**Дата: 20.01.2023р.**

**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№50**

**Клас: 8-Б**

**Модуль:** баскетбол

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

вправ як одного з головних чинників здорового способу життя.

**Завдання уроку:**

Поняття про техніку гри. Передачі та ловіння м’яча.

**Домашнє завдання**:

Передачі та ловіння м’яча.

**Хід уроку**

**І. Поняття про техніку гри. Передачі та ловіння м’яча.**

**Поняття про техніку гри**

Техніка гри в баскетбол складається з таких прийомів:

а)  біг зі зміною напрямку й швид­кості з раптовими зупинками, зупинка

стрибком;

б) ведення м'яча зі зміною нап­рямку;

в)  повороти на місці;

г)  передача м'яча від грудей після зупинки та в русі;

д)  кидки м'яча в кошик однією рукою від плеча з підтримкою іншою на

місці й у русі, кидки збоку від шита;

е) ознайомлення з технікою подвій­ного кроку;

ж) навчальна гра в міні-баскетбол.

1) Стройові вправи;

2) Вправи на увагу;

3) Різні види ходьби, бігу, стрибків;

4) Загальнорозвиваючі, підготовчі, підвідні вправи.

**Ловіння м'яча**

Ловіння м'яча - прийом, за допомогою якого гравець може впевнено опанувати м'ячем і зробити з ним подальші атакуючі дії.



При ловінні двома руками, коли м'яч наближається до гравця на рівні грудей або голови, то слід витягнути руки назустріч м'ячу, ненапруженими пальцями і китицями утворюючи як би воронку, розміром трохи більшу, ніж обхват м'яча. У момент зіткнення з м'ячем потрібно обхопити його пальцями (не долонями), зближуючи кисті, а руки зігнути в ліктьових суглобах, підтягуючи до грудей.

Згинання рук є амортизаційними рухами, які приглушують силу удару летить м'яча. Після прийому м'яча тулуб знову подають злегка вперед: м'яч переховуваних від суперника розведеними ліктями, виносять в положення готовності до подальших дій.

При ловінні м'яча однією рукою, рука виноситься назустріч летить м'ячу з широко розставленими і злегка зігнутими пальцями. При зіткненні пальців з м'ячем проводиться поступається рух руки за рахунок згинання її в ліктьовому суглобі, що загальмовує швидкість польоту м'яча і дає можливість легко зловити його. Потім м'яч захоплюється другою рукою і займається приймає основну стійку баскетболіста.

При ловінні  високолетящего м'яча, гравець повинен вистрибнути з винесенням рук вгору. Кисті рук розгортаються назустріч м'ячу. У момент торкання м'яча пальців, кисті повертаються всередину і обхоплюють м'яч. Потім руки згинаються в ліктьових суглобах, і м'яч притягається до тулуба. Після приземлення гравець зберігає основну стійку нападаючого з м'ячем.

**Можливі помилки:**

1) Відсутній поступається рух рук під час дотику до м'яча;

2) Кисті звернені долонями один до одного або широко розставлені в

сторони і м'яч проходить між кистей;

3) Руки (рука) не витягуються назустріч м'ячу;

4) Пальці зустрічаються з м'ячем, коли руки (рука) значно зігнуті в ліктьових суглобах;

5) М'яч прийнятий долонями (долонею), а не кінчиками пальців.

**Поради від майстра гравцеві, що ловить м'яч:**

1)    Не відводити погляду від летить м'яча до тих пір, поки він не торкнеться кінчиків пальців;

2)    Витягати руки назустріч летить м'ячу, розслабляючи при цьому лікті і кисті;

3)    При лові низького м'яча направляти пальці вниз, а долоні назовні, при лові високого м'яча направляти пальці вгору, а долоні назовні;

4)  При наближенні м'яча руки в ліктьових суглобах зігнути, а пальці розставити в сторони, утворюючи ними півсферу;

5)  Не торкатися м'яча долонями;

6) Виходити назустріч летить м'ячу;

7) Завжди слід робити хоча б маленький крок назустріч м'ячу і в жодному разі не випускати захисника на перехоплення, перегороджуючи йому шлях широкої стійкою: зігнуті в ліктях руки підняті до рівня плечей, кисті розслаблені, ноги широко розставлені, спина чи далека від м'яча рука стосується захисника;

8) Не піймавши м'яч, не відчувши його в руках, не робіть подальших дій, але обміркуйте їх заздалегідь;

9) Якщо захисник прагне вийти попереду вас на перехоплення, не поступайтеся йому позиції - нехай він краще зіб'є вас з ніг, але не перехопить м'яч. Постійно будьте готові до прийому м'яча, але постарайтеся приховати цей момент від опікуна;

10) Необхідно завжди допускати, що м'яч не потрапить у кільце, і бути готовим до підбору відскочив м'яча;

11)  Піймавши в стрибку м'яч, що відскочив від щита, потрібно різко притягти його до грудей, розставивши лікті широко в сторони, і ще до приземлення вирішити, кому зробити перший пас. Приземлятися слід на обидві ноги - ступні розставлені трохи ширше плечей, коліна злегка зігнуті.

**Передачі м’яча**

**Передача від грудей**

Передача від грудей - найбільш ефективний спосіб швидко передати м'яч партнеру, поки між вами немає суперника. Тримайте м'яч близько до грудей. Штовхніть м'яч вперед, випрямляючи зап'ястя таким чином, щоб ваші кисті розвернулися. Після кидка великі пальці повинні опинитися внизу, а тильні сторони долоні бути поверненими один до одного. Вам потрібно, щоб м'яч летів у груди приймає. Для тренування можна використовувати будь-яку мішень.

З якою силою кидати? Це залежить від конкретної ситуації. Якщо ваш партнер знаходиться на відстані всього 3 метри від вас і якщо він недосвідчений гравець, вам краще послабити кидок, відштовхуючи м'яч, як пружина. (Тренери кажуть: «Пусти його по повітрю».) Але в більшості випадків все ж таки слід пускати м'яч по прямій - це найбільш швидкий спосіб передачі м'яча з ваших рук приймає.

Тренуючись, переконайтеся, що ваше перше рух - поштовх уперед, а не підкидання вгору. Підняття кистей теж займає час, а це дає додаткові можливості для перехоплення м'яча вашим противникам. Якщо часу досить, гравцеві варто зробити крок вперед, але без цього кроку передача виходить швидше. Просто пам'ятайте, що без кроку вперед пас стає слабкішим.

Передача м'яча однією рукою від плеча - найбільш поширений спосіб передачі на близьку відстань.



Під час його виконання стій так само, як під час передачі м'яча обома руками від грудей. Тільки трохи повернися у бік тієї руки, якою будеш передавати м'яч: якщо правою - то праворуч, якщо лівою - ліворуч. М'яч тримай правою, зігнутою у лікті, рукою на висоті грудей. Лівою рукою підтримуй м'яч. Під час передачі м'яча ліва рука, провівши м'яч, відтягується. М'яч посилай у потрібний бік рухом кисті та пальців витягнутої правої руки.

**Відео техніки виконання передачі та ловіння м’яча за посиланням:**

[**Передачі та ловіння м’яча!!!**](https://www.youtube.com/watch?v=X-g1ljkKgOQ&ab_channel=PhysicalEducationUkraine)

**ІІ. Домашнє завдання:**

1.Зробити розминку.

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