Урок фізичної культури 7 клас 05.11.2021р.

Урок фізичної культури 7 клас (за допомогою технологій д. н.)

05.11.2021р. Час: 09.55

**Тема: Модуль Баскетбол**

Завдання уроку:

1. Повторити правила техніки безпеки під час занять баскетболом

2. Комплекс ЗРВ.

3. Поняття про техніку гри. Ловіння м’яча

Матеріал для опрацювання:

Щоб приєднатися на урок в Google Meet

зайдіть за цим посиланням:

<https://meet.google.com/xeb-dedp-rwn>

’

1. **Повторити правила техніки безпеки під час занять баскетболом**

<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

**2. Комплекс ЗРВ.**

<https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc>

**3. Поняття про техніку гри. Ловіння м’яча**

**Підготовча частина.**

Теоретичні відомості:

**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;

г)  кидки м'яча в кошик однією рукою від плеча з підтримкою іншою на місці й у русі, кидки збоку від шита;

д) ознайомлення з технікою подвій­ного кроку;

е) навчальна гра в міні-баскетбол.

1)              Стройові вправи;

2)              Вправи на увагу;

3)              Різні види ходьби, бігу, стрибків;

4)              Загальнорозвиваючі, підготовчі, підвідні вправи.

**Основна частина.**

**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.

**Заключна частина.**

Привести організм у стан відносного покою.

**Домашнє завдання:** Техніка гри у баскетбол