

Тема. *О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками. Рухливі ігри та естафети.*

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; закріпити комплекс загально-розвивальних вправ з м'ячами; ознайомити зі стрибками на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів; розвивати навички виконувати вправи з великим м'ячем: передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку

1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

https://www.youtube.com/watch?v=wmsgMg-Mw_0

2. Стрйові вправи:

- Шиккування в шеренгу, колону;
- Повороти ліворуч, праворуч, кругом.

3. Різновиди ходьби та бігу

<https://www.youtube.com/watch?v=2GbDcPze4bA>

- звичайна;
- на носках;
- на зовнішній стороні стопи;
- на внутрішній стороні стопи;
- на п'ятках;
- у напівприсіді;
- у повному присіді, як «грибочки»;
- «змійкою»

4. Загально-розвивальні вправи з м'ячами.

https://www.youtube.com/watch?v=aKH_ow-Zh5E

5. Вправи на відновлення ритму дихання

- 1 - вдих через ніс, піднятися на носках, руки вгору
- 2-3-4 – видих через рот, руки вниз.

6. Стрибки на місці з поворотами на:

90градусів

<https://www.youtube.com/watch?v=yPyTc5P7pFE>

180 градусів.

<https://www.youtube.com/watch?v=bXXbFxZ3KA4>

7. Основні правила баскетболу



Основні правила баскетболу.



Гравцям можна

- ☐ передавати
- ☐ вести однією рукою
- ☐ кидати в кільце



Гравцям не можна:

- ☐ бити суперника по руках,
- ☐ штовхати його,
- ☐ тримати руками,
- ☐ наступати на ноги,
- ☐ зустрічати ногою (і прямій, і зігнутою в коліні).

8. Вправи з великим м'ячем:

- передача м'яча двома руками з ударом об підлогу

<https://www.youtube.com/watch?v=YkDndP2MszY>

<https://www.youtube.com/watch?v=5XfWPqAS0SI>

Способи передачі м'яча.

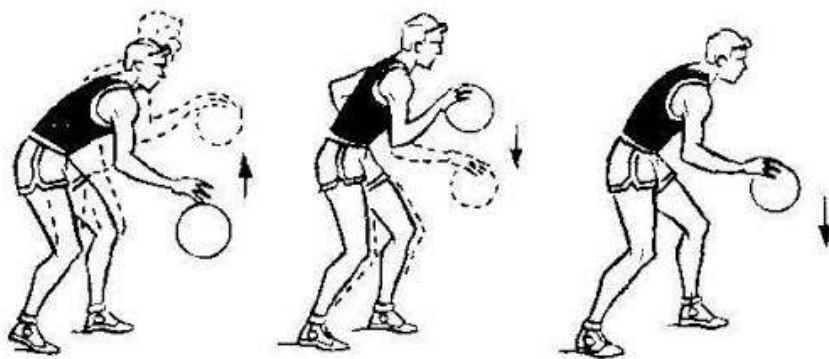
Передача м'яча двома руками від грудей з ударом об підлогу.

- Поштовх м'яча повинен бути сильним, а точка відскоку ближче до приймаючого м'яч і далі від передавального. Передача виконується як однією, так і двома руками.



- ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками

<https://www.youtube.com/watch?v=M5-ISBGsIBY>



9. РУХАНКА з елементами баскетбольних рухів

https://www.youtube.com/watch?v=rVA8E_jsbp8



Пам'ятай:
У здоровому тілі - здоровий дух!