**Дата: 20.01.2023р.**

**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№52**

**Клас: 7-А,Б**

**Модуль:** баскетбол

**Мета:** Формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних

вправ як одного з головних чинників здорового способу життя.

**Завдання уроку:**

Раціональне харчування спортсменів. Ведення м’яча.

**Домашнє завдання**: Раціональне харчування спортсменів. Ведення м’яча.

**Хід уроку**

**І. Раціональне харчування спортсменів. Ведення м’яча.**

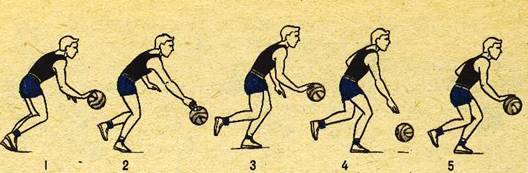
Збалансованість надходження вуглеводів, жирів і білків. На сьогодні встановлено, що найбільш сприятливе забезпечення енергетичних і пластичних потреб людини досягається при збалансованому надходженні в організм вуглеводів, жирів і білків у співвідношенні 4:1,2:1. Вуглеводи в такому випадку повинні становити 50-55 %, жири - 30-35 %, білки - 10-15 % загальної калорійності раціону харчування.

Для спортсменів співвідношення вуглеводів, жирів і білків може варіювати залежно від специфіки виду спорту, обсягу й інтенсивності виконуваної роботи й становити 40-70% загального споживання енергії вуглеводів, 20-42% – жирів й 10-22% – білків. Загальна закономірність збалансованості раціону харчування спортсмена така, що у видах спорту на витривалість збільшується кількість вуглеводів до 55-65-70% загальної добової калорійності за рахунок зменшення кількості жирів до 20-30% і білків – до 10-12%.

З вуглеводів у раціоні харчування більша частина (до 65%) повинна забезпечуватися складними вуглеводами (полісахаридами). Добова потреба жирів у раціоні харчування повинна забезпечуватися на 70% жирами тваринного походження й на 30% - рослинного походження, які містять моно- і поліненасичені жирні кислоти. Джерелами повноцінного білка є продукти тваринного походження.  
Кислотність і лужність харчових продуктів. Харчові продукти містять певну кількість кислот і лугів, тому можуть впливати на кислотно-лужну рівновагу в організмі, зміщаючи його в кислу або лужну сторону. Буферні системи, що перебувають в організмі, протидіють цьому. Однак можливості її обмежені, а під час м'язової діяльності накопичуються кислі продукти метаболізму. Тому необхідно обмежувати надходження в організм кислих продуктів харчування після інтенсивних фізичних навантажень, для того щоб запобігти посиленню закислення внутрішнього середовища організму спортсмена.

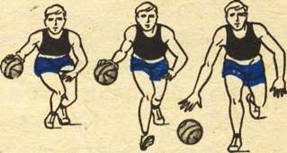
До закислюючих відносяться хліб й інші зернові продукти, а також м'ясо, риба, яйця, кислотність яких визначають по реакції золи харчових продуктів. На нагромадження кислих і лужних компонентів у тканинах впливають вітаміни. Так, при дефіциті вітаміну В1 в організмі обмежується окислення піровиноградної й інших органічних кислот, що сприяє закисленню внутрішнього середовища організму і підвищує сприйнятливість до захворювань.

**Ведення м’яча**



**Ведення м'яча в баскетболі** - прийом дає можливість гравцю рухатися з м'ячем по майданчику з великим діапазоном швидкостей і в будь-якому напрямку.

Ведення дозволяє піти від щільно опікає захисника, вийти з м'ячем з-під щита після успішної боротьби за відскок і організувати стрімку контратаку. За допомогою ведення можна поставити заслін партнеру або, нарешті, відвернути на час суперника, який опікується партнера, щоб потім передати йому м'яч для атаки. У всіх інших випадках зловживати веденням не слід, щоб не знижувати швидкість контратак і не порушувати ритму гри. Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами м'яча однією рукою (або по черзі правою і лівою) вниз-вперед, трохи убік від ступень. Основні рухи виконують ліктьовий і променевозап'ястний суглоби. Ноги необхідно згинати, щоб зберігати положення рівноваги і швидко змінювати напрями руху. Тулуб злегка подають вперед; плече і рука, вільна від м'яча, повинні не допускати суперника до м'яча (але не відштовхувати його!).



**Вправи для навчання:**

1)    Стоячи на місці. Ведення навколо корпусу;

2)    Стоячи на місці. Ведення навколо та між ногами;

3)    Стоячи на місці. Різновисокі ведення. Кілька ударів з висотою відскоку 60-80 см і відразу ж перехід на низьку ведення з висотою відскоку 10-15 см;

4)    Стоячи на місці. Дуже часте низьке ведення поперемінно лівою і правою рукою;

5)    Стоячи на місці. Ведення двох м'ячів;

6)    Стоячи на місці. Ведення трьох-чотирьох м'ячів;

7)    Стоячи на лавці. Дуже низьке ведення, висота відскоку не більше 5-7 см від підлоги;

8)    Стоячи на лавці. Ведення м'яча під витягнутими вперед ногами у швидкому темпі;

9)    Біг на носках з веденням м'яча;

10)    Біг на п'ятах з веденням м'яча;

11)    Біг на краях стопи (по черзі зовнішньому і внутрішньому) з веденням м'яча;

12)    Біг у присіді з веденням м'яча;

13)    Пересування в глибокому присіді з веденням м'яча;

14)    Спортивна ходьба з веденням м'яча;

15)    Гладкий біг з поворотами і веденням м'яча;

16)    Гладкий біг з перекладами м'яча з руки на руку перед собою, за спиною і між ногами;

17)    Біг приставними кроками: м'яч проходить між ногами на кожному кроці;

18)    Біг навколишніх кроком з веденням м'яча;

19)    Біг спиною вперед з веденням м'яча;

20)    Пересування спиною вперед у глибокому присіді з поворотами на 90° з веденням м'яча. Таким чином тренується півотний крок;

21)    Біг з викиданням прямих ніг вперед з веденням м'яча;

22)    Біг взахлест тому з веденням м'яча;

23)    Біг з високим підніманням стегна. М'яч переводиться з руки на руку ударом під ногою на кожному кроці;

24)    Пересування поперемінними стрибками з ноги на ногу з веденням м'яча;

25)    Пересування стрибками на двох ногах з веденням м'яча;

26)    Пересування стрибками на одній нозі з веденням м'яча;

27)    Гладкий біг з веденням двох м'ячів з обов'язковими перекладами за спиною і між ногами;

28)    Біг у напівприсіді з веденням двох м'ячів з розворотами і перекладами м'ячів за спиною;

29)    Ведення двох м'ячів навприсядки. Ноги викидаються черзі вперед і в сторони;

30)    Ведення одного або двох м'ячів, піднімаючись і спускаючись бігом по сходах. М'яч (м'ячі) повинен битися в кожну сходинку;

**Поради від майстра:**

1)    Тримати голову піднятою і вести м'яч без зорового контролю;

2)    Не бити по м'ячу долонею;

3)    Змінити довжину кроку і напрямок руху;

4)    Не бити м'ячем об підлогу, якщо не хочеш просунутися;

5)    Контролювати м'яч пальцями;

6)    Збільшувати висоту відскоку м'яча для прискорення ведення;

7)    Бути готовим зробити передачу чи кидок по корзині;

8)    Знижувати висоту відскоку м'яча при підході до суперника.

**Відео техніки виконання ведення м’яча за посиланням:**

[**Ведення м’яча!!!**](https://www.youtube.com/watch?v=-7eViHbUOyQ&ab_channel=%D0%A3%D0%A4%D0%86%D0%97%D0%A0%D0%A3%D0%9A%D0%90)

**ІІ. Домашнє завдання:**

1.Зробити розминку.

2.Виконати ведення м’яча або написати конспект з даної теми та надіслати відео на ел. пошту: **asgriva95@gmail.com**