

План-конспект занятия

Тема «Основная стойка баскетболиста
и перемещение в защитной стойке»

Выполнила: Гуляева Ксения

Александровна

1 курс, 15 группа, институт спорта
и физического воспитания

1. Описание технического приема: Стойка баскетболиста- это боевая позиция игрока, должна создавать наиболее благоприятные условия для выполнения защитных функций(должна быть устойчивой, удобной для наблюдения и передвижения за соперником)

Варианты:

1)стопы параллельно на ширине плеч, на одной линии;2)одна нога выдвинута вперед

В зависимости от игровой обстановки стойка может быть высокой или низкой. Так, чтобы воспрепятствовать проходу игрока соперника под щит и выбить у него мяч во время ведения, нужно принять низкую стойку. Высокую стойку- чтобы помешать сопернику бросить мяч в корзину, Передвижение осуществляется, как правило, бегом по коротким отрезкам. При боковом перемещении ноги должны быть чуть шире плеч.

2. Задачи занятия:

1) Оздоровительная: поддержание здоровья физической формы занимающихся

2) Образовательная: способствовать развитию скоростно-силовых и координационных способностей и внимания. Обучение стойке баскетболиста и перемещению в защитной стойке.

3) Воспитательная: воспитание дисциплинированности и взаимопонимания.

Инвентарь: свисток, баскетбольные мячи

Подготовка площадки к игре	Время	Содержание	Методика проведения
1.Подготовительная	15 мин	<p>1 Построение, приветствие, расчет.</p> <p>2 Объяснение темы и задач занятия</p> <p>3. Строевые упражнения, перестроения</p> <p>Выполнение команд "Равняйся!", «Смирно!», «Нале- (напра)-во!», «шеренга», «колонна».</p> <p>Перестроение в одну колонну «Налево в обход шагом марш!»»</p>	<p>Подготовить учащихся к выполнению упражнений</p> <p>Согласованность действий, четкое выполнение команд.</p>
		<p>4.Разминка: ОРУ в движении</p> <p>Бег с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, три правых приставных шага поворот три левых, подскоки с махами рук, бег с переходом на ходьбу, ходьба на носках, ходьба на пятках</p> <p>5.</p> <p>а) руки вперед ладонями вниз, сгибание и разгибание пальцев.</p> <p>б) руки вперед, вращение кисти в лучезапястном суставе (1-4 наружу, 5-8 внутрь)</p> <p>в) руки к плечам, 1-4 круги согнутыми руками</p>	<p>При беге вдох производится носом, а выдох ртом на каждый 2 шаг</p> <p>Упражнения выполняются в обход зала в колонне по одному с интервалом 2-3 шага под счет учителя. Сохранять правильную осанку</p> <p>Руки не опускать</p> <p>Выполнять с полной амплитудой, взгляд вперед</p>

<p>Основная</p>	<p>60 мин</p>	<p>1. Стойка баскетболиста. Ноги поставить в стойку ноги врозь и слегка согнуть в коленях. Распределяем тяжесть тела равномерно на обе ноги, чтобы в любой момент можно было стартовать в любом направлении, руки слегка согнуты, туловище немного наклонено вперед. По свистку принять стойку баскетболиста и замереть в ней. Далее задача усложняется, по первому сигналу вы начинаете двигаться приставными шагами, по второму сигналу замираете в стойке баскетболиста.</p> <p>2. Отработка передвижения По сигналу –двигаемся приставными шагами ,</p> <p>По двум сигналам- замираем в стойке баскетболиста</p> <p>3. Перемещение спиной вперед</p> <p>Делаем скользящий шаг назад и сразу приставляем другую ногу</p> <p>4.Перемещение вперед(ставим ноги елочкой)</p>	<p>Упражнение выполняется 3—4 раза, в зависимости от качества выполнения</p> <p>Обратить внимание на положение рук, ног и туловища</p> <p>Обращаю внимание на такие ошибки, как:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Скрещивание ног 2) Контроль за телом (корпус немного наклонен вперед) 3) Фаза полета <p>Ноги чуть шире плеч и согнуты в коленях, таз опущен, спину держим прямо</p>
-----------------	---------------	--	---

		<p>5. Перемещение по диагонали (вперед и назад)</p> <p>6. Для закрепления полученных на занятии навыков предлагаю учащимся игру в баскетбол (обращаю внимание на правильность выполнения стойки баскетболиста и перемещение в защитной стойке)</p>	
Заключительная	15 мин	<p>1. Заминка</p> <p>Для восстановления дыхания шаг в спокойном темпе</p> <p>2. Подведение итогов, построение</p>	<p>Выделяю тех ,кто старался и правильно выполнял упражнения</p> <p>Разбираю ошибки</p>

--	--	--	--

Вывод:

Стойка - это исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. Изучению разновидностей стоек, несмотря на кажущуюся простоту их выполнения, следует уделять самое пристальное внимание. Ведь эффективность любого игрового приема в первую очередь зависит от рационального исходного положения игрока. Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом.

Так же поскольку размеры баскетбольной площадки невелики, то умение правильно передвигаться в баскетболе имеет особое значение, и позволяет ему успешно осуществлять индивидуальные тактические замыслы. За счет высокой техники перемещений и хорошего тактического мышления игрок, даже не владея мячом, может завязывать интересные комбинации для всей команды.