

**Группа:** ООП 3/1  
**Дата проведения:** 25.01.2023 г.  
**Специальность:** 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании  
**Дисциплина:** ОГСЭ.04 Физическая культура  
**Тема занятия:** Баскетбол. Броски мяча в кольцо. Броски после ведения

и двух шагов

**Цели занятия:**

Дидактическая: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и умение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями размытой направленности; знать состояние своего здоровья;

Воспитательная: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

**Вид занятия:** практическое занятие

### Домашнее задание

#### 1. Изучите теорию.

**Баскетбол** — спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.

Бросок мяча в корзину – это наиболее значимый прием в баскетболе, который является логическим завершением любой атаки. Каждый точный бросок приносит очки команде. Поэтому так важно правильно научиться выполнять броски мяча в корзину. Создание возможности одному из игроков выполнения беспрепятственного броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо– её главная цель.

В баскетболе используется семь основных видов броска мяча в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу, бросок одной рукой от плеча, бросок одной рукой сверху, бросок одной рукой сверху– «крюком», добивание мяча.

Рассмотрим технику выполнения бросков мяча после двух шагов.

Такие броски удобно выполнять в движении при ведении мяча или после ловли мяча на ходу. Как понятно из названия, игрок делает два шага и бросает мяч. Броски выполняются с близкого и среднего расстояния.

Выполнение приёма различается в зависимости от того, кем является игрок: правой или левой рукой.

Изучим выполнение упражнения для правши.

Подготовительная фаза: Игрок с мячом в правой руке должен сделать длинный шаг правой ногой, а после него – небольшой, укороченный шаг левой ногой и в этот момент подтянуть мяч к груди.

Основная фаза: Сразу после второго шага происходит отталкивание левой ногой и выпрыгивание вверх и вперёд, одновременно необходимо вынести правую руку для броска как можно выше. Далее совершается бросок при помощи мягкого движения кисти и придания обратного вращения мячу при помощи пальцев. Чтобы забросить мяч в корзину, необходимо бросить его в правый верхний угол квадрата, нарисованного на щите.

Завершающая фаза: Мяч отскакивает от щита и залетает в кольцо. Игрок мягко приземляется на обе ноги, согнув их для амортизации.

Для левши бросок выполняется аналогично, но правая нога и рука меняется на левую, и наоборот.

Как было сказано, при таком броске нужно придать мячу обратное вращение. Разберемся, как это сделать.

Обратное вращение мяча – это процесс, при котором мяч вращается против горизонтальной оси в сторону, противоположную полету мяча. Чтобы придать мячу обратное движение необходимо совершать бросок разгибающим движением кистей и пальцев в направлении корзины. Когда мяч вылетает из рук, должно происходить

продолжение вращения больших пальцев внутрь и вниз, при этом руки остаются слегка согнутыми в локтях, ладонями наружу.

**2. Посмотрите видео, обратите внимание на технику выполнения броска.**

<https://www.youtube.com/watch?v=PYONP19Zzi0>

**3. Посмотрите видео, выполните разминку.**

<https://www.youtube.com/watch?v=KIBg8h-O9nc>

**По вопросам обращаемся на почту**

**yulichka.kosova.1998@mail.ru**

**В письме обязательно указать **фамилию, группу.****