

Гаврилко І.В.

28.03.22

Група 33

Урок 68

Тема уроку: Розвиток координації рухів.

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



Розминка



Вправи для м'язів ніг

М'язи ніг відносяться до числа найбільш масивних і сильних м'язів людського тіла, при цьому вправи для їх розвитку потребують достатньо великих навантажень. Виконати це в домашніх умовах не завжди виходить. Великі можливості дає використання гумового бинта. Необхідно тільки передбачити прикріplення невеликого м'якого пояса для фіксації на любій частині ноги.

- В. п. - присідання з подальшим випрямленням ніг, доляючи натяг зложеного у декілька разів бинта .
- В. п. - стоячи спиною до стінки. Один кінець бинта закріплений за крюк, другий за гомілку. Піднімання зігнутої ноги вверх.
- В. п. - теж саме, тільки відведення зігнутої ноги.

- В. п. - теж саме, тільки піднімання прямої ноги вверх.
- В. п. - теж саме, тільки стоячи боком до стіни. Рухи ногою в сторону (від стіни).

На початку виконується лівою, якщо той що займається стоїть правим боком до стіни, потім правою ногою. Ці ж вправи можна виконувати стоячи обличчям до стіни, лежачи на спині, на боку, животі, міняючи положення тіла по відношенню до точки кріплення гумового бинта.

Матеріал уроку: Для розвитку координації рухів рекомендується використовувати вправи з подоланням ваги власного тіла та із зовнішнім обтяженням. До найтипівіших вправ швидкісно-силового характеру належать стрибки, багатоскоки, зістрибування та вистрибування в темпі, перемінні прискорення у бігу.

Вправи для розвитку координації рухів:

Стрибки у русі.

1. Стрибки на носках (з рухом вперед).
2. Стрибки на прямих ногах (з рухом вперед).
3. Стрибки у полуприсиді і повному присиді (з рухом вперед).
4. Стрибки з високим підніманням стегна.
5. Стрибки з підтягуванням стегон до грудей.
6. Стрибки на одній нозі.

Стрибки з місця.

1. Стрибок на двох ногах у довжину.
2. Стрибок на одній нозі в довжину.
3. Стрибок на двох ногах у висоту.

4. Стрибок на одній нозі у висоту.
5. Стрибок на двох ногах з поворотом на 180° .
6. Стрибок на одній нозі з поворотом на 180° .
7. Стрибок на одній нозі через захоплену ногу.

Стрибки з предметами і через предмети.

1. Стрибки з гантелями в руках.
2. Стрибки з гирями в руках.
3. Стрибки з набивним м'ячем у руках (в ногах).
4. Стрибки через скакалку (вперед, назад), складену вдвічі і т.д.
5. Стрибки через гімнастичну палицю, захоплену руками.

Вправи біля опори.

1. Відштовхування від стіни (згинання та розгинання рук).
2. Опускання на прямих руках до торкання грудьми стінки.
3. Відштовхування від стіни, стоячи спиною (руками, ногами).
4. Опускання до пояса на руках і вихід в стійку.
5. Опускання по стіні до положення моста.

Питання для контролю:

1. Напишіть вправи для розвитку координації рухів.
2. Які вправи ви виконуєте для розвитку швидкісно-силових якостей?

Зворотній зв'язок-otradniy2708@gmail.com

28.03.22

Група 33

Урок 69

Тема уроку: Передачі м'яча

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

Розминка

Вправи для м'язів шиї

- В. п. - стоячи спиною до стінки ноги на ширині плечей, руки на пояс.

Нахили головою вперед. Теж, тільки стоячи обличчям до стінки, нахили головою назад.

- В. п. - упор стоячи ноги на ширині плечей нахилившись з додатковою опорою головою. Нахили голови вперед, назад, вліво, вправо, по колу. На перших заняттях вправи виконуються з опорою рук.

• В. п. - міст на голові з опорою руками. На перших заняттях вправи виконуються з опорою рук.

• В. п. - в парах, стоячи обличчям друг до друга, на відстані пів кроку. Покласти долоні рук на потилицю партнера, упираючись ліктями у його груди. Силою рук нахилити голову вперед. При розгинанні голови чинити опір.

Матеріал уроку: Передача м'яча – прийом техніки володіння м'ячем, за допомогою якого партнери, переміщаючи м'яч, створюють сприятливу ситуацію для завершення атаки кидком. Існує кілька способів виконання передач. Вони розрізняються вихідним положенням м'яча або характером руху верхніх кінцівок. Відповідно виділяють передачі м'яча від голови (зверху), від грудей, від плеча, знизу, збоку, над головою (гаком), однією і двома руками. Всі перераховані передачі можуть здійснюватися з місця, в стрибку, в русі або після ведення. У структурі руху при виконанні всіх способів передач виділяють: Підготовчу фазу. Забезпечує переведення м'яча зі стійки гравця, володіючого м'ячем, до вихідного положення для початку основного руху. Основну фазу. Забезпечує потрібний

напрямок і швидкість польоту м'яча. Завершальну фазу. Забезпечує становлення гравця в стійку готовності для подальших дій.

Різновиди прихованих передач вивчають при поглиблених заняттях баскетболом на етапі спортивної спеціалізації, так як їх освоєння вимагає від учнів володіння основами техніки гри вже на досить високому рівні. Передача двома руками від грудей – основний спосіб, що дозволяє швидко і точно направляти м'яч партнеру на близьку чи середню відстань в ситуації відсутності щільної опіки суперника.

Підготовча фаза – м'яч підводять до грудей петлеподібним рухом кистей зверху вперед і вниз, потім вгору вздовж тулуба. Кисті "беруться" на себе (максимально розгинаються), маса тіла переноситься на попереду стоячу, зігнуту в коліні ногу. Позаду стояча нога майже випрямляється, зберігаючи опору на передню частину стопи, тулуб утримується у вертикальному положенні. Основна фаза – одночасно з випрямленням спереду стоячої ноги починається послідовний розгинальний рух рук в плечових і ліктьових суглобах паралельно майданчику, а тулуб подається вгору-вперед.

Останніми в роботу включаються кисті, виштовхуючи м'яч через вказівні пальці в потрібному напрямі, надаючи йому зворотне обертання; маса тіла подається на попереду стоячу ногу. Завершальна фаза – кисті супроводжують м'яч повним згинанням в променезап'ясткових суглобах і поворотом до положення, коли великі пальці опущені вниз, тильні сторони долонь звернені один до одного, випрямлені руки розслаблено опускаються вниз.

Потім гравець приходить в стійку готовності на злегка зігнутих ногах, розподіляючи масу тіла на передню частину стоп. Також передача двома руками від грудей може виконуватись з відскоком від підлоги, яка виконується переважно на близькі дистанції, коли суперник перекриває простір вгорі. Характерною особливістю є більш повільний рух м'яча. Проте баскетболісти високого рівня майстерності здатні виконати несподівану швидкісну передачу з відскоком на середні і навіть довгі дистанції. Особливо ефектно вона виглядає відразу після ведення, коли м'яч проходить між декількома суперниками з триочкової лінії під

щит. Передача однією рукою від плеча дозволяє точно послати м'яч партнеру як на близьку, так і на значну відстань.

Питання для контролю:

1. Що таке передача м'яча?
2. Напишіть три фази та охарактеризуйте їх.
3. Як виконується передача м'яча двома руками від грудей?