**Тема; баскетбол.** Техника владения мячом

**Конспект на интерактивный видео-урок**

**по предмету «Физическая культура»**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме**

В теоретической части представлены:

* основные движения игрока на площадке;
* техники владения мячом.

**Глоссарий**

**Рывок** — неожиданное для соперника изменение скорости.

**Поворот** — изменение направления передвижения игрока без мяча или ведущего мяч.

**Стритбол**— уличный баскетбол.

**ФИБА (FIBA)** — Международная федерация баскетбола.

**Техники перемещений** — это бег, ходьба, остановки, повороты и прыжки.

**Владение мячом** — это ловля, передача, ведение и броски.

**Основная литература:**

* Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL:  <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 02.07.2018).

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

Техники перемещений и владений мячом в баскетболе необходимо постоянно совершенствовать, чтобы рос профессионализм каждого игрока в отдельности и всей команды в целом.

Игра в баскетбол требует постоянного совершенствования техники бросков, передач, ведения мяча, отбора мяча у соперника, передвижения по площадке.

Техника передвижения в современном баскетболе проста и рациональна, основана на быстроте и точности.

Основные движения игрока на площадке – это **бег, ходьба, остановки, повороты и прыжки**. Все эти движения выполняются из основной точки – стойки баскетболиста - ноги чуть согнуты, расставлены на ширину плеч, тяжесть распределена на две ноги равномерно, руки согнуты в локтях перед грудью. Баскетбольный мяч спортсмен держит широко расставленными пальцами.

**Ходьба**применяется для смены позиции или в сочетании с бегом.

**Бег** – основной способ передвижения игрока. Причем бегать игроку приходится неравномерно, рывками, с изменением направления, спиной, приставными шагами.

Все движения во время игры зависят от положения игрока на площадке и места нахождения мяча, поэтому баскетболист всегда находится в напряжении и готовности совершить то или иное движение очень быстро – **рывком.**

**Поворот** - изменение направления передвижения игрока без мяча или игрока, ведущего мяч.

*Поворот назад* используется для того, чтобы уйти от защитника, укрыть мяч и сделать передачу игроку своей команды. Повороты делаются на месте и в прыжке.

**Прыжок** в баскетболе дает большое преимущество и игровые козыри. В баскетболе есть две разновидности прыжков – с одной ноги и с двух ног.

Прыжок с одной ноги делается после двойного шага и получается выше за счет трансформации энергии.

Прыжок с двух ног с места получается ниже, чем тот же прыжок в движении.

Конкретный вид прыжка игрок использует в зависимости от игровой ситуации, но успешно будет резкое, быстрое и неожиданное для соперника движение.

Техники владения мячом – это **ловля, передача, ведение и броски**.

**Ловля** мяча – это основная баскетбольная техника. Ловить мяч надо уметь над головой, на уровне груди, одной рукой, двумя, стоя, в прыжке и так далее. **Нужно помнить, что ждать мяч не ждут, а выбегают или выпрыгивают ему навстречу!**

**Передача мяча –**это целенаправленное его перенаправление партнеру, находящемуся в более выгодной позиции. Точнее и удачнее передачи происходят, если мяч передают двумя руками от груди.

**Ведение** мяча – это передвижение с мячом с разной скоростью в разных направлениях.

Вести мяч можно разными способами. Познакомься с ними, изучив таблицу.

Для техничного ведения мяча нужна координировать действия рук и ног, контроль угла отскока мяча от площадки.

**Броски** мяча в корзину тоже нужно отрабатывать, ведь от них зависит результативность команды.

Мяч в корзину можно бросать по разным траекториям, но от траектории полета мяча будет зависеть точность броска.

Выбор броска зависит от игровой ситуации, личных предпочтений игрока и его роста.

Самый распространенный бросок – это бросок одной рукой от плеча. Бросок используется баскетболистами с дальней и средней позиции.

Бросок одной рукой сверху используют при атаке из-под щита.

В 50-х годах ХХ столетия появился стритбол или уличный баскетбол, в который играют на асфальте. Размер стритбольной площадки в 2 раза меньше традиционной баскетбольной и в игре принимают участие 6 игроков, по 3 из каждой команды. Корзина одна. В 2020 году стритбол по решению ФИБА будет включен в программу летних Олимпийских игр в Токио.