

Урок по дисциплине Физическая культура

Тема «Баскетбол. Передача мяча из-за головы»

Теория:

Задание на урок:

Стойка баскетболиста

Обучение игре в баскетбол начинается с обучения передвижению в стойке баскетболиста. Передвижение в стойке баскетболиста осуществляется приставными шагами правым, левым боком, спиной вперед.

При передвижении правым боком правая нога скользящим движением переставляется на шаг вправо, затем левая нога выполняет скользящий шаг вправо, после чего все повторяется сначала: правая нога вверх, левая – в сторону или наоборот. При этом движении тяжесть тела плавно переносится с ноги на ногу, ступни ног почти не отрываются от пола, ноги согнуты в коленях.

Ошибки

- Передвижение прыжками;
- скрещивание ног;
- чрезмерный наклон туловища вперед или назад;
- опущенные вниз руки.

Упражнения для обучения

Игроки передвигаются левым боком приставными шагами в медленном темпе. Учитель обращает внимание на работу ног, положение рук. Через определенное количество шагов следует поворот кругом и движение другим боком.

1. То же, но игроки передвигаются по площадке зигзагом (рис. 1, а).

2. То же «змейкой» (рис. 1, б).

После того, как учащиеся усвоят это движение, учитель проводит контроль. По звуковому сигналу – свистку или хлопку – школьники должны остановиться. Если ученик правильно двигался в стойке баскетболиста, то он сразу остановится на месте, погасив инерцию тела за счет согнутых ног. Ученик же, передвигающийся неправильно – прыжками на прямых ногах, не остановится сразу, а сделает лишние движения, что приведет к выполнению игрового действия с опозданием.

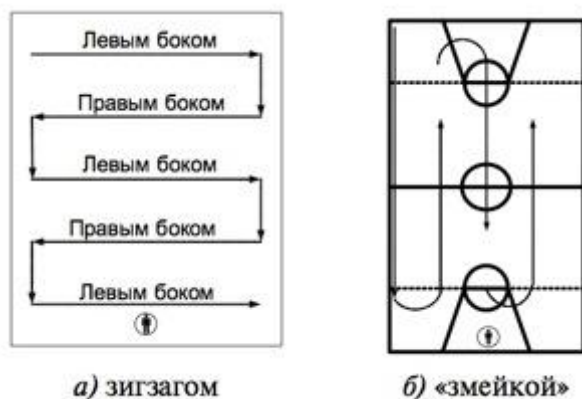


Рис. 1. Схема передвижений игрока

При передвижении спиной вперед поочередно то левая, то правая нога должна находиться впереди; смотреть назад нужно через плечо.

Передача мяча двумя руками из-за головы

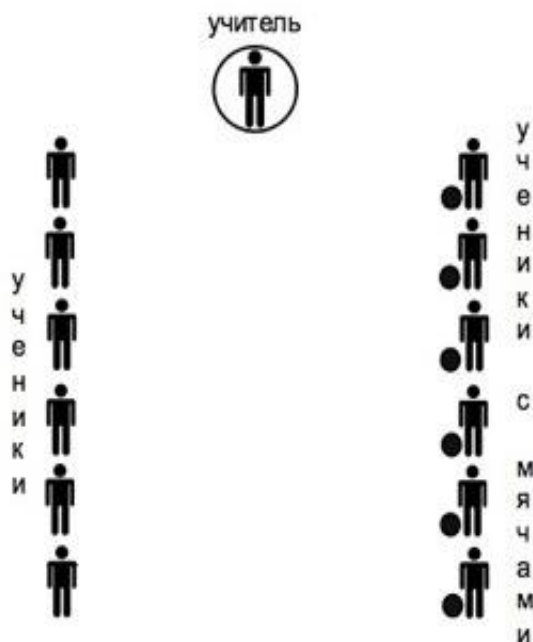
Ноги чуть согнуты, одна немного выставлена вперед, мяч удерживается двумя руками над головой. Затем следует отвести его назад и резким движением туловища и рук отправить в нужном направлении; руки как можно дольше сопровождают мяч, передача заканчивается движением кистей.

Упражнения для обучения

Передачи мяча в парах на месте

Игроки стоят в парах друг напротив друга (рис. 4).

1. По команде игроки передают мяч друг другу двумя руками от груди.
2. То же, но передача мяча производится с отскоком от пола.
3. Игрок, поймав мяч, пронесит его за спиной и передает партнеру.
4. Игрок, поймав мяч, заносит его за спину, ударяет о пол между ногами, ловит и передает партнеру.



Домашнее задание:

Учебник А.А. Бишаева «Физическая культура», глава 3, п.п. 3.2,

Выполненное задание отправить на электронную почту преподавателя Motorin79@bk.ru

Выполнить практически:

Броски, толчки мяча вверх и ловля его стоя, в прыжке, после разворота, сидя. Передачи мяча из правой руки в левую за спиной, из левой руки в правую перед собой не касаясь туловища.

И.п. мяч за спиной. Наклоняясь вперед,
бросить мяч вверх и поймать.