

Завдання уроку:

- 1) прийняти контрольний норматив із кидків м'яча однією рукою від плеча;
- 2) повторити розподіл обов'язків між гравцями для організації нападу;
- 3) провести навчальну гру

Інвентар: баскетбольні м'ячі;

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (14-15 хв.)	Шикування в одну шеренгу, привітання	До 1 хв	Перевірити наявність учнів та їх самопочуття
	Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки.	До 1 хв	Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70-80 уд/хв
	Вимірювання ЧСС		
	Організаційні вправи	До 30 с	Зберігати поставу. Звернути увагу нечіткість і узгодженість виконання
	Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук)	1-1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки
	Повільний біг	1-2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
	Перешікування	До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
Комплекс ЗРВ	5-6 хв	<i>Див. додаток 2</i>	
Основна (25-27 хв.)	Норматив: 5 кидків м'яча однією рукою від плеча.	10-12 хв	Стоячи збоку на відстані 1,5 м від щита. Одночасно по двоє. Х.: 1 або жодного – 2 – 3 – 4. Д.: жодного – 1 – 2 – 3.
	Розподіл обов'язків між гравцями для організації нападу.	5-6 хв	Центрові та нападаючі атакують із близьких і середніх дистанцій або виводять партнерів на кидок із зручного положення. Ті, хто розігрують, атакують кільце з далеких і середніх дистанцій, після проходів під щит, а також організують тактичні взаємодії між партнерами.
	Навчальна гра	10-12 хв	Використовуючи набуті раніше навички організації гри в захисті і нападі
Заключна (3-5 хв.)	Відхилення тулуба назад із затримкою 5-6 с.	1,5-2 хв	Стоячи у колі, руки кладуть на плечі одне одного.
	Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС	До 1 хв	За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв
	Підбиття підсумків	30 с	Оцінити діяльність учнів. Відзначити найкращих
	Домашнє завдання	30 с	
	Організоване залишення місця занять	1 хв	У колону по одному