Тема: Баскетбол

План - конспект уроку № 70

для учнів 6-А класу

Тема уроку: Передача м’яча двома руками від грудей і ловіння на рівні грудей, стоячи

на місці і з виходом назустріч м’ячу, що летить. Кидок м’яча в корзину

двома руками від грудей з місця з близької відстані.

Мета уроку:

Освітня: - повторити виконання передачі м’яча двома руками від грудей і ловіння

м’яча на рівні грудей, стоячи на місці і з виходом назустріч м’ячу, що

летить; закріпити техніку виконання кидка м’яча в корзину двома руками

від грудей з місця з близької відстані.

Розвивальна - розвивати спритність, швидкість, координацію рухів.

Виховна - сприяти формуванню у дітей: позитивної мотивації до занять фізичною

культурою та єдності фізичного і духовного у розвитку особистості.

Завдання уроку:

1. Повторити способи пересування баскетболіста; ведення м’яча на

місці та в русі.

2. Повторити виконання передачі м’яча двома руками від грудей і

ловіння м’яча на рівні грудей, стоячи на місці і з виходом назустріч

м’ячу, що летить.

3. Закріпити техніку кидка м’яча в корзину двома руками від грудей

з місця з близької відстані.

4. Сприяти розвитку швидкості, спритності, периферичного зору,

координації в русі.

5. Сприяти збереженню та зміцненню здоров’я учнів (вихованців).

6. Виховувати морально-вольові якості (дисциплінованість,

наполегливість у досягненні мети, цілеспрямованість) командних дій.

Урок за характером змісту – спеціалізований;

за педагогічними направленнями – змішаний.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: гімнастичні лави, баскетбольні м’ячі, волейбольні м’ячі, секундомір, свисток.

Дата проведення:

Урок проводив вчитель фізичної культури: Кулик Наталя Євгеніївна

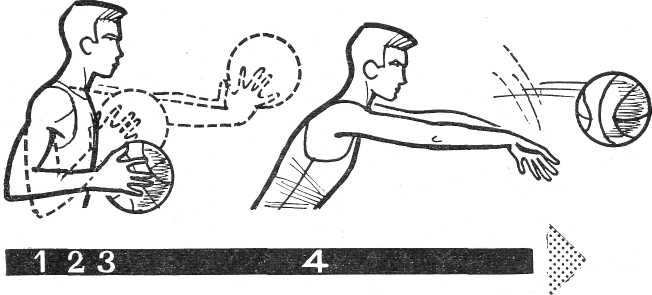
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Зміст завдання | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| **Вступна частина 5 хв.** | | | |
| **1.** | 1**.** **Шикування, привітання, ознайомлення учнів із темою уроку та завданням на урок.**  2. **Вимірювання частоти сердечних скорочень (ЧСС) за 10 с.**  3. **Нагадати учням правила безпеки під час занять на уроці та фізичної культури та баскетболом.**  **4. Дихальні вправи:**  В.п. – о. с.  1-2 – руки вперед – вгору, підтягнутись,  вдих через ніс,  3-4 –вихідне положення, видих через рот. | До  1 хв.  До  30 с.  До  30 с.  30 сек. | Фронтальний метод. Шикування в одну шеренгу за зростом . Перевірити наявність учнів та їх спортивної форми. Опитування учнів про їх самопочуття. Отримати зворотну інформацію про розуміння учнями завдання на урок.  Визначити самопочуття учнів до початку фізичного навантаження. Отриманий результат помножити на 6.  Фронтальний метод. Особливу увагу звернути на дотримання правил техніки безпеки та поведінки  Дихання не затримувати.  В.п.- вихідне положення,  о. с. - основна стійка. |
| **Підготовча частина 13 хв.** | | | |
| **2.** | 1**.** **Організуючі та стройові вправи:**  - «За порядком розрахуйсь!»,   * повороти на місці:   - «Право – РУЧ!»,  - «Ліво – РУЧ!»,  - «Кру – ГОМ!»;   * перешикування на місці:   - «На перший, другий – РОЗРАХУЙСЬ!»,  - «В одну шеренгу - ШИКУЙСЬ!».  - «На перший, другий, третій –  РОЗРАХУЙСЬ!»,  - «В одну шеренгу - ШИКУЙСЬ!».  **2. - «В обхід по залу кроком - РУШ!»**  **3**. **Ходьба та її різновиди:**  **-** на носках, руки на поясі;  - на п’ятах, руки за головою;  - перекатом з п’яти на носок, руки на поясі;  **-** на зовнішній стороні стопи;  **-** звичайна з виконанням дихальних вправ.  **4. Біг та його різновиди:**  - звичайний;  - із закиданням гомілок;  - з високим підніманням стегон;  - в захисній стійці баскетболіста (правим і  лівим плечем уперед);  - перехресним кроком лівим та правим  боком;  - спиною уперед;  - повільний біг з переходом на ходьбу за  командою вчителя.  **5. Комплекс загальнорозвивальних вправ в русі:**   * В. п. — руки перед грудьми в «замок».   1 — руки вперед;  2 — в. п.;  3 — ходьба на носках, руки вгору;  4 — в. п.   * В. п. — права рука вгору.   На кожен рахунок — зміна положення рук.   * В. п. — руки перед грудьми.   1—2 — відведення зігнутих рук назад;  3—4 — відведення прямих рук назад.   * В. п. — кисті до плечей.   1—4 — чотири колових оберти вперед;  5—8 — те саме назад.   * В. п. — руки в сторони.   1—4 — колові рухи руками вперед з  підскоками;  5—8 — те саме назад.   * В. п. — руки перед грудьми в «замок».   Ходьба випадами з поворотом тулуба у бік ноги, що стоїть попереду.   * В. п. — руки вниз.   На кожен крок нахил тулуба вниз до ноги   * В. п. — руки вниз.   1—4 — руки через сторони вгору — вдих;  5—8 — руки через сторони вниз — видих.  6**. Перешикування з колони по одному в**  **колону по троє.**  7. **Дихальні вправи:**  В.п.–о. с.  1-2 –руки в сторони, підтягнутись, вдих через ніс,  3-4 –вихідне положення, видих.  8. **Комплекс загальнорозвивальних вправ**  **з набивним м’ячем на місці:**   * В. п. — вузька стійка, ноги нарізно, м’яч за голову.   1 — ліву назад на носок, м’яч угору;  2 — в. п.;  3 — праву назад на носок, м’яч угору;  4 — в. п.   * 2. В. п. — ноги нарізно, м’яч унизу.   1—4 — колові рухи праворуч у лицевій  площині;  5—8 — те саме ліворуч.   * В. п. — ноги нарізно, м’яч уперед.   1 — поворот тулуба ліворуч;  2 — в. п.;  3 — те саме в інший бік;  4 — в. п.   * В. п. — ноги нарізно, м’яч за головою.   1 — нахил ліворуч;  2 — в. п.;  3 — нахил праворуч;  4 — в. п.   * Дихальні вправи, вправи на розслаблення   В.п. – основна стійка.  1 – вдих через ніс;  2 – видих через рот;  3-4 – те саме.   * В. п. — вузька стійка, ноги нарізно, м’яч за головою.   1 — присід, м’яч уперед;  2 — в. п.;  3 — присід, м’яч уперед;  4 — в. п.   * В. п. — ноги нарізно, м’яч угору.   1 — нахил уперед, м’яч на підлогу;  2 — в. п.;  3-4 – те саме.   * В. п. — вузька стійка ноги нарізно, м’яч унизу.   1 — випад лівою ліворуч, м’яч уперед;  2 — в. п.;  3 — випад правою праворуч, м’яч уперед;  4 — в. п.   * В. п. — вузька стійка, ноги нарізно, м’яч перед грудьми.   1 — випад лівою вперед, м’яч угору;  2 — в. п.;  3 — те саме з правої;  4 — в. п.   * Дихальні вправи, вправи на розслаблення   В.п. – основна стійка.  1 – вдих через ніс;  2 – видих через рот;  3-4 – те саме.   * В. п. — вузька стійка, ноги нарізно, м’яч внизу.   1 — мах лівою ліворуч, м’яч у гору;  2 — в. п.;  3 — мах правою праворуч, м’яч у гору;  4 — в. п.   * В. п. —ноги разом, м’яч унизу.   1 — стрибком ноги нарізно, м’яч угору;  2 — в. п.;  3 — 4 — те саме.   * Ходьба на місці. * Дихальні вправи, вправи на розслаблення   В.п. – основна стійка.  1 – вдих через ніс;  2 – видих через рот;  3 - 4 – те саме.  **9. Перешикування в дві шеренги.**  **10**. **Вимірювання частоти сердечних скорочень (ЧСС) за 10 с.** | 2 хв.  1 хв.  ½ кола  ½ кола  ½ кола  ½ кола  ½ кола  1 хв.  ½ кола  ½ кола  ½ кола  ½ кола  ½ кола  ½ кола  ½ кола  4-6 разів  4-6 разів  4-6 разів  4-6 разів  4-6 разів  4-6 разів  4-6 разів  2-3 рази  2-3 рази  4-5 разів  4-5 разів  4-5 разів  4-5 разів  2-3 рази  4-5 разів  4-5 разів  4-5 разів  2-4 рази  2-3 рази  4-5 разів  4-5 разів  До  10 с.  2-3 рази  До  30 с.  До  30 с. | Команди подаються чітко, з паузою, виправити помилки та повторити виконання команди ще де кілька разів.  Стежити за прямою поставою.  Темп ходьби середній, дотримуватись дистанції 1 метр. Спина пряма.  Положення рук різноманітне.  Інтервал – відстань між учнями за фронтом.  Дистанція – відстань між учнями, які розміщені в колону (в глибину).  У повільному темпі.  Обов’язково звертати увагу на дихання (вдихати потрібно лише носом). Не затримувати дихання, дотримуватись інтервалу та дистанції.  Спина пряма. Тягнутися за руками вгору.  Пальці в кулак. Дистан­ція - 2 кроки.  Пальці разом. Долоні вниз.  Амплітуда максимальна, темп виконання середній.  Дистанція — 2 кроки, по­гляд вперед. Амплітуда максимальна  Глибокий випад  Ноги прямі, нахили максимальні  Руки прямі, спина пряма.  Дихання не затримувати.  Чітко виконувати команди та завдання вчителя.  В.п. - вихiдне положення; о.с. - основна стійка.  Стежити за поставою. Нога назад на носок пряма. Потягнутися і прогнутися треба одночасно.  Темп виконання середній.  Руки в ліктях не згинати  Ноги від підлоги не відри­вати, максимальний пово­рот тулуба. Без ривків. Руки прямі.  Нахил тулуба тільки в сто­рони, амплітуда якомога більше.  Дихання не затримувати.  Розслабити м'язи плечового пояса, кисті і руки в ліктях.  Присідаючи на носках, спину тримати рівною.  Темп виконання середній.  При нахилах вперед ноги в колінах не згинати.  Спину тримати рівною. Зберігати рівновагу. Ногу, яка залишається на місці, не згинати і не відривати від підлоги.  Спина пряма, випад якомога більше, нога що знаходиться позаду, зігнута у коліні.  Дихання не затримувати.  Темп виконання вправи середній. Ноги в колінах не згинати.  Вправу виконувати чітко під рахунок вчителя.  Стопа пружна.  Дихання не затримувати  Темп виконання середній.  Отриманий результат помножити на 6. |
| **Основна частина 17 хв.** | | | |
| **3.** | 1. **Повторити виконання передачі м’яча двома руками від грудей і ловіння м’яча на рівні грудей, стоячи на місці і з виходом назустріч м’ячу, що летить**.   *Розповідь.*  *Показ.*  *Практичне виконання.*   1. Повторити виконання основної стійки баскетболіста: вихідне положення -   ступні ноги розташовуються паралельно на ширині плечей або одна нога виставляється вперед приблизно на половину ступні. Ноги трохи зігнуті, тулуб нахилений вперед, руки зігнуті в ліктях. Вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги і частково переноситься на передні частини ступень.   1. Виконати імітацію передачі м’яча двома руками від грудей і ловіння на рівні грудей; 2. передача та ловіння м’яча двома руками від грудей, стоячи на місці і з виходом назустріч м’ячу, що летить.:   • обома руками від грудей стоячи на місці;  • обома руками від грудей в русі (з виходом  назустріч м’ячу, що летить).  • обома руками з відскоком м’яча від  підлоги;   1. **Закріпити техніку кидка м’яча в корзину двома руками від грудей з місця з близької відстані.**   *Розповідь.*  *Показ.*  *Практичне виконання.*   1. За структурою рухів в підготовчій,   основній та завершальній фазах кидок  двома руками від грудей відповідає передачі:   * виконується кидок петлеподібним рухом замаху; * випуск м'яча здійснюється після його   виносу уздовж тулуба та обличчя знизу вгору обома кистями і наступного повного випрямлення рук;   * одночасно всі частини тіла випрямити   вгору.   1. Кидок м’яча в корзину двома руками від грудей з місця з близької відстані. 2. Робота в парах.   *Розповідь.*  *Показ.*  *Практичне виконання.*  Учень виконує ведення м’яча в русі з  подальшою його передачею партнеру двома руками від грудей, який в свою чергу виконує кидок м’яча в корзину двома руками від грудей з місця з близької відстані.      4. **Вимірювання частоти сердечних скорочень (ЧСС) за 10 с.** | До  30 с. | Нагадати учням про: виконання основної стійки баскетболіста; передачу та ловіння м’яча двома руками на рівні грудей.    Кисті розкрити так, щоб вони утворювали «лійку», і спрямувати їх назустріч м’ячу.  https://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/basketbol/basketbol_1_sch35/u04.files/image001.jpg  B079  Груповий метод. Відстань в парах можна змінювати.  https://academia.in.ua/sites/default/files/document/sport18.JPG    Стоячи обличчям один до одного на відстані 3-4 м, учні однієї шеренги передають м’яч своїм партнерам, ті ловлять і передають м’яч зворотно на рівні грудей.  B080  Груповий метод. Зробити до м’яча невеликий крок ногою вперед, витягнути прямі, не напружені руки з широкими пальцями, великі пальці при цьому направлені один до одного на відстані 3-5см.    Звернути увагу на положення рук та ніг.  Звернути увагу на учнів, які не розгинають ноги.  Дивись додатковий матеріал до уроку.  C:\Users\2EEA~1\AppData\Local\Temp\FineReader12.00\media\image1.jpeg  Цілиться треба у маленький прямокутник на щиті. Якщо учень стоїть збоку від кільця, цілиться треба у найближчий до учня верхній кут прямокутника.    Учень індивідуально вибирає оптимальну для себе стійку. Лікті тримають близько до тулуба, голову – прямо, погляд спрямований на точку прицілювання. Погляд фіксує ціль протягом усього руху під час кидка.    Учень з м’ячем може пересуватися по майданчику лише ведучи м’яч. Ведення виконується збоку – попереду від своїх ніг. Намагатися вести м’яч, не дивлячись на нього, це дасть учневі можливість бачити майданчик, свого партнера, якому він при зручній позиції зможе передати м’яч.  Отриманий результат помножити на 6. |
| **Заключна частина 5хв.** | | | |
| **4** | **1**. **Шикування в шеренгу.**  **2. Гра на увагу «Будь уважний!»**  За командою «раз» - руки вперед, «два» - руки вгору, «три» -сплеск в долоні, «чотири» - вихідне положення. Той хто припускається помилки, робить крок уперед, але продовжує грати. Після завершення гри вчитель називає найбільш уважних учнів.  **3. Дихальні вправи:**  В. п. – о. с.  Вдих носом з підніманням на носки,  видих – прийняти в.п.  **3. Вимірювання частоти сердечних скорочень (ЧСС) за 10 с.**  **4. Підбиття підсумків уроку.**  **5. Оцінювання учнів.**  **6. Домашнє завдання:**  Повторити імітаційні рухи передачі м’яча двома руками від грудей.  **7. Вихід із спортивної зали.** | До  10 с.  До  30 с.  До  30 с.  1 хв.  1 хв.  До  1хв.  До  10с. | За зростом.  Команди подаються у різному порядку. Згідно правил гри, крок у перед роблять ті гравці, які не виконали своєчасно правильної команди.  Дихання не затримувати.  Отриманий результат помножити на 6. Звернути увагу на самопочуття учнів.  Подяка, похвала, зауваження.  Ознайомити учнів з їх оцінками.  *Розповідь.*  *Показ.*  За направляючим. |

Додатковий матеріал до уроку № 70

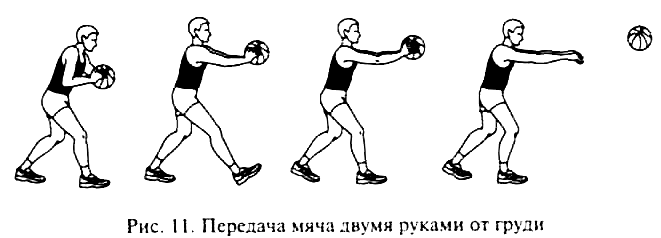
**Передача м’яча двома руками від грудей:**

Підготовча фаза: кисті з розставленими пальцями вільно охоплюють м'яч, що утримується на рівні поясу, лікті опущені. Колоподібним рухом рук м'яч підтягають до грудей.

Основна фаза: м'яч посилають вперед різким випрямлянням рук майже до відмови, доповнюючи його рухом кистів, що додає м'ячу зворотнє обертання.



Завершуюча фаза: після передачі руки розслаблено опускають, гравець випрямляється, а потім займає положення на злегка зігнутих ногах. Якщо суперник активно заважає передачі на рівні грудей, то м'яч можна послати так, щоб він, ударившись об майданчик поблизу партнера, відскочив прямо до нього. Ноги при такій передачі потрібно згинати більше, а руки з м'ячем направляти вперед-вниз.



**Ловля м'яча двома руками.**

Підготовча фаза: якщо м'яч наближається до гравця на рівні грудей або голови, слід витягнути руки назустріч м'ячу, напруженими пальцями і кистями, утворюючи наче воронку, розміром дещо більшу, ніж обхват м'яча .

Основна фаза: у момент приймання м'яча потрібно обхватити його пальцями (не долонями). Зближуючи кисті, руки зігнути в ліктьових суглобах, підтягаючи до грудей. Згинання рук є амортизаційним рухом, який гасить силу удару м'яча, що летить.

Завершуюча фаза: після прийому м'яча тулуб знову подають злегка вперед; м'яч, що закривається від суперника розведеними ліктями, виносять в положення готовності до подальших дій. Якщо м'яч летить дещо нижче за рівень грудей, то гравець сідає глибше, ніж зазвичай, знижуючи тим самим висоту плечей до рівня польоту м'яча. Для того, щоб піймати м'яч, що летить високо над головою, потрібно вистрибнути і руки з розведеними кистями різко винести вгору (відстань між великими пальцями не повинна перевищувати декілька сантиметрів, решта пальців вільно розведена). В мить, коли м'яч торкнеться пальців, кисті зближують, повертають всередину і міцно обхвачують ними м'яч, а руки, згинаючи в ліктьових суглобах, опускають і притягують м'яч до тулуба. При ловлі м'яча, що низько летить, руки опускають, кисті і пальці утворюють наче розкриту чашу (відстань між мізинцями обох рук не повинна перевищувати декількох сантиметрів).

**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 рук 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 м’яча. Після прийому м'яча тулуб знову подають злегка вперед. М'яч тримають 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 м'яча, який летить високо, 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 поступовий рух руками 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 гравцеві, що ловить м'яч:**

1)    Не відводити погляду від м'яча який летить до тих пір, поки він не торкнеться кінчиків пальців;

2)    Витягати руки назустріч 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 м'ячу який летить;

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.

**Передачі м’яча**

**Передача від грудей**

Передача від грудей - найбільш ефективний спосіб швидко передати м'яч партнеру, поки між вами немає суперника. Тримайте м'яч близько до грудей. Штовхніть м'яч вперед, випрямляючи зап'ястя таким чином, щоб ваші кисті розвернулися. Після кидка великі пальці повинні опинитися внизу, а тильні сторони долоні бути поверненими один до одного. Вам потрібно, щоб м'яч летів у груди приймає. Для тренування можна використовувати будь-яку мішень.

З якою силою кидати? Це залежить від конкретної ситуації. Якщо ваш партнер знаходиться на відстані всього 3 метри від вас і якщо він недосвідчений гравець, вам краще послабити кидок, відштовхуючи м'яч, як пружина. (Тренери кажуть: «Пусти його по повітрю».) Але в більшості випадків все ж таки слід пускати м'яч по прямій - це найбільш швидкий спосіб передачі м'яча з ваших рук приймає.

Переконайтеся, що ваш перший рух – це поштовх уперед, а не підкидання вгору. Підняття кистей теж займає час, а це дає додаткові можливості для перехоплення м'яча вашим противникам. Якщо часу досить, гравцеві варто зробити крок вперед, але без цього кроку передача виходить швидше.

Пам'ятайте, що без кроку вперед пас стає слабкішим.

Додаток

