

Дата: 15.05.2024

Класс:7

Тема: Баскетбол..Ловля мяча после отскока от пола

Цель: приобретение навыков и умения самостоятельно выполнять передачи, броски мяча.

Ход урока

Начнем урок с разминки. Пройдите по ссылке <https://youtu.be/vJSflhZL5i4>

Давайте с вами повторим:

Основные приёмы игры:

1).Стойка баскетболиста (Это исходное положение для выполнения любого действия: ноги расставлены на ширину плеч и слегка согнуты в коленях, тяжесть тела распределена равномерно, руки слегка согнуты)

Упражнения:

1. Несколько раз принять правильное положение на месте.
2. Принять правильную стойку после движения.

2) Способы передвижений.

Бег является основным способом передвижения. Применяется бег лицом и спиной вперёд, приставными шагами. Мяч в руках.

Упражнения для улучшения способов передвижения:

1. Бег вперёд и с изменением направления и скорости.
2. Бег спиной вперёд со сменой скорости.
3. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.
4. Бег лицом, спиной, боком с выполнением различных упражнений.

3) Ведение мяча правой и левой рукой (Выполняется толчкообразными движениями кисти, за счёт сгибания и разгибания руки в локтевом суставе и мягкого направляющего толчка пальцами. Мяч ведётся сбоку-спереди, дальней рукой от защитника. Получив мяч, игрок может перемещаться, только ведя его, что позволяет ему приблизиться к корзине и произвести бросок, обыграв соперника, уйти из-под опеки защитника.)

Упражнения:

1. Поднять баскетбольный мяч с пола толчкообразными движениями попеременно правой и левой рукой. 2. Ведение мяча попеременно в движении и на месте.

3. Ведение мяча в положениях: сидя, лёжа, в приседах.

4. Ведение двух мячей одновременно и попеременно. 5. Ведение мяча через препятствия, обводя различные предметы.

4) Остановка прыжком (упражнение применяется для внезапного прекращения движения. Остановка выполняется прыжком с одновременным приземлением на обе ноги. При этом одна нога ставится вперёд, обеспечивая игроку упор, низкую посадку и последующее устойчивое положение тела.)

Упражнения:

1. Остановка после быстрого бега.

2. Остановка в чередовании с бегом. 3. Остановка после ведения мяча.

4. Бег с максимальной скоростью и резкая остановка.

Физминутка

Упражнение для глаз.



5) Бросок мяча двумя руками от груди напоминает технику передачи двумя руками от груди..

Упражнения:

Броски мяча по высокой дуге в стену.

Броски в цель (круг, обруч, ленточка).

Броски мяча по корзине с разных расстояний.

Броски мяча в баскетбольную корзину

Дневник самоконтроля.

упражнения	дата	дата	дата	дата
подтягивание				
Отжимание				
пресс				
«планка»				
скакалка				