

Гаврилко І.В.

03.02.22

Група 23

Урок 54

Тема уроку: Передачі м'яча

Мета уроку: розвиток та удосконалення загальної фізичної підготовки, розвиток фізичних якостей.

Завдання:

Розминка.

- Нахили голови вперед-назад на 4 рахунки (8-12 разів);
- нахили голови вправо і вліво на 4 рахунки (8-12 разів);
- повороти голови в сторони на 4 рахунки (8-12 разів);
- обертання головою по колу по 2 рази в обидві сторони;
- руки до плечей, обертання плечима вперед-назад на 4 рахунки (8-12 разів);
- розминка зап'ять - обертання в обидві сторони по 2-4 рази;
- розминка ліктів - обертання в обидві сторони по 4 рази;
- обертання в попереку по колу по 2-4 рази в кожному напрямку;
- нахили тулуба вперед-назад на 4 рахунки (8 разів);
- нахили тулуба вправо-вліво на 4 рахунки (8 разів);
- розминка гомілковостопних суглобів - обертання за і проти годинниковою стрілкою по 4 кола в кожну сторону;
- аналогічна розминка для тазостегнових суглобів;
- руки поставити над колінами і виконувати обертання в колінному суглобі 2-4 кола в кожному напрямку;
- виконання класичних випадів вперед - по 8 разів дляожної ноги;
- махи ногами - по 10-15 махів дляожної ноги.

Матеріал уроку: Групові дії - це виключно важливі тактичні типові блоки, з яких складається фундамент комбінаційних дій команди. У групових діях виявляються навички творчої взаємодії гравців. Універсальними для тактичних схем є певні способи взаємодії двох і трьох гравців. Взаємодія двох гравців. До

основних способів взаємодії двох гравців відносяться спосіб «передай м'яч і виходь», а також заслін, наведення і перетин. «Передай м'яч і виходь». Гравець передає м'яч партнеру, за допомогою хитрощів на ривок зближується з захисником, виводить його з положення рівноваги, а потім стрімко по прямій лінії виходить до щита і отримує м'яч для атаки кільце. Спосіб «передай м'яч і виходь» широко застосовують також в ході швидкого прориву для стрімкого подолання відстані до щита суперника і реалізації чисельної переваги - двоє проти одного - 2x1. Перевага використання даної взаємодії багато в чому залежить від сміливого, рішучого ривка баскетболіста до щиту по найкоротшому шляху і його готовності отримати м'яч, не боячись блокування і поштовхів суперника. Заслін. Сутність заслону полягає в наступному: гравець стає поблизу захисника, який опікується його партнером, вибираючи місце таким чином, щоб перепинити захиснику найкоротший шлях, по якому він може переслідувати мінає підопічного. Гравець затримує просування захисника або змушує його рухатися по більш довгому шляху, ніж шлях партнера, що дозволяє останньому на короткий час звільнитися від опіки і атакувати кільце. При цьому гравець, який поставив заслін, не залишається нерухомим: зустрівши захисника, він повертається і виходить до щита для підтримки нападу. Гравець з м'ячем завжди повинен мати на увазі, що партнер, який включається в атаку відразу після постановки заслону, часто буває більш небезпечний для суперника. Існує три варіанти заслону: бічний, задній і передній. Якщо який заступає гравець розташовується збоку або ззаду захисника, який опікується партнером, то це відповідно бічний або задній заслін. Його мета - звільнити партнера з м'ячем або без м'яча для проходу з веденням або виходом в потрібному напрямку. «Екран». Прийом полягає в тому, що гравець опиняється між 6 партнером і патронують його захисником, потім обидва нападаючих продовжують спільний рух до щита супротивника. Перший гравець утворює якби рухливий екран, який захищає партнера, провідного м'яч, від протидії суперника. Все це дозволяє гравцеві з м'ячем вибрati зручний момент для безперешкодного кидка в кільце з середньої дистанції. Ефективність «екрану» залежить від взаєморозуміння баскетболістів. Щоб заслін досяг мети, його потрібно ставити з

того боку від суперника, куди партнери найдоцільніше переміститися. Дії гравця, для якого ставиться заслін, повинні бути узгоджені з діями партнера, який здійснює заслін. Він не повинен йти від суперника раніше, ніж буде поставлено заслін. Але не можна і запізнюватися з відходом, інакше суперник встигне перебудувати захист. Наведення. Нападаючий може використовувати будь-якого зі своїх партнерів, що знаходиться в даний момент в статичному положенні, як заслін на шляху опікає захисника. Пробігаючи на великій швидкості впритул повз партнера, нападник змушує опікуна натрапити на цього партнера або на захисника. Тим самим нападник як би наводить опікає його захисника на свого партнера, який знаходиться на передбаченій позиції. Наведення може здійснюватися гравцями з м'ячем і без м'яча.

У першій-ліпшій нагоді наведення головне - швидкий пробіг до партнера, на якого наводять суперника. Щоб здійснити цю взаємодію без особливих перешкод, попередньо виконують фінт на ривок і зближаються із захисником, звільнивши тим самим бажаний напрямок. У ряді випадків захисники, намагаючись прикрити прохід до кошику нападника в результаті наведення, відступають заздалегідь до свого щита. Тоді закінчувати наведення виходом під щит не має сенсу. Потрібно без коливань кидати м'яч у кошик з середньої дистанції. Взаємодії трьох гравців. Більшість способів взаємодії трьох гравців побудовано на основі розібраних вже взаємодій двох гравців, до яких для проміжних тактичних маневрів і передач м'яча підключається третій гравець .

Питання для контролю:

1. Які є способи і варіанти заслону?
2. Що таке прорив ?

Зворотній зв'язок-otradniy2708@gmail.com

Гаврилко І.В.

03.02.22

Група 23
Урок 55

Тема уроку: Крос 1000 м.

Мета уроку: розвиток та удосконалення загальної фізичної підготовки, розвиток фізичних якостей.

Завдання:

1. Розминка.

- Нахили голови вперед-назад на 4 рахунки (8-12 разів);
- нахили голови вправо і вліво на 4 рахунки (8-12 разів);
- повороти голови в сторони на 4 рахунки (8-12 разів);
- обертання головою по колу по 2 рази в обидві сторони;
- руки до плечей, обертання плечима вперед-назад на 4 рахунки (8-12 разів);
- розминка зап'ять - обертання в обидві сторони по 2-4 рази;
- розминка ліктів - обертання в обидві сторони по 4 рази;
- обертання в попереку по колу по 2-4 рази в кожному напрямку;
- нахили тулуба вперед-назад на 4 рахунки (8 разів);
- нахили тулуба вправо-вліво на 4 рахунки (8 разів);
- розминка гомілковостопних суглобів - обертання за і проти годинниковою стрілкою по 4 кола в кожну сторону;
- аналогічна розминка для тазостегнових суглобів;
- руки поставити над колінами і виконувати обертання в колінному суглобі 2-4 кола в кожному напрямку;
- виконання класичних випадів вперед - по 8 разів для кожної ноги;
- махи ногами - по 10-15 махів для кожної ноги.

Матеріал уроку: для того, щоб вміти правильно бігати, потрібно правильно утримувати поставу. Для цього тулуб і голову тримай на одній лінії, нахилившись

вперед. Повштовхову ногу постав на зовнішню сторону носка і відштовхуючись, повністю випрямляй. Махову ногу згинай у колінному суглобі, при цьому стегно ноги рухай впередвгору. Руки зігнути в ліктях під прямим кутом. Рухи руками виконуй вперед – назад (перехресно – права нога і ліва рука). Кисті рук тримай розслабленими, а пальці напівзігнутими. Під тактикою бігу розуміють дії бігуна під час бігу. Під час бігу на 1000 м. головним є правильний розподіл сили на всій дистанції, залишаючи резерв для швидкого фінішування. На реалізацію тактичних планів впливають зовнішні умови: напрямок вітру, стан бігової доріжки, температура повітря. Необхідно звертати увагу на такі моменти: вибір місця зі старту, біг із заданою швидкістю, встановлення необхідного ритму і темпу на дистанції; обгін суперників у різних ситуаціях і у різних ділянках дистанції; біг поруч із суперником; лідування; переслідування суперника і раптовий вихід уперед; фінішний ривок.

Поради виконання кросу на 1000 м:

- Займай намічене місце на доріжці на початку бігу;
- Біжи ближче до бровки;
- Вибирай найбільш зручніший для себе темп;
- Відривайся від суперників, особливо при лідуванні;
- Переслідуючи суперника, біжи за ним в притул своїм звичним кроком;
- Обходячи суперника по прямій, одразу іди у відрыв;
- При невеликому темпі бігу починай фінішувати раніше, при високому темпі пізніше;
- Розпочавши фінішування, прагни до безперервного збільшення швидкості аж до лінії фінішу.

Питання для контролю:

1. Яка техніка кросу на 1000 м?
2. Які поради із кросу на 1000 м ви запам'ятали?
3. Як виконується старт на короткі та довгі дистанції