**Занятие 10. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм (по выбору)**

[**https://www.youtube.com/watch?v=sydFKkbZM0s**](https://www.youtube.com/watch?v=sydFKkbZM0s)

[**https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k**](https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k)

**Цель:** Ознакомить учащихся с техникой безопасности по баскетболу

**Задача:**

1. Оздоровительная:

– укреплять здоровья обучающихся

– овладевать умением оценивать уровень своего физического развития и решение задач личного физического совершенствования.

2. Образовательная:

- совершенствовать технику выполнения общефизических упражнений

– развивать физические качества (силы, выносливости, координации движений)

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

– закреплять технику выполнения упражнений;

3. Воспитательная:

– воспитывать навыки и привычку дисциплинированного поведения: выдержки, внимания

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

4. ТБ на занятиях по спортивным играм (по выбору)

**Инвентарь:** секундомер

**Продолжительность урока:** 45 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание материала | Время | Методические указания |
| I. Подготовительная часть | | 13 минут | |
|  | ***1. Построение, расчет, проверка присутствующих, объяснение задач урока*** |  |  |
| ***2. Измерение Частоты Сердечных Сокращений*** |
| II. Основная часть | | 23 миуты | |
|  | *3****. Техника безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках***  4. Техника безопасности при занятиях по баскетболу  5. [История возникновения и развития баскетбола](http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/#i)  Баскетбол (от англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) – олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков.  джеймс нейсмитВ 1891 году в Соединенных Штатах Америки молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Джеймс Нейсмит, пытаясь “оживить” уроки по гимнастики, прикрепил две корзины из-под фруктов к перилам балкона и предложил забрасывать туда футбольные мячи. Получившаяся игра лишь отдаленно напоминала современный баскетбол. Ни о каком ведении даже речи не шло, игроки перекидывали мяч друг другу и затем пытались закинуть его в корзину. Побеждала команда, забросившая большее количество мячей.  Через год Нейсмит разработал первые правила игры в баскетбол. Первые же матчи по этим правилам вызвали и первые их изменения.  история баскетбола  Постепенно баскетбол из США проник сначала на Восток – Японию, Китай, Филиппины, а потом в Европу и Южную Америку. Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе американцы организовали показательный тур между командами нескольких городов. В 1946 году возникла Баскетбольная ассоциация Америки (БAA). Первый матч под её эгидой состоялся 1 ноября того же года в Торонто между командами Toronto Huskies и New York Knickerbockers. В 1949 году, ассоциация объединилась с Национальной баскетбольной лигой США, в результате чего была образована Национальная баскетбольная ассоциация (NBA). В 1967 году, была создана Американская баскетбольная ассоциация, которая долгое время пыталась составить конкуренцию NBA, но спустя 9 лет объединилась с ней. На сегодняшний день NBA является одной из наиболее влиятельных и известных профессиональных баскетбольных лиг в мире.  В 1932 году основана Международная федерация любительского баскетбола. В состав федерации вошли 8 стран: Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния. Швеция, Чехословакия. Исходя из названия, предполагалось, что организация будет возглавлять только любительский баскетбол, однако, в 1989 году, профессиональные баскетболисты получили допуск к международным соревнованиям, и слово «любительский» было изъято из наименования.  Самый первый международный матч состоялся в 1904 году, а в 1936 году баскетбол попал в программу летних Олимпийских игр.  6. [Правила баскетбола (кратко)](http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/#i-2)  Правила игры в баскетбол неоднократно менялись вплоть до 2004 года, когда оформился окончательный вариант правил, который считается актуальным до сегодняшнего дня.   1. В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых являются полевыми, а остальные считаются игроками на замену. 2. **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. 3. 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. 4. Между периодами предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом время перерыва увеличено. 5. 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. 6. 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. 7. Правило 3 секунд – правило, которое запрещает любому игроку атакующей команды находиться в зоне штрафного броска более трех секунд. 8. **Правило двух шагов в баскетболе**. Игроку разрешается сделать только два шага с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас.   7. [Баскетбольное поле](http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/#i-3)  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**   1. Ограничивающие линии. Проходят по всему периметру площадки (2 короткие лицевые линии и 2 длинные боковые). 2. Центральная линия. Проводится от одной боковой линии к другой и при этом она параллельна к лицевым линиям. 3. Центральная зона представляет собой круг (радиус 1,80 м) и расположена ровно в центре баскетбольного поля. 4. Трехочковые линии представляют собой полукруги радиусом 6,75 м, проведённые до пересечения с параллельными (лицевыми) линиями. 5. баскетбольная площадкаЛинии 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.   8. [Баскетбольный мяч](http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/#i-4)  Баскетбольный мяч имеет сферическую форму, выкрашен в утвержденный оттенок оранжевого цвета и имеет рисунок в виде восьми вставок и черных швов.      9. [Размеры баскетбольного кольца и щита](http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/#i-5)  баскетбольный мячВысота 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.  10. [Судейство в баскетболе](http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/#i-6)  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. |  | Приложение 1    Приложение 2 |
| III. Заключительная часть | | 9 минут | |
|  | ***11. Упражнение на дыхание***  - «Ладошки». Дыхание напоминает хлопки в ладоши. Нужно делать по 4 вдоха носом, выдыхать при этом через рот. Вдох должен быть шумным и глубоким, а выдох – незаметным и тихим. Через каждые 4 вдоха следует пауза 3-5 секунд. Затем упражнение повторяется. При вдохе нужно сжимать руки в кулаки, во время отдыха руки опускаются. Всего следует сделать 24 упражнения по 4 вдоха. Плечи и живот не участвуют в дыхании. Это упражнение может спровоцировать легкое головокружение. Тогда паузу между подходами стоит увеличить до 10 секунд.  ***12. Измерение Частоты Сердечных Сокращений***  ***13. Построение, расчет, подведение итогов урока*** |  |  |

**Приложение 1**

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НА ОТКРЫТЫХ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДКАХ**

**I. Общие требования безопасности**

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

*К занятиям допускаются учащиеся:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

***Учащийся должен:***

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- быть внимательным при перемещениях по стадиону;

- знать и выполнять настоящую инструкцию;

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

**П. Требования безопасности перед началом занятий**

***Учащийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

- организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы **с** беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;

- по команде учителя встать в строй для общего построения.

**III. Требования безопасности во время проведения занятий**

Занятия проводятся на ровном, нескользком грунте под руководством учителя физкультуры.

***Учащийся должен:***

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;

- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;

- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

***Учащийся должен:***

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия;

.- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**V. Требования безопасности по окончании занятий**

***Учащийся должен:***

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

**Приложение 2**

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ**

**1 Общие положения**

1.1 Данная инструкция разработана для учащихся 10-11 классов для уроков физической культуры по баскетболу.

1.2 К урокам по баскетболу допускаются учащиеся основной медицинской группы.

1.3 Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале.

1.4 Учащиеся занимаются на уроках в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований к норме.

1.5 Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на уроке.

1.6 Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписания.

**2 Требования безопасности перед началом урока**

2.1 На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалке соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.2 Урок начинается по звонку с общего построения.

**3 Требования безопасности во время урока**

3.1 На уроках по баскетболу учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и семестровые оценки.

3.2 На уроках по баскетболу учащиеся обязаны выполнить следующие требования:

Техническая подготовка – индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды учителя:

* при сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания учителя;
* выполняют только то упражнение, которое было дано учителем;
* запрещается бить мяч ногами;

Тактическая подготовка:

* при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;
* выполнять подачу только после свистка учителя;

Специальная силовая подготовка:

* обязательно выполнять общую и специальную разминку;
* при выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;
* при выполнении прыжков приземляться на обе ноги на всю стопу.

3.3 На уроках по баскетболу учащиеся овладевают методиками самоконтроля.

При плохом самочувствии на уроках учащиеся должны прекратить занятия, уведомить учителя и обратиться в медпункт к врачу.

**4 Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1 В случае аварийной ситуации нужно немедленно сообщить учителю или администрации школы.

4.2 В случае непредвиденных обстоятельств в спортивном зале, соблюдать спокойствие и порядок, слушать указания учителя.

**5 Требования безопасности по окончании урока**

5.1 По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу.

5.2 После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.