План конспект уроку № 47

Для учнів 6 класу

Тема :спортивні ігри (баскетбол)

Завдання:1.Повторити правила техніки безпеки під час занять спортивними іграми;

2.Розучити комплекс ранкової гігієничної гімнастики (РГГ);

3.Ознайомитись зі стойками б/б та пересуваннями

4.Розвивати фізичні якості: спритність.

Хід заняття: 1.Повторити правила техніки безпеки під час занять спортивними іграми. <https://www.youtube.com/watch?v=JdUHZb7PKls>

2. Розучити комплекс ранкової гігієничної гімнастики (РГГ);

Комплекс вправ ранкової гімнастики

Умовні позначення.

Т.С. – темп середній – 8 повторний за 32 с.

Т.П. – темп повільний – повторний за 45 с.

В.П.-вихідне положення

О.С.- основна стійка

1. Ходьба на місці високо піднімаючи коліна 25-30 с.

2. В.п – О.С. 1-3 Ліву на крок в бік, три круга руками на зовні н. В. п. Те саме з кроку правого. Повторити 4-6 разів Т.П.

3. 10-15 стрибків з однієї ноги на другу, розслаблені руки внизу. Ходьба уповільненим темпом 15-20 с.

4. В.п. – О.С. 1-3 другою назад, руки вверх пружинний нахил в перед, руками доторкнутись підлоги. Голову не впускати ч. В. п. Повторити 4 6 разів Т.П.

5. В.п. – стійка, ноги на ширині плеч, руки поставити на пояс. 1-2 перенести вагу тіла на праву ногу. Повторити 8-10 раза Т.С.

6. В.п. – О.С. праву ногу витягнути вперед на носок, невеликий нахил назад, руки вверх. 2-3 праву ногу опустити на всю сторону стопи, передати на неї всю вагу тіла з невеликим нахилом прямим тілом вперед. Розслабити м’язи лівої ноги, руки опустити. ч. В.п. Те саме з другої ноги повторити по 4-6 раз Т.П.

7. В.п. – О.С. притримуючись правою рукою за опору ліву руку на пояс. 1 мах лівою в середину. 2 махи вліво. Те саме правою повторювати по 4-6 раз Т.П.

8. В.п. – О.С. 1 – напів присядки з поворотом тіла наліво, руки в сторони. 2 – випрямитись руки вверх. 3-4 те саме з поворотом на право. Повторити по 4-6 раз. Т.С.

9. В.п. – О.С. 1 – праву на крок в сторону, руки в сторони долоні доверху. 2 – долоні зжати в кулаки із силою зігнути до плеч. 3-4 приставити праву ногу, руки випрямити і вільно впустити. Те саме в другу сторону. Повторити по 4-6 раз Т.С.

10. В.п. – О.С. 1 – праву руку вверх, ліву в сторону, 2 – поміняти положення рук. 3 – ліву руку в сторону. 4 – руки опустити вниз і потрясти долонями. Повторити 4-6 раз. Т.С.

11. В.п. – О.С. 1 – праву ногу всторону на носок руки за головою. 2 – підняти руки вверх. 3 – ліву ногу всторону на носок, руки приставити до плеч. 4 – В.п. – руки опустити вниз. Те саме тільки ліву на носок. Повторити по 3-4 рази Т.С

12. В.п. – О.С. 1-2 руки за голову. Стати на носки, протягнути і відвести лікті назад. 3 – стати на ступні лікті вперед. 4 – руки вниз з невеликим нахилом вниз – вперед. повторити 4-6 раз Т.С.

3.Ознайомитись зі стойками б/б та пересуваннями

Переміщення – основа техніки баскетболу. Для переміщення по майданчику гравець використовує ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти. За допомогою цих прийомів він може правильно вибрати місце, відірватися від суперника, що його опікає і вийти в потрібному напрямі для подальшої атаки, досягти найбільш зручних, добре збалансованих вихідних положень для виконання прийомів.

Ходьба в грі застосовується рідше від інших прийомів переміщення. Вона використовується головним чином для зміни позиції в коротких паузах або при зниженні інтенсивності ігрових дій, а також для зміни темпу в поєднанні з бігом. На відміну від звичайної ходьби, баскетболіст переміщується на ногах, злегка зігнутих у колінах, що забезпечує йому можливість для миттєвих прискорень.

Біг є головним засобом переміщення у грі. Гравець повинен уміти в межах майданчика виконувати прискорення з різних стартових положень, у будьякому напрямі, обличчям або спиною вперед, швидко змінювати напрям і швидкість бігу Різке, несподіване для суперника збільшення швидкості бігу або стартове прискорення, називається в спортивних іграх ривком. Ривок – кращий засіб звільнення від опіки суперника і вихід на вільне місце. Для здійснення ривка перші 4–5 кроків роблять короткими і дуже різкими (ударними), ногу ставлять з передньої частини стопи. Тулуб нахиляють уперед, руки згинають під прямим кутом, рухають ними енергійно в такт крокам.

Стрибки використовують як самостійні прийоми. Вони є і елементами інших прийомів техніки. Найчастіше гравці користуються стрибками вгору і вгору в довжину або серіями стрибків. Застосовують два способи виконання стрибка: поштовхом двома ногами і поштовхом однією ногою. Стрибок поштовхом двома ногами виконують частіше з місця з основної стійки. Гравець швидко присідає, злегка відводить руки назад і піднімає голову. Відштовхування здійснюється потужним розгинанням ніг, енергійним рухом тулуба і рук вперед–угору. Стрибок поштовхом двома ногами з розбігу застосовують зазвичай при виконанні кидків у кільце і при боротьбі за оволодіння м’ячем, що відскочив від щита. Стрибок поштовхом однією ногою виконують з розбігу. Відштовхування роблять таким чином, щоб максимально використовувати інерційні сили розбігу. Останній крок розбігу перед відштовхуванням роблять дещо ширше від попередніх. Поштовхову ногу, злегка зігнуту в колінному суглобі, виставляють вперед і пружно ставлять для поштовху перекатом з п’яти на пальці. Іншою ногою роблять активний мах вперед–угору, а в момент проходження загального центра маси тіла над опорою її згинають у кульшовому й колінному суглобах.

Зупинки дають змогу баскетболістові своєчасно припинити рух, завдяки чому звільнитися від опіки суперника, отримати позиційну перевагу для подальших дій. У грі застосовують зупинки двох різновидів: двома кроками (рис. 2.2) і стрибком (рис. 2.3).



Повороти. Нападник використовує повороти для відходу від захисника, укриття м’яча від вибивання, для фінтів із подальшою атакою кошика. Є два способи поворотів – вперед і назад. Поворот уперед виконують переступанням у той бік, куди баскетболіст повернений обличчям, а поворот назад – у бік, куди він повернений спиною. При повороті на місці гравець переносить загальний центр маси тіла на одну ногу, яка є ніби віссю обертання. Ноги згинає дещо більше від звичайного. Для збереження рівноваги тулуб нахиляє уперед. Опорна нога знаходиться на передній частині стопи, яка під час повороту не зміщується, а тільки розвертається в сторону кроку іншою ногою. Виконуючи поворот у русі, гравець зближується з суперником і ставить ступню опорної ноги розгорнуто в напрямі передбачуваного повороту. Потім без жодної затримки він повертається по ходу руху на неопорну ногу

[https://www.youtube.com/watch?v=A4o-STZX68o&t=5s](https://www.youtube.com/watch?v=A4o-STZX68o&t=5s%20)

4.Розвивати фізичні якості: спритність.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZViIFi3AUKI&t>

Домашнє завдання:

Розучити комплекс ранкової гігієничної гімнастики. Ознайомитись зі стойками б/б та пересуваннями. Розвивати спритність.