Физическая культура 13 ПНК 1 подгруппа 13 апреля 2020 г

*Преподаватель Соломахин В.В.*

|  |
| --- |
| *Тема***: Баскетбол.**  *Задания:* 1) Изучить тему: Баскетбол. Передача и ловля мяча. 2) Ответить на вопросы теста. **Ответы отправить в беседу вашей группы, которую вы можете найти по ссылке**<https://vk.com/club193969271>  3)Разучить комплекс утренней гимнастики № 2 и выполнять ежедневно.  **Баскетбол. Передача и ловля мяча**  **Ловля мяча** - это, по сути дела, исходное положение для всех последующих элементов игры, в том числе и передач. Стойка баскетболиста в момент ловли: ноги согнуты в коленях, спина прямая, голова поднята. Руки вытянуты вперёд, кисти с разведёнными пальцами образуют как бы воронку размером несколько большим, чем нужно для обхвата мяча. Мяч попадает на кончики пальцев и лишь затем на ладони. При этом руки сгибаются амортизирующим движением, гасящим скорость полёта мяча.  Наиболее надёжна и проста **ловля мяча двумя руками**. Техника её описана выше. Следует лишь добавить, что игрок меняет высоту стойки в зависимости от высоты полёта мяча. Чтобы поймать мяч, летящий высоко над головой, нужно прыгнуть и резко вынести вверх руки с развёрнутыми кистями. В тот момент, когда мяч коснулся пальцев. Кисти сближаются, поворачиваются внутрь и обхватывают мяч, а руки, сгибаясь в локтях, опускаются и притягивают мяч к туловищу.  При **ловле мяча одной рукой** игрок останавливает его дальней от защитника рукой с широко разведёнными, но расслабленными пальцами. Второй рукой он подхватывает мяч, чтобы контролировать его уже двумя руками. Для быстрой передачи мяч ловят одной рукой, без поддержки другой, используя амортизирующее движение как замах для последующей передачи. После ловли надо укрыть мяч от соперника, защищая его разведёнными локтями.  **Виды передач мяча в баскетболе**  *Передача двумя руками от груди* позволяет быстро и точно направить мяч на близкое расстояние. Игрок держит мяч двумя руками перед грудью, пальцы расставлены, большие пальцы направлены назад и слегка вверх, как бы указывая друг на друга, локти близко к туловищу, туловище наклонено вперёд. Мяч выпускают из рук быстрым взрывным движением кистей, пальцев и локтей, придавая ему нужное вращение. Одновременно с передачей игрок может сделать шаг вперёд.  *Передача двумя руками сверху* (над головой) применяется из любой точки при позиционном нападении. Игроки задней линии часто пользуются ею, чтобы передать мяч центровому. Применяют её и высокорослые игроки, получив высокую передачу, если хотят быстро вернуть мяч или отдать выходящему на скорости партнёру. Кисти удерживают мяч сбоку, немного сзади, пальцами вверх, а большие пальцы сзади направлены друг к другу. Мяч поднимают точно вверх, а не назад, за голову, локти слегка согнуты, выпускают мяч быстрым, хлёстким движением кистей и пальцев с одновременным небольшим шагом вперёд.  *Передача одной рукой от плеча* - это наиболее распространённый способ передачи мяча на любое расстояние с минимальным временем для замаха и хорошим контролем над мячом. Руку с мячом отводят к плечу и сразу же выпрямляют с одновременным захлёстывающим движением кисти и поворотом туловища. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменить направление и траекторию полёта.  *Передача одной рукой сверху* позволяет послать мяч на дальнее расстояние даже через поднятые руки соперника. Баскетболист поворачивается боком к направлению передачи, руки с мячом отводит назад в сторону, а затем быстрым 2 маховым движением вверх по дуге доводит до вертикального положения. Мяч выпускают в тот момент, когда он оказался над головой. ловля передача мяч баскетбол  *Передача с отскоком от пола.* Это наиболее эффективный способ передачи мяча центровому, когда его плотно опекают. Используют её в заключительной фазе быстрого прорыва при обыгрывании защитника, либо когда надо дать короткую обратную передачу игроку, выходящему к щиту. Передача похожа на пас двумя руками от груди. Мяч ударяется о пол в точке, находящейся на 2/3 дистанции от передающего до принимающего, и должен отскочить к нему на удобной для ловли высоте, лучше всего на уровне пояса. При передачах на короткие расстояния вращение мячу придавать не надо. А вот при расстоянии более 5 м. Вращение повышает скорость полёта мяча. Техника вращения: ладони сдвинуты выше по мячу, заключительное движение кистей резкое, руки как бы сопровождают мяч ладонями вниз. Передача крюком - это длинная передача игроку, убегающему в быстрый прорыв под щит соперника. Удобна она и в тех случаях, когда защитник оказывает давление на передающего с одной стороны, а другая остаётся вне опасности. Выполняется маховым движением почти выпрямленной либо согнутой в локте руки. Мяч выпускается высоко вверх хлёстким движением кисти и пальцев. Вторая рука помогает выносу мяча, а локоть её защищает передающего от защитника. Можно выполнять такую передачу и в прыжке, но это значительно сложнее. Выпрыгнув, игрок должен успеть отдать мяч партнёру прежде, чем опустится на пол. Разучивать передачу крюком следует как правой, так и левой рукой.  *Передачу за спиной* мы чаще видим в матчах команд мастеров. Передача сложна, особенно когда её выполняют в движении. Нелегка она и для приёма, почему и чревата потерями мяча. Однако в ситуациях «два нападающих против одного защитника» она весьма эффективна. Поэтому, освоив более простые и надёжные передачи, надо попробовать овладеть ею.  Передачи можно совершенствовать и без партнёра. С помощью ударов о стенку также можно осваивать любые способы передач: и стоя на месте, и передвигаясь вперёд, назад, в стороны. Чем больше расстояние от стены, тем с большей силой посылают мяч, чтобы он возвращался в точке, удобной для ловли. При этом надо следить за стойкой: ноги согнуты и не закрепощены. Если мяч после передачи в стенку не долетит обратно, следует подойти поближе, сохраняя правильную технику выполнения передачи. Для выработки точности передачи надо нарисовать на стенке несколько кругов (по прямой, ломаной линии либо по окружности) и посылать мяч в них.  Расположение кругов можно менять на каждой тренировке, также как, и последовательность передач, например: 1 - 3 - 5; 2 - 4 - 6 и т. д. Это заставит занимающихся быть более собранными и поможет им быстрее ориентироваться, особенно при увеличении темпа передач. Передачи у стенки развивают и координацию движений, если выполнять их с дополнительными поворотами, прыжками, финтами. Полезно тренироваться и у ребристой стенки, поскольку отскоки мяча тут непредвиденны и это заставляет игрока быть предельно собранным. Необходимость разгадывать направление полёта мяча после отскока развивает быстроту реакции.  Передачи, как никакой другой баскетбольный приём, развивает силу рук. Послать мяч точно через всё поле - дело непростое, со слабыми руками с этим не 3 справиться. Поэтому при обучении передачам в тренировки надо включать побольше упражнений на развитие силы рук. Эффективны для этой цели упражнения с набивными мячами. Они развивают мышцы рук и плечевого пояса, способствуют развитию ловкости, гибкости. Упражнения с набивными мячами выполняют в группах, парах и индивидуально.  *Вот некоторые из них.*  1. Броски, толчки мяча вверх и ловля его стоя, в прыжке, после разворота, сидя.  2. Передачи мяча из правой руки в левую за спиной, из левой руки в правую перед собой, не касаясь туловища.  3. И. п. - мяч за спиной. Наклоняясь вперёд, бросить мяч вверх и поймать.  4. И. п. - стоя спиной к партнёру. Прогибаясь, броски мяча через голову.  5. И. п. - то же, ноги врозь. Наклоняясь вперёд, броски мяча между ногами.  6. Лёжа на спине. Броски мяча из-за головы.  7. То же, но бросок выполнять, наклоняясь вперёд.  8. Передачи мяча двумя руками от груди, снизу, сбоку, из-за спины, из-за головы.  9. То же в беге (в эстафетах «Встречная передача», «Передача по кругу»).  Развивают силу рук упражнения на тренажёрах, с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук в упоре, потягивания на перекладине. Для укрепления кистей рук эффективны упражнения с теннисными мячами (сжимание-разжимание) и утяжеление кистей специальными манжетами. Контролировать прирост силы рук удобно тестированием. Можно устроить и соревнования по различным силовым упражнениям.  *В учебно-тренировочный процесс*надо непременно включать упражнения, направленные на совершенствование техники передач. Вот наиболее распространённые из них, доступные для начального периода обучения. Игроки строятся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 5 - 6 м. Дистанция между игроками в шеренге 2 - 3 м. По команде учителя ребята выполняют передачи двумя руками от груди, стоя на месте или с шагом вперёд. Преподаватель может менять задания: способы передач, расстояние между игроками, а также вводить различные элементы:  а) передачи с применением финта;  б) передачи со сменой положений: опуститься на одно колено, на оба, сесть, лечь, затем проделать то же в обратном порядке;  в) передачи в движении с перемещением вперёд, назад, в стороны в радиусе 1 - 2 шагов;  г) передачи в прыжке;  д) выполняя передачу, баскетболист следует за мячом и занимает место партнёра в противоположной шеренге. Принявший мяч ведёт его на исходную позицию партнёра, делает передачу и движется вслед за мячом. Для усложнения передач в парах можно включать в упражнения третьего партнёра, который будет мешать точному пасу, стараясь перехватить или отбить мяч.  *Передачи мяча в парах в движении с броском.* Игроки строятся в колонну по два перед лицевой линией площадки. По сигналу учителя игроки первой пары начинают продвигаться к противоположному щиту, передавая мяч друг другу. 4 После того как первая пара игроков пройдёт ближайшую линию штрафного броска, упражнение начинает следующая пара.  *Передачи в тройках в движении с броском***.** Игроки строятся тройками перед лицевой линией площадки (средний несколько сзади) и начинают движение к противоположному щиту, передавая мяч друг другу. Первую передачу делает средний игрок, ему мяч и возвращают, он передаёт мяч другому, а тот снова возвращает ему передачу и т. д.  *Передачи в движении по кругу.* 5 - 6 или более баскетболистов образуют круг и располагаются в 3 - 3,5 м. друг от друга. После этого они начинают движение по кругу, соблюдая установленную дистанцию и передавая мяч впереди бегущему. По сигналу учителя игроки движутся в обратном направлении. Можно менять расстояние между игроками, пользоваться 2 - 4 мячами.  *Несколько советов по технике ловли и передачи мяча***:**  1. Получая мяч, надо двигаться ему навстречу.  2. Мяч следует держать чуть выше пояса, стараясь послать его мимо защитника, а не над ним.  3. Активные движения запястья и пальцев рук придают необходимую в передачах хлёсткость броска.  4. Укрывая мяч, не надо вытягивать руки с мячом.  5. Большинство передач следует направлять выше пояса - примерно на уровне груди. Такую передачу легче принять.  6. Прежде чем выполнить передачу, нужно сделать обманное движение, чтобы на него среагировал соперник, пытающийся перехватить мяч.  7. Пасующий должен высоко держать голову для увеличения поля периферийного зрения, что, в свою очередь, важно для успешной ловли и передачи мяча.  8. Ноги, всегда слегка согнутые в коленях, не должны быть напряжены, баскетболист не должен быть закрепощён.  9. Передачи должны быть быстрыми, точными, своевременными, но не слишком резкими.  10. Необходимо уметь получать и передавать мяч одним движением.  11. Следует избегать поперечных, навесных и мягких передач - их легко перехватывают соперники.  12. Передачу партнёру делают только в том случае, если он готов её принять.  13. Принимая мяч, надо следить за его полётом; всегда ожидать пас и быть готовым к ловле мяча.  14. При передаче правой рукой левую ногу выдвигают вперёд, и наоборот - при передаче левой рукой вперёд выносится правая нога.  15. Следует показывать партнёру руками место, наиболее удобное для приёма мяча.  16. Необходимо как можно реже отдавать мяч игроку, находящемуся в непосредственной близости к боковой линии, в углу площадки. |

**Тест по теме «Баскетбол»**

**1.В каком году появился баскетбол как игра:**

а) 1888; б) 1805; в) 1891.

**2. В каком году баскетбол вошел в программу Олимпийских игр:**

а) 1936; б) 1991; в) 1997

**3. Какая страна считается Родиной баскетбола:**

а) Россия; б) Франция; в) США

**4. Кто придумал баскетбол как игру:**

а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

**5. Что означает слово «баскетбол»:**

а) корзина– мяч; б) круглая корзина; в) оранжевый мяч;

**6. Размеры баскетбольной площадки (м):**

а) 27×15; б) 28×15; в) 26×16.

**7. Высота от пола до баскетбольной корзины (см):**

а) 300; б) 305; в) 310.

**8. Вес баскетбольного мяча (г):**

а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.

**9. Как называется нарушение правил в баскетболе.**

а) фол; б) касание рукой корзины; в) касание рукой пола.

**10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:**

а) 4; б) 5; в) 6.

**11. Матч состоит из:**

а) двух таймов по 30 минут;

б) четырех таймов по 10 минут;

в) трех таймов по 15 минут.

**12.Как называется дополнительный тайм по окончании основного времени матча:**

а) овертайм; б) раут; в) тайм-брейк;

**13.Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):**

а) 15; б) 20; в) 24.

**14. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:**

а) 3 сек. б)5 сек. в)10 сек.

**15. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:**

а) 3 шага; б) 2 шага; в) 1 шаг.

**16. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:**

а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча;

б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты;

в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину.

**17. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону(секунд)?**

а) 8; б) 24; в) 10.

**18. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии**?

а) 2 очка; б) 1 очко; в)3 очка.

**19. Советский баскетболист, включенный в баскетбольный зал славы НБА.**

а) Белов С.; б) Морозов В.; в) Петров А.

**20. Чемпион Европы по баскетболу в 2019 году среди женских команд**:

а) Великобритания; б) Испания; в) Франция.

**Комплекс утренней гимнастики № 2**

**1.Ходьба на месте или с передвижением**, постепенно убыстряя темп, в течение одной минуты.

**2.И. п. — ноги врозь, руки на поясе.**

1—2 поднимаясь на носки, руки назад и через стороны вверх — вдох;

3 —4 поочередно левую руку через сторону вниз, правую руку через сторону вниз —во время опускания рук выдох;

5-8 — то же, опуская вначале вниз правую руку.

Повторить 4 раза в медленном темпе.

**3. И. п. — ноги врозь, руки на поясе.**

1-2 – сгибая правую ногу, два пружинистых наклона туловища влево, правая рука за голову;

3 – выпрямить правую ногу, правая рука в сторону;

4 – и. п.; 5—8 — то же в другую сторону.

Повторить 4—6 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное

**4. И. п. — основная стойка.**

1 — выпад левой ногой вперед, прогибаясь, руки в стороны — вдох;

2 — наклон туловища вперед, касаясь грудью колена, руки назад — выдох;

3 — положение счета “раз”;

4 — и. п. — выдох;

5—8 — то же с правой ноги.

Повторить 6 раз в среднем темпе.

**5. И. п. — сидя на полу или на стуле, руки в упоре сзади.**

1 — согнуть ноги, колени к груди;

2 — выпрямить ноги вверх;

3 — согнуть ноги, колени к груди;

4 — выпрямляя ноги вперед, и. п.

Повторить 6 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

**6. И. п. – упор лежа на полу**,

1-2 – согнуть руки;

3-4 – выпрямить руки в положение упора лежа;

5—6 —прогибаясь, бедрами коснуться пола;

7—8 — и. п. Повторить 6 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

**7. И. п. — сидя на полу (или на стуле), ноги врозь, руки к груди.**

1—2 — два рывка локтями назад — выдох;

3 — поворот туловища влево левая рука в сторону – назад – вдох;

4 – и. п. – выдох;

5—8 – то же с поворотом туловища вправо. Повторить 6—8 раз в среднем темпе.

**8. И. п. — руки на поясе.**

1 — прыжок на обеих ногах;

2 — прыжок на правой, левая в сторону;

3 — прыжок на обеих ногах;

4 — прыжок на левой, правая в сторону.

Повторить 30—40 прыжков и перейти на ходьбу.  
**9. Ходьба на месте с постепенным замедлением** в течение 50—60 секунд.