

Спортивные игры: Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».

Теоретический материал в учебнике физкультуры стр.103.

Разминка в баскетболе.

ОРУ (общеразвивающие упражнения)

Проработка мышц и суставов

Теперь очень важно размять каждую клеточку тела, обволочь ее соединительной тканью и приготовить к многократным резким движениям. Разминку перед баскетболом следует выполнять, начиная с головы и заканчивая ногами по данной схеме (собственно, почему она и получила свое веселое название). Разминайтесь легко, не перенапрягая мышцы, в следующей последовательности:

- * Голова и шея (круговые движения, наклоны).
- * Плечи (круговые движения, попеременные подъемы плечей, отводы вперед-назад грудной клетки).
- * Руки (круговые движения вытянутых рук, вертикальные и горизонтальные махи вытянутых рук, круговые движения рук в локтевом суставе, круговые движения в области запястья, а ля бросковые махи кистью, проработка фаланг пальцев).
- * Корпус (наклоны в стороны и вперед-назад, круговые движения, выгибания позвоночника вперед-назад)
- * Ноги (круговые движения относительно таза, круговые движения в коленных суставах, вращение голеностопных суставов, степ-апы, приседания, прыжки).

Растяжка

Растяжка необходима для придания телу эластичности, что в первую очередь позволяет обезопаситься от травм и повреждений. Данный этап следует выполнять аналогично предыдущему: от головы к ногам.

- * Шея (растяжка мышц шеи при помощи наклонов в разные стороны и одновременного давления руками).
- * Руки (растяжка области плечевого сустава, запястья).
- * Ноги (наклоны вперед на ровных ногах, наклоны вперед и по сторонам, шпагаты, растяжка голеностопов путем выгибания стоп наружу и назад).

Задание:

- * Бег в упоре у стены 4 подхода по 30 сек.

Колени поднимать как можно выше
спина прямая. Носок на себя.

- * Полу приседы 4 подхода по 30 сек.
Ноги на ширине плеч, спина прямая,
пятки от пола не отрывать.

- * Сгибание рук в упоре лежа
(отжимание). 4 подхода по 20-30
раз (мальчики) по 5-15раз
(девочки)

Сгибать руки до угла 90 градусов.
Спина прямая, живот подтянут.

