**Обучение правилам игры в баскетбол**

**Дриблинг**– (англ. Dribble — «вести мяч») — в ряде видов спорта манёвр с мячом, смысл которого состоит в продвижении игрока мимо защитника, регламентированного правилами, при сохранении мяча у себя.

**Фол** – (англ. Foul) — нарушение правил. От англ. foul play — нечестная игра. В баскетболе фол — это несоблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения.

**Финт** – (от итал. finta «притворство») — термин в спорте для обозначения ложного выпада, в разговоре употребляется в значении «хитрая уловка».

Баскетбол – игра резкая и быстрая, с постоянными силовыми контактами и единоборствами, резкими ускорениями, внезапными остановками и т.д. Чтобы избежать травм, необходимо соблюдать основные правила техники безопасности на занятиях баскетболом.

**Правила техники безопасности**

*Перед началом занятий:*

* надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
* проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных и гандбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования;
* проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;
* провести разминку.

*Во время занятий:*

* начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру следует только по команде руководителя занятий;
* строго выполнять правила проведения игры;
* избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
* при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
* внимательно слушать и выполнять все команды руководителя занятий. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря;
* при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости — отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

*После окончания занятий:*

* убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
* снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

**Правила игры в баскетбол**

**Баскетбол** – это командная спортивная игра, цель которой - забросить мяч в кольцо соперника, прикрепленное к щиту. Попадание может принести команде от одного до трех очков. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 28 и шириной 15 метров специальным мячом весом 650 грамм.

Крупнейшие турниры по баскетболу проводятся в залах высотой не менее 7 метров. Параллельно лицевым линиям на стойках устанавливают щиты, на которых укреплены корзины (металлическое кольцо с натянутой сеткой без дна).

Матч состоит из четырех таймов по 10 минут чистого времени каждый, с 2-минутными перерывами между первым и вторым, третьим и четвертым таймами, перерыв в середине матча – 15 минут. Если после окончания основного времени матча счет оказывается равным, назначается дополнительный 5-минутный тайм.

Матч для мужчин длится 40 минут чистого времени игры (секундомер останавливается после каждого свистка судьи); для женщин 36 минут, для юношей и девушек 15—16 лет – 30 минут, а для мальчиков и девочек 13—14 лет – 24 минуты.

Различают следующие **игровые амплуа**:

1) защитник, разыгрывает;

2) атакующий защитник;

3) легкий и тяжелый форварды;

4) центровой.

Правилами баскетбола запрещается бить соперника по рукам, толкать его, держать руками, наступать на ноги, встречать ногой (прямой или согнутой в колене). Игроку, который допустил 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.

**Основными компонентами** игры в баскетбол являются:

1) техника игры в нападении;

2) техника владения мячом;

3) техника игры в защите;

4) тактика игры.

**Упражнения и игры для усвоения и совершенствования передач мяча различными способами**

1. Имитация ловли и передачи мяча.

2. Имитация передачи мяча с шагом.

3. Игроки, по очереди вкладывают друг другу мяч в вытянутые руки.

4. Передачи мяча в стену и ловля на расстоянии 2—3, 4—5 метров от стены.

5. Передачи и ловля мяча из строя до шеренги различным способом.

6. Размещение в круги по 5—10 игроков в каждое. Один игрок стоит в центре круга и, по очереди ловит мяч, который передается игроками способом «с шагом вперед».

7. Ловля и передача мяча по кругу в одну и другую стороны усвоенными способами.

**Задания**

**1. Техника безопасности**

**Перед началом занятий необходимо?**

**Варианты ответа:**

* Надеть спортивную форму и спортивную обувь со скользкой подошвой;
* Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных и гандбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования;
* Не проводить разминку.

**2. Что связано с баскетболом?**

Найдите в таблице термины, с которыми познакомились сегодня на уроке.

****