

Физическая культура

5 класс

Тема:

Виды перемещений,
поворотов, остановок в баскетболе.
Эстафеты с элементами б/б



Передвижения в баскетболе

Бег - главное средство перемещения. Считается основополагающим средством передвижения спортсмена в процессе игры. Используя бег, баскетболисту надо учитывать ускорение в границах спортивной площадки в нужном направлении.

Спортсмен обязан ориентироваться в ситуации и изменять траекторию движения с учётом обстановки. Мгновенные непредвиденные для оппонентов ускорения бега осуществляются в процессе матча. При этом пять шагов бывают короткими, но довольно быстрыми. Поменять ориентацию движения можно пользуясь сильным толчком, который совершается одной ногой в ином направлении.

Передвижения в баскетболе

Остановка игрока

От баскетболиста во время игры требуется умение резко останавливаться на скорости. При этом пробежка не допускается, важно удержать мяч. Овладение такой техникой требует длительных и упорных тренировок. При большей скорости внезапно остановиться значительно труднее. Такой навык во многом зависит от работы ног, насколько они сильные. А также от способности по всем правилам ставить подошвы ног в то же время работая туловищем.

При небыстром движении игрок останавливается, сделав значительный шаг одной ногой для упора. Намного сложнее останавливаться при ускоренном передвижении, беге. В таком случае баскетболист делает шаг намного длиннее. При этом упор требуется произвести на ногу, которая первой коснется пола при следующем шаге. Нога, которая приземляется позднее, способствует закреплению остановки. Отклонение туловища в иную сторону препятствует дальнейшему перемещению по инерции, предотвращая пробежку.

Передвижения в баскетболе

Прыжки с мячом

Для баскетбола характерен различный тип прыжков. С их помощью идёт перехват высоко летящего мяча, который направляется членом команды или противником. Прыжок даёт возможность стать свободнее от соперника и бросить мяч в корзину или передать его партнёру. Особенно ценится умение высоко прыгать.

Прыжки выполняются одной или двумя ногами как с помощью рук, так и без них. Их выполняют с места или разбега. Все они одинаково важны. При небольшой площадке и скученности игроков от баскетболиста требуется умение подпрыгивать вверх, не производя движения вперёд. Стремительная борьба за завладение мячом требует от игрока совершения нескольких прыжков сразу, непосредственно с одного места.

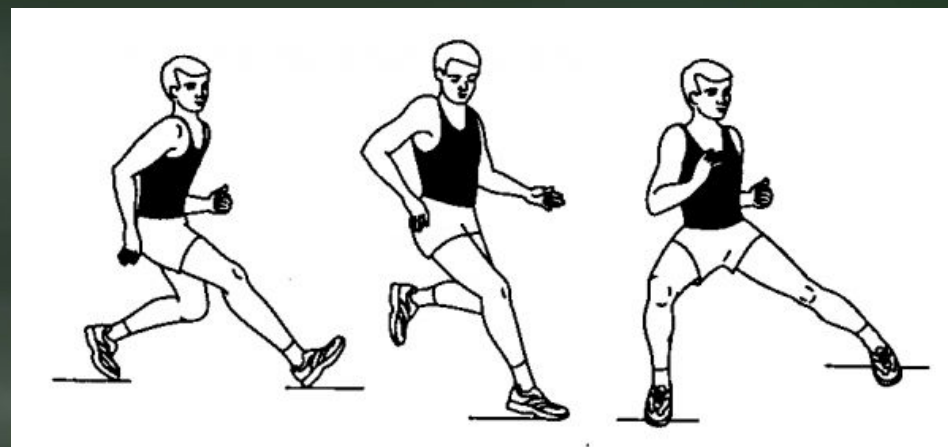
Передвижения в баскетболе

Повороты

Игровой процесс не обходится без поворотов, которые нужны, чтобы отстать от соперника, завладеть мячом или забросить его в корзину. Основная задача - постараться освободиться от соперника на самое большее расстояние. При совершении поворота важно, опираться одной ногой, на которую приходится масса тела, оставаясь на месте, благодаря толчку другой ногой сделать поворот в любой ориентации.

Поворот совершается на полусогнутых ногах. Если выполнять этот манёвр иначе, то отставание от противников производится на минимальном расстоянии. При помощи ложных поворотов дезориентируется соперник и игрок переходит к активным действиям.

Передвижения в баскетболе



Д/З

1. Эстафеты с элементами б/б. 10 эстафет.
2. Выполнять можете в документе word.

DariagGaraeva@gmail.com