**План урока физической культуры .**

 **21.05. 2020 г. 11-А класс.**

**Тема. Повторение. Правила игры в баскетбол.**

**1. Посмотреть видеосюжет. Для этого, удерживая клавишу Ctrl, «кликните» на ссылку:**

<https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4>

# 2. Повторить материал.

Правила игры в баскетбол неоднократно менялись вплоть до 2004 года, когда оформился окончательный вариант правил, который считается актуальным до сегодняшнего дня. В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых являются полевыми, а остальные считаются игроками на замену. Ведение мяча в баскетболе. Спортсмены, владеющие мячом, должны передвигаться по полю, ударяя им в пол. В противном случае будет засчитан «пронос мяча», а это нарушение правил в баскетболе. Случайное прикосновение к мячу отличной от руки частью тела не считается нарушением, в отличие от целенаправленной игры ногой или кулаком. Баскетбольный матч состоит из 4 периодов или таймов, но время каждого тайма (время игры) разнится в зависимости от баскетбольной ассоциации. Так, например, в NBA матч состоит из 4 таймов по 12 минут, а в FIBA каждый такой тайм длится 10 минут. Между периодами предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом время перерыва увеличено. Заброшенный в корзину мяч может приносить разное количество очков своей команде. Если мяч заброшен во время штрафного броска, то команда зарабатывает 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии. Если в основное время обе команды набрали одинаковое число очков, то назначается 5 минутный овертайм, если и он закончился в ничью, то назначается следующий и так до тех пор, пока не будет определен победитель. Правило 3 секунд – правило, которое запрещает любому игроку атакующей команды находиться в зоне штрафного броска более трех секунд. Правило двух шагов в баскетболе. Игроку разрешается сделать только два шага с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас. Баскетбольное поле Игровое поле для баскетбола имеет прямоугольную форму и твердое покрытие. Покрытие площадки не должно иметь никаких изгибов, трещин или любых других деформаций. Размер площадки для баскетбола должен составлять 28 метров в длину и 15 метров в ширину (стандарт). Высота потолка должна быть не меньше 7 метров, а на профессиональных площадках потолки поднимают на высоту 12 метров и выше. Свет на поле должен быть сделан так, чтобы не мешать передвижению игроков и должен равномерно охватывать всю площадку. До конца 60-х годов турниры можно было организовывать под открытым небом. Однако сейчас баскетбольные матчи проводятся только на закрытых площадках. Разметка площадки Ограничивающие линии. Проходят по всему периметру площадки (2 короткие лицевые линии и 2 длинные боковые). Центральная линия. Проводится от одной боковой линии к другой и при этом она параллельна к лицевым линиям. Центральная зона представляет собой круг (радиус 1,80 м) и расположена ровно в центре баскетбольного поля. Трехочковые линии представляют собой полукруги радиусом 6,75 м, проведённые до пересечения с параллельными (лицевыми) линиями. Линии штрафного броска. Линия штрафного броска наносится длиной 3,60 м параллельно каждой лицевой линии так, чтобы её дальний край располагался на расстоянии 5,80 метров от внутреннего края лицевой линии, а её середина находилась на воображаемой линии, соединяющей середины обеих лицевых линий. Баскетбольный мяч Баскетбольный мяч имеет сферическую форму, выкрашен в утвержденный оттенок оранжевого цвета и имеет рисунок в виде восьми вставок и черных швов. Размер баскетбольного мяча Длина окружности, мм Масса, г Размер 7 750-780 567-650 Размер 6 720-740 500-540 Размер 5 690-710 470-500 Размер 3 560-580 300-330 Размеры баскетбольного кольца и щита Высота баскетбольного кольца от уровня пола составляет 3,05 метра (стандарт). Диаметр кольца для баскетбола колеблется от 45 см до 45,7 см. Само кольцо должно быть выкрашено в ярко оранжевый цвет. К кольцу крепится специальная сетка диной 40-45 см. Баскетбольное кольцо расположено на расстоянии 15 см от щита. Щит, к которому крепится кольцо, также имеет ряд важных параметров. Размер баскетбольного щита: ширина – 1,8 м, высота – 1,05 м. Современные баскетбольные щиты изготавливаются из закаленного стекла. Судейство в баскетболе На баскетбольном матче присутствуют: старший судья и судья; секундометрист; секретарь; помощник секретаря; оператор 30-ти секунд. Форма Судей: рубашка серого цвета; длинные брюки черного цвета; черная баскетбольная обувь. Федерации баскетбола Международная федерация баскетбола (фр. Fédération Internationale de Basketball, FIBA). Российская Федерация Баскетбола (РФБ).

**3. Дом. задание: не засиживайтесь за компьютером, делайте перерывы, выполняйте физические упражнения.**