**Дата: 22.12.2020**

**Группа: 20-ЭК-1д**

**Наименование дисциплины (МДК) физическая культура**

**Тема: Прием мяча, техника защиты, перехват накрывания**

**Техника защиты.**

Стойка защитника: Играя в защите, следует согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги для сохранения равновесия. Голова поднята. Если противник двигается поперек площадки, защитник сопровождает его в параллельной стойке, во всех других случаях одна нога защитника должна быть выдвинута вперед, пятки приподняты от пола на 1-2 см. Руки на уровне пояса разведены в стороны.

**Ошибки.**

1. Потеря равновесия;  
2. Пятки касаются пола.

**Приставной шаг:**При движении защитник производит скольжение правой ногой на шаг, затем левая нога переставляется вправо, на ширину шага. Ступня левой ноги будет находится примерно там, где до этого была правая. Ступни при передвижении не должны отрываться от площадки, а скользить по ней.

**Ошибки.**

1. Скрещивание ног;  
2. Перемещение на прямых ногах;  
3. Передвижение на полной стопе;  
4. Перенос тяжести тела назад.

**Работа рук:** Против передач руки защитника располагаются на вероятном пути полета мяча. Против броска в корзину, одна рука поднимается вверх – вперед к мячу, другая опущена вниз и контролирует возможную передачу. Против прохода с ведением мяча обе руки опускаются в стороны – вниз.

**Упражнения для обучения передвижения в защитной стойке.**

1. Перемещение в защитной стойке приставными шагами в стороны под счет;  
2. Перемещение в защитной стойке вперед, назад, под счет;  
3. Варианты перемещений в защитной стойке по слуховому, по зрительному сигналам;  
4. Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера;  
5. Подвижные игры:

**«Пятнашки в парах»:** Играющие строятся в две шеренги лицом друг к другу и становятся парами. Первые номера – нападающие, вторые – защитники. Нападающие, применяют обманные движения с резким изменением направления и скорости бега. Стараются рукой запятнать спину партнера. Защитники передвигаются приставными шагами в защитной стойке. Во время передвижения им нельзя поворачиваться спиной к сопернику. Если нападающему рукой запятнать спину защитника, игроки меняются ролями.

**«Шуточный бой»:**Игра проводится в парах. Удары наносятся ладонями несильно и расслабленной рукой. Запрещаются удары в лицо и ниже пояса. Девочки наносят удары только по рукам. За каждый удар в спину игроку начисляется штрафное очко.

**В а р и а н т ы:**

1. Наносить удары только по правому плечу, правому предплечью и правой стороне туловища;  
2. Наносить удары только по левому плечу, левому предплечью и левой стороне туловища;  
3. Наносить удары по правой и левой стороне туловища.

**«Коршун и наседка»:**Играющие делятся на команды и располагаются в колоннах поперек площадки. «Коршун» располагается лицом к колонне «цыплят». У первого «цыпленка» руки на поясе. Остальные игроки обеими руками держатся за пояс впереди стоящего. «Цыплята» принимают параллельную защитную стойку и перемещаются только приставными шагами. Коршун» выполняет различные перемещения и передвижения. Он применяет обманные движения (резкое изменение направления и скорости бега), чтобы внезапно приблизиться и запятнать последнего «цыпленка». Если ему это удается, он становится впереди колонны. Пойманный «цыпленок» становится коршуном, и игра продолжается.

**Вырывание и выбивание мяча:**Этими приемами пользуются для овладения мячом, который плохо укрыт противником.

**Вырывание:**Сблизившись с противником, игрок накладывает правую руку на мяч сверху, а левую снизу. Захватив мяч таким образом, защитник резко тянет его к себе с одновременным поворотом туловища вперед-влево.

**Ошибки:**

Игрок тянет к себе мяч, без поворота туловища;

**Выбивание:** Выбивание мяча у игрока стоящего на месте – защитник должен сделать неожиданный выпад вперед к нападающему и резким (сверху или снизу) коротки движением ребром кисти, с плотно прижатыми пальцами, выбивает мяч.

**Ошибки:**

Выбивание расслабленной ладонью.

**Выбивание мяча при ведении:**Защитник набирает такую же скорость как и нападающий, и опередив ритм ведения выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

**Ошибки:**

1. Выбивание дальней рукой от соперника;  
2. Остановка защитника на месте в момент выбивания.

**Упражнения для обучения технике вырывания, выбивания мяча.**

1. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища;  
2. Нападающие выполняют повороты на месте, защитник пытается захватить мяч и вырвать его;  
3. В парах. Мяч у одного из игроков. Его партнер старается ребром ладони выбить мяч;  
4. Повороты на месте, второй игрок пытается не нарушая правил игры в баскетбол выбить мяч ребром ладони;  
5. Повороты на месте, второй игрок пытается вырвать или выбить мяч;  
6. Один занимающийся медленно ведет мяч, второй подбегает к нему и выбивает мяч;  
7. Игрок ведет мяч с изменениями направления, защитник передвигаясь спиной вперед, старается выбить мяч и овладеть им;  
8. Подвижные игры;

**Перехват мяча при передаче:** Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь соперник к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя в плотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему сражу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

**Упражнения для обучения технике перехвата мяча.**

1. Перехват передачи, выполняемой поперек площадки, неподвижно стоящим нападающим;  
2. Перехват передачи, выполняемой вдоль площадки;  
3. В парах, передача мяча поперек площадки с продвижением к противоположному щиту, защитник перемещаясь спиной вперед, должен сделать рывок вперед и постараться перехватить мяч;  
4. Подвижные игры.

**Накрывание мяча при броске:**В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удаётся.

**Упражнения для обучения технике накрывания мяча.**

1. Бросок с места, защитник старается накрыть мяч без нарушения правил;  
2. Бросок в движении, защитник бежит рядом, выбирает момент, чтобы оттолкнуться от пола на долю секунды и постараться накрыть мяч;

**Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита:** После броска нападающего, защитник выполняет поворот, преграждая кратчайший путь продвижения нападающего к щиту. До поворота, ноги защитника должны находиться на ширине плеч, руки полусогнуты в локтевых суставах и поднятыми в сторону. Такая стойка вынуждает нападающего обегать защитника. После выполнения поворота защитник должен отклонить тело слегка назад и ждать столкновения с нападающим. Когда защитник убедитсмя что нападающий остался у него за спиной, он дожен выпрыгнуть максимально вверх и немного навстречу мячу, стараясь поймать его в высшей точке прыжка. Ноги во время прыжка разводят в стороны, что создает дополнительное препятствие для игрока, который захочет вступить в борьбу за мяч, обежав противника. При приземлении игрок разводит ноги и локти, сгибает туловище, предохранив те м самым мяч от выбивания.

**Ошибки:**

1. Ловля на уровне груди или пола;  
2. После ловли мяч не укрывают от соперника;

**Упражнения для обучения технике овладения мячом не попавшем в корзину.**

1. Ловля мяча отскочившего от щита;  
2. Ловля мяча отскочившего от щита, брошенного в щит другим игроком;  
3. То же, но с пассивным сопротивлением защитника;  
4. То же, но с активным сопротивлением защитника;  
5. Построение в 2 колонны, преподаватель с линии штрафного броска бросает мяч в щит, игроки борются за мяч;  
6. Подвижные игры.