

План-конспект уроку №37

фізичної культури з теми «Баскетбол»

для 91 гр. трактористів 3 курсу

№1	Зміст уроку		Час		Методичні вказівки
1	Підготовча частина уроку	ог	пг	Сг	
	Ходьба на місці, в русі. .Повільний розігрівуючий біг з елементами переміщення баскетболіста: - приставним кроком правим боком; - приставним кроком лівим боком; - біг спиною; 6.Ходьба, відновлення дихання. Різновиди ходьби по залі з будь яким м'ячем, або гумовою кулею (для формування постави та профілактики плоскостопості): - на носках, м'яч у прямих руках над головою; - на п'ятах, м'яч у прямих руках перед грудьми; - на внутрішній стороні ступні, м'яч у прямих руках над головою; - на зовнішній стороні ступні, м'яч у прямих руках перед грудьми. Загальнорозвиваючі вправи з м'ячем: 1)В.п.:о.с. стоячи, руки вниз, тримаючись кистями, м'яч утримується перед грудьми. 1-2.Руки через сторони – вгору 3-4.В.п. 2)В.п.:о.с. стоячи, м'яч у зігнутих руках перед грудьми: 1- Крок назад лівою ногою, руки випрямити. 2- В.п. 3- Нахил ліворуч, ногу в сторону на носок. 4- В.п. 3)В.п.:о.с. стоячи, м'яч у прямих руках над головою. 1- Нахил праворуч, ногу в сторону на носок. 2- В.п. 3- Нахил ліворуч ногу в сторону на носок. 4- В.п. 4)В.п.:о.с. стоячи, м'яч у прямих руках над головою. 1-2. Нахил у перед(назад) 3-4. В.п.	18 хв <u>3</u> <u>Хв</u> <u>3</u> <u>Хв</u> <u>10</u> <u>хв</u>	18 хв	18 хв	вправа сприяє розвитку координації рухів Спину тримати прямо Спину тримати прямо голову не нахилати Дивитися прямо Вправи виконувати на місці. Уважно слідкувати за утримуванням м'яча М'яч у руках тримати із силою Нахилитися якомога нижче

	5) В.п.:о.с. стоячи, м'яч у прямих руках над головою. 1- випад правою ногою у перед, нахил назад. 2- В.п. 3- Випад лівою ногою уперед нахил назад. 4- В.п. . 7) В.п.:о.с., сидячи на підлозі, ноги нарізно, м'яч у прямих руках перед грудьми. 1-4 Повороти тулуба ліворуч 5-8 праворуч 8) В.П.:о.с. сидячи на підлозі, м'яч у прямих руках перед груддю 1-2 нахил уперед(назад) 3-4 В.п. 9) В.п.:о.с. стоячи з м'ячем 1-2 стрибок угору назад 3-4 В.п. 10) В.п.:о.с. стоячи з м'ячем 1-2 стрибок угору, підкинути м'яч, зловити його в стрибку 3-4 В.п. 8. Вимірювання ЧСС за 15с				М'яч у руках тримати із силою. М'яч тримати із силою. Під Час нахилу максимально прогнутися Уважно слідкувати за утримуванням м'яча М'яч тримати із силою, амплітуду рухів збільшувати М'яч тримати із силою нахили виконувати якомога нижче Стрибок назустріч м'ячеві виконувати якомога вище
11	Основна частина ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ У НАПАДІ 1. Індивідуальні дії (вихід гравця на вільне місце). 2. Взаємодія двох гравців із передачами м'яча «віддав і вийшов» (гравець передає м'яч партнерові й				

швидко вибігає на вільне місце, отримує м'яч і кидає його в кошик із місця або після ведення).

3. Взаємодія трьох гравців із передачами та веденням м'яча (швидко просуваючись уперед, гравці передають м'яч одне одному. Гравець, який біжить усередині, спочатку дещо відстає від своїх партнерів, а потім перед зоною штрафного кидка міняється місцями із гравцем ліворуч, який виходить для ловіння м'яча та наступного кидка в кошик).

4. Взаємодія трьох гравців із зустрічним веденням м'яча (трьох гравців пересуваються назустріч одне одному, по черзі ведучи м'яч і передаючи його партнерам. Гравець, який звільнився від захисника під час зустрічного руху, кидає м'яч у кошик із місця або після ведення під щит).

5. Взаємодія із заслонами {заслон — дія, за допомогою якої гравець звільняє партнера від опіки захисника. Гравець, який ставить заслон, повинен тримати руки вниз і твердо стояти на підлозі. Він повинен затримати захисника. Новачкам дозволяється перехрестити руки на грудях, щоб прийняти на них частину удару. Найпоширеніша помилка — нахил у напрямку суперника, що одразу помічають судді, фіксуючи порушення правил. Часто гравець, який ставить заслон, залишається один, коли обоє захисників біжать до гравця з м'ячем. У такому випадку м'яч слід негайно спрямовувати йому):

а) заслон для гравця без м'яча (гравець наближається до захисника партнера без м'яча й, розташовуючись на близькій відстані збоку-позаду нього, перетинає йому шлях, гравець (у якого був захисник) вибігає після фінту вбік

	поставленого заслону для ловіння м'яча); б) заслон для гравця з м'ячем (гравець без м'яча біжить до захисника партнера з м'ячем і ставить йому заслон. Гравець із м'ячем переходить на ведення убік поставленого заслону). 6. Комбінації із заслонами: а) «двійка» (гравець передає партнерові м'яч, ставить заслон його захисникові, звільняючи шлях для просування до щита. Захисник гравця, який передавав м'яч, змушений залишити свого підопічного й переключитися на гравця, який рухається до щита. Звільнившись, гравець, який ставив заслон, розвертається після заслону й робить ривок до щита, а отримавши м'яч, кидає його в кошик); б) «трійка» (гравець передає м'яч партнерові, переміщається в протилежний бік і ставить заслон захисникові іншого партнера без м'яча. Останній вибігає з-під заслону до щита й, отримавши м'яч, атакує кошик). 1. Швидкий прорив: а) із довгою передачею (гравець, який виходить у прорив, починає рух, коли м'яч ще в повітрі, але вже очевидно, що він потрапить до партнерів. Передачу найчастіше виконують через увесь майданчик гравець, який оволодів м'ячем); б) із короткими передачами між трьома партнерами (пересуватися з виконанням передач, розташовуючись трикутником (вершиною від щита суперника). Крайні гравці передають м'яч через				
--	---	--	--	--	--

	партнера, який розташовується посередині); в) із тривалим веденням м'яча (найчастіше виконується з рухом двох або трьох гравців у першому ешелоні. Гравець веде м'яч до моменту активного опору захисника, після чого віддає його вільному партнерові для завершення атаки). 2. Позиційний напад: а) із одним центровим гравцем (отримавши передачу, центровий гравець може сам завершити атаку кидком у кошик або вивести партнерів на завершальний кидок. Якщо центровий розташовується збоку від штрафної зони, то гравцеві з протилежної сторони необхідно виходити до лінії штрафного кидка. Під час гри на лінії штрафного кидка можна отримувати м'яч спиною до щита, після повороту обличчям до кошика можна кинути м'яч у кошик або передати його партнерові у зручнішій позиції); б) із двома центровими гравцями (у такому розміщенні гравців забезпечується трикутник підбора м'яча, що відскочив від щита); в) комбінація «трійка»; г) комбінація «наведення у перехресному виході». 3. Напад проти зонного захисту: а) розтягування захисту; б) «перевантаження». 4. Підбирання м'яча після невдалих кидків. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ У ЗАХИСТІ 1. Індивідуальні дії проти гравця без м'яча та гравця з м'ячем.				
--	---	--	--	--	--

	2. Групові дії в захисті: а) дії захисників у разі кількісної переваги нападаючих; б) дії захисників у разі своєї кількісної переваги; в) «переключення»;				
111	Заключна частина 2.Вправи на відновлення дихання - зробити повільний повний вдих, затримати повітря - коротким і сильним поштовхом видихнути через щільно стулений рот, не надуваючи щік 3. Вимірювання ЧСС за 15 сек 4.Підсумки уроку, оцінювання 5.Домашнє завдання				Спеціальні дихальні вправи. Вправа корисна при потребі «провітрювання» легенів Відпрацьовувати стрибок у довжину з місця

Додаткова інформація

https://www.youtube.com/watch?v=4qa6PBc532E&list=PLZHRtJ7Ah1OP17nZX3w_12aa1iaHb782v