

Для учащихся 1-4 классов.

Комплекс 1.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5-6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, высоко поднимая согнутую ногу и сохраняя правильную осанку (на 32-48 счетов).

Упр. 2. И. п.— о. с. 1-2 - руки на пояс, полуприсед, наклон вперед, 3-4 - выпрямиться, подняться на носки, руки вверх, потянуться, 5-6 - руки на пояс, наклон назад, 7-8 - и. п. (6- 8 повт.).

Упр. 3. И. п.— стойка ноги врозь, руки за голову, локти в стороны (прогнуться). 1-2 - поворот туловища вправо, руки вверх- наружу, 3-4 - и. п., 5-6 - поворот туловища влево, руки вверх- наружу, 8 - и. п. (6-8 повт.).

Упр. 4. И. п.— руки за голову. 1-2 - правую назад на носок, прогнуться, 3-4 - приставляя правую, два пружинящих наклона вперед прогнувшись, 5-8 - то же левой (4-6 повт.).

Упр. 5. И. п.— руки на пояс. 1—2 — присед на носках, руки вперед, 3-4 - и. п. (6-8 повт.).

Упр. 6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32-48 счетов). Во время ходьбы на месте: на четыре шага - руки через стороны вверх - вдох, на следующие четыре - руки вниз -выдох (4-6 повт.).

Упр. 7. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - подняться на носки, наклон вправо, левую руку вверх, 2 - вернуться в и. п., 3-4 - то же в другую сторону (4-6 повт.).

6 классы

Правила игры:

- Игровое поле
 - Прямоугольная площадка длиной 28 и шириной 15 м
 - Масса мяча 567–650 грамм, окружность 749–780 мм
 - 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.



- Начало игры
 - 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.
- Ход времени
 - Игровое время фиксирует судья-секундометрист.
 - Матч состоит из четырех таймов по 10 м чистого времени каждый (в НБА – из четырех таймов по 12 м)
 - Между первым и вторым таймами перерыв 2 минуты
 - Между вторым и третьим таймами перерыв 15 минут
 - Между третьим и четвертым таймами перерыв 2 минуты.
 - Игрок может мячом не более 30 секунд в ФИБА и 24 секунд в НБА, по истечении этого времени команда теряет мяч.
 - 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.
 - «Правило трех секунд» - столько времени игрок атакующей команды может находиться в ограниченной зоне соперника, которую иногда так и называют – «3-секундная зона»
 - «Правило восьми секунд» - за это время команда, овладевшая мячом на своей половине площадки, должна перевести его из тыловой зоны в передовую.
- Начисление очков

- Ничьих в баскетболе не бывает. Если по истечении основного времени матча счет оказывается равным, назначается дополнительный 5-минутный тайм – овертайм. Если и в овертайме ни одна из команд не добьется победы, назначается еще одна дополнительная пятиминутка и т.д. Ис-ключение возможно в том случае, если команды по регламенту соревнований проводят парные встречи (по так называемой кубковой системе): тогда в первом матче может быть засчитана ничья, а победитель в паре определяется по результатам второй игры.

- Точный бросок в корзину с позиции за дугой, проведенной на расстоянии 6,25 м от щита (в НБА – 7,27 м), оценивается в три очка. Эта дуга называется также «трехочковой линией». Все остальные броски (в том числе и из-под щита) оцениваются в два очка.

- Если мяч брошен в корзину, но игроки команды-соперницы блокируют (перехватывают или отбивают) его непосредственно над корзиной, очки засчитывают, как если бы бросок достиг цели.

- 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 зависимости от ситуации спорный мяч может разыгрываться или между непосредственными участниками «спора», или между двумя любыми игроками команд-соперниц. Игрок, участвующий в розыгрыше спорного мяча, не может быть заменен.

- Техника 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 посту-кивать 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.

- Игроки

- От каждой команды на площадке выступают одновременно пять игроков, еще пять-семь баскетболистов находятся во время игры на скамейке запасных. Количество замен в баскетболе не ограничено, но проводить их можно только в тот момент, когда остановлен секундомер.

- По правилам ФИБА, на официальных соревнованиях игроки выступают под номерами с 4-го по 15-й. Числа «1», «2» и «3» в качестве номеров в

настоящее время не используются, для избежания путаницы назначения количества штрафных бросков.

- 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 (в НБА – шесть), его удаляют с поля до конца встречи и заменяют одним из запасных игроков.

- **Обоюдный фол** объявляется в том случае, когда игроки обеих команд одновременно нарушают правила: оба баскетболиста получают персональные замечания, а мяч остается у команды, которая владела им на момент нарушения, или разыгрывается спорный мяч. Различают также: **технический фол** (за неспортивное поведение, такому наказанию могут подвергаться не только баскетболисты, находящиеся на площадке, но и тренер, и запасные игроки – за спор с судьей, попытку затеять потасовку и т.д.), **умышленный фол** (в частности, за грубую игру или преднамеренную ошибку в игровой ситуации, чреватой забитием мяча) и др.

- Самое тяжелое наказание в баскетболе – так называемый **дисквалифицирующий фол**. Он объявляется за серьезное нарушение и влечет за собой дисквалификацию игрока и удаление его с площадки до конца игры вне зависимости от количества уже имевшихся у него фолов (ему на замену выходит другой баскетболист).

- Если **персональный фол** был совершен по отношению к игроку, делавшему бросок по коль-цу, или был зафиксирован технический фол, судья, помимо персонального замечания провинив-шемуся игроку, назначает также штрафные броски. В зависимости от характера нарушения броски выполняет или сам пострадавший, или один из его партнеров по команде. Штрафные броски вы-полняются со специальной точки в 6 м от шита. Каждый точный бросок приносит очко, таким об-разом, с помощью двух штрафных можно заработать два очка.

- В современных баскетбольных правилах есть такие пункты, как «игра, проигранная из-за нехватки игроков» (команде засчитывается поражение, если в ее составе остается один игрок) и «игра, проигранная лишением права» (в ситуации, когда команда отказывается начинать – или продолжать – игру после соответствующего сигнала арбитра).