*Дата: 14.01.2021*

*Группа: 20-ИСиП-1дк*

*Наименование дисциплины (МДК) физическая культура*

 *Тема: Игра по упрощенным правилам баскетбола.*

Баскетбол – игра двух команд, состоящих из пяти играющих и семи запасных игроков. Целью игры является овладение мячом и броски в корзину соперника, в то время как другая команда пытается помешать этому. Мяч считается заброшенным, если он попадает в корзину сверху и проходит через сетку. Игра начинается с разыгрывания спорного мяча в центральном круге. Два человека, по одному из каждой команды, становятся в центральном круге – каждый в полукруге на своей стороне площадки. Судья подбрасывает мяч между ними, и 7 прыгнувшие игроки стараются отбросить опускающийся мяч в направлении своих партнёров. Спорящие игроки не имеют права ловить мяч. При его разыгрывании остальные восемь игроков должны располагаться за пределами центрального круга до тех пор, пока мяч не будет введен в игру. Как только команда овладеет мячом, игроки могут, передавая мяч друг другу или используя ведение мяча, продвигаться к кольцу противника и попытаться забросить мяч в корзину. Стоя на месте, игрок не имеет права сделать больше одного шага с мячом в руках. Команда не ограничена в количестве передач перед попыткой броска. Ведение осуществляется последовательными ударами мяча об пол кистью руки. Мяч водится одной рукой (левой или правой). Игрок не ограничен в количестве ударов мячом при ведении, но, если он поймает его после ведения, снова вести мяч ему не разрешается. Он должен передать мяч партнёру или попытаться забросить его в корзину противника. Каждый владеющий мячом в пределах площадки имеет право выполнять бросок мяча в кольцо. Для того чтобы выполнить бросок в корзину, команде предоставляется 30 секунд. При нарушении этого правила мяч передаётся другой команде. Игра состоит из двух периодов по 20 минут каждый. В случае ничьей назначается дополнительный 5-минутный период, до победы одной из команд. Команда, владеющая мячом, в течение 10 секунд должна продвинуть его на половину противника. После этого мяч нельзя возвращать в свою тыловую зону. Это будет ошибкой. Мяч вбрасывается из-за лицевой линии, если в ваше кольцо забит мяч. Во всех других игровых ситуациях вбрасывается из-за боковой линии, кроме начала игры и спорных бросков. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков. Мяч, забитый при штрафном броске, – 1 очко. Мяч, забитый с игры – 2 очка. Мяч, забитый из-за дуги на расстоянии 6м 20см, – 3 очка. 8 1. ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ Современный арсенал техники игры сложился в результате развития и совершенствования наиболее рациональных форм и способов выполнения приёмов с мячом и без мяча. Все технические приёмы в баскетболе классифицируются на основе объединения их в группы перемещений и владения мячом в нападении и защите. 1.1. Техника перемещений П е р е м е щ е н и я позволяют быстро и своевременно занять позицию, удобную для взаимодействия с партнёрами и атаки корзины. Стойка баскетболиста – это исходное положение для выполнения любого приёма. Ноги расставлены на ширину плеч (одна впереди другой) и слегка согнуты в коленях. Тяжесть тела распределена равномерно. Руки немного согнуты в локтях. Основное требование к стойке – уверенное поддержание «рабочей позы», позволяющей игроку видеть расположение игроков, быстро включиться в активные действия, перемещаясь в нужном направлении. Бег – основной способ перемещения. Он выполняется в различных направлениях: вперёд, назад, в стороны, равномерно и рывком, с постановкой ног перекатом с пятки на носок либо с носка. Движения рук должны быть свободными и согласованными. Прыжки в игре применяются в сочетании с другими приёмами – ловлей, бросками и т.п. Прыжки с места выполняются из основной стойки. Перед прыжком ноги сгибаются больше обычного, руки согнуты, находятся у туловища и слегка отведены назад. В момент отталкивания от площадки руки активным махом выносятся вперёд- вверх. Прыжки выполняются вверх, вверх-вперёд, вверх-назад, вверх – в сторону. В прыжке с разбега толчком одной ногой (рис. 1) последний шаг разбега делается шире, а шаг толчковой ногой выполняется перекатом с пятки на носок. Отталкивание сопровождается махом рук вверх. Все движения выполняются слитно. Приземление должно быть мягким на согнутые и расставленные в рабочее положение ноги. (На Рис. 1 9 рисунке прыжок сочетается с броском мяча одной рукой сверху). О с т а н о в к и выполняются шагом и прыжком. При остановке шагом игрок, не нарушая ритма бега, выполняет более широкий последний шаг, ставя ступню с пятки; затем, значительно сгибая опорную ногу и выставляя маховую вперёд, гасит инерцию и удерживает туловище над опорой. При быстром беге ноги во время остановки сгибаются несколько сильнее. При остановке прыжком иг рок отталкивается одной ногой и выполняет небольшой стелющийся мягкий прыжок вперёд. Во время полёта согнутые ноги опережают туловище, и ставятся впереди одновременно или одна раньше другой. П о в о р о т ы делятся на повороты вперёд и повороты назад. Выполняются они на сзади или впередистоящей ноге на месте и в движении, с мячом и без мяча. Игрок отталкивается одной ногой и, переставляя её в нужном направлении, поворачивается на передней части стопы опорной ноги, не отрывая её от пола. Ноги при этом согнуты, маховой ногой выполняются шаги, позволяющие игроку удалиться от противника. Наиболее распространёнными поворотами являются: поворот на сзади стоящей ноге назад (рис. 2а); поворот на сзади стоящей ноге вперёд (рис. 2б); поворот на впередистоящей ноге назад (рис. 2в); поворот на впередистоящей ноге вперёд (рис. 2г). 1.1.1. Примерные упражнения 1. Построение – в колоннах у лицевой линии. Все занимающиеся поочерёдно бегут до конца площадки, касаются противоположной лицевой линии ногой и, возвратившись на исходное положение, становятся в конец своей колонны; то же, но бег приставными шагами (правым, левым боком, спиной вперёд), бег в чередовании с прыжками и т д. 2. Построение в колонну, дистанция 2-3 шага. Группа движется бегом в среднем темпе до указанного ориентира, а дальше выполняет рывок до конца площадки; то же, но бег по дугам, «восьмёрке» и т.п. 3. Равномерный бег и произвольно выполняемая остановка двумя шагами и прыжком. Рис. 2 10 4. Бег и остановка в обусловленном месте и обусловленным способом; то же, но по неожиданно поданному сигналу. 5. Построение – в колоннах, дистанция 2-3м. Занимающиеся бегут в среднем темпе. По сигналу останавливаются, делают поворот назад, рывок и вновь бегут в среднем темпе. 1.1.2. Часто встречающиеся ошибки При обучении стойкам: 1. Тяжесть тела переносится на одну из ног. 2. Пятки стоят плотно на опоре, и тяжесть тела распределяется на всю стопу. 3. Туловище чрезмерно наклонено вперёд. 4. Сведены колени. 5. Напряжённость в позе. При обучении бегу: 1. Неправильная постановка стопы. 2. Неполное выпрямление толчковой ноги. 3. Величина шагов. 4. Неправильное положение туловища. При обучении прыжкам: 1. Поступательное движение в безопорном положении (недостаточный вертикальный взлёт). 2. Неправильный вынос рук. 3. Приземление на прямые ноги. При обучении остановкам: 1. Смещение о.ц.т. на одну из стоп. 2. Недостаточное сгибание опорной ноги. 3. Расположение стоп на одной фронтальной оси. При обучении поворотам: 1. Отрыв осевой ноги от опоры. 2. Изменение высоты о.ц.т., выпрямление осевой ноги. 3. Перенос о.ц.т. на одну из ног. 11 Исправление: ошибки устраняются при помощи повторных показов, замечаний, выполнения упражнений и анализа причин их появления. 1.2. Техника держания мяча Держание мяча выполняется кистями рук, которые держат мяч с боков, образуя форму полусферы, при этом мяч держится подушечками пальцев рук, не касаясь оснований ладоней. Большие пальцы направлены друг к другу, а остальные расслаблены и разведены в стороны. 1.2.1. Примерные упражнения 1. Занимающиеся стоят в шеренге. Перед каждым на полу лежит баскетбольный мяч. Занимающиеся приседают и располагают на мяче кисти рук, как необходимо при держании мяча (рис. 3). 2. Упражнение аналогичное первому. После расположения кистей на мяче добавляется нажатие кончиками пальцев на мяч, не касаясь его основанием ладоней. 3. Занимающиеся стоят в парах лицом друг к другу на расстоянии 1м и держат мяч согнутыми руками на уровне груди. По сигналу преподавателя каждый занимающийся начинает ударять мячом в мяч партнёра. По окончании упражнения они показывают друг другу как держать мяч и определяют ошибки в держании мяча (рис. 4). 4. Занимающиеся стоят в парах лицом друг к другу на расстоянии 1м, мяч держат на уровне пояса. Занимающиеся ударами мячом по мячу сверху или снизу стараются выбить его из рук партнёра (рис. 5). 5. Занимающиеся стоят в парах лицом друг к другу на расстоянии 50-70см. У каждого мяч. Один из партнёров считает до трёх. На счёт три оба выпрыгивают вверх, мяч над головой и в «мёртвой» точке прыжка ударяют мячом в мяч партнёра. Задача – выбить мяч из рук партнёра (рис. 6). Рис. 3 Рис. 4 Рис. 6 Рис. 5 12 1.2.2. Часто встречающиеся ошибки и способы их исправления 1. Неправильное расположение рук и пальцев на мяче (не симметричное расположение рук, пальцы рук сведены вместе, мяч держится кончиками пальцев, большие пальцы сведены вместе). Исправление: выполнение упражнений 1-2. Контроль преподавателя за выполнением и взаимный контроль самих занимающихся. 2. При держании мяча локти широко разведены в стороны и подняты вверх. Исправление: выполнение упражнений 3-5. Контроль преподавателя за выполнением и взаимный контроль самих занимающихся. 3. Скованность во время держания мяча. Исправление: переключение преподавателем внимания занимающихся с одного действия на другое. Научить самостоятельно расслабляться во время выполнения упражнений. 1.3. Ловля мяча Ловля мяча. Ловля мяча выполняется одной и двумя руками. Правильная ловля мяча – залог успешного овладения техникой баскетбола. Можно ловить мяч, летящий по воздуху и отскакивающий от площадки (с полуотскока), летящий навстречу и сбоку, низко и высоко, на месте и в движении, одной рукой и двумя руками и т.п. Ловля мяча двумя руками (рис. 7). Встречая летящий мяч, нужно выпрямить руки вперёд. Кисти с широко расставленными пальцами (вверх – в стороны) образуют как бы воронку, в которую должен лечь мяч. В момент касания ладоней мяч захватывается кончиками пальцев, локти сгибаются, мяч подтягивается к груди, одновременно сгибаются ноги. Ловля мяча одной рукой. Кисть с широко расставленными пальцами, обращённая тыльной поверхностью к себе, вытягивается навстречу летящему мячу. В момент касания мяча кончиками пальцев рука сгибается, а кисть, поворачиваясь, Рис. 7 13 удерживает мяч, переводя его в нужное исходное положение для последующих действий. 1.3.1. Примерные упражнения 1. Стоя, мяч держится двумя руками вытянутыми вперёд-вверх. Занимающиеся выпускают мяч из рук и ловят его после отскока в «мёртвой» точке отскока (рис. 8). 2. Выполнение то же, что и в упражнении 1, но мяч ловится до достижения им «мёртвой» точки взлёта со снижением момента ловли (на уровне пояса, бёдер, коленей и т.д.). 3. Стоя, мяч перед грудью. Занимающиеся подбрасывают мяч вертикально вверх, встречают мяч выпрямленными руками, производят ловлю вышеописанным способом (рис. 9). 4. Выполнение то же, что и в упражнении 3, но усложняется ловлей в прыжке, после разнообразных поворотов, в положении сидя, лёжа и так далее. 5. Стоя лицом к стене на расстоянии 2-3м, мяч перед грудью. Занимающиеся посылают мяч в стену выше головы и ловят отскочивший мяч (рис. 10). 6. Выполнение то же, что и в упражнении 5, но усложняется за счёт силы и снижения точки удара мяча в стену. 7. Один из занимающихся стоит лицом к стене на расстоянии 1,5-2м, второй с мячом находится у него за спиной. Второй посылает мяч в стену, а первый ловит отскочивший мяч (рис. 11). 8. Выполнение то же, что и в упражнении 7, но усложняется за счёт приближения занимающихся к стене, изменения направления отскока и силы удара. 1.3.2. Часто встречающиеся ошибки и способы их исправления 1. Занимающийся не готов к приёму мяча (руки опущены, ноги прямые, центр тяжести не перенесен на впередистоящую ногу). Рис. 8 Рис. 9 Рис. 10 Рис. 11 14 2. У занимающихся неправильно расположены пальцы и кисти рук (пальцы и кисти рук излишне напряжены, пальцы излишне согнуты, большие пальцы направлены навстречу летящему мячу, при ловле кисти расположены одна вверху, другая внизу, кисти и пальцы направлены в стороны). 3. В момент ловли мяча у занимающихся согнуты руки. 4. В момент ловли мяча руки у занимающихся остаются прямые (слышен хлопок). 5. В момент ловли мяча центр тяжести не переносится. Исправление: Ошибки устраняются при помощи повторных показов, замечаний, выполнения упражнений и анализа причин их появления.