***Четвер 02.04.20***

Група МГШМ – 22

Предмет. Фізична культура

Викладач: Паніна Ольга Олександрівна

Урок № 35

*Тема уроку: Баскетбол*

*Подвійний крок. Тактика захисту*

1. Перед початком заняття потрібно заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 = 80-90 уд./хв

2. Комплекс загально-розвиваючих вправ у русі з баскетбольним м’ячем:

<https://youtu.be/SVqO2UeSmrI>

<https://youtu.be/T3gufgkpWqY>

*Комплекс загально розвиваючих вправ та спеціально бігових вправ у русі:*

* Ходьба на носках (10 разів);
* Ходьба на п’ятах (10 разів);
* 3.Ходьба на зовнішній стороні стопи (10 разів);
* Ходьба на внутрішній стороні стопи (10 разів);
* Руки на поясі, нахили головою вправо - вліво – 10 разів;
* Руки на поясі, півколо вперед головою – 10 разів;
* Кругові оберти передпліччями вперед, назад – 10 разів;
* Кругові оберти руками вперед – 10 разів;
* Руки біля підборіддя кругові оберти тулубом на кожен крок – 10 разів;
* Кругові оберти в колінних суглобах на кожний крок – 10 разів;
* Кругові оберти стопою на кожний крок – 10 разів;
* Повільний біг;
* Біг з високим підніманням стегна;
* Біг з закиданням гомілки назад;
* Біг спиною вперед;
* Біг «галопом» правим і лівим боком;
* Ходьба на місці.

Заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 =150-180 уд./хв

3. Розминка на місці з м’ячем:

<https://youtu.be/uLDLKSaAP7U>



4. Подвійний крок:

<https://youtu.be/2oQar0GLMTY>

<https://youtu.be/ylFwBTp-us4>

5.Тактика захисту

[*https://youtu.be/UcY7rn27DWE*](https://youtu.be/UcY7rn27DWE)

[*https://youtu.be/H4pB9ylym3U*](https://youtu.be/H4pB9ylym3U)

Успіх захисту залежить від правильних індивідуальних дій в захисті, їх доцільно вивчати з способів дії захисника проти нападаючого без м'яча. У гравців формують навички вміння спостерігати за нападаючим гравцем, вміння вгадувати можливі варіанти його дій, своєчасно та ефективно протидіяти.

Захисні дії проти гравця, який володіє м'ячем, вивчають у такій послідовності: а) протидія гравцеві, який володіє м'ячем, його спробам передати м'яч партнерові; б) протидія гравцеві, який веде м'яч; в) протидія гравцеві, який виконує кидок у кошик.

