

**01.11.Удари по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба.**

**Удари по м'ячу головою.**

Удар головою - важливий прийом гри при нападі та обороні. Не обов'язково бути високорослим для того, щоб добре грати головою.

Секрет успіху - точний розрахунок та сміливість.

**1.Удар головою з місця.**

Уважно слідкуй за м'ячем, який летить. Стань так, щоб знаходитися просто під ним. Перед ударом трохи нахили тулуб назад, потім різким рухом бий по м'ячу. Атакуй м'яч з відкритими очима та закритим ротом.



2.



2.Троє гравців стають трикутником. Перший гравець посилає м'яч другому, другий відбиває його головою, третій ловить.



3.



4.

### **3. Удар по м'ячу серединою лоба.**

Підкинь м'яч над собою, легко вдар по ньому серединою лоба так, щоб м'яч летів угору. Повтори 20 ~ 25 разів. Далі роби декілька ударів поспіль.

### **4. Удар по м'ячу головою в стрибку .**

Підстрибни угору, вигнувшись трохи назад. Під час удару, навпаки, зігнись. Це збільшить силу удару і швидкість польоту м'яча.

Поради:

- бий по м'ячу серединою лоба;
- робота тулуба додає удару головою додаткової сили;
- погляд зосередь на м'ячі, що наближається;
- для здійснення удару, намагайся підстрибнути якнайвище;
- слідкуй за тим, щоб під час стрибка не зіштовхнутися із суперником чи товаришем по команді.

**Д/з. Опрацювати теоретичний матеріал , виконати імітаційні вправу - удар по м'ячу головою в стрибку.**

### **02.11. Ведення м'яча в домашніх умовах**

<https://www.youtube.com/watch?v=phhtiwjHsKc>

**Д/з. Переглянути посилання і виконати дані вправи.**

### **03.11. Техніка вкидання м'яча із-за голови**

При вкиданні м'яч береться в руки так, щоб кисті з розставленими пальцями обхватили його з боку, а великі пальці майже доторкалися один до одного. Кидок починається енергійним випрямленням ніг, тіла, рук і закінчуючи кистевим зусиллям в сторону вкидання.

<https://www.youtube.com/watch?v=ViCnMQPdGOU>

**Д/з. Переглянути посилання і виконати імітаційні вправи.**

### **05.11. Правила безпеки під час занять баскетболом**

1. Мати власну і відповідну до виду діяльності спортивну форму.
2. Бути уважним і зосередженим під час пояснення, розповіді, показу і виконання вправ, завдань і т. ін.
3. Інтенсивно виконувати розминку, імітаційні та спеціальні вправи.
4. Без дозволу вчителя не починати виконання вправ і завдань.
5. Не розслаблятися і не відволікатися під час виконання вправ і завдань.
6. Не починати виконання вправи або завдання без точного уявлення про його технічні особливості виконання.
7. Надавати необхідну допомогу однокласникам за потреби.
8. Перед уроком зняти всі прикраси, що можуть спричинити травми.
9. Довге волосся повинно бути зібране в «хвіст» або заплетене в косу.
10. Нігті мають бути коротко острижені.
11. Окуляри повинні бути на резинці, мати рогову оправу.
12. Не кидати м'яч під ноги гравцям.
13. Не передавати або подавати м'яч ногою.
14. Про своє погане самопочуття або травми (або свого товариша) негайно повідомити вчителя.

**ЗАБОРОНЕНО** без дозволу вчителя брати інвентар і виконувати фізичні вправи; без нагляду вчителя перебувати в спортивній залі та виконувати кидки в кільце; бити ногами баскетбольний м'яч.

**КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЕНО** висіти на дужці кільця, залазити на баскетбольний щит.

#### **Під час ведення м'яча**

1. Не бити по м'ячу кулаком або долонею.
2. Не дивитися на м'яч, а бачити ігрове поле, партнерів, суперників.
3. Уникати зіткнень.

#### **Під час передач м'яча**

1. Не виставляти пальці вперед, назустріч передачі.
2. Не передавати м'яч різко з близької відстані.
3. Не передавати м'яч, якщо його не бачить партнер.
4. Не передавати м'яч у ноги, живіт, коліна.

#### **Під час кидків м'яча в кошик**

1. Не бити по руках.
2. Не штовхати в спину.
3. Не стояти під кошиком.

#### **Під час гри**

1. Не штовхати в спину і ліктями.
2. Не ставити підніжок.
3. Не вибивати м'яч зверху під час ведення його суперником.
4. Не виривати м'яч ззаду, через стегно, однією рукою.
5. Не чіпляти суперника за руки.

**Д/з. Повторити правила безпеки на уроках з баскетболу.**

