

18.01.2021

ПК 17-9

ОП. 9 Физическая культура

Преподаватель: Соловьев Леонид Андреевич, Соловьева Наталья Семеновна

Тел.: 89679281329, 89659970981

e-mail: natalie.solovieva 68@mail.ru

Тема: Баскетбол. Тактика защиты

Тип урока: новый материала

Форма урока: дистанционная, индивидуальная работа

Необходимое оборудование и материалы для дистанционного урока:

- Наличие подключения к сети Internet
- Наличие на личном компьютере установленного браузера (Firefox, GoogleChrome и т.д.);

Цель и задачи урока:

Образовательная: Повторить тактику защиты по баскетболу

Оздоровительная: Развивать общую выносливость, силу и координацию движений.

Воспитательная: Привить интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Время реализации занятия:

Продолжительность урока 90 минут в случае дистанционной формы проведения, в силу индивидуальных особенностей студент может потратить столько времени на изучение материалов и выполнение заданий, сколько ему требуется. Студент имеет возможность самостоятельно изучить материалы, выполнить и отослать задание преподавателю, а также задать вопрос и пообщаться с преподавателем.

Технологии, методы:

1. Информационно-коммуникационные технологии.
2. Дистанционные образовательные технологии.
3. Здоровьесберегающие упражнения.
4. Методы: практические.
5. Метод самостоятельной работы.

СОДЕРЖАНИЕ УРОКА

1. Организационный момент:

- Добрый день , студенты группы ПК 17-9

2.Изучение повторного учебного материала

Содержание урока: Индивидуальные действия: действия защитника против нападающего без мяча- опека игрока без мяча, блокирование нападающего , действие защитника против нападающего , владеющего мячом, взаимодействие двух игроков защиты, взаимодействие трех игроков защиты. Командные действия – концентрированной защиты, личная система защиты, зонная система защиты, личный и зонный прессинг

Теоретическое сведение

Тема: Баскетбол. Тактика защиты

Баскетбол. В баскетболе каждый игрок должен уметь точно и своевременно выполнить передачу партнеру, принять мяч в самой неожиданной ситуации, мгновенно изменить направление ведения мяча, быстро забросить мяч в кольцо без предварительной подготовки. Активные защитные действия соперника заставляют нападающего с мячом

увеличивать скорость выполнения игровых приемов и умело выполнять отвлекающие движения (финты). Каждый игрок должен уметь активно защищать свое кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника, не дать ему возможности свободно произвести бросок, необходимо своевременно и правильно реагировать на его действия, учитывать расположение игроков команды противника и партнеров. Баскетбол включает в себя естественные движения человека: бег, прыжки, ловлю и броски мяча. Это помогает формировать жизненно необходимые умения и навыки, прежде всего скоростно-силовые, выносливость, координацию движений.

Передвижение в защите

В нападении игроки применяют ходьбу, бег, прыжки, повороты и остановки. Ходьбой пользуются в непродолжительные по времени игровые паузы. В прыжках производят броски, передачи и ловлю мяча, борются за отскок. Прыжки выполняются толчком двумя и одной ногой, с места и в движении. Бег в баскетболе осуществляется лицом и спиной вперед. Бег лицом вперед применяется при маневрировании игрока на площадке и освобождении игрока на площадке и освобождении от опеки соперника.

Характер и направление передвижений в защите во многом зависят от действий нападающей стороны. При этом используются все способы передвижений, которые применяют в нападении. Поэтому нет принципиальных различий в технике их использования. Специфическими в технике защиты являются передвижения приставными шагами и скрестный шаг (скачок). Приставные шаги выполняются на постоянно согнутых ногах мягко, «по-кошачьи» и без подпрыгиваний. Первый шаг производится ближайшей к направлению движения ногой, а затем скользящим движением приставляется другая нога.

Владение мячом

Способ овладения мячом используется, как правило, после навесных передач, а также после отскока мяча от щита. Нападающим это позволяет продолжить атаку, а защитникам – овладеть мячом и организовать быстрый прорыв. При выполнении приема руки должны быть полностью выпрямлены по направлению к мячу.

Ловля мяча после отскока от щита имеет свои особенности. Защитнику важно своевременно занять правильную позицию между щитом и нападающим. После броска защитник прежде всего должен сосредоточить свое внимание на действиях нападающего и преградить ему путь к щиту.

Для совершенствования техники борьбы за отскок рекомендуется выполнять упражнение в тройках: один игрок бросает, двое борются за отскок. Каждое результативное действие в защите и нападении, точные броски и успешное добивание мяча оцениваются начислением очка.

Перевод мяча перед собой и за спиной: Самый быстрый из этих приемов – перевод мяча перед собой. Перевод выполняется простыми движениями и позволяет игроку непрерывно держать в поле зрения обстановку перед собой, а мяч под контролем. К недостатку этого приема можно отнести риск потери мяча при переводе перед защитником. Однако технически правильное выполнение перевода обычно сводит этот риск к минимуму.

Финты и сочетания игровых приемов: Для успешного ведения игры в различных ситуациях необходимо умелое применение сочетаний приемов и финтов. В игровой практике приемов и финты применяются в слитных сочетаниях. Большинство этих сочетаний, выполняемых без мяча и с мячом, включает в себя два отдельных приема или прием и финт. Наиболее типовые сочетания, применяемые во время игры в баскетбол, представлены ниже.

3. Закрепление пройденного материала

подтягивание 10 раз x 3 раза (юноши), сгибание рук в упоре 10 раз x 3 раза, приседание 30 раз по 3 раза, пресс 20 раз по 3 раза (видео отправить на ватсап)

4. Домашняя работа

Записать в тетради (отправить фото конспектов по ватсапу в личку):
Расписать в конспекте: 1) Баскетбол 2) Передвижение в защите

