**Уроки баскетбола**

Форма: обучающее занятие

Цель: познакомить ребят с игрой в баскетбол

Задачи:

· создать у ребят представление о игре в баскетбол;

· укрепить здоровья детей в спортивно-развлекательной форме;

· сплотить детей в отрядах в процессе мероприятия, т.к баскетбол это командная игра.

Возраст участников: 11-12 лет.

Количество участников: 6-10 человек.

Место проведения: кабинет, баскетбольная площадка.

Обеспечение: баскетбольные мячи, презентация.

Краткое описание идеи: В результате 3 занятий, с помощью теории и практических упражнений, ребята должны освоить азы игры в баскетбол. Научиться словесно оформлять мысли, подбирать точные слова, научиться управлять аудиторией, говорить увлекательно и уверенно, справляться с волнением, достигать целей общения, благодаря грамотной речи.

Полный сценарий: На первом занятии, учитель начинает с того, что спрашивает у детей знают ли они такую игру как баскетбол. Далее учитель рассказывает детям историю возникновения этой игры (показывается презентация).

Из истории баскетбола. Описания игр, напоминающих современный баскетбол, встречаются у древних норманнов и во многих культурах «доколумбовой Америки». Модернизированная версия одной из таких игр – пок-та-пок, бывшей некогда и религиозным обрядом, – до сих пор встречается в северных штатах Мексики как спортивное развлечение и аттракцион для туристов.

Игра окончательно созрела, когда доктор Нейсмит стал преподавать анатомию и физкультуру в Международном тренировочном колледже молодежи YMCA в городке Спрингфилд (штат Массачусетс). Нейсмит заметил, что студентам зимние занятия гимнастикой в зале кажутся слишком однообразными, и решил занять их какой-нибудь новой подвижной игрой на ловкость и координацию, которую можно было бы проводить в закрытом помещении – причем относительно небольшом по

своим размерам. В разных концах спортивного зала к балкону, опоясывавшему его по периметру, прикрепили две корзины (по-английски «basket», отсюда и название новой игры) из-под фруктов (высота от пола до края балкона оказалась равной 3 м 5 см, отсюда стандарт, который выдерживается по сей день на всех баскетбольных площадках мира). Студентам надо было попасть мячом в корзину. Так родился баскетбол.

Затем учитель спрашивает у детей, какие правила они знают? Далее идет рассказ, с последующим показом слайдов.

Правила игры. Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 28 и шириной 15 м, специальным мячом.

Масса мяча 567–650 грамм, окружность 749–780 мм (в играх мужских команд; в играх женских команд используются мячи меньших размеров, и еще меньше – в матчах по мини-баскетболу). Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях и универсальные, т.е. пригодные для использования и в помещениях, и на улице. Корзина (металлическое кольцо диаметром 45 см с натянутой на нем сеткой без дна) крепится на высоте 3,05 м на щите, установленном на стойке параллельно лицевым линиям площадки.

Матч начинается в центре площадки. Судья подбрасывает мяч строго вверх между двумя игроками команд-соперниц. В тот момент, когда они касаются мяча (брать мяч в руки нельзя), начинается отсчет игрового времени. Матч состоит из четырех таймов по 10 м чистого времени каждый с 2-минутными перерывами между первым и вторым, третьим и четвертым таймами, перерыв в середине матча – 15 м.

По правилам ФИБА 2000-го года, на атаку командам отводится не более 24 секунд. В состав судейской бригады входит так называемый оператор 24 секунд, который следит за соблюдением этого правила.

Ничьих в баскетболе не бывает. Если по истечении основного времени матча счет оказывается равным, назначается дополнительный 5-минутный тайм – овертайм.

Нередко судьям приходится разыгрывать в ходе игры спорный мяч. Мяч считается спорным в следующих случаях: если два соперника крепко держат мяч и ни один из них не может овладеть им, не нарушив правил; если мяч вышел за пределы площадки от двух игроков разных команд (или судья не смог точно определить, кто из игроков коснулся мяча последним); если мяч застрял между щитом и кольцом и т.д.

В баскетбольных правилах есть несколько ограничений, касающихся техники ведения мяча. После дриблинга игрок может сделать только два шага с мячом в руках, не ударяя им о пол. Затем он должен или бросить мяч в кольцо, или отдать партнеру. В случае третьего шага фиксируется пробежка, и мяч переходит к другой команде. Если же баскетболист остановился с мячом в руках и вместо броска в корзину или паса партнеру снова начинает дриблинг, фиксируется двойное ведение и мяч также переходит к сопернику. Игрок, владеющий мячом, может останавливаться и затем снова продолжать движение при условии, что во время остановки он продолжал постукивать мячом о пол. Мяч в баскетболе можно вести поочередно то одной, то другой рукой, но не двумя руками сразу. Если игрок получил мяч, стоя на месте, или остановился после того, как получил мяч, ему не разрешается отрывать от пола опорную ногу раньше, чем он выпустит мяч из рук.

От каждой команды на площадке выступают одновременно пять игроков, еще пять-семь баскетболистов находятся во время игры на скамейке запасных.

Правилами баскетбола запрещается бить соперника по рукам, толкать его, держать руками, наступать на ноги, встречать ногой (и прямой, и согнутой в колене). Игроку, допустившему любое из подобных нарушений, объявляется персональное замечание (фол). Если спортсмен получил в течение матча пять фолов, его удаляют с поля до конца встречи и заменяют одним из запасных игроков. Вожатый спрашивает у детей, бывают ли в баскетболе травмы? Какие травмы? Что нужно делать, чтобы избежать травм?

Характерные травмы на занятиях по баскетболу

· УШИБ

· РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК

· ВЫВИХ СУСТАВОВ

· ПОТЕРТОСТИ – возникают из-за несоблюдения гигиены ног, тела, из-за некачественной обуви.

· СУДОРОГИ МЫШЦ – избыток молочной кислоты, разрыв мышечных волокон, недостаток минеральных солей вследствие большой потери влаги, усталость мышц, плохая физическая подготовленность.

· РАЗРЫВЫ МЫШЦ, СВЯЗОК И СУХОЖИЛИЙ

Профилактика травматизма

Для предупреждения травм большое значение имеет разминка перед тренировкой или соревнованием. Ее проводят при любых метеорологических условиях. Значение разминки не следует рассматривать упрощенно только как «разогревание мышц» (это является лишь од-ной стороной сложного процесса подготовки двигательного аппарата организма спортсмена к предстоящему физическому напряжению).Разминка способствует общему повышению уровня деятельности: возбуждению в нервных центрах, координирующих деятельность си с-тем организма во время упражнений, подготовке двигательного аппарата, увеличению газ о-обмена, дыхания и кровообращения. Она создает как бы общий рабочий фон, на котором можно успешнее выполнять спортивные упражнения.

В конце занятия узнать у детей, что нового они узнали?

Занятие второе.

Детям рассказывается, а затем показывается баскетбольная техника:

1. Обучение стойкам и передвижениям. Рассказ и показ, затем дети пытаются повторить то, что им объясняли.

Стойка. Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Внимательно следя за своим

подопечным, защищающий игрок должен держать в поле зрения мяч и других игроков соперника.

2. Обучение технике владения мячом в нападении. Рассказ и показ, затем дети пытаются повторить то, что им объясняли. (Вожатый смотрит за техникой выполнения и указывает на ошибки.)

Ведение мяча в баскетболе - прием дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение позволяет уйти от плотно опекающего защитника, выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку. С помощью ведения можно поставить заслон партнеру или, наконец, отвлечь на время соперника, опекающего партнера, чтобы затем передать ему мяч для атаки.

В конце занятия, следует обсуждение урока.

Занятие третье. Занятие начинается с разминки, затем дети отрабатываю технику, которую они изучили. Дети выполняют упражнения, а вожатый в это время смотрит за правильностью выполнения этой техники.

В конце занятия дети играют в подвижные игры и эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

В конце занятий- подведение итогов и похвала вожатых.