**12.05.2020 год**

**Конспект на урок** **по предмету «Физическая культура» для группы №35 Повар**

**Раздел. Спортивные игры.**

**Тема: Баскетбол.**

 **Перечень вопросов, рассматриваемых в теме**

В теоретической части представлены:

* Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

Баскетбол – это одна из самых популярных спортивных игр не только в нашей стране, но и во всем мире.Ловля, передача и ведение мяча – это основные игровые приёмы в баскетболе. С помощью этих навыков можно развить координацию, быстроту, силу и ловкость.

Основное содержание игровых действий в баскетболе сводится к тому, чтобы создать выгодное положение для точного броска в корзину. На рис. 18 показаны примерные границы наиболее удобных направлений, в которых выполняется бросок прямо в корзину или с отскоком от щита.

В момент броска мячу придаётся вращение вокруг горизонтальной оси, обратное направлению полёта мяча.

В современном баскетболе наиболее распространёнными являются броски мяча двумя руками от груди и сверху, одной рукой от плеча и сверху, одной рукой в прыжке, а также добивание мяча.

Бросок двумя руками от груди (рис. 18). Исходное положение такое же, как при передаче мяча двумя руками от груди. Немного сгибая колени, игрок подтягивает мяч к груди, одновременно опуская вниз кисти с мячом. Последующим плавным круговым движением кистей мяч переводится в исходное положение для броска. Разгибая руки вперёд-вверх, сопровождая это движение разгибанием ног, игрок мягким толчком пальцев направляет мяч в корзину.

Броски одной рукой от плеча наиболее часто используются в баскетболе. Выполняются они с места, в движении и в прыжке.

При броске с места (рис. 19) ступни ног находятся либо на одной линии, либо одноимённая нога выставлена на полшага вперёд. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе бросающей руки и придерживается другой рукой. Разгибая ноги с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх-вперёд, игрок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.

Бросок одной рукой от плеча в движении применяется при проходе к щиту с ведением или когда игрок, выбегая, получает мяч вблизи от щита. При броске правой рукой игрок ловит мяч в широком шаге правой ногой, делает второй шаг левой и, оттолкнувшись вверх, выносит руку с мячом в исходное положение для броска в наивысшую точку, завершая его мягким направляющим движением кисти. Маховая нога, согнутая в колене, сначала помогает прыжку, а затем, разгибаясь, свободно опускается (см. рис. 1).

Бросок одной рукой сверху (рис. 20) в прыжке выполняется с места и после движения. Игрок ловит мяч в момент шага, делает второй шаг и подтягивает ногу, выполнившую первый шаг, к впередистоящей, затем выталкивается вверх, выносит мяч вперёд-вверх и перекладывает его на кисть бросающей руки. Выпрыгнув в наивысшую точку, игрок, разгибая руку, мягким движением кисти направляет мяч в корзину. Бросок одной рукой в прыжке может выполняться с задержкой конечного движения кистью в фазе полёта («с зависанием»), а также в случаях близкого соприкосновения с защитником с отклонением туловища назад.

Бросок одной рукой снизу выполняется в движении или с поворота, когда необходимо преодолеть относительно большое расстояние в прыжке, чтобы «дотянуться» до корзины, либо находясь спиной к щиту под плотной опекой, нужно сделать бросок под руками защитника. Особенность техники его выполнения – это длинный шаг в прыжке и мягкое направляющее движение кистью лежащего на ней мяча снизу вверх. Аналогичным образом выполняется и бросок двумя руками.

Бросок двумя руками сверху – надёжный способ атаки корзины со средних и близких позиций. Выполняется он с места и в прыжке. В исходном положении руки с мячом находятся выше головы, согнуты, кисти отведены назад. При броске с места ноги могут быть в параллельной стойке либо одна впереди другой. Разгибая ноги и одновременно выпрямляя руки в локтевых суставах, мяч направляется в корзину завершающим движением кистей. Так же выполняется бросок двумя руками сверху в прыжке.

Добивание мяча обычно используется при отскоке его от щита. Игрок выпрыгивает вверх, максимально вытягивая к мячу одну либо обе руки. Встретив мяч в наиболее высокой точке, он отводит назад кисть (кисти) и обратным мягким движением (толчком) направляет мяч в корзину.

Изучая броски, следует акцентировать внимание на технике броска в отдельных фазах движений: исходном положении перед его выполнением; согласованности движений рук и ног в момент выноса мяча; заключительном движении кисти и т.п. Формированию точности бросков способствуют специальные приспособления и дополнительные ориентиры.

**Основная литература:**

* Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2015.
* **Дополнительная литература:**
* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2015.