

Гаврилко І.В.

22.04.22

Група 34

Урок № 56

Тема уроку: Крос 1000 м.

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

Розминка

1.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.

2.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.

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

4. 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: 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. Руки руками виконуй вперед – назад (перехресно – права нога і ліва рука). Кисті рук тримай розслабленими, а пальці напівзігнутими. Під такою 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; лідирування; 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 лідируванні;
- Переслідуючи суперника, біжи за ним в притул своїм звичним кроком;
- Обходячи суперника по прямій, одразу іди у відрив;
- 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

Гаврилко І.В.
22.04.22

Група № 34

Урок № 57

Тема уроку: Кидки м'яча в захисті та нападі.

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

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'ясть - обертання в обидві сторони по 2-4 рази;
- розминка ліктів - обертання в обидві сторони по 4 рази;
- обертання в поперек 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 кожен 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:

КИДКИ В КОШИК

Підготовка до виконання кидка складає основний зміст гри команди в нападі і попадання в кошик - її головна мета. Для успішної участі в змаганні кожен

баскетболіст повинен не тільки уміло застосовувати передачі, ловлю і ведення м'яча, але і точно атакувати кільце, виконуючи кидки з різних початкових положень з будь-яких дистанцій при протидії суперників. Зміна обстановки гри і прагнення використати кожен зручний момент для атаки визначають необхідність володіння різноманітним арсеналом способів виконання кидка з урахуванням індивідуальних особливостей гравця.

У кидку з-під щита з незручних положень застосовується обертання м'яча навколо вертикальної осі. Це дозволяє вільніше обрати точку віддзеркалення від щита, не обмежуючись його частиною, розташованою безпосередньо над кільцем, повніше використати простір за щитом для проходу і кидка.

Кидки з середніх і дальніх дистанцій доцільно виконувати сильною рукою. Кидки поблизу кошика треба вміти виконувати як правою, так і лівою рукою. Траєкторію польоту м'яча вибирають залежно від дистанції, зросту гравця, висоти його стрибка і активності протидії високорослого захисника. При кидках з середніх (3-6,5 м від кільця) і дальніх (понад 6,5 м від кільця) дистанцій краще всього обирати оптимальну траєкторію польоту м'яча - параболу, при якій найвищий рівень м'яча над кільцем приблизно 1,4-2 м. При більш навісній траєкторії дещо подовжується шлях м'яча, що знижує точність кидка. Чим більша дистанція, тим більша повинна бути амплітуда рухів під час замаху, могутнє завершальне зусилля при випусканні м'яча.

У загальній структурі конкретного виду кидка в кошик виділяють три фази: підготовчу, основну і завершальну. Якщо в підготовчій рухи гравець може внести деякі зміни залежно від зовнішніх чинників без помітної шкоди для точності прийому, то основні рухи повинні відрізнятися стабільністю і раціональною варіаційністю в межах рішення конкретних завдань, обумовлених установкою на кидок. Ці установки можуть бути направлені на регулювання:

- точки замаху (від плеча, знизу, над головою, за головою);
- точки випуску м'яча (попереду себе, високо над головою);
- швидкості виконання;
- висоти траєкторії польоту м'яча.

Кидок двома руками від грудей переважно використовують для атаки кошика з дальніх дистанцій, якщо немає активної протидії захисника.

Кидок двома руками зверху доцільно виконувати з середніх дистанцій при щільній опіці суперника.

Кидок двома руками знизу виконують переважно при стрімких проходах до щита і атаках кільця в затяжному стрибку захисника, що під руками накриває м'яч.

Кидок двома руками зверху вниз все частіше починають використовувати гравці високого зросту з відмінною стрибучістю. Перешкодити цьому способу кидка суперник майже не в змозі, оскільки м'яч летить тільки по низхідній, дуже короткій траєкторії з великою швидкістю.

Кидок однією рукою від плеча - поширений спосіб атаки кільця з місця з середніх і дальніх дистанцій. Часто спортсмени використовують його також як штрафний кидок.

Кидок однією рукою зверху використовують частіше за інші способи для атаки кошика в русі з близьких дистанцій і безпосередньо з-під щита.

Кидок однією рукою зверху в стрибку (кидок в стрибку) - основний засіб нападу в сучасному баскетболі.

Кидок однією рукою «гаком» часто використовують центрові гравці для атаки кільця з близьких і середніх дистанцій при активній протидії високорослого захисника.

Кидок однією рукою знизу застосовують приблизно у таких же ситуаціях, що і обома руками знизу в стрибку. Крім того, деякі центрові гравці з успіхом використовують цей кидок у поєднанні з поворотом і фінтами у боротьбі поблизу щита суперника.

Добивання м'яча. У ряді ігрових положень, коли м'яч відскакує від щита після невдалого кидка або пролітає поблизу кошика, у гравця немає часу для приземлення з м'ячем, прицілу і кидка. У таких випадках слід добивати м'яч в кільце в стрибку двома руками або однією.

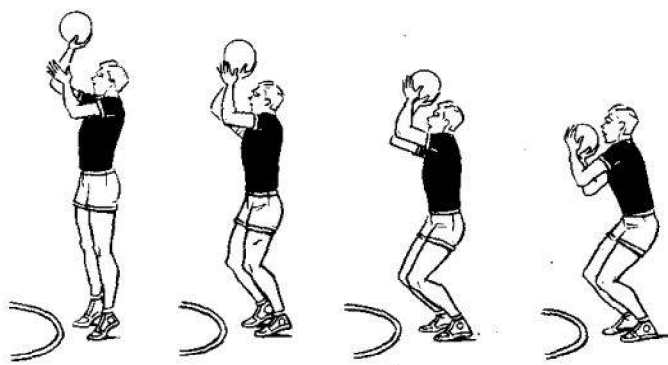


Рис. 5. Бросок одной рукой от плеча с места



Рис. 6. Бросок одной рукой от плеча в движении

avangardsport.at.ua

