

**КГКП «Геологоразведочный колледж» управления образования  
Восточно-Казахстанского областного акимата**



**Специальность:** 0701000 – «Геологическая  
съёмка, поиск и разведка месторождений  
полезных ископаемых»

**Дисциплина:** Физическая культура .

**Тема:** Спортивные игры Баскетбол. Штрафной  
бросок

**Преподаватель:** Омаров Т.Ж.

# ТЕМА ЗАНЯТИЯ :ШТРАФНОЙ БРОСОК



Штрафной бросок – это наказание за нарушение правил игры для одной команды и возможность набрать очки без сопротивления противника для другой команды.



Играя в контактную игру, очень сложно избегать столкновений. Баскетбольными правилами предусмотрены наказания за грубое нарушение правил. Такое наказание называется фолом. Оно фиксируется в протоколе игры и суммируется. Если игрок набрал 5 фолов, он не может продолжать игру.



Фолы могут получать как игроки, так и тренеры, и официальные представители команды за грубое неспортивное поведение.

За каждый фол назначается штрафной бросок команде, нарушившей правила. Каждый штрафной бросок в баскетболе приносит команде одно очко. Штрафных бросков за один фол может быть назначено один, два или три.

Штрафные броски могут назначаться только судьей.



Количество бросков зависит от того, где и как был совершен фол.

- 1 штрафной бросок — над игроком сфолили, который успел бросить мяч в корзину и попал в неё. Также при техническом фоле даётся 1 бросок.
- 2 броска — назначается, когда фолят над игроком, который выполнял бросок в кольцо и не попал. Также 2 броска назначаются, когда происходит нарушение правил на спортсмене, который не планировал бросать мяч в корзину, а у команды нарушившего баскетболиста правила более 5-и фолов.
- 3 броска — когда на спортсмене, собирающемся выполнить бросок, нарушили правила за пределами 3-х очковой зоны. Если бросок не точный, то присуждается 3 штрафных броска.



Выполняя штрафной бросок, игрок должен встать на штрафную линию, выполнить бросок любым способом не позднее 5 секунд с момента передачи мяча судьей. Игрок также не должен касаться штрафной линии или площадки за ней пока мяч не коснется корзины или не окажется в ней. Игрок не имеет права имитировать бросок.

Штрафной бросок заканчивается, когда мяч попадает в корзину, касается пола, отскакивает от площадки.



Существует несколько известных техник выполнения.

Самый простой способ выполнения

штрафного броска – бросок двумя руками снизу.

Некоторые игроки предпочитают бросок двумя руками от груди.

Распространен вид в 21 веке бросок одной рукой от плеча.

Выбрав для себя определенный прием, нужно научиться выполнять его правильно

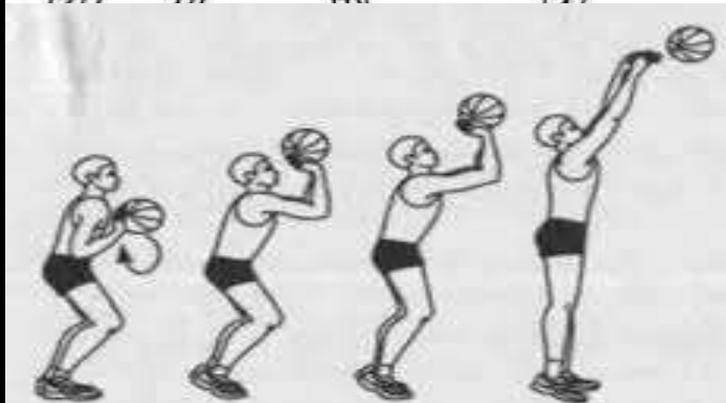
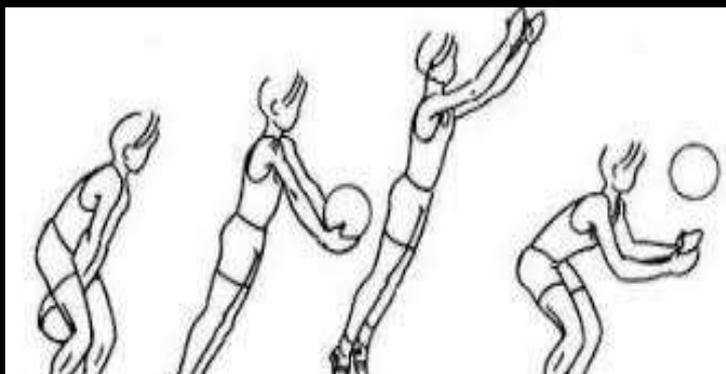
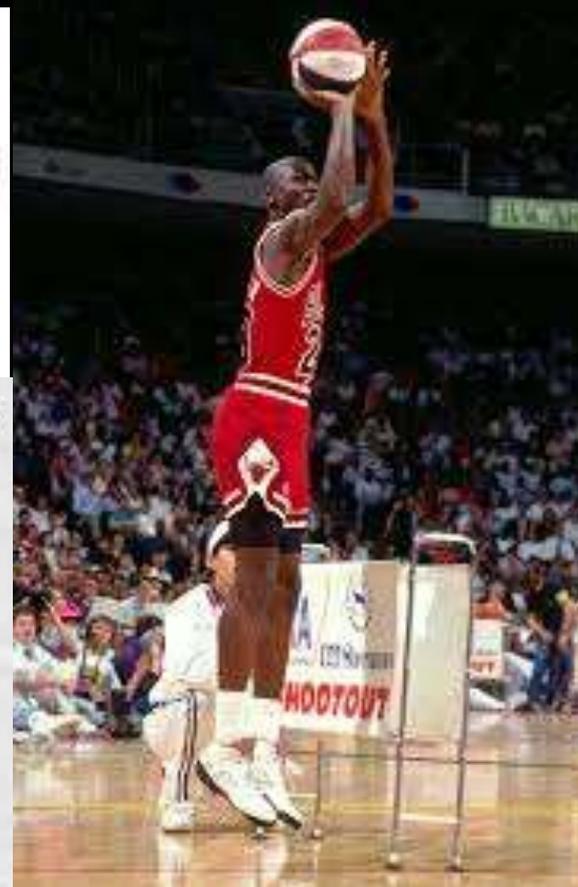


Рис. 21. Бросок двумя руками от груди



Штрафные броски это неотъемлемая часть баскетбола. Очень важный компонент, которому некоторые игроки не выделяет должного внимания. За счёт штрафного броска можно набрать огромное количество легких мячей. Также штрафные броски определяют победителя по итогам матча. Можно забивать всю игру, но не забить решающий штрафной бросок, так как это было в Чемпионате мира в команде Австралии, когда они играли против сборной Испании.



И сегодня мы разберем тему «Штрафной бросок», а точнее технику штрафного броска. Это правильная постановка ног перед броском, и как располагается ваше тело по отношению к кольцу. Диаметр кольца всегда между ног, и между плечей, стойка параллельная, допустимы небольшие искажения в меру своего физического состояния. Но в целом мы должны стоять ровно так как вы ходите по прямой. Ваша биомеханика залог правильных попаданий.



Основная стойка для штрафного броска - мяч перед грудью, стойка параллельная, колено за масок не уходит, и вы готовы к выполнению броска. Но в целом мы должны стоять ровно так как вы ходите по прямой. Ваша биомеханика залог правильных попаданий.

Бросок состоит из 3 частей.

1 это работа ног

2 мы выполняем движение вверх вперед

3 завершаем бросок кистью и указательным пальцем.





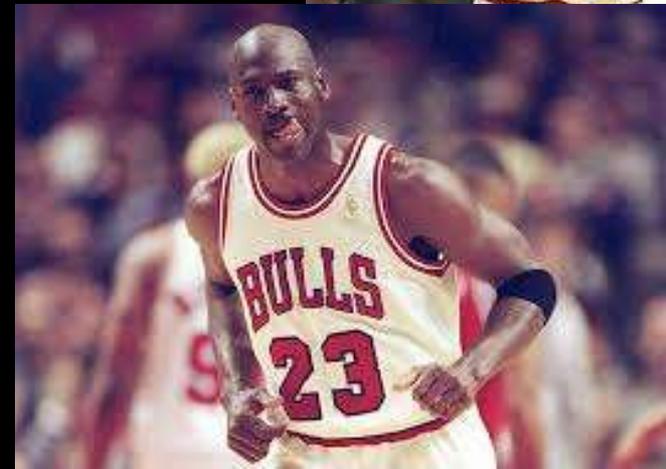
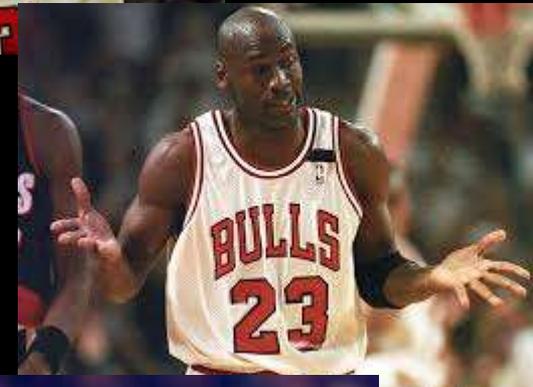
Самое интересное в штрафном броске, это зрительный фокус. Куда вы целитесь? Никто не знает куда прицеливаться, многие целются туда. Ну у туда есть ближняя душка, 2 боковые ну и есть дальняя. Все что попадает в ближний душку отлетает, все что попадает боковую и дальнюю душку отлетает, ну а все что попадает на ближнюю душку попадает в цель. Сейчас я вам это продемонстрирую.

Так как кольцо находится у вас спереди. Обязательно работа вверх вперед. Пока мяч не коснулся кольца, рука, локоть находится в направлении кольца. Если техника соблюдается правильно, то только за счет правильной механике будете забивать 90% из 100%. Не торопитесь с завершением броска. Это очень важный компонент. Сейчас увидит это на практике.

# Укрепление здоровья

Умение концентрировать свое внимание, точно выполнять комбинацию простых действий, полностью владеть и эффективно использовать возможности своего организма в напряженной (стрессовой) ситуации – все это достигается при отработке штрафных бросков мяча в баскетболе.

Разнообразие технических действий при выполнении игроком штрафного броска обладает уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений человека, всестороннего развития его физических и психических качеств.



## Вопросы для закрепления по пройденной теме

1. Сколько секунд дается для штрафного броска ?

2. При попадании одного штрафного броска в корзину сколько очков засчитывается команде?

3. Фолы могут получать как игроки, так и тренеры, и официальные представители команды за ?

4. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:

5. Количество игроков защиты стоящие вдоль штрафной линий?

6. Назовите виды штрафных бросков ?

7. Какое качество помогает развивать штрафной бросок?

8. Самое распространенный вид броска в 21 веке?

# Рефлексия



№ Вопрос	Ответы
1. Чем вы занимались на уроке?	
2. Какие трудности вы испытали на уроке?	
3. Какие формы на уроке вам нравятся больше всего?	
4. Что бы вы хотели добавить в урок чтобы он был интереснее?	
5. Как вы оцените свою работу на уроке по 10 бальной шкале	

# Домашнее задание



1. Подготовить презентацию на тему « Штрафной бросок ».
2. Повторите пройденный материал



# Дополнительный материал

[https://www.youtube.com/watch?v=EmXeopiC8\\_I&ab\\_channel=%23%D0%AD%D0%A2%D0%9E%D0%A2%D0%92%D0%9E%D0%AF%D0%9F%D0%9B%D0%9E%D0%A9%D0%90%D0%94%D0%9A%D0%90](https://www.youtube.com/watch?v=EmXeopiC8_I&ab_channel=%23%D0%AD%D0%A2%D0%9E%D0%A2%D0%92%D0%9E%D0%AF%D0%9F%D0%9B%D0%9E%D0%A9%D0%90%D0%94%D0%9A%D0%90)

[https://www.youtube.com/watch?v=QKDyLn\\_aaOl&t=129s&ab\\_channel=BALLGAMES-%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0](https://www.youtube.com/watch?v=QKDyLn_aaOl&t=129s&ab_channel=BALLGAMES-%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0)

[https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk&t=12s&ab\\_channel=BASKETGROUND](https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk&t=12s&ab_channel=BASKETGROUND)