

Дорожная карта урока по физической культуре учителя Багировой Я.В. с использованием ИКТ.

**Тема урока:** «История возникновения баскетбола. Правила игры.»

Класс: 8

**Задачи:**

1. Образовательная:

- развивать психофизические качества (воображение, внимание, мышление, память слуховой анализатор)

– закреплять технику выполнения упражнений;

2. Воспитательная:

– воспитывать навыки и привычку дисциплинированного поведения: выдержки, внимания

- воспитывать активность, настойчивость, объективность, внимание и взаимопомощь к товарищам, самоконтроль.

3. ТБ на занятиях по баскетболу

**Цели:** Ознакомить учащихся с историей развития баскетбола, с правилами игры.

**Формируемые УУД:**

**предметные:** иметь углубленные представления о возникновении игры баскетбол. Знать правила игры.

**метопредметные:** ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; соотносить свои действия с планируемыми результатами; осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

**личностные:** формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Оборудование: проектор, компьютер.

Основная часть урока

I. Оргмомент.

1. Слово учителя. Мы продолжаем знакомство с одной из самых популярных спортивных игр баскетболом. История происхождения игры

<https://www.youtube.com/watch?v=ToCMJFiC5EU>

<https://www.youtube.com/watch?v=Bu-f1TB5B9k>

Баскетбол был придуман в США молодым преподавателем физической культуры Джеймсом Нейсмитом. В то время ведущим видом спортом была гимнастика. Чтобы разнообразить уроки, Нейсмит закрепил на перилах лестницы две корзины для фруктов, затем разделил учащихся на две команды и предложил каждой из них выполнить несколько бросков. Победителем такого баскетбола он объявил ту команду, которая забросила больше мячей в корзину. А первый официальный турнир по баскетболу состоялся в конце 1891 года.

Первоначально создатель написал кратко 13 главных правил, но каждая новая игра совершенствовалась их. Вскоре этот вид спорта покорила мир. Сначала этим развлечением заинтересовались на Востоке, потом в Европейских странах и во всем мире. На эту тему написан не один реферат студентами спортивных ВУЗов.

Позднее в 30-х гг. XX столетия впервые была основана первая любительская лига баскетбола, а в 1989 слово «любительский» было заменено на «профессиональный». В 1936 году этот спорт впервые попал на летнюю олимпиаду.

## **Как играть в баскетбол: правила 2019**

Современный баскетбол отличается от того, который придумали в США. Изменения происходили до конца 2004 года. Только с этого правила баскетбола были окончательно закреплены в 2018 году и до сих пор остаются актуальными.

### 2. Беседа с учащимися.

- Какие основные правила вы знаете?- Какое количество игроков в команде?- Сколько периодов в игре?

Если говорить кратко, то они следующие:

Необходимы две команды, в каждой из которых должно быть по 12 человек. Полевыми игроками считаются 5, остальные при необходимости заменяют основной состав (количество замен не ограничивается).

- Матч по баскетболу состоит из 4-х четвертей. Точное время зависит от баскетбольной ассоциации, которая проводит встречу. Например, FIBA проводит каждую четверть по 10 минут, а NBA – по 12. Это, так называемое, чистое время. Перерыв между четвертями – 2 минуты, между двумя частями встречи – 15 минут.
- Мяч можно трогать только руками.
- Нельзя бежать с мячом, просто держа его в руках, наносить удары по мячу рукой или ногой, блокировать телом. Неумышленное касание какой-либо частью ноги не считается нарушением.
- Очки будут засчитаны, если мяч попадет внутрь корзины.
- В зависимости от места броска и его расстояния до сетки начисляется разное количество очков. Во время штрафного баскетбольный судья дает 1 очко, с близкого или среднего расстояния – 2 очка. Если получается попасть из-за трехочковой линии – это 3 очка. Если игрок ошибается и попадает мячом в свою корзину, в этом случае команда противника получает 2 дополнительных очка.



- В случае одинакового турнирного счета командам предоставляется 5-минутный овертайм. Если за этот промежуток времени победитель не выявлен, овертайм назначается вновь. Игра будет продолжаться до тех пор, пока одна из команд не выиграет.

## Основной состав

В баскетболе каждому игроку отводится определенная роль:

- Плеймейкер или разыгрывающий защитник. Это первый номер команды (мозг). Он должен хорошо владеть мячом, а развивать высокую скорость.
- Атакующий защитник (второй номер). Игрок, умеющий высоко подпрыгивать. Должен легко прорывать защиту команды-соперника.
- Центровой, основной играющий, должен быть атлетического телосложения. Он играет под кольцом и борется за подбор.
- Легкий форвард, главной задачей которого является набор очков.
- Тяжелый форвард. Его задача – контроль мяча.

### ФИЗМИНУТКА

Современные правила игры в баскетбол

Баскетбольный матч начинается с того, что судья выбрасывает мяч на середину поля. По свистку команды начинают играть. Целесообразно ставить выбивающим самого высокого игрока с атлетическим телосложением. Играть можно только на специальной площадке или в спортивном зале.

Площадка, на которой встречаются команды, должны быть ровной, твердой, без каких-либо трещин, выпуклостей и деформаций. Свет направляется так, чтобы не мешать играющим обзирать полностью все поле. До 60-х годов спортивные соревнования по баскетболу можно было проводить под открытым небом и внутри помещения. Сейчас по правилам игру следует организовывать только внутри помещений.

Помещение должно иметь следующие габариты:

Высота потолков	7 метров
-----------------	----------

Размер поля	28 на 15 м.
-------------	-------------

Площадь щита	180 на 105 см
--------------	---------------

Высота корзины от пола	305 см.
------------------------	---------

Ширина 3-х секундной зоны	4,9 м.
---------------------------	--------

Линия трехочковая	6,25 м.
-------------------	---------

Кольцо	5 см от щита
--------	--------------

## Разметка площадки по баскетболу должна соответствовать таким стандартам:

- Ограничивающие линии. Определяют размеры поля, нанесенные по периметру. Лицевые – те, которые находятся за кольцами. Боковые – по бокам.
- Центральная. Разделяет поле на две равных зоны.
- Центр. Это круг, который находится в середине поля, его диаметр 3,6 м. Именно в этом месте происходит розыгрыш мяча.
- Линии 3-х очков. Это замкнутые плоские кривые, расположенные с двух сторон под щитами. Их длина составляет 2,99 м.
- Штрафная линия. Находится непосредственно перед щитами.

## Каким должен быть мяч?

Классический мяч для баскетбола оранжевого цвета, имеет форму сферы, на которой нарисованы черные швы, должен соответствовать следующим требованиям:

- Для мужчин спортивный снаряд должен быть в среднем 76-78 см по окружности и весить от 560 до 650 грамм.
- Для женщин, размер баскетбольного мяча от 72 до 74 см в окружности и вес от 510 до 570 грамм.

Распространенные нарушения в баскетболе:

- Пробежка, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках. Наказание: сбрасывание отдается команде противника.
- Аут. Мяч покидает зону игрового поля. После этого передается другой команде.
- Неправильное ведение. Играющий ведет мяч сразу двумя руками.
- Прыжки с мячом в руках. Разрешается прыгать только при забрасывании снаряда в корзину.
- Трехсекундное нахождение в зоне под корзиной противоположной команды запрещается.
- Пятисекундное правило. В течение этого времени игрок должен повести мяч, бросить его в корзину или передать другому. Иначе фол – нарушение.
- Восьмисекундное время. Команда, обладающая мячом, должна выйти в передний участок. Иначе спортивный снаряд достанется противнику.
- Правило «24 секунды». За это время команда должна сделать бросок в корзину соперника. Если этого не произошло, мяч выбрасывается в аут и передается другой команде.
- Несоблюдение зон. Запрещено перебрасывать мяч из зоны противника в свою.

За жестокость и нарушение спортивных правил полагается штрафной бросок.

**Рефлексия.**

- Что нового узнали на уроке?
- Что было труднее всего?
- Что хотелось бы еще узнать о баскетболе?

**Домашнее задание:** Знать историю развития спортивной игры баскетбол, основные правила игры в баскетбол.