15.03.2024 1ИСиП-22 Физкультура

**Тема: Комбинация из освоенных элементов техники.**

**Задачи:** повторить виды бросков в баскетболе; прием поворот в баскетболе;

повороты по направлению движения; челночное ведение.

Выполнить упражнения и игры для совершенствования бросков.

**Задание:** 1. Выучить конспект.

2. Выполнить комплекс упражнений.

**Глоссарий**

**Ведение –**способ перемещения мяча по баскетбольной площадке.

**Поворот –**прием, при котором игрок, не отрывая одну ногу от площадки, поворачивается на другой.

**Дальняя дистанция –**расстояние больше 6,5 метров до щита.

**Средняя дистанция –**расстояние от 3 до 6,5 метров до щита.

**Спортивные игры –**вид подвижных игр, в которых для победы применяются тактические и технические приёмы. Популярными спортивными играми являются футбол, баскетбол и волейбол.

**Тактические действия –**выполнение приёма или комбинации, основанного на закономерностях игры, возможностях своей команды и команды противника.

**Технический прием –**наиболее эффективный, изученный прием, работающий на практике.

**Основная литература:**

* Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL:  <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 02.07.2018)

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

Ведение – это перемещение мяча по баскетбольной площадке с последовательными ударами мяча об пол.

Поворот в баскетболе – прием, при котором игрок, не отрывая одну ногу от площадки, поворачивается на другой.

Повороты часто используют, когда на игрока с мячом нападает соперник, поскольку так можно избежать потери мяча. Поворачиваться можно в любом направлении, угол поворота иногда превышает 180 градусов.

Чтобы сделать простой поворот, необходимо остановиться и сделать шаг назад, вращаясь на стоящей на полу ноге. Поворот можно делать на любой ноге.

В правилах игры в баскетбол описаны некоторые ограничения на то, как делать поворот.

* Если игрок овладел мячом до ведения, то после поворота он может продолжить ведение, передать мяч или совершить бросок в корзину;
* Если нападающий совершал ведение, то после этого вести нельзя, можно только передать мяч или сделать бросок.
* Если игрок завладел мячом пока стоял, то поворот можно совершать на любой ноге.
* Если же игрок завладел мячом во время движения, то после остановки игрок может повернуться только на той ноге, которая последней дотронулась площадки.

Рассмотрим разновидности поворотов.

Начнем с поворота назад. Допустим, что игрока с мячом остановил соперник. Игрок хочет совершить поворот, опорная нога правая. Целесообразно выполнять поворот на той ноге, которая находится ближе к сопернику, поскольку так поворот будет короче. Чтобы выполнить поворот, необходимо приподняться на носок правой ноги, немного согнуть ногу в колене и перенести на нее вес. Игрок скользит левой ногой по полу, слегка приподнимаясь в конце поворота. Игрок в любой момент может прекратить поворот и побежать в выбранном направлении или совершить бросок.

Чем быстрее выполняется поворот, тем вероятнее он закончится успешно, без потери мяча.

Теперь изучим поворот вперед. Предположим, что ситуация такая же: игрока с мячом остановила атака защитника. Для этого случая рассмотрим поворот на левой ноге. Соответственно, свободной будет правая нога. Ей можно создать видимость прохода мимо соперника, при этом соперник отклониться вправо для закрытия прохода. Тогда и совершается резкий поворот, отталкиваясь правой ногой. После поворота можно ударить мячом об пол, перенести опорную ногу и обойти соперника.

Считается, что поворот назад более эффективен и безопасен, особенно для новичков.

Рассмотрим поворот с опорой на обе ноги. Такой поворот в баскетболе тоже возможен. Поворот выполняется на носках обеих ног сразу. Игрок делает шаг вперед, переносит вес на переднюю ногу. Дальше необходимо подняться на носки обеих ног, перенести вес тела на ногу, находящуюся сзади и повернуться на 180 градусов назад. Этот поворот часто применяется для укрывания мяча от защитника, расположенного прямо перед игроком, обращенным лицом к корзине.

Рассмотрим еще один из приемов, используемых довольно часто – перевод мяча перед собой во время ведения, или, по-другому, кроссовер. Это основной прием, с которым должен быть знаком каждый игрок. Прием используется на свободном пространстве, чтобы было место для маневра. Перевод мяча перед собой – это смена руки, ведущей мяч. Для выполнения необходимо во время ведения поменять направление мяча при помощи правильного удара по мячу в боковую поверхность так, чтобы мяч, ударившись об пол, перелетел точно под другую руку. Далее можно продолжить ведение другой рукой. Такой прием применяется, когда соперник находится со стороны мяча, чтобы не допустить потери мяча.

Для отработки ведения с изменением направления выполняется челночный бег с ведением мяча. Необходимо пробежать дистанцию 10 метров с ведением мяча 3 раза. По команде нужно пробежать расстояние до отметки 10 метров, при этом отрабатывая ведение мяча, развернуться, прибежать к старту, снова развернуться и пробежать обратно. Упражнение выполняется на скорость, но для закрепления хорошей техники нужно выполнять ведение правильно, пронос мяча недопустим. В баскетболе существует много способов бросков мяча в корзину. Известно, что броски различаются по дальности: броски с близкого расстояния, со средних и дальних дистанций.

Рассмотрим броски со средних и дальних дистанций. Такие броски выполняются в основном либо одной рукой от плеча, либо двумя руками от головы. Такие броски у новичков редко получаются меткими, поэтому их стоит применять только если вас сильно атакует соперник и передать мяч не получается. В бросках со средних и дальних дистанций игрок держит мяч высоко перед собой, что побуждает защитника подходить ближе, поэтому игроку легче произвести удар без потери мяча.

Такие броски должны выполняться рукой, обладающей большей силой, иначе мяч не долетит до цели. При бросках с разных дистанций траектория полета различается. Со средней дистанции (3 – 6,5 м от кольца) и дальних дистанциях (больше 6,5 м от кольца) оптимальной траекторией является парабола, причем максимальная высота параболы от кольца составляет не больше двух метров, иначе точность броска будет снижена. Конечно, с увеличением дистанции необходимо применять больше силы при броске.

Изучим технику броска мяча одной рукой с места. Такой бросок применяют со средних и дальних дистанций для забрасывания мяча в корзину или дальней передаче.

Подготовительная фаза:

Игрок занимает положение на немного согнутых ногах, бросающая рука и плечо слегка повернуты к корзине. Необходимо выставить вперёд ногу с той же стороны. Мяч держится над плечом широко расставленными пальцами, кисть максимально отведена назад, а большой направлен к уху. Локоть бросающей руки должен быть направлен вперёд, другой рукой нужно поддерживать мяч, но не загораживать себе обзор.

Основная фаза:

Для совершения броска необходимо присесть на носки, вес тела должен быть распределён равномерно на обе ноги. Нужно прицелиться и резко выпрямить бросающую руку одновременно с ногами. Кисть должна мягко бросить мяч, но при этом совершить захлёстывающее движение. При броске ноги полностью выпрямлены, игрок переносит вес целиком на носки.

Завершающая фаза:

Игрок опускает руку и занимает игровую позицию.

Теперь рассмотрим технику броска двумя руками от головы. Такой бросок применяют на средних дистанциях, поскольку нельзя совершить сильный замах.

Подготовительная фаза:

Игрок на согнутых ногах, ноги могут занимать любое положение при этом броске. Делая замах, игрок двумя руками поднимает мяч к голове. Локти при этом разведены в стороны, направлены к цели. Кисти направлены ладонями вверх и расположены параллельно полу.

Основная фаза:

Игрок резко выпрямляет руки и одновременно с ними ноги. Кисти мягко бросают мяч, направление полёта можно корректировать с помощью указательных пальцев. Кисти в завершающий момент броска направлены тыльными сторонами друг к другу, большие пальцы направлены вниз.

Завершающая фаза:

Игрок опускает руки и занимает игровую позицию.

Для совершенствования техники бросков со средних и дальних позиций применяют следующие упражнения:

* Броски с разных точек на расстоянии 5 – 6 метров от щита. Необходимо как можно больше раз попасть мячом в корзину с большого расстояния. Если попасть не получается, можно начать упражняться с меньшего расстояния.
* Броски с расстояния 5 – 6 метров от щита с условием сопротивления защитника. Можно играть против защитника вдвоем, передавая друг другу мяч и выжидая наиболее подходящий момент для броска.

Подвижная игра «Школа». Отмечаются несколько точек на разном расстоянии от корзины, не меньше 5 – 6 метров. Игрок должен забросить мяч в корзину с первой точки, если забросил – можно перейти к другой точке и так далее. Необходимо пройти «экзамен» и сдать бросок со всех точек.

**2. Выполнить комплекс.**

