**2-3КФ. 06.05.2020г.**

**Все вопросы по по эл.почте Buh0509@mail.ru тел.89831615111 Viber /Whats**

**Подготовка к тестированию.**

**Тема «Баскетбол».**

***3.2 3. Ведение мяча.***

Занимающихся нужно научить одинаково хо­рошо вести мяч левой и правой рукой без зрительного контроля. Обучение начинается с высокого ведения.

После показа и объяснения занимающиеся выполняют веде­ние без продвижения, обращая внимание на расположение кисти на мяче, сопровождение мяча рукой (нужно добиться, чтобы мяч как можно дольше соприкасался с рукой) и активные движения руки в локтевом суставе и кисти.

Затем даются упражнения с передвижением по прямой, по дуге, по кругу, между стойками, с сопротивлением защитника, эстафеты и игры с ведением мяча.

Основные ошибки: отрывистые удары по мячу, слабое продвижение вперед и усиленный зрительный контроль за мячом. Для исправления первой и второй ошибок необходимо дополнительно объяснить ведение и опробовать его в медленном темпе. Пос­леднюю ошибку можно исправить в процессе упражнений в ве­дении мяча с выполнением специальных заданий: остановок, изменения направления по зрительному сигналу, ведения при встречном передвижении или ведения мяча за партнером, бегущим впереди.

При обводке препятствий и защитников нужно научить занимающихся укрывать мяч туловищем, ведя его рукой, дальней от препятствия.

**Примерные упражнения:**

1. Ведение мяча по прямой. Группа разделяется на подгруп­пы по 3 человека (если есть достаточное количество мячей). Двое  
располагаются на одной боковой линии (у первого имеется мяч)  
и один на противоположной. По сигналу направляющий ведет  
мяч, передает партнеру, стоящему напротив, и становится на его  
место.

2. Ведение мяча по узкому коридору, ограниченному стой­ками, скамейками или линиями.

3. Ведение мяча по дуге и кругу. Для этого можно использо­вать разметку баскетбольной площадки.

4. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.

5. Ведение мяча с остановкой, поворотом и передачей. Группа подразделяется на 3—4 подгруппы, построенные в колонны по одному; у направляющих по мячу. По сигналу первый ведет мяч до определенного места, выполняет поворот, передает мяч следующему и уходит на левый фланг своей колонны. Упражнение можно проводить в виде эстафеты.

6. Ведение с броском в корзину.

7. Ведение с обводкой препятствий (тумбочки, стойки, набив­ные мячи), которые расставляются в различном порядке, на разлом расстоянии друг от друга.

8. Ведение с обводкой одного и двух противников.

9. Эстафеты и игры с ведением.

Дальнейшее совершенствование осуществляется в более слож­ных игровых упражнениях и двусторонней игре в баскетбол.

***3.2.4. Финты***

Финтыизучаются после того, как будут освоены основные приемы игры. Обращается внимание на умение соединять раз­личные приемы, выполняемые в разном темпе и в различных на­правлениях, сохраняя при этом необходимое равновесие.

Сначала изучают финты без мяча (руками, туловищем и но­гами), затем с мячом на месте и, наконец, переходят к изучению финтов в движении.

**Примерные упражнения:**

1. Бег в колонне по одному, по сигналу занимающиеся вы­полняют финты с наклоном туловища в стороны, с имитацией движения передач руками.

2. Бег между препятствиями или занимающимися, сначала стоящими на месте, а затем передвигающимися навстречу с имитацией прохода в одну сторону и уходом в другую.

3. Все способы финтов в единоборстве с защитником и после­дующей атакой корзины.

4. Игры: «пятнашки», «третий лишний», «наседка», лапта и др.

5. Игра в баскетбол.