

## План-конспект урока по баскетболу для 2и курса на 29. 04.

Тема : Базовые элементы техники баскетбола.

Цель : Совершенствовать технику баскетбола.

### Ход урока

**Стойка игрока** . Базовым элементом здесь является положение на полусогнутых ноги; руки перед грудью. Это дает возможность игроку начать движение в любую сторону и стартовать с различной скоростью .

**Остановки** ; Базовыми элементами остановок являются положение игрока на полусогнутых ногах и равновесие. Это дает ему возможность выполнять действия после остановки в любом направлении без паузы .

**Повороты на месте вперед и назад**.\_Базовым элементом поворотов является одновременное движение туловища и ноги по направлению поворота . Масса тела во время поворота находится на опорной ноге.

**Пригибной бег**; Базовыми элементами являются положение на полусогнутых ногах и равновесие тела , руки находятся перед грудью .

**Бег с изменением скорости**\_ Базовым элементом является изменение частоты движения рук и ног во время пригибного бега.

**Бег с изменением направления**\_ Базовым элементом является одновременность поворота туловища с уходом по новому направлению.

**Ловля мяча двумя руками**. Базовым элементом во время ловли является положения рук по форме мяча . Кисти располагается на мяче так, чтобы можно было сразу выполнить передачу.

**Передача мяча двумя руками от груди** .\_Базовыми элементами являются «выстреливающее» движение, которое выполняется за счет сжимания мяча кистями (пальцы направлены вперед )

**Передача мяча одной рукой от плеча**\_Базовыми элементами являются а)положение мяча над плечом , кисть направлена назад ; б) вращение туловища ,за счет которого передача выполняется быстро и сильно .

**Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении**\_ Базовыми элементами передачи мяча в движении является согласование движение рук и ног, когда ловля выполнена в без опорном положении , а передача – после контакта ноги с полом спортивного зала .

**Ведение мяча**\_ Базовым элементом является положение предплечья и локтя руки , ведущей мяч, которые стремясь занять положением ниже кисти опережают ее .

**Броски двумя руками от груди с места\_** Базовыми элементами являются положение рук и ног перед броском и направление вверх , которое задается во время разгибания ног и рук.

**Бросок одной рукой от плеча с места\_** Базовыми элементами являются исходное положение ног и кисти перед броском и направление вверх. Бросок выполняют в одновременной стойке.

**Бросок после ведения\_** Базовыми элементами являются приведение мяча к плечу во время двухтактного ведения ритма и направления вверх толчком ноги и движением руки вверх во время броска.

**Перемещение в защите\_** Защитник перемещается различными способами чередуя перемещение приставным и скрестным шагом с поступательным движением . Он стремится занять позицию на пути движения нападающего, опередив его.

# Программа по баскетболу для школьников

## 1 классы

Броски, ловля мяча, передача партнёру. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствование владения ловлей и передачей мяча.

## 2 классы

Различные игры и игровые упражнения с мячами и большими резиновыми мячами. Стойка игрока. Передвижение игрока в стойке. Остановка по звуковому сигналу (свистку). Различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами.

## 3 классы

Передвижение в стойке. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой. Бросок мяча двумя руками от груди с места с отражением от щита.

## 5 классы

Остановка прыжком. Ловля и передача мяча с шагом и сменной мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки.

## 6 классы

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Остановка в двух шагах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Учебная игра по упрощённым правилам.

## 7 классы

Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления ( по сигналу), скорости и высоты отскока.

Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола.

Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча с одной рукой в прыжке с поворотом на 180, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Индивидуальные защитные действия: передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока. Учебная двухсторонняя игра.

## 8 классы

Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4м) и обратно. 4 раза ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 м с места и в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках, передача мяча на месте при встречном движении и отскоком от пола.

Бросок от головы: бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега.

Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину)

## **9 классы**

Ловля мяча с полуотскока, ловля высоко летящего мяча. Передача мяча в движении. Передача мяча в движении двумя руками от груди в тройках в движении по восьмерки с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении.

Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении; ведение мяча без зрительного контроля. Бросок одной рукой и двумя руками сверху в прыжке (юноши). бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно, с удобных точек площадки. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определённых точек площадки. Броски одной рукой с замахом. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.

## **10 классы**

Учащиеся уже овладели набором основных приёмов и теперь продолжают своё совершенствование в играх, турнирах и на уроках физической культуры.

Передвижение в нападении и защите. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.

Передача мяча одной рукой переводом; передача мяча назад под рукой; ловля мяча, переданного сзади. При беге по прямой, передача мяча от головы.

Ведение мяча. Броски по кольцу; броски в прыжке с дальней и средней дистанции с определённых точек площадки (с преодолением сопротивления);

Бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке, после ловли мяча. Добивание мяча в корзину.

Позиционное нападение: зонная защита. Двухсторонняя игра.

## **11 классы**

Ловля мяча после отскока; передача одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении; передача одной рукой из –за спины.

Бросок мяча над головой сбоку (крюком) после ведения. После ловли в движении; бросок двумя руками над головой в прыжке с неизвестного заранее места, с преодолением сопротивления 2-х противников.

Взаимодействие игроков в нападении и в защите, борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска издали. Двухсторонняя игра.

## **10 основных правил баскетбола**

Правила баскетбола уже который год остаются неизменными. Для того, чтобы игра была максимально честной и интересной, среди них выделяют главные:

1. На одном поле может находиться не больше 5 игроков от каждой команды. В запасе у каждого коллектива есть еще по 7 участников. Запас может меняться с основой в любое время.
2. Главная цель — забросить мяч во вражескую корзину как можно большее количество раз. Броски с более дальних дистанций дают большее количество очков.
3. Игра состоит из 4 частей, перерыв между которыми составляет по 2 минуты. Между двумя половинами матча перерыв дольше — 15 минут.

4. Игра начинается со спорного броска. Судья подбрасывает мяч вверх, а двое игроков в центре пытаются выбить его на свою половину поля.
5. Важна техника передвижения с мячом по полю: обязательно нужно бежать с мячом, ударяя им в пол, а специально бить по нему ногой или кулаком — это нарушение.
6. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков за ограниченное время. Если в оговоренное время счет оказался равным, то проводится дополнительный тайм длиной 5 минут. Он будет проходить до тех пор, пока одна из команд не победит с перевесом по очкам.
7. Нужно соблюдать временные рамки игры. Так, для атаки дается 24 секунды на чужой половине поля, а для вывода мяча из собственной зоны — не больше 8. Правило трех секунд гласит, что под кольцом можно находиться не более 3 сек, потом мяч оказывается в ауте.
8. Баскетбол — это бесконтактная игра, в которой нельзя оказывать физическое давление на противника. Если контакт игроков был слишком грубым, то такое нарушение карается штрафными бросками.
9. Если мяч выходит за лицевую линию поля, то он должен перейти противоположной команде.
10. Нельзя после атаки возвращать мяч на свою половину поля. Это нарушение.

Как уже говорилось, в баскетболе за разные броски дается разное количество очков. Всего существует три варианта начисления при попадании мяча в корзину:

- **1 очко.** Дается при штрафном броске. Команда забрасывает мяч в корзину с близкой к кольцу линии.
- **2 очка.** За попадание со средней и ближней дистанции. Самые часто получаемые очки в баскетболе.
- **3 очка.** Мяч попал в корзину с большого расстояния. Обычно такие броски можно сделать с расстояния больше 7 метров.

## Правила секунд

В баскетболе есть временные промежутки, в которые должны укладываться все игроки и обе команды. Нарушение этих правил будет расцениваться как фол:

**3 секунды.** Спортсмен провел в «краске» больше трех секунд. Для того, чтобы «обнулить» таймер, нужно выйти обеими ногами за линию. В противном случае нарушение будет караться аутом и переходом мяча к противоположной команде.

**5 секунд пассивности.** При плотной опеке со стороны противника (менее 1 метра) спортсмен не совершает паса или броска в течение 5 секунд. Это является нарушением и карается аутом и переходом мяча к другой команде.

**8 секунд.** Если игроки команды не выводят мяч со своей половины поля за это время, то засчитывается нарушение. После того как ведущий спортсмен попал в чужую зону, обратно возвращать мяч нельзя.

**10 секунд.** Штрафной бросок должен быть сделан в течение этого времени. В противном случае все дополнительные попытки будут отменены, а другая команда получит мяч.

**24 секунды.** Атака должна быть проведена в течение этого времени. Если игроки не успели ее завершить в силу каких-то обстоятельств (фол или аут), то их время пребывания можно увеличить до 14 секунд. Если и в этот раз атака не закончена, то команде объявляется нарушение.

**30 секунд.** Попытка броска должна быть сделана минимум раз за это время. В противном случае мяч перейдет к другой команде.