

Вчитель: Мугак Н.І.

Тема. О.В. ТМЗ «Правила безпеки під час занять баскетболом». Загально-розвивальні вправи з гімнастичною палицею. Комплекс для формування правильної постави. ЗФП. Вправи з великим м'ячем: кидки м'яча знизу із положення сидячи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках). Ведення м'яча на місці двома руками. Перелазання через перешкоди, висотою до 100 см. Рухливі ігри та естафети.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури, під час занять баскетболом; повторити комплекс загально-розвивальних вправ з гімнастичною палицею; продовжити знайомити з комплексом для формування правильної постави; розвивати навички виконувати вправи з великим м'ячем: кидки м'яча знизу із положення сидячи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках); тренувати у перелазі через перешкоди, висотою до 100 см; 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://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

Правила безпеки під час занять баскетболом

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

2. Стрйові вправи:

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

3. Різновиди ходьби

<https://www.youtube.com/watch?v=qLKjmsgPH9Y>

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

4. Різновиди бігу

<https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI>

- звичайний;
- біг спиною вперед;
- біг з високим підніманням стегна;
- біг із закиданням гомілки;
- біг лівим /правим приставним кроком (почергово);
- зі зміною напрямку, лазіння;
- з подоланням штучних перешкод.

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

5. Вправи на відновлення ритму дихання

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

6. Комплекс загально розвивальних вправ з гімнастичною палицею.

<https://www.youtube.com/watch?v=92yf9hF6I8Y>

7. Комплекс для формування правильної постави.

https://www.youtube.com/watch?v=zkejsH5_nLs

8. Вправи з великим м'ячем: кидки м'яча знизу із положення сидячи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках).

<https://www.youtube.com/watch?v=X-g1ljKkGOQ>

9. Ведення м'яча на місці двома руками.

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



10. Перелазання через перешкоди, висотою до 100 см.

<https://www.youtube.com/watch?v=F0XgdU4q7ZY>

11. Руханка «А ти готовий?»

<https://www.youtube.com/watch?v=Jl-L-zHQP2A>