*Дата: 18.01.2021*

*Группа: 20-ЭК-1д*

*Наименование дисциплины (МДК) физическая культура*

*Тема: Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры*

**1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.**

1.Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму:

- при температуре выше +15оС – короткая форма, спортивная обувь;

- при температуре ниже +15оС – спортивный костюм, спортивная обувь.

2. Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.

3.Осознанно и интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения.

4.Без разрешения учителя не начинать выполнение упражнений и заданий.

5.Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений и заданий.

6.Не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения.

7.Оказывать необходимую помощь одноклассникам в случае необходимости.

8.Перед уроком снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.

9.Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку

10.Ногти должны быть коротко острижены.

11.Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.

12.Не бросать мяч под ноги игрокам.

13.Не передавать или подавать мяч ногой.

14.Строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания учителя.

15.Не нарушать определенную учителем организацию урока.

16.Все тренировочные игры проводить в соответствии с правилами вида.

17. О своем плохом самочувствии или травме (или своего товарища) немедленно сообщить учителю.

**Во время ведения мяча**

1. Не бить по мячу кулаком или ладонью

2. Не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников

3. Уметь выбирать оптимальную скорость

4. Избегать столкновений:

5· предугадывать перемещения соперника;

6· уметь вовремя снизить скорость или остановиться;

· уметь изменять направление;

· уметь применять «финт»;

· уметь выполнять передачи

**При передачах мяча**

1. Не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче

2. Не передавать мяч резко с близкого расстояния

3. Передавать мяч точно, с оптимальной скоростью

4. Не передавать мяч, если его не видит партнер

5. Не передавать мяч через руки

6. Не передавать мяч в ноги, живот, колени.

7. Не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение

**При бросках мяча в корзину**

1. Не бить по рукам

2. Не толкать в спину

3. Не бросать через руки

4. Не стоять под корзиной

5. Видеть отскок мяча

6. Не наступать на ноги

7. Не разводить локти

8. Не отбирать мяч со спины

**Во время игры**

1. Не толкать в спину и локтями

2. Не отнимать мяч вдвоем

3. Не блокировать

4. Не ставить бедро

5. Не ставить подножек

6. Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником

7. Не бить по рукам

8. Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой

9. Не ставить подножек

10. Не цеплять соперника за руки.

11. Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.

**2. Составление конспекта урока ( учебного занятия) по баскетболу**

**План – конспект занятия на секции по баскетболу**

Тема: *«Совершенствование техники ранее изученного материала по баскетболу игровым методом»*

**Цель:** повторить и закрепить ранее изученный материал по баскетболу.

**Задачи урока:**

1. Совершенствование техники владения, ведения мяча и броска в кольцо.

2. Формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц.

3. Воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства товарищества.

Место проведения: спортивный зал.

Продолжительность занятия: 2 часа.

Оборудование и инвентарь: мяч баскетбольный.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | Организационно – методические указания |
| I II III | Самостоятельная разминка под наблюдением тренера.     Основная 1. Ведение мяча правой и левой рукой вокруг зала бегом. 2. Ведение мяча приставными шагами левым и правым боком. 3. Ведение мяча с изменением направления движения. 4. Ведение мяча с ускорением. 5. Переводы мяча вокруг пояса. 6. Передача мяча правой и левой рукой с отскоком от стены. 7. Передача мяча в парах от груди напротив друг друга. 8. Передача мяча одной рукой от плеча. 9. Передача мяча из-за головы. 10. Переводы мяча между ног, пас от груди. 11. Переводы мяча вокруг ног, пас от груди. 12. Ведение двух мячей одновременно. 13. Ведение двух мячей попеременно. 14. Ведение мяча спиной вперёд. 15. Передача мяча в прыжке. 16. Передача мяча крюком. 17. Челночный бег. 18. Упражнение «Jump», отжимание. 19. Проверка ЧСС. 20. Передача мяча с отскоком от пола, бросок в кольцо. 21. Передача мяча в парах, бросок в кольцо. 22. Бросок в кольцо на 2 шага. 23. Упражнение «Двойка». 24. Упражнение «Быстрый отрыв». 25. Упражнение «Восьмёрка». 26. Упражнение «Защитник и 2 нападающих». 27. Броски мяча с разных точек.   Игра в баскетбол без ведения мяча, используя только передачи. Игра «Скорострелка». | 10 мин. 80 мин. 25 мин. 5 мин. | Построение в одну шеренгу, проверка наличия спортивной формы.   Вести мяч без зрительного контроля.   Соблюдать интервал, дистанцию. Следить за осанкой.     Следить за осанкой.   Вести мяч без зрительного контроля.     5 передач.   5 передач.   Не допускать пробежку. Не допускать пробежку. Следить за точностью передачи мяча. |

**3. Правила игры. (жесты)**

Игра в баскетбол. В баскетбол играют 2 команды, в каждой из которых по 5 игроков. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперников и помешать другой команде забросить его в корзину.

Игрой управляют судьи, судьи-секретари и комиссар .

- Корзина: соперников/собственная корзина, которую команда атакует, называется корзиной соперников, а корзина, которую команда защищает, называется ее собственной корзиной.

- Победитель игры Команда, которая набрала большее количество очков по окончании игрового времени, считается победителем.

Игровая площадка Игровая площадка должна представлять собой плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий с размерами **28 метров в длину и 15 метров в ширину,** измеренными от внутренних краев ограничивающей линии.

Игра состоит из 4 периодов по 10 минут каждый.

- Продолжительность перерыва до запланированного времени начала игры составляет 20 минут.

- Продолжительность перерывов в игре между первым и вторым периодами (первая половина), третьим и четвертым периодами (вторая половина) и перед каждым дополнительным периодом составляет две 2 минуты.

- Продолжительность перерыва между половинами игры составляет 15 минут.

Заброшенный мяч засчитывается команде, атакующей корзину соперников, в которую он вошел, следующим образом:

= За мяч, выпущенный со штрафного броска, засчитывается 1 очко.

= За мяч, выпущенный из зоны 2-хочковых бросков с игры, засчитываются 2 очка.

= За мяч, выпущенный из зоны 3-хочковых бросков с игры, засчитываются 3 очка.

= Если после того, как мяч коснулся кольца при последнем или единственном штрафном броске, мяча правильно касается нападающий или защитник перед тем, как тот попадает в корзину, засчитываются 2 очка.

Игрок, выполняющий вбрасывание, не должен: · Затрачивать более 5 секунд до момента выпуска мяча из рук. · Наступать на игровую площадку в то время, когда мяч находится в его руке(-ах).

**3 секунды.** Игрок не должен оставаться в ограниченной зоне команды соперников более 3 секунд подряд в то время, когда его команда контролирует живой мяч в передовой зоне и игровые часы включены.

**8 секунд.** Каждый раз, когда: · Игрок в тыловой зоне устанавливает контроль над мячом, · При вбрасывании мяч касается или мяча правильно касается любой из игроков в тыловой зоне и команда игрока, выполнявшего вбрасывание, продолжает контролировать мяч в своей тыловой зоне, эта команда должна перевести мяч в свою передовую зону в течение 8 секунд.

|  |
| --- |
|  |
|  |
| 24 секунды.Каждый раз, когда Игрок получает контроль над живым мячом на площадке, попытка броска по корзине должна быть реализована его командой в течение двадцати четырех (24) секунд. Чтобы считать бросок по корзине произведенным, должны быть выполнены следующие условия:   * Мяч должен покинуть руку (руки) Игрока при броске по корзине до того, как прозвучал сигнал устройства 24-секунд и * После того, как мяч покинул руку (руки) Игрока при броске по корзине, он должен коснуться кольца до того, как прозвучал сигнал устройства 24-секунд. |

Помеха мячу происходит, когда:

- После броска с игры либо последнего или единственного штрафного броска игрок касается корзины или щита в тот момент, когда мяч находится в контакте с кольцом.

- После штрафного броска, за которым последует(-ют) дополнительный(-ые) штрафной(-ые) бросок(-ки), игрок касается мяча, корзины или щита в тот момент, когда все еще сохраняется возможность попадания мяча в корзину. · Игрок просовывает руку в корзину снизу и касается мяча.

- Защитник касается мяча или корзины в тот момент, когда мяч находится внутри корзины, тем самым препятствуя попаданию мяча в корзину.

- Игрок вызывает вибрацию корзины или захватывает корзину таким образом, что, по мнению судьи, это препятствует попаданию мяча в корзину либо способствует попаданию мяча в корзину.

- Игрок захватывает корзину для того, чтобы сыграть в мяч в случае если: · Судья дает свисток в тот момент, когда мяч находится в руках игрока, находящегося в процессе броска, или в полете при броске с игры,

- Звучит сигнал игровых часов об окончании периода в тот момент, когда мяч находится в полете при броске с игры, никто из игроков не должен касаться мяча после касания им кольца в то время, пока мяч все еще сохраняет возможность попадания в корзину.

Столкновение – это неправильный персональный контакт игрока с мячом или без мяча толчком или движением в туловище соперника.

Блокировка – это неправильный персональный контакт, который препятствует передвижению соперника с мячом или без мяча.

Задержка – это неправильный персональный контакт с соперником, который мешает свободе его перемещения. Данный контакт (задержка) может происходить с любой частью тела.

Толчок – это неправильный персональный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно сдвигает или пытается сдвинуть соперника с мячом или без мяча.

**Персональный фол** – это неправильный контакт игрока с соперником, независимо от того, является ли мяч живым или мертвым. Игрок не должен держать, блокировать, толкать, сталкиваться, ставить подножку или мешать передвижению соперника, выставляя кисть, руку, локоть, плечо, бедро, колено или ступню ноги либо сгибаясь неестественным образом (вне своего цилиндра), а также совершать любые грубые или насильственные действия.

**Технический фол игрока** – это фол, не вызванный контактом с соперником, включая, но не ограничиваясь таким поведением игрока, когда он:

· Пренебрегает предупреждениями судей.

· Неуважительно касается судей, комиссара, судей-секретарей или лиц на скамейке команды.

· Неуважительно обращается к судьям, комиссару, судьям- секретарям или соперникам.

· Использует выражения или жесты, оскорбляющие или провоцирующие зрителей.

· Дразнит соперника или мешает его обзору, размахивая руками перед его глазами.

· Чрезмерно размахивает локтями.

· Задерживает игру, умышленно касаясь мяча после того, как тот проходит через корзину, либо мешая быстро выполнить вбрасывание.

· Падает на пол, имитируя фол.

· Виснет на кольце таким образом, что кольцо удерживает вес игрока, за исключением ситуации, когда игрок на мгновение захватывает кольцо после выполнения броска сверху или, по мнению судьи, пытается избежать травмы или предотвратить травму другого игрока.

· Защитник совершает помеху попаданию при последнем или единственном штрафном броске. В этом случае нападающей команде должно быть засчитано 1 очко, после чего техническим фолом должен быть наказан защитник.

**Практическая часть:**

**Техника владения мячом**

Ловля мяча — прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча выполняется одной и двумя руками.

Изучение ловли осуществляется в следующем порядке:

1. Прием не сильной передачи, адресованной в заранее поставленные кисти рук;

2. Прием навесного мяча над головой;

3. Прием мяча стоя на месте;

4. То же, только ловящий выполняет шаг навстречу мячу;

5. Ловля мяча прыжком с двух ног;

6. То же только прыжок толчком одной ноги;

7. Ловля катящегося мяча.

Обучение ловли мяча двумя руками на месте.

1. Объяснение и показ. 2. Имитация приема перекладыванием мяча из рук одного занимающегося в руки другого.

3. Индивидуальные упражнения: а) ловля мяча, подброшенного вверх над собой: на месте и в прыжке; б) то же, но поймать мяч после его отскока от пола, изменяя момент обхвата мяча: на уровне пояса, колен или пола; в) то же, что в упр. а, но в различных и. п.: стоя на коленях, сидя, лежа и т.п; г) ловля мяча, брошенного в стену на различной высоте после его отскока; д) то же, что в упр. а, б, г, но в сочетании с различными двигательными действиями после выпуска мяча, например: при сесть—встать, повернуться на 90 — 360° прыжком, кувырок впе ред или назад и т. п.

4. Упражнения ловли мяча, посланного партнером: - ловля мяча, посланного партнером навстречу по навесной траектории в заранее поставленные кисти; - то же, но партнер набрасывает мяч, изменяя высоту его по- лета: над головой, на уровне головы, груди, пояса и т.д.; - то же, но ловлю осуществлять с шагом навстречу мячу; - ловля катящегося от партнера мяча; - ловля мяча, летящего сбоку и поступающего сзади-сбоку.

5. Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партне- ром, после предшествующего передвижения игрока и остановки. 6. Ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника.

Передача мяча— прием, с помощь которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Передачи могут выполняться одной рукой и двумя.

Передача двумя руками от груди — основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое, среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке.

Передача двумя руками сверху чаще всего используется на средние расстояния при плотной опеке соперника. Положение мяча над головой дает возможность точно перебросить его партнеру через руки защитника.

Передача двумя руками снизуприменяется с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию.

Передача одной рукой от плеча наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое и среднее расстояние.

Передача одной рукой от головы или сверху позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20-25 м.

Передача одной рукой «крюкомприменяется, когда необходимо послать мяч на средние и особенно дальние расстояния через поднятые руки плотно опекающего соперника.

Передача одной рукой снизувыполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляют партнеру под рукой соперника.

Передача одной рукой сбоку сходна с передачей одной рукой снизу. Она позволяет направить мяч партнеру на близкое и среднее расстояния, минуя соперника с правой или левой стороны.

Используют так же скрытые передачи. Есть три разновидности скрытых передач: передачи под рукой, передачи за спиной и передачи из-за плеча.

**Ведение мяча**— прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз-вперед, несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястные суставы.