Баскетбол.

1.Техника передачи.

1.1.Передача двумя руками от груди.

Основной способ передачи мяча на близкое или среднее расстояние. Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.

Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем выпрямляется на слегка согнутых ногах (такая фаза типична для других способов передачи).

1.2.Передача мяча с отскоком об пол. Если соперник мешает передачи на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Техника также что и при подачи двумя руками от груди.

1.3. Передача мяча одной рукой от плеча.

Распространенный способ передача мяча на близкое расстояние. Минимальное время замаха, хороший контроль за мячом. Дополнительное движение сити позволяет контролировать направление мяча.

Подготовительная фаза: руки с мячом отводят к правому плечу , левая рука поддерживает мяч, мяч лежит на кисти правой руки. Локти не поднимать, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха.

 Основная фаза: мяч на правой руке, которую сразу выпрямляют и одновременно выполняют движение кистью и поворот туловищем.

Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на мгновение сопровождает его, потом опускается вниз.

1.4. Передача мяча от головы.

Чаще всего используют при плотной опеке соперника на средние расстояния.

1 фаза: игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову.

2 фаза: игрок, резким движением руками разгибая в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру.

1.5. Передача одной рукой от плеча.

Позволяет направить мяч через все поле партнеру.

1 фаза: правую руку с мячом (при поддержке левой) поднимают и отводят слегка назад. Одновременно поворачивают туловище.

2 фаза: мяч на правой руке, которую сразу же с большой силой и быстро выпрямляют и одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловищем.

Ведение мяча.

1.1.На месте.

Осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (поочередно правой , левой) вниз-вперед, несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют лучезапястные суставы. Ноги надо сгибать, чтобы сохранить равновесие, туловище слегка подают вперед, свободная рука и плечо должны не допускать соперника к мячу, но не толкать его.

1.2.в ходьбе:

Синхронность чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Ведение осуществляется мягкими толчками мяча одной рукой вниз, несколько в сторону от ступней. Следить за партнерами и ориентироваться на щит.

1.3.в беге.

Синхронность чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Ведение осуществляется мягкими толчками мяча одной рукой вниз - вперед, несколько в сторону от ступней. Мяч должен быть всегда впереди туловища, чтобы не обогнать его .Следить за партнерами и ориентироваться на щит.

1.4 Перевод толчком.

Используют для обводки противника. Перевод мяча с одной руки на другую толчком об пол. Туловище подают вперед для удержания равновесия, ноги согнуты. Правую руку кладут справа сбоку на мяч и движением влево вниз ударом об пол посылают в левую руку.

1.5. С изменением направления.

Используют для обводки соперника и для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Техника как перевод толчком.

1.6. Ведение змейкой.

Используют для обводки соперника и для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении, затем меняют руку, которая ведет мяч, чередуя то левую, то правую.

Броски мяча.

1.1.Двумя руками от груди.

Используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Выполняется также как передача двумя руками от груди.

1.2. Одной рукой с места:

Для атаки кольца с места или со средних и дальних дистанциях, а также в качестве штрафного броска.

Подготовительная фаза: сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его с боку сверху.

Основная фаза: Туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты.

Игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным , но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой.

1.3. Бросок в движении.

Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху. Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты.

При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным , но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой.

1.4. Бросок в движении (в 2 шага).

Ноги на ширине плеч, левая нога на полстопы выдвинута вперед. Колени согнуты, мяч перед собой.

На раз длинный шаг правой ногой, мяч в исходном положении. На два - шаг левой ногой вперед, мяч на правой руке (левая поддерживает мяч сбоку) отводится к правому плечу. Пальцы правой руки, на которой лежит мяч, широко расставлены, между большим пальцем и мячом виден просвет. На три правую ногу вверх – вперед, согнутую в коленном суставе, одновременно правая рука выпрямляется и толкает мяч вперед - вверх. Левая рука при этом отпускает мяч. Кисть правой руки закрывается. Важно бросить мяч одновременно с поднятием правой ноги вверх, согнутой в коленном суставе.

Техника акробатических упражнений.

Строевые упражнения.

Строй - установленное размещение учащихся для совместных действий.

Фланг – правая и левая оконечности строя. При поворотах названия флангов не меняется.

Фронт – сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом.

Интервал – расстояние по фронту между учащимися. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом учащихся.

Дистанция – расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне. Для сомкнутого строя нормальным считается расстояние на вытянутую руку вперед.

Направляющий – учащийся, идущий в колонне первым.

Замыкающий – учащийся, двигающийся в колонне последним.

Шеренга – строй, в котором учащиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

Колонна – строй, - в котором учащиеся расположены в затылок друг другу.

При перестроении из 1 шеренги в две : вторые номера с левой ноги перестраиваются назад (на счет раз,два, три).

При перестроении из 1 колонны в 3 : вторые на месте, первые номера с правой ноги перестраиваются назад, третьи номера с левой ноги вперед.

Перестроение уступами из шеренги после расчета «Шесть,три ,на месте»

Перестроение дроблением и сведением: Подается команда « Через центр марш», по мере приближения направляющего к верхней границе зала подается команда « В колонну по одному направо ,налево в обход марш!» (дробление). При встрече колонн подается команда « Через центр в колонну по два – марш!» (сведение).

Обучение основным акробатическим упражнениям.

Группировка – подготовительное упражнение для выполнения кувырков, перекатов, сальто. Виды группировки: в приседе, сидя, лежа на спине и широкую группировку. Группировка выполняется из основной стойки, приседа, седа, из положения на спине, руки вверх. Из этих положений надо согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину голеней и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед, локти прижать к туловищу, спину округлить.

Перекаты – изучаются как самостоятельные упражнения и как подводящие к более сложным. Различают: перекаты вперед в плотной группировке, в положении лежа на спине (качалка), лежа прогнувшись на животе, из стойки на коленях прогнувшись, с опорой руками и без нее, из стойки на лопатках, перекаты назад из упора присев, из седа, из седа основной стойки через сед прямыми ногами в упор на лопатках, перекаты в сторону из упора стоя на коленях ( с опорой предплечьями), на одном колене, другую ногу в сторону на носок, в широкой группировке согнувшись, с группировкой в момент переката на спину, круговой перекат. Перекаты вперед и назад выполняются в плотной группировке. При перекате в сторону выпрямившись сначала фиксируется поза «выпрямившись» (лежа на спине , животе), затем выполнятся сам перекат. Перекаты изучаются фронтальным способом.

Кувырки. Кувырки вперед- из упора присев, с шага, из стойки ноги врозь, с опорой и без опоры руками., из упора лежа, с выпада и из горизонтального равновесия, из стойки на руках в упор присев, в сед, в стойку на лопатках, длинный кувырок, прыжком прогнувшись.

Кувырки назад – из седа, из упора присев, из основной стойки после седа с прямыми ногами- в упор стоя на одном и двух коленях, в полушпагат, у упор стоя, ноги врозь, назад согнувшись, ноги вместе и врозь, через стойку на руках, через плечо (согнувшись и прогнувшись), в парах, взявшись под руки, кувырок вперед без опоры из положения боком друг к другу, со скрестным хватом руками. Кувырок вдвоем вперед: первый лежит на спине, подняв прямые ноги, второй стоит лицом к нему у головы, голова между стоп, оба захватывают друг друга за голеностопы, второй наклоняется вперед, слегка отталкивается ногами, ставит ноги первого (согнутые в коленях) ступнями на пол на ширину плеч, и сгибая руки, делает кувырок, поднимая ногами партнера, первый встает и выполняет тоже самое.

Кувырок выполняемый вдвоем: стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, первый выполняет кувырок вперед, второй прыгает через него, ноги врозь, затем оба прыжком поворачиваются лицом друг к другу и кувырок выполняет второй, первый прыгает через него ноги врозь.

Кувырок вперед из упора присев. Наклоняясь вперед ,поставить руки впереди ступней на ширине плеч, и перенести на них тяжесть тела. Сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к мату, оттолкнуться ногами и группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками.

Если не получается изучить по частям : 1. Плотную группировку перекатом на спине. 2.затем увеличивать амплитуду переходя в упор присев. Затем из упора присев, выполнятся 1-я половина кувырка до положения упора согнувшись (с прямыми ногами), после паузы за счет плотной группировки выполняется вторая половина упражнения. Использовать повышенную опору и наклонную плоскость.

Длинный кувырок: выполнятся из полуприседа ,руки назад. Толчком ног и махом рук вперед надо перейти в упор стоя с максимальным удаление рук при постановке на опору. Затем сгибая руки и наклоняя голову на грудь, перейти в упор на лопатках, выполнить группировку и закончить упр.

Выполняется по большой амплитуде, но без фазы полета.

Группировка выполняется только после касания опоры руками.

Амплитуду увеличивать постепенно, выполняя обычный кувырок вперед.

Кувырок прыжком: из положения полуприседа, руки назад. Толчком ног и махом рук вперед, делается прыжок вверх-вперед с приземлением на руки, затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, завершается кувырок приходом в упор присев. Обязательно наличие фазы полета. Страховка под грудь и ноги.

Кувырок вперед из стойки на руках: после выхода в стойку на руках надо посмотреть вперед, и не задерживаясь начать падение с прямыми руками и прямым телом. В конце падения наклонить голову на грудь, опираясь лопатками на мат и не сгибая тела, начать перекат вперед, затем сгруппироваться и завершить кувырок.

Кувырок назад: из упора присев, опуститься в сед., не изменяя принятого положения группировки, перекатиться по мату назад, захватить руками ноги около коленных суставов, активным движением усилить вращение. К моменту касания затылком мата быстро поставить руки у головы пальцами как можно ближе к плечам и разогнуть ноги до касания носками пола. Разгибанием рук облегчить переворачивание через голову, одновременно согнуть ноги, приняв упор присев.

Сед с прямыми ногами из основной стойки. Характерный элемент в кувырках назад. Из основной стойки делается наклон вперед, руки ставятся как можно дальше назад. Продолжая наклонятся вперед, выполнить сед с прямыми ногами, ставя прямые руки на опору. При разучивании сначала делать хороший наклон вперед, затем сед на высокую опору с помощью товарища, удерживая спереди за руки. Постепенно понижая опору и самостоятельно.

Кувырок назад согнувшись: Из основной стойки, наклоняясь вперед, выполняется сед с прямыми ногами, затем делается перекат на спину, с последующим переворачиванием через голову в упор стоя согнувшись (можно ноги врозь). Руки двигаются как при кувырке назад.

Кувырок назад прогнувшись через плечо: из седа с прямыми ногами, наклоняясь назад и одновременно поднимая ноги., надо перекатиться на лопатки, руки отвести в стороны и положить ладонями на пол, опираясь на руки, голову наклонить на левое плечо и поворачивая ладонь правой руки по ходу кувырка и разгибаясь через стойку на правом плече., мягко перекатиться через грудь и живот в упор на бедрах. В момент перехода через стойку на плече руки поставить ближе к туловищу, и опираясь на них смягчить перекат.

Кувырок назад через стойку: из седа с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами .Заканчивая перекат назад согнувшись, поставить руки около плеч и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямить руки. После выхода в стойку можно, сгибаясь, перейти в упор стоя согнувшись, или сгибая руки, выполнить перекат в упор лежа., можно обратным движением сделать кувырок в группировке или согнувшись.

Мост выполняются опорой руками и ногами.. Начинают обучать из положения лежа на спине. Согнутые ноги ставят на ширине плеч, руки опираются у головы (пальцы к плечам). Из этого исходного положения разгибаются ноги и руки, голова отводится назад., плечи над кистями, колени слегка согнуты, вес тела равномерно распределен на руки и ноги. Постепенно сокращается расстояние между рук и ног. Далее изучают мост наклоном назад, стоя у гимнастической стенки ,с помощью товарища.

Равновесия могут быть : горизонтальное на правой ноге, переднее, боковое, с наклоном, кольцом, вертикальное (шпагатом).

Горизонтальное равновесия : из основной стойки. Для этого отвести ногу назад до упора, руки в стороны, туловище и голову держать прямо. Медленно наклонить туловище вперед, поднимая ногу назад до отказа, не ниже уровня плеч, сохранить прогнутое положение.

Упражнения в равновесии: расхождение вдвоем на узкой площади опоры. 2 способа расхождения

1)один принимает упор присев или ложится н живот поперек бревна, а другой перешагивает через него.

2)захватом за плечи, встречаясь, партнеры обхватывают плечи друг друга, выставляют вперед одноименные ноги до касания пятками или по команде одного, поднимаясь на носки и поддерживая друг друга, выполняют поворот кругом, после чего расходятся, расцепляя захват и делая по шагу назад.

Все упражнения изучают на полу, применяя целостный метод, потом на возвышении.

3)на гимнастической скамейке, рейке. Ходьба различная, повороты, ласточка, пистолет.

Стойки на лопатках, на голове и руках, на голове и предплечьях, на руках, на груди. на плече.

Стойка на лопатках: из различных исходных положений: из седа с прямыми ,согнутыми ногами, упора присев, упора стоя согнувшись. Надо сделать перекат назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами, руки как можно быстрее поставить под спину., пальцами обхватить поясницу, принять устойчивое положение., разогнуть ноги вверх. Также можно делать с опорой прямыми руками об пол и вдоль туловища.

Стойка на голове и руках: выполнятся толчком ног, силой, махом одной, толчком другой. При выполнении из упора присев силой или толчком одной поставить голову на верхнюю часть лба, прийти в стойку на голове и руках в группировке, затем разгибая ноги, выполнить стойку прямым телом. Голова ставится впереди рук на такое расстояние, чтобы образовался равносторонний треугольник. Тяжесть тела равномерно распределяется на все точки опоры. Руки ставятся на ширину плеч, локти согнутых рук обращены назад, пальца развернуты вперед-наружу.

Упражнения на гимнастическом бревне: технику сначала осваивают на полу, затем по начерченной линиии, га гимнастической скамейке, низком бревне. Затем на среднем и высоком бревне. Упра-я на бревне подразделяют на: вскоки, ,передвижения, повороты, прыжки, акрбатическте упражнения и соскоки.

Вскоки- обязательное начало упраж. Выполняются с места и с разбега, из стойки продольно и поперек (с конца бревна), с косого разбега, с использ. гимнастического мостика и без него. При обучении используют конь, гимнаст.скамейка, низ. И сред. Бревно.

Вскои из стойки продольно выполняются в упор, в упор правая (левая) н носок, в упор вне правой(левой) с одноименным перемахом, перемахом правой с поворотом налево в упор сидя ноги врозь. перемахом согнув ноги, упор сзади. И т.д.

Вскоки из стойки поперек с конца бревна можно выполнить : в упор сидя ноги врозь вне, в присед на одну, другую вперед на носок или вперед, кувырком вперед через стойку на руках.

Вскоки с косого разбега (боком к бревну) выполняются: у упор сидя на правом бедре, левую назад, в упор стоя на коленях, в упор стоя на одном колене, другую ногу назад, в упор присев….

Передвижения соединяют в единую комбинацию все элементы, выполняемые на бревне. Это виды ходьбы, бега, подскоков, танцевальные шаги. С различными положениями рук, туловища, головы. Стопа ставится на среднюю линию, слегка наискось, чтобы чувствовать острый край бревна.

Виды ходьбы и бега: шаг с носка, ходьба на носках, полуприседая на опорной ноге, выпадами, с движением свободной ноги (прямой и согнутой) вперед, назад, в сторону или удерживая ее в крайне высоком положении, приставной, переменный шаг, бег на носках мелким шагом, небольшими прыжками с ноги на ногу, выводя прямые, согнутые ноги вперед, назад.

Подскоки: шаги с подскоком, выводя поочередно вперед назад прямые ,согнутые ноги.

Танцевальные шаги: галоп, полька, вальсовый, русский, попеременный шаг. Повороты выполняются на носках в положении стоя, в приседе, на двух, на одной ноге, в упорах присев, в упорах на коленях и седах, сначала изучаются на полу, потом на повышенной опоре.

Повороты на обеих ногах стоя выполняются направо, налево, кругом, из стойки продольно в стойку ноги скрестно и наоборот.

Повороты стоя на 1 ноге выполняются махом вперед или назад, согнутой или прямой ногой. Одноименные (в сторону опорной ноги), разноименные (в противоположную опорной ноге).

Повороты в упорах, упорах присев, в упорах на коленях ,седах сочетаются с вскоками, перемахами или переходами из низких положений в более высокие. В основном выполняются с опорой на руки. Из упора поворот в сед на бедро, из упора перемахом одной поворот в сед ноги врозь, из стойки на коленях поворот кругом в полушпагат.

Прыжки бывают на месте, с продвижением и поворотами.

К статическим упражнения относятся равновесия, стойки, мосты, шпагаты.

Равновесия: на носках, стойка на одной, другую назад, полуприсед на одной, другую назад, присед на одной , другую назад, стойка на одной, другую вперед-вверх, с наклоном назад, руки в сторону.

Соскоки завершают упражнения на бревне. Простые и через стойку с опорой или толчком одной, двумя руками.

Прыжок согнув ноги через козла в ширину: После постановки рук на опору поднять таз, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах. До прохождения руками вертикали оттолкнуться руками, поднять их вверх и прогнуться, выполнить приземление. Последовательность разучивания :1. Прыжки на месте вверх, сгибая ноги вперед ив коленных и тазобедренных суставах, 2.из упора лежа толчком ног – в упор присев и энергичным толчком руками встать, 3.прыжок согнув ноги, с постепенным увеличением высоты снаряда и расстояния от мостика до козла, с поворотами на 90,180,360 гр., на дальность приземления. Страховка: стоя сбоку –спереди от козла, поддерживать гимнаста двумя руками за плечо.

Прыжок ноги врозь через коня в ширину: Одновременно с толчком руками развести ноги и согнуть в тазобедренных суставах. Сгибание закончится, как только ноги пройдут над телом коня. Стопорящий толчок руками позволяет высоко оттолкнуться от коня и взлететь высоко почти вертикально. Разучивание: 1. Прыжок ноги врозь с высоты. 2. Тоже сгибаясь - разгибаясь, 3. Прыжок ноги врозь через козла в ширину, 4. Прыжок ноги врозь, с приземлением на горку матов, уложенную вплотную к коню на одной с ним высоте.

Лазание по канату в 3 приема начинается из виса стоя хватом прямыми руками повыше над головой. Первый прием: сгибая ноги вперед, захватить ими канат и прийти в вис присев. Второй прием: разгибая ноги вперед и подтягиваясь на руках, прийти в вис стоя на согнутых руках. Третий прием: поочередно перехватить руки, прийти в вис стоя.

Упражнения в переползании: 1) переползание в упоре стоя согнувшись ноги врозь (опора на кисти рук и стопы ног)

2)переползание в упоре стоя на коленях (опора н кисти рук, колени , голени и стопы ног)

3)переползание в упоре стоя на коленях с порой на предплечья

4) переползание на боку (опора на предплечье и кисть другой руки, одноименная нога опирается бедном, голенью и стопой, лежащими на полу, другая согнута, опирается стопой, колено развернуто кверху).

5) по-пластунски (лежа на груди, опора на разведенные ноги врозь, одна прямая ,другая согнута, и кисти и предплечья согнутых рук, локти в стороны).

6) по-пластунски с помощью обеих руки и одной ноги, или одной руки, обеих ног

7) переползание с партнером на спине.

8) переползание с грузом.

Вис выполняется хватом сверху - обхватом грифа перекладины четырьмя пальцами сверху и большим пальцем снизу. Обратным хватом и смешанным хватом. Обучение начинают с виса на верхней рейке гимнастической стенки лицом и спиной к ней.

Вис стоя. Хватом сверху, ноги на полу.

Вис на согнутых руках

Вис прогнувшись. 1)Хватом сверху, ноги сзади на носках, спина прогнута. 2) выполняется спереди,(бедра касаются передней поверхностью грифа перекладины), сзади (бедра касаются задней поверхностью грифа перекладины), ноги врозь, левой или правой ,на подколенках. Тело висит вниз головой.

Вис согнувшись. 1) хватом сверху ноги спереди , немного согнуты в тазобедренных и коленных суставах на ступнях. 2)Тело максимально согнуто в тазобедренных и коленных суставах, ноги находятся между рук, голова слегка наклонена вперед. Выполняется силой или из размахивания.

Вис сзади из положения виса согнувшись и прогнувшись опусканием ног и таза до предела вниз, допускается небольшое сгибание в тазобедренных суставах.

Упоры на перекладине чаще всего бывают смешанными, когда гимнаст опирается на нее не только руками , но и другими частями тела. Упор, упор присев, упор сзади, упор- правая или левая в сторону, с опорой ступней о перекладину, упор ноги врозь о перекладину, упор стоя согнувшись, упор стоя на коленях.

 Лазание по гимнастической лестнице: 1) одноименным способом. Исходное положение: ноги на опоре, руки на жерди перед грудью хватом сверху (4 пальца сверху, большой палец снизу).2) на раз левая нога на первую жердь снизу левая рука на жердь выше. 3) на три тоже с правой ноги и руки.

2) разноименным способом. Исходное положение тоже, только левая нога и правая рука и наоборот.

#  Ползание по гимнастической скамейке:

В упоре присев (одноименным, разноименным способом), в упоре стоя на коленях (одноименным, разноименным способом), подтягивание руками в положении лежа на животе, подтягивание руками в положение лежа на спине.