

Электронный кейс урока 5 класс № 2

ПРАВИЛА ПО СПОРТИВНОЙ ИГРЕ «БАСКЕТБОЛ»

№	Элемент структуры	Формат взаимодействия	время	Деятельность учащихся
1	Организационный момент	Правила по спортивной игре «Баскетбол»	2-3 мин	Участие в чате через VK
2	Изучение нового материала	Работа с презентацией	20 мин	Изучить данную презентацию
		Просмотр видео https://www.youtube.com/watch?v=Eb2s2HFjHzQ		Изучить видео
3	Закрепление	Тестирование https://forms.gle/pbVomNX9FL9y4rNW9	10 мин	Ответить на вопросы обязательно
4	Домашнее задание	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) Мальчики: на 5 – 16, на 4 – 12, на 3 – 8 Девочки: на 5 – 7, на 4 – 6, на 3 – 3		Снять видео и скинуть мне в личку vk

ПРАВИЛА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ, КОТОРЫЕ СЧИТАЮТСЯ АКТУАЛЬНЫМИ ДО СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ.

В баскетбол играют две команды, которая состоит из 12 человек, 5 из которых являются полевыми, а остальные считаются игроками на замену.

Ведение мяча в баскетболе

Баскетбольный матч состоит из 4 периодов или таймов. 4 тайма по 10 или 12 минут в зависимости от соревнования

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, от 1 до 3 очков.

Если в основное время обе команды набрали одинаковое число очков, то назначается 5 минутный овертайм, если и он закончился вничью, то назначается следующий и так до тех пор, пока не будет определен победитель.

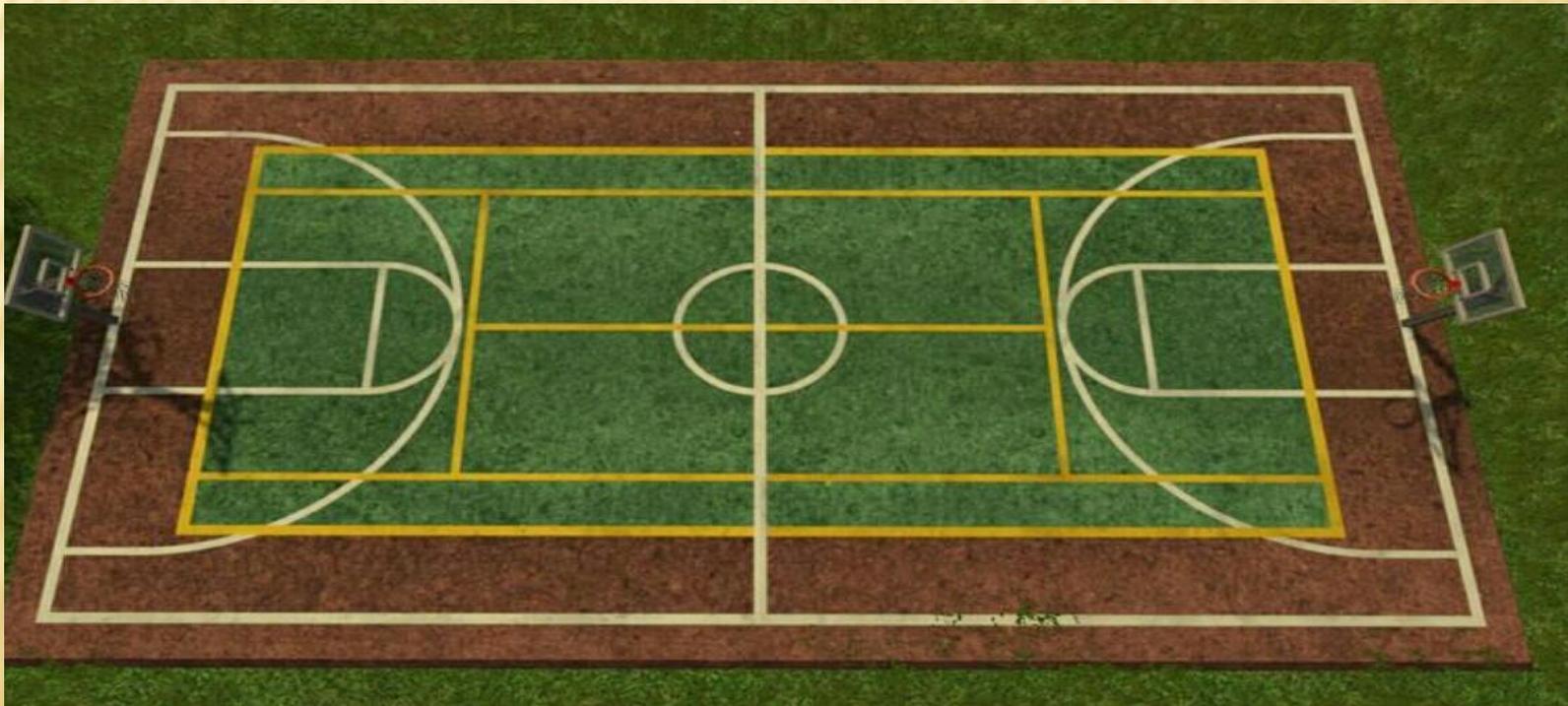
Если в основное время обе команды набрали одинаковое число очков, то назначается 5 минутный овертайм, если и он закончился в ничью, то назначается следующий и так до тех пор, пока не будет определен победитель.

Правило 3 секунд – правило, которое запрещает любому игроку атакующей команды находиться в зоне штрафного броска более трех секунд.

Правило двух шагов в баскетболе.

Баскетбольное поле

1. Игровое поле для баскетбола имеет прямоугольную форму и твердое покрытие.
2. Покрытие площадки не должно иметь никаких изгибов, трещин или любых других деформаций.
3. Размер площадки для баскетбола должен составлять 28 метров в длину и 15 метров в ширину.
4. Высота потолка должна быть не меньше 7 метров, а на профессиональных площадках потолки поднимают на высоту 12 метров и выше.
5. Свет на поле должен быть сделан так, чтобы не мешать передвижению игроков и должен равномерно охватывать всю площадку.
6. До конца 60-х годов турниры можно было организовывать под открытым небом.
7. Однако сейчас баскетбольные матчи проводятся только на закрытых площадках.



БАСКЕТБОЛЬНЫЙ МЯЧ

Баскетбольный мяч имеет сферическую форму, выкрашен в утвержденный оттенок оранжевого цвета и имеет рисунок в виде восьми вставок и черных швов



×Размер	Длина окружности в мм	Масса гг
---------	-----------------------	----------

Размер 7	750—780	567—650
----------	---------	---------

Размер 6	720—740	500—540
----------	---------	---------

Размер 5	690—710	470—500
----------	---------	---------

Размер 3	560—580	300—330
----------	---------	---------

ЩИТ И КОЛЬЦО ДЛЯ БАСКЕТБОЛА



- Высота кольца в баскетболе составляет 3,05 метра (стандарт). Диаметр баскетбольного кольца колеблется от 45 см до 45,7 см. Само кольцо должно быть выкрашено в ярко оранжевый цвет. К кольцу крепится специальная сетка длиной 40-45 см. Баскетбольное кольцо расположено на расстоянии 15 см от щита.
- Щит, к которому крепится кольцо, также имеет ряд важных параметров. Размеры щита для баскетбола: ширина – 1,8 метра, высота – 1,05 метра. Современные баскетбольные щиты изготавливаются из закаленного стекла.

НАРУШЕНИЯ



- **аут** — мяч уходит за пределы игровой площадки;
- **пробежка** — игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами
- **нарушение ведения мяча** - включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;
- **3 секунды** — игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;
- **5 секунд** — игрок при выполнении вбрасывания не расстанется с мячом в течение пяти секунд;
- **8 секунд** — команда, владеющая мячом из зоны защиты не вывела его в зону нападения за восемь секунд;
- **24 секунды** — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела точного броска по кольцу. Команда получает право на новое 24 секундное владение, если мяч, брошенный по кольцу коснулся дужки кольца, либо щита, а также в случае получения фола защищающейся командой.
- **плотноопекаемый игрок** — игрок держит мяч более 5 секунд, в то время как соперник его плотно опекает;
- **нарушения возвращения мяча в зону защиты** — команда, владеющая мячом в зоне нападения перевела его в зону защиты.

Приёмы игры



Каждый игрок обязан владеть следующими основными техническими приемами игры в защите:

- защитной стойкой
- передвижением, так называемым «боксерским шагом», остановками, поворотами
- приемами борьбы за овладение мячом (перехват, выбивание, вырывание, взятие мяча после отскока от щита).

Тактические приемы и знания:

- Выбор места
- Наблюдение и ориентировка
- Разведка
- Борьба против заслонов

Спасибо за внимание