

Дистанційне навчання - фізична культура

5 клас 27.05.2022

Модуль баскетбол.

Тема уроку :*Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня. Ведення м'яча. Зупинки стрибком та двома кроками.*

Під час занять баскетболом учні мають дотримуватися гігієнічних вимог до свого тіла, одягу, спортивної форми. Займатися на уроці й у спортивній секції слід у спортивній майці й трусах, взуття – кеди або напівкеди. Після занять варто прийняти душ і переодягти спідню білизну. Тривалість занять не повинна перевищувати 45–60 хв. Пульс – не більше 120–130 уд./хв.

Юний баскетболіст має дотримувати режиму дня. Як відомо, здоров'я всьому голова, а воно на 45% залежить від способу життя. Головна вимога здорового способу життя – руховий режим. Правильно складений режим дня допоможе скрізь встигати, без поспіху й метушні всьому давати лад. Для нормального функціонування організму необхідно чергувати фізичне й розумове навантаження. От зразковий розпорядок дня:

7.00 – підйом;

7.30 – ранкова гімнастика, повітряні процедури;

7.40 – сніданок;

7.40–8.00 – дорога в школу;

8.10 – початок навчання у школі;

10.00–10.15 – рухлива перерва;

10.15–12.30 – продовження навчання у школі;

13.30–14.00 – повернення зі школи, прогулянка;

14.00–15.00 – обід і відпочинок;

15.00–16.00 – рухливі ігри;

16.00–17.00 – виконання домашніх завдань;

17.00–18.00 - вільний час;

18.00–19.00 – рухливі ігри, тренування;

19.00–20.00 – вечеря, вечірня прогулянка, водні процедури;

20.00–7.00 – сон.

1) Стрйові вправи;

2) Вправи на увагу;

3) Різні види ходьби, бігу, стрибків;

4) Загальнорозвиваючі, підготовчі, підвідні вправи.

Основна частина.

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 завідскок 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 ліктювий і променево-зап'ястний суглоби. Ноги

необхідно згинати, щоб зберігати положення рівноваги і швидко змінювати напрями руху. Тулубзлегка 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 навпрямки. 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 кожен 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.

- Дом-є зав-я : Стоячи на місці. Ведення навколо корпусу;
- 2) Стоячи на місці. Ведення навколо та між ногами;