**Группа 1281**

**Занятие № 28 Баскетбол**. **Правила поведения на занятиях баскетболом. Техника нападения.**

1.Требования к студентам.

2.Специальная подготовка баскетболиста: упражнения для кистей рук; упражнения с мячами различного веса и объёма: броски на расстояние, перебрасывание мяча через себя назад и вперёд, переводы вокруг туловища, переводы мяча из руки в руку между ногами. Жонглирование двумя и тремя мячами. Техника владения мячом.

**А.** Выполнить разминку из 10-15 общеразвивающих упражнений.

1. Круговое движение руками вперёд и назад (махи руками).

2. Наклоны головы (вперёд, назад, влево, вправо).

3. Круговое движение туловища (выполнять поочерёдно в правую сторону, затем в левую) повторяя по3-4 раза

4. Повороты туловища, руки держать за головой. Стопы от пола не отрывать. Выполнять в каждую сторону по 5-6 раз поочерёдно.

5. Наклоны туловища вперёд. Руками тянуться к носкам ног. До 20 наклонов.

6. Выпады ногами влево, вправо поочерёдно. 4-6 раз

7. Выпады ногами вперёд, поочерёдно сменяя ноги в выпаде. Один раз левой ногой вперёд- вернуться в основную стойку; затем выпад правой ногой. Так выполнить 3- 4 раза.

8. Выполнить 15 приседаний. Руки держать за головой.

9. Махи ногами. Держаться за неподвижную опору: выполнять по 3-6 махов вперёд, затем назад, тоже влево и вправо. Сначала выполнить левой ногой, потом выполнять правой ногой.

10. Отжимание руками от пола юношам по10-20 раз; девушкам по 10 раз.

11.Пальцы рук взять в «замок», круговое вращение кистями рук.

12. Отведение прямых рук разноимённо назад, смена через каждые 2-4 раза. Повторить 2-3 раза.

13. Ножницы руками: горизонтальная смена рук; вертикальная смена рук. Повторить 2-3 раза.

14. Круговое вращение плечами на 1-4 счёта вперёд, и на 5-8 назад. Повторить 2-3 раза

15. Руки в стороны. Выполнить круговое вращение кистями рук: вперёд и назад на счёт

1-4. Повторить 2-3 раза.

**Б.** Равномерный бег 3-4 минут в спокойном теме, не ускоряться. Если устали переходим на быструю ходьбу.

**1. Требования к студентам.**

# Читать:

# <https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/instruktazh_po_tehnike_bezopasnosti_na_urokah_baske_112701.html>

**1.Общие требования безопасности**

Для занятия игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр.

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям

проведения занятий.

Обучающиеся должны:

- иметь коротко остриженные ногти;

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;

-бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

-знать и выполнять правила игры;

- знать и выполнять инструкцию.

**2.Требования безопасности перед началом урока**

Обучающиеся должны:

- переодеться в раздевалке, надеть на себе спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки и т.д.)

- убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для занятия

- под наблюдением тренера положить мячи, чтобы они не раскатывались по залу;

**3.Требования во время урока**

Привыполнении упражнений в движении обучающиеся должны:

- избегать столкновений с другими воспитанниками;

- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;

- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

- соблюдать интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещениях по залу во время выполнения упражнений другими воспитанниками;

**Ведение мяча**

Обучающиеся должны:

- выполнять движение мяча с поднятой головой;

- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;

- при выполнении упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

**Передача**

Обучающиеся должны:

- ловить мяч ранее изученным способом.

-прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;

- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнёра;

- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

**Бросок**

Обучающиеся должны:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером;

- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других воспитанников.

Меры предосторожности:

- не толкать друг друга вовремя броска мяча;

- при броске мяча в движении не хватайтесь за стенки, не висите на кольце;

Во время игры воспитанники должны:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;

- избегать столкновений;

- по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

-толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;

- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;

- широко расставлять ноги и локти;

- во время бросков и передач дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;

- воспитаннику, который находиться на скамейке запасных, выбегать на площадку.

**Ответить на вопрос:**

1.Есть ли сложность ли в требованиях по безопасности конкретно для вас? Если не понятны какие-то требования безопасности обозначьте их.

<https://studfile.net/preview/1725160/page:4/>

# Техника владения мячом

Под техникой игры в баскетбол понимается выполнение определенных приемов с мячом и без мяча, необходимых для ведения игры. Нельзя успешно играть в баскетбол, если игрок не умеет хорошо ловить и вести мяч, передавать его партнеру, резко останавливаться или изменять направление своего движения, применять обманные движения в простой или сложной игровой обстановке. Поэтому каждый баскетболист должен стремиться довести до совершенствования технику владения мячом и игры без мяча.

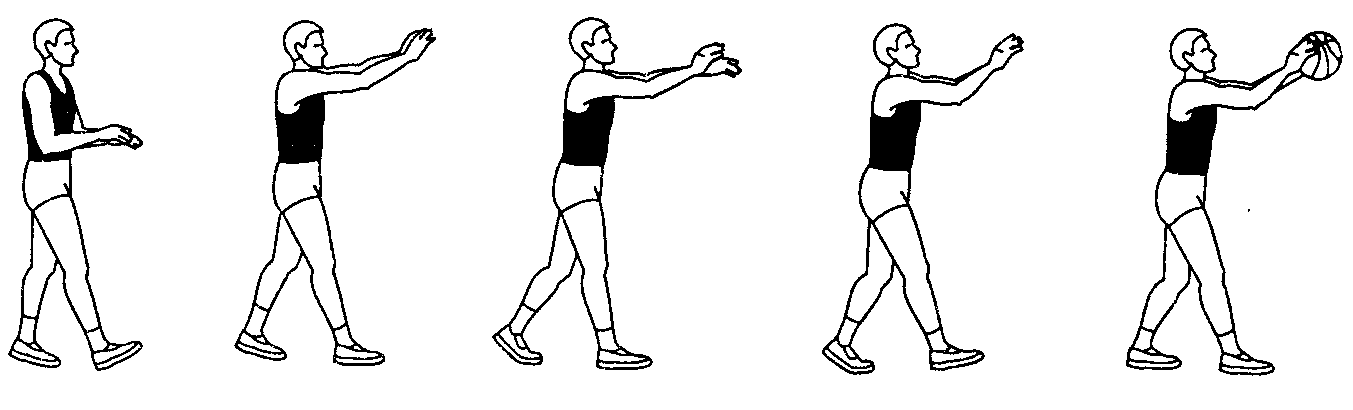
Техника владения мячом включает следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в кольцо.

## **Ловля мяча**

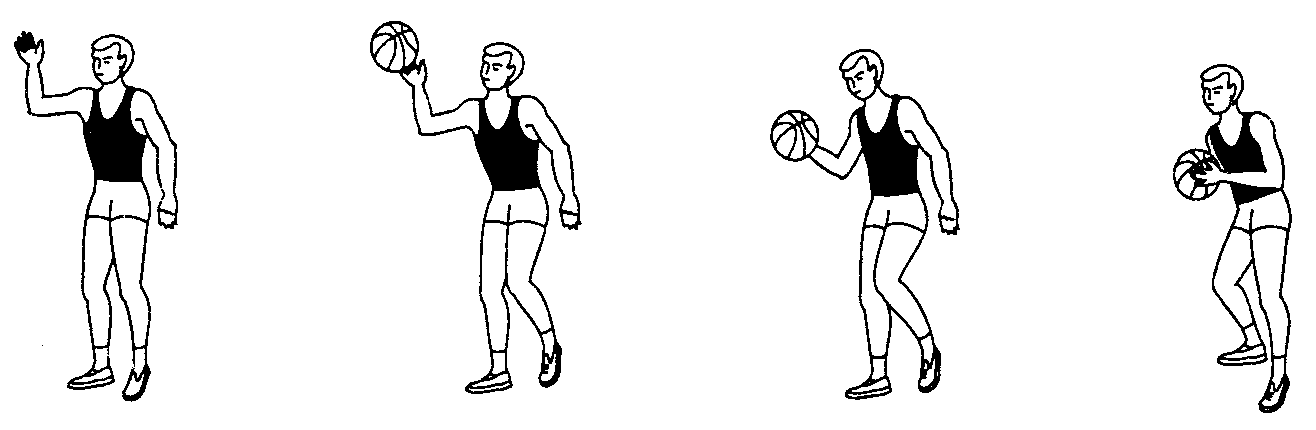
Ловлямяча— прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков. Поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов.

Наиболее простым и в тоже время надежным способом считается *ловля мяча двумя руками*, техника которого сводится к следующему.

Если мяч летит к игроку на уровне груди, руки вытягиваются к нему навстречу, кисти с широко расставленными пальцами образуют воронку, несколько большую, чем мяч. При соприкосновении с пальцами мяч захватывается ими и затем уступающим движением рук, и сгибанием ног гасится скорость его полета. Игрок принимает положение основной стойки с мячом, удобное для последующих действий. Мяч должен ловиться почти бесшумно.

  **Ловля мяча двумя руками**

Ловить мяч, стоя на месте, можно лишь при пассивной защите противника. В условиях активного противодействия игрок, принимающий мяч, для предотвращения перехвата его противником делает шаг или выбегает навстречу мячу, занимая более выгодную, чем соперник, позицию. При ловле с выходом используют так называемую двухшажную технику. Мяч принимают на первом шаге, затем выполняют второй и фиксируют остановку.



 **Ловля мяча одной рукой**

*Ловля мяча одной рукой*чаще всего применяется для овладения мячом, летящим сбоку или по высокой траектории.

Когда мяч приближается сбоку, в исходном положении баскетболист выставляет вперед разноименную ногу.

В подготовительной фазе игрок вытягивает дальнюю от мяча руку навстречу ему, располагая ладонь перпендикулярно к направлению полета мяча.

С момента касания мяча пальцами начинается основная фаза, которая сопровождается уступающим сгибанием руки в плечевом и локтевом суставах до прямого угла и отведением ее назад, как бы продолжающим полет мяча. Одновременно туловище поворачивается в сторону ловящей руки.

Некоторое время мяч может удерживаться на кисти силой инерции, но, чтобы исключить его потерю, следует в завершающей фазе как можно быстрее подключать к ловле другую руку и приходить в стойку игрока, владеющего мячом.

При ловле высоколетящего мяча одной рукой его останавливают раскрытой кистью выпрямленной вверх руки и, как правило, в прыжке. А в момент амортизационного сгибания подхватывают его другой рукой, приземляясь в устойчивое положение. Для ловли мяча в движении характерно сочетание движений верхних и нижних конечностей.

# Передача мяча

*Передача мяча* — прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском.

Умение правильно и точно передать мяч – основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояние, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников. Соответственно выделяют передачи мяча от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, сбоку, над головой (крюком), одной или двумя руками.

По *траектории полета мяча*любая из перечисленных разновидностей передач может быть прямой, навесной и с отскоком. При прямой траектории мяч посылается партнеру кратчайшим путем. Это — скоростной, взрывной вид передачи, наиболее сложный для перехвата мяча соперником. Она целесообразна при необходимости, быстро доставить мяч партнеру на небольшой дистанции. Навесную траекторию мячу придают с целью направить его через защитника на коротком расстоянии и для выполнения средней и длинной передачи освобождающемуся от опеки партнеру. С отскоком от пола мяч передают преимущественно на близкие дистанции, когда соперник перекрывает пространство вверху.

По *направлению полета мяча*выделяют передачи вперед, назад, в сторону; встречные (навстречу партнеру) и поступательные (диагональные на ход игроку).

Все перечисленные передачи могу осуществляться с места, в прыжке, в движении или после ведения.

Выбор способа передачи мяча диктуется игровой ситуацией: расстоянием, на которое передается мяч (ближнее, среднее, дальнее), и условиями противоборства (без сопротивления, при пассивном или активном противодействии защитника).

**2**. **Ответить на вопрос:**

Перечислите основные приёмы владения мячом в баскетболе.