**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Центр физической культуры, спорта и здоровья Невского района**

**Санкт-Петербурга»**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник отдела образования  Невского района Санкт-Петербурга  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.И. Чалганская/  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 года | УТВЕРЖДАЮ  Директор СПб ГБУ  «ЦФКСиЗ Невского района»  ­­­ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Д.В. Тучков/  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 года |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**

**(ЛАПТА, БАСКЕТБОЛ, ГОРОДКИ, ФУТБОЛ)**

**Авторы пособия:** начальник и специалисты отдела ОПСММ СПб ГБУ «ЦФКСиЗ Невского района» (Бобровская Юлия Викторовна, Рыбьянова Александра Денисовна, Бобров Виталий Викторович, Тырлова Анастасия Юрьевна)

**Санкт-Петербург**

**2023**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

[МИНИ-ЛАПТА. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 3](#_Toc129252874)

[МИНИ-ЛАПТА. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 12](#_Toc129252875)

[БАСКЕТБОЛ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 21](#_Toc129252876)

[БАСКЕТБОЛ. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 29](#_Toc129252877)

[ГОРОДОШНЫЙ СПОРТ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 35](#_Toc129252878)

[ГОРОДОШНЫЙ СПОРТ. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 54](#_Toc129252879)

[МИНИ-ФУТБОЛ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 60](#_Toc129252880)

[МИНИ-ФУТБОЛ. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 76](#_Toc129252881)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. [ПЛОЩАДКА ДЛЯ ИГРЫ В МИНИ-ЛАПТУ 85](#_Toc129252883)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 2](#_Toc129252884). [ПЛОЩАДКА ДЛЯ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ 86](#_Toc129252885)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 3](#_Toc129252886). [ПЛОЩАДКА ДЛЯ ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ 87](#_Toc129252887)

# **МИНИ-ЛАПТА. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ**

**ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА**

Лапта — русская народная командная игра с мячом и битой. Первые упоминания об этой увлекательной игре встречаются в памятниках древнерусской письменности. Мячи и биты обнаружены в слоях XIV века при раскопках Новгорода. Так что по самым скромным подсчётам лапте никак не менее 700 лет.

На Руси лапту называли по-разному: «шибка», «битка», «хлопка», игра «в беглые», «в шары». Множество названий породило большое разнообразие в правилах игры в лапту. Но как бы ни называлась лапта, факт остаётся фактом: ни один праздник на Руси не обходился без этой игры. Игра проводится на естественной площадке. Цель игры — ударом биты послать мяч, подбрасываемый игроком команды противника, как можно дальше и пробежать поочерёдно до противоположной стороны и обратно, не дав противнику «осалить» себя пойманным мячом. За удачные пробежки команде начисляются очки. Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время.  
 При Петре I игру применяли как средство физической подготовки солдат. В Российской империи игра в лапту стала средством активного досуга населения и физического воспитания детей, подростков, юношей и девушек. А при первом народном комиссаре по военным делам РСФСР Н.И. Подвойском русская лапта была введена как средство физической подготовки в войсках Красной Армии.

В середине ХХ века в СССР начали проводиться официальные первенства по русской лапте. Однако в 60–70-х годах эта увлекательная спортивная игра прекратила своё существование, так как физкультурные организации страны не проявляли к ней интереса. Между тем во многих странах игру модернизовали, сделали более спортивной, и лаптовые виды спорта, такие, например, как бейсбол, крикет и песа палло, завоевали огромную популярность.  
 Богатые традиции игры в русскую лапту, имевшиеся в нашей стране, не позволили ей исчезнуть окончательно. В 1990 г. в Ростове состоялся первый официальный чемпионат России по лапте среди мужских команд. В 1994 г. лапта была включена в Единую Всероссийскую спортивную классификацию, в 1995 г. разработаны новые правила соревнований. И теперь чемпионаты России по лапте проводятся ежегодно, вызывая неизменный интерес. Соревнования проходят на открытых травяных и земляных спортивных площадках, а также в спортивных залах и манежах.  
 Русская лапта помогает формировать жизненно важные физические качества — быстроту, силу, координационные способности, вырабатывает игровое мышление, развивает смекалку, чувство коллективизма. По техническим элементам это самый естественный и доступный вид спорта в сравнении с другими спортивными играми.

**ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «МИНИ-ЛАПТА»**

Мини-лапта – двухсторонняя командная игра, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями

Цель одной команды – совершить как можно больше перебежек от линии пригорода до линии кона и обратно после совершенных ударов битой по мячу в отведенное для игры время, где каждый спортсмен (далее – игрок), совершивший полную перебежку, приносит своей команде очки. Цель другой команды – не дать сопернику сделать перебежки, осалив игрока мячом, то есть касанием мяча, и поймать больше «свечей» – мячей, летящих по воздуху. Причем, осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки, если не произойдет ответное осаливание.

**Игровая площадка и ее размеры**

Игровая площадка, на которой проводятся соревнования, может представлять собой поле (с резиновым или травяным покрытием) или спортивный зал. Организаторы соревнований определяют размеры площадки, исходя из местных условий. Игровая площадка размечается хорошо видимыми линиями (Приложение 1).

**Штрафная зона**

Штрафная зона представляет собой прямоугольную площадку размером 6 х 15-20 м, необходимую для определения действительности удара по мячу, т.е. удары действительны, если мяч при прочих условиях не попал в штрафную зону.

**Пригород**

Пригород – место, откуда совершаются перебежки игроками, выполнившими удары по мячу. Игроку, пробившему по мячу, разрешается после удара располагаться по всей линии дома.

**Площадка подающего**

Ширина площадки – 3 м. В центре площадки на расстоянии 50 см от линии дома чертится круг подачи диаметром 50 см.

**Бита**

Бита должна быть цельнодеревянной, длиной для женских команд 60-90 см, для мужских 60-100 см. Диаметр бит в утолщенной части 5 см ±2 мм.

Диаметр рукоятки биты должен быть не менее 2,5 см. Конец рукоятки должен иметь утолщение, которое разрешается обматывать изолентой. Оно должно обеспечивать безопасность при проведении ударов по мячу. Вес биты для женских команд не более 1000 гр, для мужских не более 1200 гр.

**Мяч**

Игра проводится теннисным мячом*.*

Зона замены

Зона замены расположена между контрольной линией и линией дома. Игроки обязаны выходить на площадку и уходить с нее через эту зону.

**Секторы для играющих команд**

Два сектора для играющих команд расположены сбоку пригорода, пло­щадки подающего и площадки очередности.

**Допуск участников к соревнованиям**

Для участия допускаются игроки без противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, получившие допуск врача.

**Состав команды**

Каждая команда состоит из 8 игроков, один из которых является капитаном. Во время игры на площадке должны находиться пять игроков каждой команды, которые могут быть заменены в соответствии с предусмотренными правилами. В случае если в составе команды остаётся менее 3-х игроков, и по объективным причинам (травмы, удаления и т. д.) запасные игроки отсутствуют, игра прекращается, фиксируется счёт на момент возникшей ситуации.

**Спортивная форма участников**

Участники соревнований обязаны выступать в опрятной спортивной форме.

Все игроки одной команды должны быть одеты в единую спортивную форму, которая состоит из футболки одной цветовой гаммы, трусов, гетр и кроссовок.

*Примечание:* Во избежание травм игрокам во время матча не разрешается надевать часы, браслеты, кольца, серьги и цепочки.

Не разрешается выходить на игру в шортах, укороченных трусах (типа плавок) и юбках.

ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА

**Продолжительность игры**

Игра состоит из двух таймов по 20 минут каждый с 3-минутным перерывом между ними. При этом в каждом тайме судья обязан компенсировать время, потерянное, по его мнению, в результате затягивания игроками пауз в тактических целях, пауз в игре на транспортировку с площадки травмированных игроков или по какому-либо другому непредвиденному случаю.

**Разминка**

За 20 минут до начала матча команды проводят разминку. При проведении заключительной части разминки (за 5 минут до начала игры) на игровой площадке одна из команд занимает правую ее половину, другая – левую. Условной границей при этом является воображаемая линия, проходящая через центр линии дома и линии кона параллельно боковым линиям.

**Начало игры**

Перед началом игры по свистку старшего судьи команды выходят со стороны линии дома на середину контрольной линии и поворачиваются лицом друг к другу для приветствия.

После приветствия старший судья проводит жеребьевку, в которой участвуют капитаны команд.

Игроки команды, начинающей по жребию игру в защите, занимают исходные позиции на игровой площадке, а первый игрок нападающей команды становится с битой на площадку подающего у круга подачи. Подачу мяча осуществляет игрок нападения (без права на перебежку). Игрок, подающий мяч, становится у круга подачи.

По свистку старшего судьи подающий делает подачу, а бьющий – первый удар по мячу.

**Подача и удары по мячу**

Подача мяча проводится одним из игроков нападения открытой ладонью над кругом подачи. В момент подачи мяча нападающий и подающий игроки располагаются на площадке подаю­щего у круга подачи. Каждый игрок нападения имеет право на использова­ние одной попытки для пробития удара по мячу.

Игроки имеют право отказаться от выполнения своего удара и перейти на перебежку, о чем предварительно предупреждают старшего судью поднятием руки вверх.

Разрешаются удары способом сверху.

Удар считается действительным, если мяч после удара попадает в игровую площадку. Игроки нападения, имеющие право на перебежку, могут ее начинать.

Удар способом сверху, произведённый при игре в спортивном зале, считается также действительным в случае выхода мяча по воздуху за линию кона между угловыми флажками. Если после удара в закрытых помещениях мяч касается потолка, потолочных перекрытий, предметов, подвешенных к ним, или на какой-то момент скрывается из виду, то удар считается недействительным.

Игрок нападения, не сумевший ввести мяч в игру после удара, получает право на перебежку с пригорода только при следующем правильном ударе одного из игроков своей команды.

В случае, если при выполнении удара по мячу бита вырывается из рук и падает на площадку, это засчитывается, как промах.

В начале каждого тайма, а также после перехода из защиты в нападе­ние, игроки нападения выходят на удар в любой очерёдности. Право на последующий удар игроки получают только после пол­ной перебежки.

Если в ходе игры у нападающей команды не окажется игроков, имеющих право на удар, то происходит свободная смена.

В случае промаха четырёх игроков команды нападения или в ситуации, когда в пригороде находятся 4 игрока, а пятый выполняет удар (подачу ему производит запасной игрок нападения), при засчитанном ударе защитники обязаны быстро вывести мяч из игры, если нет необходимости осаливания игроков нападения.

Игроки нападения, пока мяч находится в игре, имеют право выполнять перебежку за линию кона и наступать на площадку двумя ногами. В этом случае они также получают очки и имеют право на удар, возвращаясь в дом.

Удар считается действительным, если мяч касается игрока защиты и выходит по воздухуза боковую и лицевую линии или после касания защитника падает в штрафную зону.

Если после действительного удара мяч попадает вне зоны доступа, то старший судья по истечении 3 секунд подаёт сигал об остановке игры, а игроки, успевшие начать перебежку до сигнала, обязаны закончить её в одну сторону.

**Возвращение мяча в дом**

Игроки защиты, получив мяч, обязаны вернуть его за линию дома, если не возникает ситуация для осаливания. При возвращении мяча за линию дома в штрафной зоне не должно находиться более одного игрока команды. Мяч возвращается без задержки и считается вышедшим из игры, если он пересекает линию дома. Обратно из-за линии дома мяч на площадку не может быть возвращен, так как считается, что он уже вышел из игры. Вывести мяч из игры игрок может, как находясь в пределах игровой площадки, так и из аута.

**Перебежки**

Каждый игрок нападения, совершивший после правильного удара по мячу (или ввода мяча в игру) полную перебежку из пригорода или площадки подающего за линию кона и обратно за линию дома и при этом не был осален или самоосален, приносит своей команде два очка. Игрок, совершивший правильный удар, может начать перебежку с площадки подающего.

Нападающие, имеющие право на перебежку, в любой момент могут начать перебежку, пока мяч находится в игре и не возвращен в дом.

Если до пересечения мячом линии дома игроки нападения начали перебежку, то они обязаны закончить ее в одну сторону.

Игрок, сделавший перебежку из дома за линию кона, может при необходимости остаться там и возвратиться в дом после одного из последующих ударов своей команды, что также является полной перебежкой.

Перебежка считается начатой, если игрок начал движение в соответствующем направлении и при этом коснулся игрового поля двумя ногами или всем телом, пересек линию дома или кона. Начальной фазой перебежки считается касание любой частью тела игровой площадки, после чего игрок не имеет права вернуться за линию дома или кона и может быть осален игроками защищающейся команды. Перебежка считается оконченной, если игрок полностью пересек линию города или кона.

Если после начатой перебежки игроки нападения оказались за линией кона, то защитники обязаны доставить мяч в дом без задержки для продолжения игры.

Игрок атаки, имеющий право на перебежку, имеет право отказаться от перебежки, если в поле нет игроков его команды, подняв руку и повернувшись спиной к игровому полю. Старший судья подаёт свисток на остановку игры, а игроки защиты должны быстро доставить мяч подающему игроку.

**Осаливание**

Игрок, совершающий перебежку, считается осаленным, если его коснется в пределах игровой площадки мяч. В закрытых помещениях осаливанием считается, если нападающего мяч коснется после отскока от площадки, стены или других предметов, кроме потолочного перекрытия.

С целью осаливания игроков нападения защитники имеют право передвигаться с мячом по своему усмотрению или передавать мяч любому игроку своей команды.

После осаливания игроки защиты обязаны убежать за линию дома или кона, так как осаленная команда может произвести ответное осаливание. Ответные осаливания могут продолжаться до тех пор, пока все игроки последней осалившей команды не убегут за линию кона или дома.

При попытке осаливания игроки не имеют права касаться друг друга, в противном случае нарушители могут быть наказаны.

Для ответного осаливания игроки команды нападения, находящиеся за линией дома, имеют право выбегать на площадку, помогая своим игрокам, но их количество не должно превышать 5 игроков. Если на площадке находится 6 игроков, происходит свободная смена. Команда, нарушившая правила, уходит играть в защиту.

**Самоосаливание**

Игрок нападения считается самоосаленным, если он начал перебежку и возвратился за линию дома или кона. В этом случае команда нападения переходит играть в защиту.

Игрок нападения считается самоосаленным, если он начал перебежку и наступил ногой на боковую линию или при падении задел ее какой-либо частью тела.

Игрок защиты считается самоосаленным, если он после осаливания или самоосаливания нападающего сам оказался за боковой линией последним или коснулся мяча после совершенного осаливания или самоосаливания.

Игрок считается самоосаленным, если во время удара по мячу он заступает за линию дома.

Момент самоосаливания (как и осаливания) фиксируется судейским свистком и соответствующими жестами судей.

Если к моменту осаливания или самоосаливания игроки нападения не успели завершить пробежку в дом, то очков команде они не приносят, а только получают право на удар. Игроки, задержавшиеся при этом за линией кона, при возвращении в дом также очков не приносят.

Если один из игроков оказался самоосаленным, то игрок противоположной команды, находящийся с мячом, обязан положить его так, чтобы мяч оказался в пределах игровой площадки, и покинуть площадку за линию дома или кона вместе со своими игроками.

**Ловля мяча с лета**

Если защитник поймал мяч с лета в пределах поля или вне его, то он приносит своей команде очко и обязан быть готовым к осаливанию игроков нападения, если они выйдут на перебежку.

Если защитник поймал отбитый мяч с лета в пределах штрафной зоны, он также приносит своей команде очко (игра продолжается).

Ловля мяча за пределами линии дома и после удара с нарушениями правил очков защите не приносит, так как удар считается не действительным.

**Очки**

1 очко своей команде приносит игрок, поймавший «свечу», 2 очка – игрок, совершивший полную перебежку и оставшийся при этом не осаленным или завершивший перебежку до осаливания другого игрока своей команды.

**Результат игры**

Результат игры определяется по наибольшему числу очков, набранных командой за игровое время.

При равном количестве очков фиксируется ничья.

**Поражение**

Если в процессе игры у одной из команд на площадке остается меньше трех игроков, то игра прекращается; этой команде засчитывается поражение.

# **МИНИ-ЛАПТА. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ**

Лапта позволяет развивать такие физические способности как ловкость, быстрота, координация, игровое мышление, сила. Ввиду этого обучение детей данному виду спорта на уроках физической культуры, в лагерях и спортивных организациях должно являться приоритетным.

Придерживаясь педагогического принципа взаимосвязи теории и практики, мы составили два конспекта занятий, включающих в себя и обучение основным правилам вида спорта, и игровую практику.

**КОНСПЕКТ ПЕРВОГО ЗАНЯТИЯ ПО МИНИ-ЛАПТЕ**

**Тема:** Освоение ловли и передачи мяча, техники ударов сверху битой по мячу в мини-лапте.

**Цель:** создание условий для освоения техники ловли и передачи мяча, техники ударов сверху битой по мячу в мини-лапте, развитие физических способностей.

**Образовательные задачи:**

1. Обучить технике ловли и передачи теннисного мяча.

2. Обучить технике ударов сверху битой по мячу.

**Оздоровительные задачи:**

1. Развивать скоростно-силовые способности через специальные упражнения.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитывать внимание, дисциплинированность, работу в команде.

**Место проведения:** спортивный зал/стадион.

**Оборудование:** свисток, теннисные мячи, биты, фишки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ЧАСТИ**  **УРОКА** | **СОДЕРЖАНИЕ УРОКА** | **ДОЗ-КА** |
| Подготовительная часть  8 мин | - Класс становись! Равняйсь! Смирно!  По порядку номеров рассчитайсь!  Здравствуйте ребята.  Представление.  - Сегодня мы с вами познакомимся с традиционным видом спорта мини-лапта. Кто знает, что это за вид спорта?  - Мини-лапта – это командная игра, где задача одной команды совершить как можно больше перебежек через игровую площадку после совершенных ударов по мячу. Цель второй команды – не дать сопернику сделать перебежки, осалив игрока мячом.  Поэтому задачи урока, следующие:  1. Изучить технику ловли и передачи мяча.  2. Изучить технику ударов сверху битой по мячу.  - Класс направо! В обход налево шагом марш!  - Бегом марш!  - Бег с высоким подниманием бедра марш!  - Бег с захлестыванием голени марш!  - Без задания марш!  - Шагом марш!  Восстановление дыхания!  1-2 руки вверх вдох  3-4 руки вниз выдох  Без задания марш!  Налево по 2 марш!  Направляющий на месте!  Класс стой 1-2!  Напра-во!  От направляющего на вытянутые руки в стороны разомкнись!  *Комплекс ОРУ\*:*  **1.**  И.п.\*\*- о.с.  1- выпад вперед левой ногой  2- и.п.  3-4- тоже  **2.**  И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе  1- присесть, руки вперед  2- поворот влево, сделать выпад  3- присесть  4- и.п.  **3.**  И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе  1- наклон к левой ноге  2- наклон к правой  3- по середине  4- и.п.  **4.**  И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе  1- поворот влево, рука вперед  2- и.п.  3-4- тоже  **5.**  И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе  1- наклон вперед  2- назад  3- влево  4- вправо  **6.**  И.п.- стойка, ноги врозь правая рука вверху, левая внизу  каждый счёт смена положения рук  **7.**  И.п.- стойка ноги врозь, руки на плечах  1-4- круговые вращения вперед  5-8- назад  \*ОРУ – общеразвивающие упражнения  \*\*И.п. – исходное положение  **8.**  И.п.- о.с., руки на поясе.  1-4- круговые вращения головой в левую сторону  5-8- круговые вращения в правую сторону.  **9.**  И.п.- о.с руки на поясе.  1 – прыжком ноги врозь  2 – ноги скрестно  3-4 то же, другая нога впереди  **10.**  И.п.- о.с. руки на поясе  1- прыжок вперед  2- назад  3- влево  4- вправо  -В общий срой, становись!  -На месте шагом, марш!  -Стой раз, два!  На месте шагом, марш!  Стой 1,2!  В общий строй становись! | 20 сек  20 сек  3 круга  0,5 круга  5 мин.  4-5 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  4-5 раз  7-8 раз  7-8 раз |
| Основная  часть 33 мин | Построение в две шеренги   1. *Подброс мяча правой рукой, ловля двумя руками.*   Показ и объяснение  Подбрасывание вверх осуществляется одной  рукой на высоту 1,5—2 метра. Ученики в стойке готовности держат мяч на вытянутой вперед правой ладони, пружинисто приседают и активным разгибанием ног подбрасывают мяч вверх, сопровождая его плавным движением руки. Как только мяч выпущен из рук, мгновенно образуется «ловушка», в которую ловится опускающийся сверху мяч, следует указать на то, чтобы ученики при ловле быстро закрывали «ловушку», не напрягали пальцы не отводили взгляд от мяча до тех пор, пока им он не будет пойман в «ловушку». По команде "На старт!" подойти к стартовой линии, поставить толчковую ногу перед стартовой линией и опуститься на колено второй ноги (колено второй ноги ставится на уровне середины стопы толчковой ноги, при этом расстояние между стопами – примерно в кулак). Руки ставятся перед стартовой линией большие пальцы внутрь, остальные наружу. По команде «Внимание!» ноги слегка разгибаются, туловище подаётся вперёд вверх, вес тела частично переносится на руки.   1. *Подброс мяча левой рукой, ловля двумя руками*.   Показ и объяснение  Подбрасывание вверх осуществляется одной рукой на высоту 1,5—2 метра. Ученики в стойке готовности держат мяч на вытянутой вперед левой ладони, пружинисто приседают и активным разгибанием ног подбрасывают мяч вверх, сопровождая его плавным движением руки. Как только мяч выпущен из рук, мгновенно образуется «ловушка», в которую ловится опускающийся сверху мяч, следует указать на то, чтобы ученики при ловле быстро закрывали «ловушку», не напрягали пальцы не отводили взгляд от мяча до тех пор, пока им он не будет пойман в «ловушку».   1. *Подброс правой рукой ловля левой.*   Показ и объяснение  Подбрасывание вверх осуществляется одной рукой на высоту 1,5—2 метра. Ученики в стойке готовности держат мяч на вытянутой вперед правой ладони, пружинисто приседают и активным разгибанием ног подбрасывают мяч вверх, сопровождая его плавным движением руки. Как только мяч выпущен из рук, мгновенно образуется «ловушка» левой руки, в которую ловится опускающийся сверху мяч, следует указать на то, чтобы ученики при ловле быстро закрывали «ловушку», не напрягали пальцы не отводили взгляд от мяча до тех пор, пока им он не будет пойман в «ловушку».   1. *Подброс левой рукой ловля правой.*   Показ и объяснение  Подбрасывание вверх осуществляется одной рукой на высоту 1,5-2 метра. Ученики в стойке готовности держат мяч на вытянутой вперед левой ладони, пружинисто приседают и активным разгибанием ног подбрасывают мяч вверх, сопровождая его плавным движением руки. Как только мяч выпущен из рук, мгновенно образуется «ловушка» правой руки, в которую ловится опускающийся сверху мяч, следует указать на то, чтобы ученики при ловле быстро закрывали «ловушку», не напрягали пальцы не отводили взгляд от мяча до тех пор, пока им он не будет пойман в «ловушку».   1. *Перебрасывание в парах.*   Показ и объяснение.  Стоящие в шеренге с мячом одной рукой снизу перебрасывают мяч по средней траектории партнеру, стоящему напротив без мяча. Партнер, двигаясь под мяч, ловит его «ловушкой» и выполняет обратное перебрасывание. Удобное положение, когда мяч ловится на уровне груди, для этого надо двигаться вперед, назад, влево, вправо, приседать, делать выпады и т.д.   1. *«Передача мяча в парах*».   Показ и объяснение.  Передача осуществляется одной рукой из-за плеча. В стойке готовности одна нога выставлена больше вперед, передача заканчивается активным разгибанием руки вперед, вес тела при этом переносится на впереди стоящую ногу, партнер ловит мяч и выполняет передачу обратно. Надо обратить внимание на то, что передача должна заканчиваться захлестывающим движением кисти, мяч передавать, партнеру практически без траектории, т.е. параллельно площадке. В этом упражнении скорость полета мяча увеличивается, поэтому часто встречаются следующие ошибки: • ладони не соединяются при ловле, в результате мяч пролетает между ними;  • пальцы недостаточно открыты, чтобы поместился мяч; • ладони соединены, но расположены в вертикальной плоскости, а не в горизонтальной.   1. *Удары сверху битой по мячу*   Показ и объяснение.  Для выполнения этого упражнения одна шеренга располагается на лицевой линии в парах. Вторая шеренга становится в поле. У первых номеров в руках плоская бита длинной 80-90 см, шириной 5 см и толщиной 2 см (для старших классов лучше применять круглую биту с диаметром утолщенной части 5 см и ручки 3 см). У вторых номеров по одному (два) мяча, партнер с битой выставляет левую ногу вперед на ширине плеч, держа биту над головой двумя руками, партнер с мячом подбрасывает мяч перед бьющим на высоту 1,5-2 метра и делает шаг назад. Игрок с битой после наклона назад активно выпрямляет туловище, ударяет концом биты по мячу, посылая его в поле.  Задача подающего – подбрасывать мяч строго по вертикали с открытой ладони. Игроки, стоящие в поле, стараются подобрать мячи и вернуть подающим игрокам. Удобнее, если бьющий выполняет 5-6 ударов подряд, а затем меняется ролями с подающим. Через 3-4 минуты бьющий с подающим меняются с игроками, стоящими в поле. Следует обратить внимание на то, чтобы бьющие старались попадать мячом в площадку, а стоящие в поле не пропускали мячи, летящие в их направлении. Если мяч при ударе перелетает площадку, то возвращать его лучше через ближе стоящих игроков. | 4 минут  4 мин  4 мин  4 мин  4 мин  4 мин  10 мин |
| Заключительная часть  4 мин | Построение в шеренгу  *Игра на внимание «Запрещенное движение»*  Дети становятся в одну шеренгу, ведущий - напротив них. Ведущий (на первых порах это взрослый) показывает какое-нибудь движение и говорит, что оно запретное - его нельзя выполнять. Например, это может быть хлопок руками, приседание или прыжок на одной ноге. Ведущий начинает показывать различные движения. Задача участников - повторять все, кроме предварительно обозначенного "запретного движения". Те из игроков, которые повторили его, делают шаг назад. Побеждает тот, кто остался стоять на месте. Если игрок хотя бы попытался выполнить запретное движение, ошибка засчитывается, и он делает шаг вперед.  Подведение итогов игры  Класс в одну шеренгу становись  Итоги урока  Организованный выход из зала | 30 сек.  2 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек. |

**КОНСПЕКТ ВТОРОГО ЗАНЯТИЯ ПО МИНИ-ЛАПТЕ**

**Тема:** Закрепление техники ловли и передачи мяча, обучение технике осаливания в мини-лапте.

**Цель:** создание условий для освоения техники осаливания в мини-лапте, развитие физических способностей, получение игровой практики.

**Образовательные задачи:**

1.Совершенствовать технику ловли, передачи теннисного мяча и технику ударов сверху битой по мячу.

2. Обучить технике осаливания в мини-лапте.

**Оздоровительные задачи:**

1. Развивать скоростно-силовые способности через игру в мини-лапту.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитывать внимание, дисциплинированность, работу в команде.

**Место проведения:** спортивный зал/стадион.

**Оборудование:** свисток, теннисные мячи, биты, фишки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ЧАСТИ**  **УРОКА** | **СОДЕРЖАНИЕ УРОКА** | **ДОЗ-КА** |
| Подготовительная часть  8 мин | - Класс становись! Равняйсь! Смирно!  По порядку номеров рассчитайсь!  Здравствуйте ребята.  Представление.  - Сегодня мы с вами вспомним основную технику ловли и передачи мяча, а также технику удара битой по мячу и применим полученные знания непосредственно в игре.  Класс направо! В обход налево шагом марш!  - Бегом марш!  - Бег с высоким подниманием бедра марш!  - Бег с захлестыванием голени марш!  - Без задания марш!  - Шагом марш!  Восстановление дыхания!  1-2 руки вверх вдох  3-4 руки вниз выдох  Без задания марш!  Налево по 2 марш!  Направляющий на месте!  Класс стой 1-2!  Напра-во!  От направляющего на вытянутые руки в стороны разомкнись!  *ОРУ со скакалкой:*  **1.** И.п. — стойка ноги врозь, скакалка вчетверо внизу  1-скакалку вверх, встать на носки  2-и.п.  3-4-то же что и счёт 1 и 2  **2.** И.п. — стойка ноги врозь, скакалка вчетверо внизу  1-3-рывки руками вверх  4-и.п.  **3.** И.п. — основная стойка  Прыжки через скакалку на правой ноге, вращая вперед  **4.** И.п. — стойка ноги врозь, скакалка за головой на плечах  1-наклон влево  2-и.п.  3-4-тоже в другую сторону  **5.** И.п. — стойка ноги врозь, скакалка вперед  1-поворот вправо, скручивая скакалку  2-и.п.  3-4-тоже в другую сторону  **6.** Прыжки через скакалку на левой, вращая её назад  3-4-то же  **7.** Прыжки через скакалку на двух, вращая скакалку вперед  -На месте, шагом марш!  -Стой раз, два!  -Скакалки сложить вчетверо, завязать узлом и положить на скамейку!  -В общий срой, становись!  -На месте шагом, марш!  -Стой раз, два!  На месте шагом, марш!  Стой 1,2!  В общий строй, становись! | 30 сек  30 сек  3 круга  0,5 круга  5 мин.  6-8 раз  6-8 раз  20 раз  6-8 раз  6-8 раз  20 раз  20 раз |
| Основная  часть 33 мин | Построение в две шеренги   1. *Передача в парах из-за плеча*   Ставим задачу выполнять упражнение в более быстром темпе, сохраняя стойку готовности. Обратить внимание на полет мяча без траектории, если игрок уронил мяч, быстро подбирает и ставший на свое место продолжает упражнение. *3. Передача мяча партнеру с отскоком об пол*  Напомнить о более низкой стойке готовности и максимальной концентрации внимания. Раньше времени взгляд от мяча не отводить, передачу заканчивать захлестывающим движением кисти.  *4. «Длинные» передачи в парах*  Если урок в спортзале, то шеренги строим лицом к центру зала на расстоянии 15-18 метров. На площадке расстояние между шеренгами увеличиваем до 18-25 метров. Чтобы передачи выполнялись точнее, обратим внимание на замах. Туловище поворачивается и больше отклоняется назад, прямая рука с мячом отводится назад. Движение начинается с поворота туловища и заканчивается захлестывающим движением кисти с переносом веса тела на впереди стоящую ногу. Ловить мяч в этом упражнении нелегко, так как скорость полста мяча увеличивается и уменьшается точность передачи. Очень важно, чтобы учащиеся своевременно перемещались навстречу мячу. Обратите внимание на то, что при ловле мяча учащиеся должны вытянутую «ловушку» вперед при приближении мяча отводить на себя, сгибая руки, как бы гася скорость полета мяча.  *5. Ловля мяча в движении*  Учащихся располагаем поперек площадки. По сигналу первая шеренга бежит к середине площадки. Вторая шеренга выполняет передачу из-за плеча своим партнерам. Поймавшие мяч передают его обратно отскоком через площадку и бегом возвращаются на свои места. Сигнал тут же повторяется. Шеренги меняются ролями после трех-четырех повторений.  *6. «Свечи»*  Построение прежнее. У одного из партнеров мяч. Задача стоящего с мячом – выполнить передачу до максимально высокой траектории полета мяча. Принимающие мяч, рассчитывая траекторию полета летящего к ним мяча, выбегают под него и ловят. Поймав мяч, становятся на свое место и выполняют «свечу» обратно.  *7. «Комплексное» упражнение*  *Вариант А.* У стоящих в первой колонне по мячу. По сигналу первый игрок второй колонны перебегает на другую сторону площадки, в это время игрок первой колонны вьполняет передачу игроку третьей колонны. Игрок, поймавший мяч, выбегает наперерез бегущему и осаливает его с близкого расстояния. Выполнивший осаливание, быстро подбирает мяч и встает в конец своей колонны. Перебежавший остается на противоположной стороне площадки. Выполнивший передачу становится замыкающим в своей колонне. Сигнал повторяется, упражнения выполняют следующие трое игроков. Как только выполнят упражнения последние три игрока, колонны меняются местами по часовой стрелке. *Вариант Б*. Упражнение аналогичное, но выполняется по двум сигналам; по первому сигналу игрок второй колонны начинает перебежку, добегает до середины, подается второй сигнал, по которому игрок первой колонны выполняет передачу. Действия третьих прежние. В приведенном выше упражнении каждый игрок может проявить лучшие свои способности: умение выполнить точную и быструю передачу, ловкость при ловле мяча и быстроту в беге.   1. *Двусторонняя игра*   Разделив класс на две команды, размещаем игроков на площадке. Игрок защиты в площадке подающего по сигналу учителя подбрасывает мяч, игрок нападения выбивает его битой в поле. Если мяч падает на площадку, пересекая штрафную зону по воздуху, то бьющий игрок выполняет перебежку за линию «кона» и обратно. Игроки защиты подбирают мяч, и, передавая друг другу, догнав, осаливают бегущего, если бьющий игрок забежал за линию «кона» и вернулся обратно, приносит команде очко. В случае промаха при ударе битой бьющий игрок выполняет повторный удар, в противном случае он становится в «пригород», ожидая действительного удара. При действительном ударе второго игрока перебежку выполняют уже двое игроков и т.д. Выполнившие полную перебежку (за линию «кона» и обратно) игроки становятся в конец своей колонны в площадке очередности. На первом этапе лучше, если при осаливании защитники остаются в поле, то осаливание фиксируется свистком. Игра продолжается. Через 3-4 минуты команды меняем ролями, и игра повторяется. Игроки нападения должны усвоить, что перебежку можно выполнять только при действительном ударе, игроки, ожидающие в площадке очередности, перебежку выполнять не могут. Если мяч попадает в штрафную зону или по воздуху пересекает боковые линии, удар считается недействительным. Игроки защиты должны быстро подбирать мяч при действительном ударе для осаливания бегущих, если перебежки закончились или игроки не рискнули их делать, то мяч выводится из игры через подающего игрока. | 2 мин  2 мин  4 мин  3 мин  3 мин  4 мин  15 минут |
| Заключительная часть  4 мин | Построение в шеренгу  *Игра на внимание «Карлики – великаны»*  Играющие становятся в шеренгу. Ведущий договаривается с детьми, что, если он скажет «великаны», все должны подняться на носки и поднять обе руки вверх, слово «великаны» произносится низким голосом; если же он скажет «карлики», все должны присесть на корточки и вытянуть руки вперед, а голос становится высоким.  Тот, кто ошибается, делает шаг вперед.  Подведение итогов игры  Класс в одну шеренгу становись  Итоги урока  Организованный выход из зала | 30 сек.  2 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек. |

# **БАСКЕТБОЛ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ**

**ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА**

Баскетбол придумал преподаватель по физкультуре Джеймс Нейсмит. Нейсмит хотел придумать игру для своих учеников, которые бесконечно выполняли различные физические упражнения. Перед Нейсмитом стояла задача создать игру, исключающую грубую силу. И вот в 1891 году он перед своими учениками повесил две корзины и разделил на две команды всех присутствующих. Смысл игры объяснил так: каждая команда должна забросить мяч в корзину соперника максимальное количество раз. С этого момента и началась удивительная и захватывающая история всемирно любимого вида спорта.

Конечно, на то момент не было специальных колец, которые сейчас используются в баскетболе. Вместо них использовались обычные корзины. Мяч использовали футбольный. Счет в игре был похож на футбольный. Ученики Нейсмита уезжали домой на каникулы и рассказывали друзьям о новой игре. Таким образом популярность игры распространялась с огромной скоростью. И спустя всего один год об этой игре знали во всех Соединенных Штатах Америки.

В то время игра была не очень зрелищной, так как еще не была придумана техника ведения мяча. Игроки перебрасывали мяч друг другу стоя на месте, а затем пытались закинуть мяч в корзину.

Большинство игр заканчивались со счетом до 20 очков. Нейсмит все время пытался развивать свою игру, придумывая различные правила. Затем он вывел пять основных принципов баскетбола:

1) для игры нужен большой и легкий мяч, но при этом он должен легко вкладываться в руку;

2) бегать с мячом запрещено;

3) владеть мячом может любой игрок;

4) разрешены скопления игроков в любой части площадки, но при этом физический контакт запрещен;

5) кольцо должно находиться на высоком расстоянии от игроков.

Первые официальные игры по баскетболу стали проводить с 1896 года. Уже тогда команды пытались заработать на своих матчах, продавая билеты зрителям. Первое же объединение команд произошло в 1898 году и просуществовало не так долго, всего пять лет, так как распалось на несколько отдельных лиг.

В то время игроки могли заключать договора на каждую отдельную игру. Выдающийся игрок мог сыграть за каждую команду в чемпионате в рамках одного сезона. За каждую игру игроки получали достаточно крупные суммы, которые позволили им безбедно существовать.

Через некоторое время в баскетбол уже пришли нововведения. Новые правила касались корзин с мячом и баскетбольного щита. Пришли к выводу, что в корзину можно попасть легче с отскока. Чтоб каждый раз не доставать мяч с корзины, используя лестницу, нужно вырезать дно.

В связи с великой депрессией в 1931 году проведение чемпионатов по баскетболу прекратилось, но баскетбол продолжал жить. Стимулом стало неожиданное его развитие в университетах и колледжах.

Новой ступенью для развития баскетбола послужило введение данной игры в карту Олимпийских игр и появления Международной ассоциации любителей баскетбола (FIBA). С тех пор приходили различные нововведения в игру, которые добавляли, как зрелищности, так и динамичности. Одним из ярких примеров может послужить нововведение, которое касалось отмены вбрасывания мяча после каждого взятия корзины. Зрелищности добавило изобретение одного из спортсменов студенческих игр, который показал бросок по кольцу одной рукой. В дальнейшем в развитии баскетбола наступает значительный пробел, так как США вступили во вторую мировую войну.

1946 год для баскетбола является знаковым. В этом году зародилась Национальная Баскетбольная Ассоциация (НБА). Первые пять сезонов в НБА был лишь один лидер – команда «Лейкерс», и только в 1951 году бесспорного лидера смог одолеть «Рочестер Ройалз». В 1950 году разыграли первый чемпионат мира по баскетболу. Победителем стала команды из Аргентины.

В России баскетбол появился только в 1901 году, узнали о нем от Георгия Дюпперона. Георгий Дюпперон являлся ярым пропагандистом физической культуры и спорта, который проживал в Санкт-Петербурге. Уже в 1906 году были проведены первые матчи среди команд.

В СССР баскетбол получил колоссальное развитие. С 1947 года Всесоюзная секция баскетбола была аккредитована во всех международных соревнованиях, проводимых ФИБА. Советская школа баскетбола выступала за наступательный характер игры. Индивидуальное мастерство, слаженность команды — все это позволило выиграть свой первый Чемпионат Европы в 1947 году.

Сегодня баскетбол является как колоссальным коммерческим проектом, так и национальным видом спорта. С каждым годом увеличивается количество стран, участвующих в международных соревнованиях, увеличивается количество проводимых Лиг в странах и таким образом производится полная мировая глобализация баскетбола.

**ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

В баскетбол играют 2 команды, в каждой из которых по 5 игроков. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперников и помешать другой команде забросить его в корзину. Игрой управляют судьи, судьи-секретари и комиссар (если присутствует). Корзина, которую команда атакует, называется корзиной соперников, а корзина, которую команда защищает, называется ее собственной корзиной. Команда, которая набрала большее количество очков по окончании игрового времени, считается победителем.

**Игровая площадка и ее размеры**

Игровая площадка (Приложение 2) должна представлять собой плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий с размерами 28 метров в длину и 15 метров в ширину, измеренными от внутренних краев ограничивающей линии.

Тыловая зона команды включает в себя собственную корзину этой команды, лицевую часть щита и ту часть игровой площадки, которая ограничена лицевой линией за ее собственной корзиной, боковыми линиями и центральной линией.

**Передовая зона**

Передовая зона команды включает в себя корзину соперников, лицевую  
часть щита и ту часть игровой площадки, которая ограничена лицевой  
линией за корзиной соперников, боковыми линиями и внутренним краем  
центральной линии, ближайшим к корзине соперников.

**Зона 3-хочковых бросков с игры**

Зоной 3-хочковых бросков с игры для команды является вся игровая площадка, за исключением области около корзины соперников, ограниченной и включающей в себя:

- 2 параллельные линии, проведенные от лицевой линии и перпендикулярно ей, внешние края которых находятся на расстоянии 0,90 м от внутренних краев боковых линий;

- полукруг радиусом 6,75 м, измеренным от точки на полу непосредственно под точным центром корзины соперников до внешнего края полукруга. Расстояние от этой точки на полу до внутреннего края середины лицевой линии составляет 1,575 м. Полукруг переходит в параллельные линии. 3-хочковая линия не является частью зоны 3-хочковых бросков с игры.

**Команды**

Каждая команда состоит из:

- не более чем 12 членов команды, имеющих право играть, включая  
капитана;

- тренера и, по желанию команды, помощника тренера;

- не более чем 7 сопровождающих команды, выполняющих специальные обязанности, таких как менеджер, врач, массажист, статистик, переводчик и др.

В течение игрового времени 5 игроков каждой из команд должны находиться на игровой площадке и могут быть заменены.

Запасной становится игроком, а игрок становится запасным, когда:

- судья жестом приглашает запасного выйти на игровую площадку;

- во время тайм-аута или перерыва в игре запасной обращается к  
секретарю с просьбой о замене.

**Игровое время**

Игра состоит из 4 периодов по 10 минут каждый. Продолжительность перерыва до запланированного времени начала игры составляет 20 минут. Продолжительность перерывов в игре между первым и вторым периодами (первая половина), третьим и четвертым периодами (вторая половина) и перед каждым дополнительным периодом составляет две 2 минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры составляет 15 минут.

Перерыв в игре начинается:

- за 20 минут до запланированного времени начала игры;

- когда звучит сигнал игровых часов об окончании периода.

Перерыв в игре заканчивается:

- в начале первого периода в тот момент, когда мяч покидает руку(-и) старшего судьи при подбрасывании во время розыгрыша спорного броска;

- в начале всех других периодов, когда мяч оказывается в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание.

**Как играют мячом**

В баскетболе мячом играют только руками, и его можно передавать, бросать, отбивать, катить или вести в любом направлении при условии соблюдения ограничений, изложенных в настоящих Правилах. Игрок не должен бежать с мячом, умышленно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или ударять по мячу кулаком. Однако случайное соприкосновение или касание мяча любой частью ноги не является нарушением

**Заброшенный мяч: Когда заброшен и его цена**

Мяч считается заброшенным, когда живой мяч входит в корзину сверху и остается в ней или проходит через нее. Мяч считается находящимся внутри корзины, когда даже незначительная его часть находится внутри и ниже уровня кольца.

Заброшенный мяч засчитывается команде, атакующей корзину соперников, в которую он вошел, следующим образом:

- за мяч, выпущенный со штрафного броска, засчитывается 1 очко;

- за мяч, выпущенный из зоны 2-хочковых бросков с игры, засчитываются 2 очка;

- за мяч, выпущенный из зоны 3-хочковых бросков с игры, засчитываются 3 очка.

**Ведение мяча**

Ведение – это процесс перемещения живого мяча, когда игрок, контролирующий мяч, бросает, отбивает, катит его по полу или умышленно бросает мяч в щит. Ведение начинается, когда игрок, установивший контроль над живым мячом на игровой площадке, бросает, отбивает, катит, ударяет мяч в пол или умышленно бросает его в щит и касается мяча снова прежде, чем тот коснется другого игрока.

Ведение заканчивается, когда игрок касается мяча обеими руками одновременно или допускает задержку мяча в одной или обеих руках. Во время ведения мяч может быть подброшен в воздух при условии, что он коснется пола или другого игрока прежде, чем игрок, который подбросил мяч, снова коснется его своей рукой. Количество шагов, которые игрок может сделать в то время, когда мяч не находится в контакте с его рукой, не ограничено. Игрок, который случайно теряет, а затем восстанавливает контроль над живым мячом на игровой площадке, считается совершившим случайную потерю мяча.

**Пробежка**

Пробежка – это запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении в то время, когда игрок держит живой мяч на игровой площадке, сверх ограничений, изложенных в данной статье. Поворот – это разрешенное перемещение, при котором игрок, держащий живой мяч на игровой площадке, вышагивает один или несколько раз в любом направлении одной и той же ногой, в то время как другая нога,  
называемая опорной, сохраняет свою точку контакта с полом.

**3 секунды**

Игрок не должен оставаться в ограниченной зоне команды соперников более 3 секунд подряд в то время, когда его команда контролирует живой мяч в передовой зоне и игровые часы включены.

Исключение должно быть сделано игроку, который:

- предпринимает попытку покинуть ограниченную зону;

- находится в ограниченной зоне в то время, когда он или его партнер  
находится в процессе броска и мяч покидает или уже покинул руку игрока при выполнении броска с игры;

- ведет мяч в ограниченной зоне с целью выполнить бросок с игры, находясь в ней менее 3 секунд подряд. Для того чтобы считаться находящимся вне ограниченной зоны, игрок должен расположить обе ноги на полу вне этой зоны.

**Фолы**

Фол – это несоблюдение Правил вследствие неправильного персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения. Любое количество фолов может быть зафиксировано каждой из команд. Независимо от наказания, каждый фол должен быть назначен, записан в протоколе провинившемуся и наказываться соответственно.

Виды фолов:

- персональный;

- технический;

- неспортивный;

- дисквалифицирующий.

Если игрок за время игры получил пять фолов, то он должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в дальнейшей игре (но ему разрешается находиться на скамейке запасных до конца игры). Игрок, который получил дисквалифицирующий фол, в обязательном порядке должен покинуть место проведения игры (ему не разрешают находиться даже на скамейке запасных).

Дисквалифицируется также тренер команды в следующих случаях:

- если он совершит два технических фола;

- запасной игрок или официальное лицо команды совершили три технических фола;

- тренер команды свершил один технический фол и официальное лицо команды или запасной игрок совершат два технических фола.

Каждый фол засчитывается на счет командных фолов, за исключением технических фолов, которые получили тренер команды, игрок на скамейке запасных или официальным представителем команды.

Персональный фол – это фол, который получил игрок вследствие персонального контакта во время игры.

Наказание. Если фол совершается на игроке, который не находится в стадии броска, то:

- если команда еще не набрала 5 командных фолов или совершается игроком, команда которого владела мячом, то пострадавшая команда проводит вбрасывание;

- в другом случае пострадавший игрок выполняет два штрафных броска.

Если фол совершается на игроке, который находится в стадии броска, то:

- если бросок был результативным, то он засчитывается, а пострадавший игрок выполняет один штрафной бросок;

- если бросок был неудачным, то игрок, который пострадал, выполняет такое количество штрафных бросков, сколько бы заработала команда, будь бросок удачным.

Неспортивный фол – это фол, который совершается вследствие контакта, при котором игрок не пытался сыграть мячом, согласно правилам игры.

Наказание. Если фол совершается на игроке, который находится в стадии броска, то поступают так же, как и в случае персонального фола. В том случае если фол совершается на игроке, который не находится в стадии броска, то игрок, который пострадал, выполняет два штрафных броска. После выполнения штрафных бросков пострадавшая команда производит вбрасывание из-за пределов площадки на продолжении центральной линии. Исключение составляют фолы, которые были совершены до начала первого периода. В этом случае после выполнения штрафных бросков выполняется розыгрыш спорного броска (как и в случаях начала игры). Если одним игроком на протяжении одного матча совершается два неспортивных фола, то его в обязательном порядке дисквалифицируют.

Дисквалифицирующий фол – это фол, который является результатом вопиющего неспортивного поведения игрока. Дисквалифицирующий фол могут получить игроки основного состава и запасные, тренер, а также официальный представитель команды.

Наказание. Количество штрафных бросков и последующее вбрасывание после них назначается так же, как и при неспортивном фоле.

Технический фол – это фол, который вызывается без непосредственного контакта с соперником. Это может быть пренебрежительное поведение по отношению к судьям, соперникам, умышленная задержка игры, а также нарушения процедурного характера.

Наказание. Пробиваются два штрафных броска любым игроком из команды, которая не нарушала правила игры. Вбрасывание проводится аналогично неспортивному фолу, после выполнения штрафных бросков пострадавшей стороной.

# **БАСКЕТБОЛ. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ**

**КОНСПЕКТ ПЕРВОГО ЗАНЯТИЯ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ**

**Тема:** Передача и ловля баскетбольного мяча на месте и в движении, развитие физических способностей.

**Цель**: освоение основных приемов баскетбола.

**Тип урока:** смешанный

**Образовательные задачи:**

1.Продолжить учить технику передачи двумя руками от груди на месте и в движении;

2. Совершенствовать ловлю мяча двумя руками;

**Оздоровительные задачи:**

1. Развитие ловкости, координации, быстроты.

**Воспитательные задачи:**

1.Воспитывать активность, внимательность и коллективизм;

2.Воспитывать сознательное отношение к выполнению задания.

**Тип урока:** Смешанный

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, свисток, фишки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ЧАСТИ**  **ЗАНЯТИЯ** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **ДОЗИРОВКА** |
| Подготовительная часть  10 мин | - Построение в шеренгу.  - Класс, равняйсь! Смирно!  Сообщение задач занятия: обучение техники передачи двумя руками от груди на месте и в движении; совершенствовать ловлю мяча двумя руками; развивать ловкость, координацию, быстроту;  Воспитывать активность, внимательность и коллективизм  - Класс, направо!  За направляющим обход по залу шагом, марш!  Бегом марш:  а) равномерный бег  Противоходом направо марш, змейкой марш  б) змейкой  Приставными шагами правым боком марш, левым богом марш.  в) приставными шагами  - Класс без задания шагом, марш!  Выполняем ходьбу на носках, руки в стороны.  Выполняем ходьбу на пятках руки на пояс  а) на носках, руки в стороны  б) на пятках, руки на поясе  - Проходя мимо скамейки, берём б/б мячи.  - Класс налево по 2, марш!  - Направляющий на месте шагом, марш!  - Класс, стой 1 – 2!  - Класс, налево! От направляющего на вытянутые руки разомкнись!  *Комплекс ОРУ с б\б мячом*  **1**. И.п. — стойка мяч внизу  1 - выпад правой вперед, передача мяча под ногой в правую руку  2 - и.п.  3-4 – то же другой ногой  **2**. И.п. — стойка ноги врозь, мяч внизу  1 - присед, мяч вперед  2 - и.п.  3-4 - то же  **3.** И.п. — стойка ноги врозь, мяч впереди  1 - поворот, удар мячом о пол  2 - и.п.  3-4 - тоже в другую сторону  **4.** И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке  1-4 - перекидываем мяч с руки на руку  **5.** И.п. — стойка ноги врозь, мяч внизу  1 - обводка вокруг головы  2 - обводка мяча вокруг туловища по часовой стрелке  3 - обводка вокруг ног, «восьмерка»  4 - и.п.  **6**. И.п. — стойка мяч перед собой  1-4 - подкинуть мяч вверх, ловя за спиной и обратно  **7.** И.п стойка ноги врозь мяч в низу в руках смена положения рук с одновременной ловлей мяча  **8.** И.п стойка ноги врозь мяч в низу правая рука впереди левая сзади удерживает мяч. Смена положения рук с одновременной ловлей мяча  **9.** И.п. — стойка мяч внизу  1 - прыжком ноги врозь, мяч вверх  2 - прыжком в и.п.  3-4 – то же, мяч вперед  - На месте шагом, марш!  - Стой, 1,2!  **10.** И.п ноги на ширине плеч мяч в низу  1 – прыжок с поворотом в правую сторону мяч вверх  2 - и.п  3-4 – то же в другую сторону  - На месте шагом, марш!  - Стой, 1,2! | 30сек  1мин  6 мин  8 раз  6 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  10 раз  10 раз  15 раз  10 раз |
| Основная  часть  30 мин | *Передача баскетбольного мяча в парах, в тройках на месте и в движении.*  Техника:И. п. — стойка игрока, владеющего мячом. Подготовительная фаза — мяч подводят к груди петлеобразным движением кистей сверху вперед и вниз, затем вверх вдоль туловища; кисти «берутся» на себя (максимально разгибаются); масса тела переносится на впередистоящую, согнутую в колене ногу; сзадистоящая нога почти выпрямляется, сохраняя опору на переднюю часть стопы; туловище удерживается в вертикальном положении.  Основная фаза — одновременно с выпрямлением впередистоящей ноги начинается последовательное разгибательное движение рук в плечевых и локтевых суставах параллельно площадке, а туловище подается вверх-вперед; последними в работу включаются кисти, выталкивая («выжимая») мяч через указательные пальцы в нужном направлении, придавая ему обратное вращение; масса тела подается на впередистоящую ногу.  Завершающая фаза — кисти сопровождают мяч полным сгибанием в лучезапястных суставах и поворотом до положения, когда большие пальцы опущены вниз, тыльные стороны ладоней обращены друг к другу, выпрямленные руки расслабленно опускаются вниз. Затем игрок приходит в стойку готовности на слегка согнутых ногах, распределяя массу тела на переднюю часть стоп.  *1. Передача мяча двумя руками от груди партнёру с последующим выполнением перемещения вокруг фишек восьмеркой в стойке баскетболиста.*  *2. Передача со сменой.*  Мяч находиться в руках у игрока 1. Передав мяч игроку 2, он перебегает на его место, игрок 2, передав мяч игроку 3, перебегает на его место и т д.  *3. Передачи мяча в тройках с последующим передвижением вслед за передачей.*  Игрок 2 передаёт мяч игроку 1 и бежит на его место напротив стоящего партнёра. Игрок 1, получив мяч, передаёт его игроку 3 и перебегает на место напротив стоящего партнёра и т д  *4. Учебная игра баскетбол.*  Задача: перед броском в кольцо выполнить 3 передачи двумя руками от груди. Если не выполнили 3 передачи то бросок засчитывается в один бал, если выполнили 3 балла | 5 мин  5 мин  5 мин  5 мин  10 мин |
| Заключительная часть  5 мин | Построение в шеренгу.  *Игра на внимание «Следи за мячом»*  - Подбрасывание мяча – приседание.  - Удар мяча в пол – хлопки в ладоши.  - Прокатывание мяча между ладонями – поворот кругом  Подведение итогов игры  Подведение итогов занятия | 30 сек  3 мин  30сек  30сек |

**КОНСПЕКТ ВТОРОГО ЗАНЯТИЯ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ**

**Тема**: передачи и ловля мяча с шагом и без шага, развитие физических способностей.

**Цель**: освоение учащимися основных приемов баскетбола, развитие физических способностей.

**Тип урока:** смешанный.

**Образовательные задачи:**

1. Совершенствовать ведение мяча с изменением направления.

2. Продолжить учить броску мяча после ведения.

3. Закреплять изученные приемы через учебную игру баскетбол.

**Оздоровительные задачи:**

1. Развитие координационных способностей.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитывать чувство коллективизма, стремление к победе.

2. Воспитывать сознательное отношение к выполнению задания.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** б/б мячи, фишки, свисток.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ЧАСТИ**  **ЗАНЯТИЯ** | **СОДЕРЖАНИЕ УРОКА** | **ДОЗИРОВКА** |
| Подготовительная часть  10 мин | - Построение в шеренгу.  Класс, равняйсь! Смирно!  Здравствуйте!  Сообщение задач урока.  - Класс, направо!  За направляющим обход по залу шагом, марш!  Проходя мимо скамейки, берём б/б мячи.  По свистку начинаем бег с ведением мяча.  -Класс без задания шагом, марш!  Класс налево по 2, марш!  Направляющий на месте шагом, марш!  Класс, стой 1 – 2!  Класс, налево! От направляющего на вытянутые руки разомкнись!  *Комплекс ОРУ с б\б мячом*  **1.** И.п. — стойка мяч внизу  1-выпад правой вперед, передача мяча под ногой в правую руку  2-и.п.  3-4-тоже другой ногой  **2.** И.п. — стойка ноги врозь, мяч внизу  1-присед, мяч вперед  2-и.п.  3-4-то же  **3.** И.п. — стойка ноги врозь, мяч впереди  1-поворот, удар мячом об пол  2-и.п.  3-4-тоже в другую сторону  **4.** И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке  1-4-перекидываем мяч с руки на руку  **5.** И.п. — стойка ноги врозь, мяч внизу  1- обводка вокруг головы  2- обводка мяча вокруг туловища по часовой стрелке  3-обводка вокруг ног, «восьмерка»  4-и.п.  **6.** И.п. — стойка мяч перед собой  1-4-подкинуть мяч вверх, ловя за спиной и обратно  **7.** И.п. — стойка мяч внизу  1-прыжком ноги врозь, мяч вверх  2-прыжком в и.п.  3-4-тоже, мяч вперед  - На месте шагом, марш!  Стой, 1,2! | 30 сек  1 мин.  8 мин  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  10 раз |
| Основная  часть 30 мин | 1. *Ведение мяча с изменением направления.*   Игрок выполняет ведение с переводом мяча из одной руки в другую, обводя змейкой учащихся противоположной шеренги. Мяч вести дальней рукой от соперника, переводя его в другую руку.  - Выполняет первая шеренга  - Выполняет вторая шеренга  Итоги задания   1. *Челночный бег с ведением мяча*   Показ и объяснение  Выполняем по 3 человека. Ведем мяч до центральной линии правой рукой, обратно-левой рукой, снова до центральной линии правой рукой, обратно-левой рукой. Необходимо наступить ногой на каждую линию до которых осуществляется бег.  Итоги задания   1. *Броски в кольцо после ведения*   От центральной линии ведение правой рукой до кольца, два шага и бросить мяч в корзину. Бросок выполняется одной рукой от плеча, отталкиваясь левой ногой.  Мальчики идут на одну сторону площадки, а девочки на другую. Девочки, работают на ближнем кольце, осуществляя ведение с броском. Мальчики работают на дальнем кольце.  Показ и объяснение  - Выполнение правой рукой  Исправление ошибок  Повторное выполнение учащимися  Показ лучших  -Выполнение левой рукой слева от кольца  Исправление ошибок  Повторное выполнение учащихся  Показ лучших  Подведение итогов.  - Положить мячи!  В общий строй становись!   1. *Учебная игра баскетбол*   В учебной игре баскетбол использовать ведение с изменением направления и бросок в кольцо после ведения.  Мальчики на первый второй рассчитайсь! Первые номера остаются на этой половине площадки, а вторые идут на другую половину площадки.  Мальчики закончили, сядьте на скамейки  - Девочки, построились, на первый второй рассчитайсь! Первые номера остаются на этой половине площадки, а вторые идут на другую половину площадки.  В общий строй становись! | 5 мин  2 раза  2 раза  5 мин  10 мин  10 мин |
| Заключительная часть  5 мин | Построение в шеренгу.  *Игра на внимание «Следи за мячом»*  Подбрасывание мяча – приседание  Удар мяча в пол – хлопки в ладоши  Прокатывание мяча между ладонями – поворот кругом  Подведение итогов игры  Подведение итогов урока | 30 сек  2 мин  1 мин |
| - Спасибо за урок!  Урок закончен.  Направо!  На выход шагом, марш! | 30 сек. |

# **ГОРОДОШНЫЙ СПОРТ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ**

**ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА**

Городошный спорт (от рус. город, уменьш.-ласк.-город(ок), множ. – город(ки); городки – название отдельных подвидов – городки классические, городки европейские, городки финские-кюккя; синонимы, устар. – рюхи, чушки, чухи, поросятки, черешки, клетки, крагли, пули).

Городошный спорт – единственный в мире общероссийский русский лично-командный игровой всесезонный вид спорта. Суть классического городошного спорта заключается в поочерёдном выбивании соперниками или командами соперников за периметр города (площадки с разметкой) фигур, сложенных из городков (деревянных брусков), с помощью городошной биты (метательного спортивного снаряда) по определённым правилам. Спортивные снаряды, расходные материалы, площадка, правила игры и счёт у каждой из трёх разновидностей городошного спорта уникальны и признаны Министерством спорта Российской федерации отдельными дисциплинами.

**Происхождение игры в городки**

Старинная игра в городки существует более 1000 лет. Летописи не сохранили точных сведений о происхождении игры в городки. Считается, что игра окончательно сформировалась на рубеже IX-X веков среди славянских и финно-угорских народов сельских районов. В названии игры отражены военные действия древней Руси. Первые документальные и изобразительные подтверждения популярности городков среди населения появились в начале XIХ века. Зарисовки, альбомы и описания русского быта, включающего спортивные игры и забавы, принадлежали в основном иностранным исследователям, путешествующим по России. «…Эта игра известна, строго говоря, только в России, поскольку требует значительной силы. Поэтому в неё играют только сильные и крепкие люди, волею судьбы витающие в этой суровой стране...» (художник Кристиан Готфрид Генрих Гейслер, 1805 г.).

Прицельные и силовые элементы народной игры в городки, ещё в XVIII веке заметил великий русский полководец, генералиссимус Александр Васильевич Суворов (1730-1800): «битою мечусь – это глазомер, битою бью – это быстрота, битою выбиваю – это натиск». Именно эти качества Суворов считал главными для воина. Полководец постоянно возил с собой во всех походах персональную пару городошных бит, сам упражнялся ими на привалах и устраивал состязания в городки между офицерами и солдатами, не разделяя их на сословия.

Первые условные правила игры в городки описал российский государственный деятель XVIII века, сподвижник Петра I, государственный деятель и философ, архиепископ Псковский и Нарвский, а также Новгородский, будущий руководитель Священного Синода Феофан (Прокопович) (1681 – 1731). В «Духовном регламенте» (1721), написанным по повелению Петра I, иерарх Русской церкви, заботясь о благочестии играющих в городки семинаристов, описал технику безопасности этой игры («Регулы»): «Играния употреблять безобидныя и незлообразные, например, в городки палками не играть; на крагли метать пули не выше двоих аршин; по сторонам игры тоей лизко не стоять».

В XIX веке игра в городки из крестьянской (и рекрутской) среды, где играли на грунте, выбивая сложенные конусом или «колодцем» городки из начерченного круга, перекочевала в города. Площадки для игры постепенно приобрели современную квадратную форму и для игры стали отводиться специальные места - городошные площадки. Городошные площадки и первые частные клубы организовывались как в усадьбах высшего сословия, так и во дворцах правящей династии Романовых. Однако основную массу играющих в городах составляли рабочие, в деревнях - крестьяне.

Начало XX века стало переломным в развитии городошного спорта. До 1917 года в городки играли представители династии Романовых, аристократы, дворяне и разночинцы. Последний русский император Николай II приучил к игре в городки своих детей. В последние месяцы ссыльной жизни в Тобольске Николай Александрович Романов оставил в дневнике записи об игре: «18-го сентября. Понедельник. Осень в этом году здесь замечательная; сегодня в тени было 15°, и совсем южный теплый воздух. Днем играл с Валей Долгоруковым в городки, чего не делал много, много лет». Исторические городошные площадки для игры высшего сословия до сих пор сохранились в московской усадьбе Коломенское, Петропавловской крепости Санкт-Петербурга и Ливадийском дворце Республики Крым.

**Развитие городошного спорта в СССР и создание спортивной федерации**

Октябрьская революция 1917 года внесла исторические коррективы в развитие отечественного спорта, и городошного спорта, в частности. Советская Россия отказалась от членства в международном олимпийском движении и ликвидировала Национальный олимпийский комитет (1911-1917). Вожди революции отмели «буржуазные виды спорта» и провозгласили городошный спорт "оружием пролетариата". Древние русские городки стали исключительно «советскими». Связь с рабочими и крестьянами была жизненно необходима руководителям Советской России. «Первым городошником страны» стал В. И. Ленин, позже – И.В.Сталин. С одной стороны, многовековая история городков была надолго забыта, но с другой стороны массовое увлечение городошным спортом среди трудящихся открыло перед городками по-настоящему спортивные перспективы.

Датой официального признания городошного спорта (единственной на тот момент дисциплины «городки классические») является 19 августа 1923 года. Как вид спорта, имеющий единые правила, городки сформировались к 1923 году, когда в Москве были проведены первые Всесоюзные соревнования. 19 августа 1923 года была создана Союзная Федерация городошного спорта СССР. Тогда же в Москве были проведены первые Всесоюзные соревнования, а в 1928 году городки включили в программу первой Всесоюзной Олимпиады. Раньше игра проходила в основном на земле, деревянными битами. В двадцатые годы стали появляться площадки с твёрдым бетонным и асфальтным покрытием. Городошники начали применять окованные биты. В 1933 году вышли новые правила, в которых были определены 15 унифицированных фигур из более чем 220 исторических городошных фигур, придуманных в различных регионах страны. По существу, эти правила для подвида спорта «городки классические» действуют и сегодня.

С 1936 года стали проводиться чемпионаты России и республик. Почти во всех республиках, кроме закавказских, проводились лично-командные первенства. Согласно системе соревнований, первый год в состязаниях участвовали республики, а на второй год представлялась возможность проявить себя и спортивным обществам: «ЦДКА», «Спартак», «Динамо». Чемпионами первых лет были москвичи, и только в 1957 году впервые в ряды чемпионов вошли представители других городов. До 1940 года лично-командные первенства СССР проводились через раз, а с 1946 года – ежегодно. Всесоюзные соревнования не проводились в годы Великой Отечественной войны (1941-1945), однако даже в блокадном Ленинграде были проведены городские соревнования по городкам. Спортсменам-городошникам присваивались все спортивные квалификации, существующие в спорте высших достижений. В 1949 году мастер спорта СССР Семён Илларионович Громов (1909-1982) первым в истории городошного спорта был удостоен звания «Заслуженный мастер спорта СССР».

Пик развития массового и профессионального городошного спорта в СССР пришёлся на 50-70-е годы. Согласно статистике в СССР городошным спортом занимались более 600 тысяч человек. В республиках СССР формировались спортивные династии мастеров городошного спорта, представители которых активно выступают и в настоящее время.

Угасание городошного спорта произошли не в 90-х годах XX века, как принято считать, а в конце 70-х и начале 80-х годов, когда в связи с проведением XXII летних Олимпийских игр в Москве функционерами Олимпийского комитета СССР было принято решение не включать городошный спорт в презентацию на олимпийских объектах. Городошный спорт стали воспринимать как некую «русскую развлекательную экзотику».

**Развитие городошного спорта в современной России**

В начале 90-х годов XX века искренне преданные любимой игре спортсмены – городошники не могли спокойно смотреть на такое ужасающее состояние городошного спорта. Заслуженные мастера спорта, ветераны, пытаясь вернуть былой интерес к городкам, а также привлечь молодое поколение, зачастую проводили соревнования, покупали спортивный инвентарь исключительно за счёт своих личных средств. Впоследствии, благодаря стараниям игроков-энтузиастов, 15 января 1993 года была создана «Федерация городошного спорта России» (ФГСР). Вслед за ней были организованы Федерации городошного спорта Украины, Белоруссии, а также Международная Федерация городошного спорта (МФГС). Позднее к МФГС присоединились Финляндия, Эстония и спортивные организации, поддерживающие городошный спорт в Германии, Швеции, Латвии, Молдове и Казахстане. С 1995 года стали проводиться чемпионаты (Кубки) Европы, с 2001 года – чемпионаты мира. Со временем ситуация вокруг городошного спорта стала налаживаться, хотя до былой славы этого национального вида спорта было ещё далеко. Вскоре, с целью возрождения и популяризации городошного спорта по всей стране, усилиями активистов – городошников, начали образовываться региональные федерации. Наиболее успешными в достижении поставленной цели – восстановлении былой славы и возвращении массового народного признания, стали такие регионы, как г. Москва, Санкт - Петербург, Томская область и Краснодарский край.

В 2006 году городошный спорт поддержал Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин. 8 августа 2006 года Владимир Владимирович Путин лично принял участие в игре в городки на открытии VI Всероссийских сельских игр в Ижевске (Удмуртская Республика). Лично поддержал городошный спорт Министр Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС) Сергей Кужугетович Шойгу, ставший впоследствии Министром обороны Российской Федерации. Городошный спорт как культурный код русского народа всецело поддержал Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл.

Поддержка первых лиц государства, восстановление исторического суверенитета Российской Федерации, возрастающий интерес к национальной культуре и спорту помогли Федерации городошного спорта России выйти на следующий этап развития. Неоценимую роль в новейшей истории городошного спорта сыграли выборы в 2016 году на пост вице-президетна ФГСР Надежды Владимировны Павловой. При её непосредственном участии было заключено историческое соглашение между ФГСР и Министерством обороны РФ о возрождении суворовских городошных традиций и проведении Первенства по городошному спорту в системе организаций довузовского образования Министерства обороны РФ. Благодаря Надежде Владимировне Павловой городошный спорт вернулся в систему ФСО РФ, МЧС РФ, МВД РФ, ФСИН, финансово-экономические органы исполнительной власти РФ и другие ведомства, в том числе спортивные клубы ЦСКА, «Динамо-33», «Динамо-25», ВФСО «Трудовые резервы». 17 декабря 2020 года на внеочередной конференции ФГСР Надежда Павлова была единогласно избрана президентом Федерации городошного спорта России.

**ПРАВИЛА ГОРОДОШНОГО СПОРТА**

**Спортивные дисциплины «городки европейские»,** «**городки европейские – командные соревнования»**

«Городки европейские» и «городки европейские – командные соревнования» – спортивные дисциплины вида спорта «городошный спорт», в которой для игры применяются полимерные биты ограниченного веса (не более 2-х кг). Биты изготавливаются из полимерной трубы или полимерного стержня без внешних металлических частей. В игре используются 16 фигур из пяти городков, изготовленных из древесины. Игровая поверхность «города» и «пригорода» может быть покрыта металлическими или полимерными листами, а также другими материалами, обеспечивающим прочную ровную горизонтальную поверхность.

**Терминология**

Городок – правильная четырёхгранная призма или цилиндр, изготовленные из древесины и используемые для построения фигур.

Фигура – построение из пяти городков, расположенных в «городе» определённым способом.

Бита – полимерный стержень круглого сечения (или полимерная труба), которым выполняются броски по фигурам и городкам.

Ручка – конец биты, который используется для хвата бросающей рукой.

Игровое покрытие – поверхность, предназначенная для приземления биты, на которой размещается «город», «пригород» и поверхность перед ними, оборудованная для приземления биты.

«Город» – это площадь в форме квадрата, в пределах которой устанавливаются фигуры.

Лицевая линия «города» – это линия, которая отделяет его от «пригорода».

Задняя линия «города» – это линия квадрата, противоположная лицевой линии «города».

Боковые линии «города» – это линии, соединяющие лицевую и заднюю линии «города».

Центральная линия «города» - это линия, идущая от середины лицевой линии, перпендикулярно ей до пересечения диагоналей «города».

Линии «марки» - это линии длиной 20 см, расположенные на середине диагоналей «города».

«Пригород» – это площадь в форме прямоугольника, находящаяся между лицевой линией «города» и лицевой линией «пригорода».

Лицевая линия «пригорода»– это линия, ограничивающая площадь «пригорода» спереди, расположенная параллельно лицевой линии «города» на расстоянии 100 см.

Боковые линии «пригорода» – это линии, соединяющие лицевые линии «города» и «пригорода». Они являются продолжением боковых линий «города».

Кон – это площадь, ограниченная двумя боковыми линиями и передней планкой, из пределов которой производятся броски по фигурам.

Полукон– это площадь, ограниченная боковыми линиями, передней планкой и планкой кона сзади, из пределов которой производятся броски после выбивания из фигуры хотя бы одного городка (кроме фигуры «Письмо» и «Факс»).

Игра– встреча между двумя командами, парами или участниками в рамках соревнований.

«Потерянный» бросок – нерезультативный бросок, после которого положение городков восстанавливается.

Промах – нерезультативный бросок, при котором бита не коснулась ни одного городка.

**Инвентарь. Площадка для игры. Оборудование площадки.**

**Городок**

Городок может иметь форму правильной призмы, имеющей в основании квадрат со стороной 43-45 мм, или форму цилиндра диаметром 48-50 мм. Длина городка - 200±1 мм. Городки изготавливаются из древесины, могут быть покрыты лаком, но не краской и не должны иметь каких-либо полостей или инородных наполнений. Торцы городков должны иметь фаску 2-3 мм и быть ровными.

Официальные всероссийские соревнования проводятся с использованием городков с квадратным сечением. Межрегиональные, региональные, городские соревнования и соревнования более низкого уровня разрешается проводить цилиндрическими городками. Для проведения классификационных соревнований применяются только городки с квадратным сечением.

**Бита**

Бита для игры в городки европейские должна быть полимерной. Участник соревнований должен использовать две биты.

Полимерная бита (рис.1) изготавливается из одного куска полимерной трубы или полимерного стержня. Бита не должна иметь внешних металлических частей. Длина биты не должна превышать 1 м, а вес – 2 кг. На концах полимерной трубы могут быть установлены полимерные или деревянные заглушки. При этом диаметр заглушки не должен быть больше диаметра биты, а внешняя часть заглушки не должна выступать за край трубы более чем на 15 мм. Для крепления заглушек разрешается применение металлических шпилек, винтов и саморезов. Внутренний объём трубы разрешается заполнять любыми материалами. Конструкция биты должна обеспечивать её прочность и безопасность при игре.

|  |
| --- |
| E:\Documents Vasily\ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ\рисунки к правилам\схемы для ПРАВИЛ\бита евро рис.jpg |
| **Рис. 1** |

**Городошная площадка и её оборудование**

Городошная площадка оборудуется на ровном горизонтальном участке длиной 25(22) м и шириной 13(11) м (рис.2). Разница уровней поверхности «городов», «пригородов», конов и полуконов не должна превышать 5 см. Для проведения соревнований в необорудованных для этого местах можно использовать мобильные площадки, с полимерным или другим ровным горизонтальным игровым покрытием.

|  |
| --- |
| E:\Documents Vasily\ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ\рисунки к правилам\схемы для ПРАВИЛ\площадка для еврогородков рис11.jpg |
| **Рис. 2** |

**Оборудование городошной площадки:**

– игровое покрытие на площади длиной не менее 6,5 м и шириной не менее 3,2 м из металлических или поликарбонатных монолитных листов или других ударопрочных материалов, обеспечивающих прочную ровную горизонтальную поверхность, на которой белой краской наносятся линии «городов» и «пригородов». Поверхность «городов» и «пригородов» должна быть строго горизонтальной. Толщина металлического листа – не менее 3 мм. Поликарбонатные монолитные листы рекомендуется использовать только в спортивных залах. Они должны располагаться на твёрдой ровной поверхности. Толщина поликарбонатных листов – не менее 2 мм. При применении прозрачных поликарбонатных листов разметку можно наносить на поверхность с обратной стороны или на основание под ними. Для игры в спортивных залах разрешается использование других прочных покрытий, обеспечивающих ровную горизонтальную поверхность (фанера, ковролин, линолеум и т.п.).

– отбойная стенка, состоящая из сетки «рабица» с ячейкой не более 45 мм и конвейерной резинотканевой ленты толщиной 8-12 мм и шириной 0,8-1,4 м, смонтированных на столбах высотой не менее 4,0 м;

– ограждение периметра площадки;

– осветительные приборы для игры в тёмное время суток;

– фиксированные ограничительные планки высотой 40-50 мм на лицевых линиях конов и полуконов;

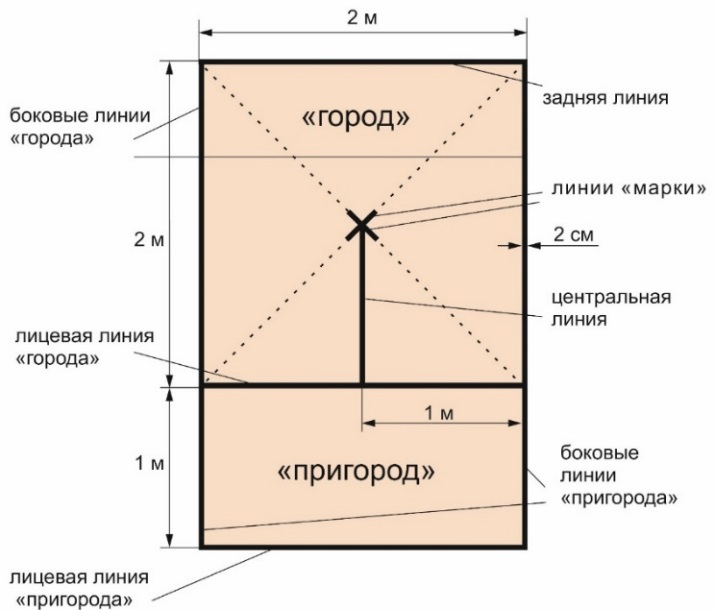
– навесы для укрытия игроков и секретаря от атмосферных осадков и солнца, огороженные сеткой «рабица» с ячейкой не более 25 мм для обеспечения безопасности участников. Желательно оборудование общего навеса над «городами», «пригородами» и отбойной стенкой, а также навеса над зонами конов и полуконов.

«Город» – площадь, имеющая форму квадрата со стороной 2 м, в пределах которой устанавливаются фигуры (рис.3). Линии разметки «города» входят в размеры этой площади.

«Пригород» – площадь, находящаяся между лицевой линией «города» и лицевой линией «пригорода», ограниченная боковыми линиями «пригорода», являющимися продолжениями боковых линий «города». Боковые линии «пригорода» входят в размеры этой площади. Расстояние между «городами» одной площадки, составляет не менее 1,5 м.

Поверхность конов и полуконов должна быть достаточно твёрдой, исключающей скольжение обуви. Наиболее предпочтительными покрытиями являются специальные синтетические покрытия, асфальт, бетон или тротуарная плитка.

Расстояние от внутреннего края планки кона до наружного края лицевой линии «города» для мужчин и юношей 15-18 лет составляет 13 м, а мальчиков, девочек, юношей 11-12 лет и 13-14 лет, юношей 11-14 лет, девушек и женщин - 6,5 м. Расстояние от внутреннего края планки полукона до наружного края лицевой линии – 6,5 м. Линии разметки и ограничительные планки в площадь конов и полуконов не входят. Внутренние кромки боковых линий кона и полукона должны находиться на одной прямой с наружными кромками боковых линий «города». Линии разметки шириной 2 см окрашивают белой краской.

****

**Рис 3.**

При проведении соревнований в неприспособленных для городошного спорта спортивных залах или на площадках ограничительные планки на передних линиях разметки кона и полукона могут не фиксироваться.

**Городошные фигуры**

Для соревнований по городкам европейским используются 16 фигур.

|  |
| --- |
|  |
| **Рис. 4** |

Последовательность и количество выбиваемых фигур в партии определяются Положением. Все фигуры ставятся в соответствии с требованиями «Регламента постановки фигур».

**Правила и порядок проведения игры**

**Разминка**

Перед началом игры участникам предоставляется разминка. Продолжительность разминки в личных соревнованиях – 10 минут. В парных и командных соревнованиях время разминки определяется из расчета 5 минут на каждого участника пары или команды.

При выходе на разминку, во время разминки и игры участники должны нести биты в одной руке.

Перед началом разминки участники с битами выстраиваются за планкой кона вдоль наружных боковых линий конов лицом к «городу». Судья располагается между «городами» на уровне их задних линий. По команде судьи-информатора (судьи) спортсмены выходят на площадку и становятся вдоль задних линий «городов» лицом к зрителям. Капитаны команд и участники личных соревнований становятся рядом с судьёй. Судья-информатор (судья) объявляет начало разминки.

Во время разминки судья-информатор сообщает сведения о спортсменах, командах, их турнирном положении, достижениях и рекордах.

Перед началом командной игры до окончания разминки секретарь должен заполнить протокол. Фамилии опоздавших к началу разминки игроков вносятся в протокол по их прибытии. Капитаны команд или участники личных соревнований должны поставить в протоколе свои подписи.

Игрок команды, не участвовавший в игре на протяжении одной партии, имеет право на разминку при наличии свободной площадки в течение 10 минут. При этом он не должен мешать проведению соревнований. Капитан команды должен уведомить судью о разминке запасного или опоздавшего игрока.

Во время разминки и игры при выходе на кон или полукон и возвращении обратно игроки не должны наступать на ограничительные планки кона и полукона или перешагивать через них.

**Построение перед игрой**

После объявления об окончании разминки и подготовки площадок для проведения соревнований, судья занимает место между задними линиями «городов», а участники с битами становятся рядом с судьёй на задних линиях «городов» лицом к зрителям.

Судья-информатор (судья) представляет участников (команды) и судей и объявляет о начале игры. Участники (команды) приветствуют друг друга.

**Игра**

Игру начинает участник (пара или команда) правого «города», выполняя последовательно два броска, далее соперники выполняют по два броска поочерёдно.

У мальчиков, девочек, юношей 11-12 лет и 13-14 лет, юношей 11-14 лет, девушек и женщин кон и полукон располагаются на расстоянии 6,5 м от лицевой линии «города». Для юношей 15-18 лет и мужчин кон располагается на расстоянии 13 м, а полукон – 6,5 м от лицевой линии «города». Расстояние для игры ветеранов определяется Положением.

Состав команды и количество участников, играющих в одном заходе, определяются Положением. Очерёдность выхода игроков в командных и в парных соревнованиях устанавливает тренер или капитан команды (пары). В одном заходе каждый игрок может выходить для выполнения бросков только один раз. При этом каждый раз он должен иметь две биты, за исключением случаев, когда спортсмену даётся право на один бросок.

Все фигуры начинают выбивать с кона. Если выбит хотя бы один городок, то остальные выбивают с полукона. Фигуры «Письмо» и «Факс» выбиваются только с кона.

После выхода участника на кон или полукон, убедившись в правильности постановки фигуры и в том, что бросок никому не будет угрожать, судья даёт свисток для выполнения броска. Судья даёт два коротких свистка, если бросок считается «потерянным», и три коротких свистка – при нарушении целостности фигуры до броска или в какой-либо экстренной ситуации.

После окончания партии участники (команды) выстраиваются вдоль боковых линий «городов» лицом друг к другу и, после объявления результата партии, по сигналу судьи, переходят в противоположный «город».

Если перед началом игры в составе команды не хватает двух или более игроков, чем это необходимо в одном заходе по Положению, команда к игре не допускается и ей засчитывается поражение.

Опоздавший игрок может вступить в игру после разрешения судьи.

Игрок, находящийся во время игры на площадке, не имеет права покидать площадку без уведомления судьи.

Участники обеих команд во время выполнения бросков должны находиться сбоку от своих «городов».

Игроку запрещается выполнять в одном заходе два броска одной и той же битой. Если во время соревнований у игрока сломалась бита, то он имеет право продолжить игру одной битой только в данный день соревнований.

В играх, которые проводятся до определённого количества побед в партиях, в решающей партии, после выбивания одной из сторон фигуры «Артиллерия», соперники переходят в противоположный «город». При этом до перехода обе стороны должны сделать одинаковое количество бросков. После перехода участники ставят в своих «городах» очередные фигуры или городки, не выбитые перед сменой «городов», в том же положении и продолжают партию. Если игрок в левом «городе» выбил (добил) фигуру «Артиллерия» первой битой, то после перехода в правый «город» он выполняет второй бросок, затем игру продолжает следующий игрок в правом «городе».

Дополнительная партия, играющаяся до первого преимущества одной из команд или одного из участников после полного выбивания фигуры, начинается без смены «городов». После выбивания командой или участником фигуры «Артиллерия» соперники переходят в противоположный «город».

Если городки из-за ветра сдвинутся с места раньше, чем их коснётся бита или пролетит мимо, то судья даёт три коротких свистка, городки устанавливают в прежнем положении и бросок выполняется повторно.

Если городки сдвинутся в результате сотрясения площадки или из-за ветра после того, как бита пройдёт, не задев их, то положение городков восстанавливают, но биту не возвращают.

Если игра ведётся до победы в партии, и участник (пара или команда) в правом «городе» закончил партию, а участник (пара или команда), играющий в левом «городе», теоретически не может закончить партию с тем же результатом, то игра в этой партии прекращается.

Если игрок сделал промах по фигуре «Серп» или «Письмо», не задев битой ни одного городка, или совершил «потерянный» бросок, то для следующего за ним игрока, бросающего другой рукой, эти фигуры переставляются.

Соревнования (игры) могут быть временно прерваны (отменены):

– из-за неудовлетворительной подготовки площадок;

– из-за неблагоприятных метеорологических условий;

– для оказания медицинской помощи травмированным (заболевшим) участникам соревнований.

Если перерыв в игре был не более 15 минут, то игра возобновляется сразу, без разминки, а если более 15 минут, то игрокам предоставляется пятиминутная разминка, после чего игра возобновляется с прерванного положения в партии. Если перерыв длился более двух часов, то прерванная партия начинается заново, а счёт партий, сыгранных до перерыва, сохраняется.

Если выбитый городок возвратился в «город», коснулся другого городка и изменил его положение, то последний возвращается в прежнее положение, а выбитый городок убирается.

Если выбитый городок, возвратился в «город» и коснулся движущегося городка, то последний устанавливается в месте столкновения, а выбитый городок убирается.

Городок, коснувшийся лицевой линии «пригорода» или пересекший её, устанавливается в «пригород» горизонтально вплотную к его лицевой линии параллельно ей, серединой на продолжение центральной линии «города», если из фигуры выбит хотя бы один городок.

Если из фигуры не выбит ни один городок или это фигура «Письмо» или «Факс», то все городки, пересекшие лицевую линию «пригорода» или коснувшиеся её, устанавливаются вертикально.

Положение городка, не дошедшего до лицевой линии «пригорода», остаётся без изменения.

Если пропуск фигуры обнаружен до постановки фигуры «Письмо», то пропущенная фигура ставится сразу же после освобождения «города» от городков.

Во всех случаях, касающихся городков европейских, если выявлено нарушение Правил, игрок или команда, допустившие его, должны понести наказание в соответствии этим пунктом.

**Построение после окончания игры**

По окончании игры судья выстраивает игроков без бит вдоль задних линий «городов» и становится между ними. После объявления результатов игроки и судья обмениваются рукопожатиями и покидают площадку.

По окончании игры тренеры (представители команд) подписывают протокол. В случае подачи протеста в протоколе делается соответствующая запись.

**Выбитый и не выбитый городок**

Городок считается выбитым, если после полной остановки он находится за пределами «города» или «пригорода». Городок, покинувший пределы «пригорода» через его лицевую линию, не считается выбитым.

Городок, покинувший пределы игрового покрытия и вернувшийся в «город» или «пригород», считается выбитым.

Положение городка, остановившегося рядом с линией «города» или «пригорода» с внешней стороны, судья определяет визуально, глядя сверху вдоль линии. Если вертикальная проекция городка не касается линии, то он считается выбитым.

Является ли городок, находящийся вблизи линий «города» или «пригорода» выбитым, можно определить по его расположению после полной остановки.

Если после удара городок раскололся на две части и большая его часть или половина городка осталась в «городе» или «пригороде», спортсмену возвращается право на бросок, а фигура или положение городков до броска восстанавливаются. Если в «городе» или «пригороде» осталась меньшая часть городка, то городок считается выбитым.

Если соревнования в дисциплине «городки европейские» проводятся с использованием цилиндрических городков, то определение выбитого городка проводится в соответствии с разделом «2.4.5. Выбитый и невыбитый городок» настоящих Правил. При этом надо учитывать, что в дисциплине «городки европейские» отсутствуют понятия «штрафная линия» и «штрафная зона», а вместо него есть понятие «лицевая линия «пригорода».

**«Потерянный» бросок**

Бросок считается «потерянным», а расположение городков восстанавливается, если:

– бросок выполнен до свистка судьи;

– бита приземлилась вне игрового покрытия;

– игрок в одном заходе командной игры совершил бросок в третий раз или более;

– игрок в период от начала замаха до достижения устойчивого равновесия после выполнения броска наступил на ограничительную линию (планку) или выскочил за неё и коснулся любой частью тела поверхности вне зоны кона (полукона). В этом случае положение городков до удара не восстанавливается, если восстановление прежнего положения городков будет выгодно нарушителю Правил;

– нарушена очерёдность выхода игроков в командных соревнованиях или пропущена фигура;

– команда играет неполным составом и выполняет в каждом заходе на два броска меньше. Невыполненные броски считаются «потерянными»;

– игрок или ассистент совершают действия, направленные на задержку игры или действия, которые могут быть расценены как таковые (повторное нарушение). Игрок лишается права на один бросок. Этот бросок считается «потерянным».

**Выигрыш партии и конечный результат игры**

Партия считается выигранной, если:

- команда, пара или участник выбили установленное количество фигур меньшим количеством бросков, чем соперник. При равном количестве бросков, затраченных на выбивание всех фигур, партия считается ничейной.

* команда, пара или участник равным количеством бросков выбили большее количество городков, чем соперник; при равном количестве выбитых городков установленным количеством бросков, партия считается ничейной.

Партия, которая играется до победы, считается выигранной, если у соперника выявлено несоответствие инвентаря Правилам (первичное нарушение). Городок, не соответствующий Правилам, изымается судьёй безвозвратно. Использование бит, не соответствующих Правилам, не допускается. Разрешается замена бит.

Игра из двух партий считается выигранной, если:

* команда, пара или участник в двух партиях установленным количеством бросков выбили больше городков, чем соперник;
* при равном количестве выбитых городков в двух партиях, победителем объявляется тот, кто выиграл вторую партию;
* в играх, проводимых до победы в партии, один из участников выиграл одну партию, а вторую свёл вничью.

Победитель в партии получает одно очко, проигравший – ноль очков. В случае ничейного исхода в партии оба участника (команды) получают по пол-очка.

Игра из трёх (пяти) партий на выбивание определённого количества фигур (например, 6, 10, или 15 фигур) считается выигранной, если команда, пара или участник выиграли не менее двух (трех) партий. В случае равенства набранных очков (1,5:1,5 или 2,5:2,5) фиксируется ничья.

Количество партий в игре, количество фигур и порядок их выбивания в партии определяются Положением.

Если Положением о соревновании предусмотрены другие способы проведения соревнований, то возможен другой порядок определения победителя в партиях и в игре.

**Определение результатов соревнований**

В личных соревнованиях на выбивание установленного количества фигур места участников определяются по наименьшему количеству выполненных бросков. При равном количестве бросков у нескольких участников места определяются по наименьшему количеству бросков, затраченных на выбивание фигур:

– последнего тура;

– последней партии последнего тура;

– предпоследнего тура.

Если эти показатели будут одинаковыми, то места определяются по наибольшему количеству фигур последнего тура, выбитых одним, двумя, тремя бросками и т.д.

В соревнованиях на выбивание фигур установленным количеством бросков места участников определяются по наибольшему количеству выбитых городков. При равном количестве выбитых городков у нескольких участников места определяются по наибольшему количеству фигур последнего тура, выбитых одним, двумя, тремя бросками и т.д.

В соревнованиях, проводимых по круговому способу, места определяются по количеству набранных очков. Количество очков, начисляемых по результатам игры, определяется Положением. При равенстве суммы очков у нескольких участников, пар или команд места определяются:

– по сумме очков, набранных в играх между ними;

– по разности выигранных и проигранных партий в играх между ними;

– по лучшему среднему техническому результату в выигранных и ничейных партиях в играх между ними;

– по разности выигранных и проигранных партий во всех играх соревнований;

– по лучшему среднему техническому результату в выигранных и ничейных партиях во всех играх соревнований.

В соревнованиях, проводимых по системе с выбыванием, при ничейном счёте после трёх (пяти) партий играется дополнительная партия до получения первого преимущества участником, парой или командой, которое выражается в меньшем количестве бросков, затраченных на выбивание одной из фигур.

# **ГОРОДОШНЫЙ СПОРТ. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ**

**КОНСПЕКТ ПЕРВОГО ЗАНЯТИЯ ПО ГОРОДОШНОМУ СПОРТУ**

**Цель:**знакомство с городошным спортом и его правилами.

**Задачи:**познакомить детей с историей возникновения игры в городки, с инвентарем для игры (биты, городки), с правилами безопасной игры; учить правильной стойке городошника, действиям с битой, способам броска на дальность, в цель, умению строить городошные фигуры; развивать силу, координацию движений, глазомер.

**Место проведения:**спортивная площадка.

**Оборудование:**биты (по числу детей), городки — 10 шт., схемы-карточки с изображением городошной фигуры.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **ДОЗИРОВКА** |
| Подготовительная часть 10 мин | - Класс становись! Равняйсь! Смирно!  По порядку номеров рассчитайсь!  Здравствуйте ребята.  Представление.  - Сегодня мы с вами познакомимся с городошным спортом, научимся правильно бросать биту и строить городки.  Суть этого вида спорта заключается в поочерёдном выбивании соперниками за периметр города – размеченной площадки, фигур, сложенных из городков (деревянных брусков), с помощью биты.  Класс направо! В обход налево шагом марш!  - Бегом марш!  - Бег с высоким подниманием бедра марш!  - Бег с захлестыванием голени марш!  - Без задания марш!  - Шагом марш!  Восстановление дыхания!  1-2 руки вверх вдох  3-4 руки вниз выдох  Без задания марш!  Налево по 2 марш!  Направляющий на месте!  Класс стой 1-2!  Напра-во!  От направляющего на вытянутые руки в стороны разомкнись!  *Комплекс ОРУ на месте:*   1. И.п. - основная стойка, руки перед грудью.   1-2 - рывок согнутыми руками перед грудью.  3-4 - рывок прямыми руками в стороны - назад до сближения лопаток.  **2.** И.п. - основная стойка, руки перед собой.  1 – полуприсед.  2 – исходное положение  3 - присед.  4 – исходное положение   1. И. п. - основная стойка, руки за голову.   1 - наклон туловища вперед до параллели с полом.  2 – исходное положение.  3 - наклон туловища назад.  4 – исходное положение.   1. И.п. - упор лежа.   1 - сгибание рук.  2 – исходное положение.   1. И.п. - стойка ноги вместе, прямые руки в стороны.   1 - скручивание туловища вправо.  2 – исходное положение.  3 - скручивание туловища влево.  4 – исходное положение  - На месте шагом, марш!  - Стой, 1,2! | 30 сек  30 сек  3 круга  0,5 круга  6 мин  8 раз  8 раз  8 раз  10 раз  8 раз |
| Основная часть 30 мин | 1*.«Через биты полоски»*  Положить биты горизонтально по порядку на расстоянии шага; прыжки через биты разными способами: на правой ноге; на левой; на 2 ногах.  2. *«Силачи»*  И.п.: ноги на ширине плеч, бита опущена; хват 2 руками сверху. По звеньям, стоя на месте: поднять биту вверх — вдох; завести за плечи — выдох; поднять вверх — вдох; опустить, и.п. — выдох.  3. *«Пропеллер»*  И.п.: Хват биты за середину; руки сверху, бита внизу. Поднять биту до уровня плеч. Вращение биты вправо-влево; опустить; и.п.  4*. «Передай биту»*  И.п.: Биту держать вертикально перед собой; хват правой рукой. Передача биты спереди — сзади.  5*. «Дотянись»*  И.п.: бита внизу на вытянутых руках; ноги на ширине плеч. Поднять биту вверх — вдох; поднять. Согнутую в колене ногу и опустить на нее биту — выдох; бита вверх — вдох; и.п. — выдох.  6. *«Быстрые ножки»*  И.п.: бита на полу, ноги на ширине ступни (стоя сбоку от биты). Прыжки через биту вправо-влево.  7. «Метни стрелу»  Попадание битой в кегли правой и левой рукой поочередно на расстоянии 2 м. Кто самый меткий? (Проводится фронтально).  8. *«Попади в песочницу»*  Метание биты в горизонтальную цель (квадрат-песочницу) сбоку на расстоянии 3 м. Упражнять в прицеле, замахе, броске.   1. *«Составь фигуру»*   По карточке-схеме дети поточным способом (у каждого городок) выкладывают городошную фигуру в «городе», бегут друг за другом. Чье звено правильно и быстро построит фигуру, те и побеждают.   1. *Игра в городки (выбивание одного городка)*   Чье звено быстрее выбьет один городок из «города» (с «полукона»), те и побеждают. | 2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  3 мин  3 мин  3 мин  9 мин |
| Заключительный этап 5 мин | Построение в шеренгу.  *Игра малой подвижности «У кого городок?»*  Играющие стоят по кругу вплотную, плечом к плечу, передают городок за спиной из рук в руки, а водящий в центре должен отгадать, у кого городок.  Подведение итогов игры  Подведение итогов занятия | 30 сек.  3 мин  1 мин.  30 сек. |

**КОНСПЕКТ ВТОРОГО ЗАНЯТИЯ ПО ГОРОДОШНОМУ СПОРТУ**

**Цель:**продолжить знакомство с городошным спортом.

**Задача:**продолжать знакомить детей с игрой городки, с правилами безопасной игры; научить детей действиям с битой (прицел, замах, бросок), отрабатывать навык броска биты в цель, на дальность, закреплять умение строить городошные фигуры; развивать силу, выносливость, координацию движений, глазомер.

**Место проведения:**спортивная площадка.

**Оборудование:**биты, городки, схемы-карточки с изображениями городошных фигур.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **ДОЗИРОВКА** |
| Подготовительная часть 10 мин | - Класс становись! Равняйсь! Смирно!  По порядку номеров рассчитайсь!  Здравствуйте ребята.  Представление.  - Сегодня мы с вами продолжим знакомиться с городошным спортом, и отработаем навык броска биты в цель.  Класс направо! В обход налево шагом марш!  - Бегом марш!  - Бег с высоким подниманием бедра марш!  - Бег с захлестыванием голени марш!  - Без задания марш!  - Шагом марш!  Восстановление дыхания!  1-2 руки вверх вдох  3-4 руки вниз выдох  Без задания марш!  Налево по 2 марш!  Направляющий на месте!  Класс стой 1-2!  Напра-во!  От направляющего на вытянутые руки в стороны разомкнись!  *Комплекс ОРУ на месте:*  ***1.***И. п. — основная стойка, руки к плечам.  1 — руки вниз;  2 — руки перед грудью;  3 — руки в стороны;  4 — руки к плечам.  ***2****.* И. п. — основная стойка, руки, согнутые в локтях, находятся на уровне груди, повернуть ладонями вниз.  1-2 — рывки руками назад;  3-4 — рывки руками с поворотом вправо. То же в другую сторону.  **3.** И. п. — упор сидя, ноги врозь.  1 — соединить ноги над полом;  2 — поднять ноги, не сгибая в коленях;  3 — опустить ноги;  4 — вернуться в и. п.  **4**. И. п. — сед в группировке (руками прижать колени груди).  1-2 — со скользящим движением ног лечь на спину, руки вдоль туловища;  3-4 — обратным движением вернуться в и. п.  **5**. И. п. — Лежа на спине, руки вдоль туловища.  1 — поднять прямые ноги вперед-вверх;  2 — развести ноги в стороны;  3 — соединить ноги;  4 — и. п.  **6.** И. п. — упор сидя.  1-2 — прогнуться в упор лежа сзади на согнутых ногах;  3-4 — вернуться в и. п.  **7.** И. п. — основная стойка, руки на поясе.  1 — прыжок ноги врозь;  2 — прыжок ноги вместе;  3 — прыжок ноги врозь;  4 — прыжок ноги вместе;  5 — прыжки ноги в стороны - вместе с хлопками в ладоши перед собой.  - На месте шагом, марш!  - Стой, 1,2! | 30 сек  30 сек  3 круга  0,5 круга  6 мин  8 раз  4 раза  8 раз  10 раз  8 раз  8 раз  8 раз |
| Основная часть 30 мин | *1. «Метни стрелу»*  Попадание битой в кегли правой и левой рукой поочередно на расстоянии 3 м. Кто самый меткий? (Проводится фронтально).  *2. «Кто дальше и быстрее?»*  Метание биты вдаль сбоку (фронтально). По сигналу перебежать через площадку, взять биту и вернуться на свое место.  Расстояние 5-8 м.  *3. «Попади в круг»*  Метание биты сбоку в обруч фронтальным способом.  4. *«Попади в песочницу»*  Метание биты в горизонтальную цель (квадрат-песочницу) сбоку на расстоянии 3 м. Упражнять в прицеле, замахе, броске.  5. *«Составь фигуру»*  Поточным бегом построить в «городе» городошную фигуру по карточке-схеме. Кто быстрее, тот побеждает.  6*. Игра в городки*  Чье звено быстрее выбьет один городок из «города» (с «полукона»), те и побеждают. | 4 мин  4 мин  4 мин  4 мин  4 мин  10 мин |
| Заключительный этап 5 мин | Построение в шеренгу.  *Игра малой подвижности «У кого городок?»*  Играющие стоят по кругу вплотную, плечом к плечу, передают городок за спиной из рук в руки, а водящий в центре должен отгадать, у кого городок.  Подведение итогов игры  Подведение итогов занятия | 30 сек  3 мин  1 мин.  30 сек. |

# **МИНИ-ФУТБОЛ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ**

**ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА**

**Ми́ни-футбо́л** или **футза́л** — командный вид спорта, одна из разновидностей футбола, соревнования по которому проводятся под эгидой FIFA. Другим похожим видом спорта является футбол в залах, или футзал AMF, который проводится под эгидой AMF.

Первыми в игру, похожую на футзал, начали играть бразильцы в 1920-х годах. На Чемпионате мира по футболу 1958 года в Швеции один из руководителей сборной Австрии Йозеф Аргауэр наблюдал за тренировкой бразильцев в зале. Австрийцу очень понравился зальный футбол, увиденный им тогда, и вскоре он организовал пару футзальных матчей у себя на родине.

**ПРАВИЛА ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ, УТВЕРЖДЕННЫЕ ФИФА**

**Размеры**

Площадка для игры (Приложение 3) должна иметь форму прямоугольника длиной от 25 до 42 м и шириной от 15 до 25 м. Во всех случаях длина должна быть больше ширины.

**Разметка**

Площадка должна быть размечена отчетливыми линиями шириной 8 см. Длинные линии, ограничивающие площадку, называются боковыми линиями, а короткие – линиями ворот. Поперек площадки проводится средняя линия. Центр площадки должен быть обозначен соответствующей отметкой. Вокруг центра площадки проводится окружность радиусом 3 м.

**Штрафная площадь**

На каждой половине площадки вокруг каждой стойки ворот под прямым углом к линии ворот в пределах площадки проводятся четверти окружности радиусом 6 м. Верхние концы четвертей окружности соединяются линией, параллельной линии ворот. Длина этого отрезка равна 3 м и соответствует расстоянию между стойками ворот. Каждая из получившихся геометрических фигур, ограниченных дугами окружности и отрезками прямых, носит название штрафной площади.

**6-метровая отметка**

Посредине отрезка, соединяющего концы дуг, ограничивающих штрафную площадь, на расстоянии 6 м от линии ворот наносится соответствующая отметка. Она служит для выполнения 6-метрового удара и называется 6-метровой отметкой.

**Зоны замены**

На боковой линии с той стороны, где расположены скамейки для запасных игроков, перпендикулярно к ней на расстоянии 3 м от средней линии проводятся две линии длиной 80 см (40 см в пределах площадки и 40 см вне ее). Когда игроки выходят на площадку или покидают ее, они должны делать это, пересекая боковую линию на отрезке между этими 80-сантиметровыми линиями.

**Ворота**

Посредине каждой линии ворот устанавливаются ворота. Они состоят из двух вертикальных стоек, расположенных на расстоянии 3 м одна от другой (по внутреннему измерению) и соединенных горизонтальной перекладиной, нижний конец которой находится на высоте 2 м от поверхности площадки. Поперечное сечение перекладины представляет собой квадрат со стороной 8 см. Ширина стоек и перекладины должна быть одинаковой. Позади ворот к стойкам и перекладине крепится сетка. Нижняя часть сетки прикреплена к изогнутым кронштейнам или иным крепежным деталям.

**Сетки ворот**

Разрешается использовать сетки, изготовленные из пеньки, джута или нейлона. Однако нейлоновые завязки для сеток не должны быть тоньше аналогичных завязок из джута или пеньки.

**Поверхность площадки**

Поверхность площадки должна быть гладкой, плоской и неопасной для игроков в случае падений. Рекомендуется для покрытия площадки использовать дерево или синтетический материал. От использования бетона или асфальта следует отказаться. Указания. Для международных матчей игровая площадка должна быть длиной от 38 до 42 м и шириной от 18 до 22 м. В том случае, если длина линий ворот составляет около 15—16 м, радиус четвертей окружности, образующих контуры штрафной площади, следует уменьшить до 4 м. Для покрытия площадки разрешается использовать естественный дерн, синтетический ковер или земляной грунт.

**Мяч**

Длина окружности мяча должна быть в пределах от 62 до 66 см. Вес мяча до начала игры должен составлять от 340 до 390 граммов (по номенклатуре ФИФА — мяч № 4). Во время игры мяч может быть заменен только с разрешения судьи.

**Число игроков**

1. В матче участвуют две команды, каждая из которых состоит не более чем из 5 игроков, в том числе одного вратаря.

2. В любом официальном международном матче, а также матчах национального чемпионата всех уровней допускается замена игроков.

3. Максимальное количество запасных игроков, используемых каждой из команд на протяжении всего матча — 6.

4. Число «летучих» замен по ходу матча не лимитируется, за исключением вратаря, которого можно заменять только в тот момент, когда мяч выйдет из игры. Игрок, который был заменен, становится запасным и может снова вернуться на площадку вместо кого-либо из других игроков.

5. «Летучая» замена — это замена, которая производится в тот момент, когда мяч находится в игре. Такая замена осуществляется при соблюдении следующих условий:

а) игрок, которого заменяют, должен покинуть площадку через боковую линию на отрезке, называемом зоной замены;

б) игрок, который выходит на замену, имеет право вступить на площадку только в так называемой зоне замены и только в тот момент, когда игрок, которого заменили, покинул площадку;

в) запасной игрок независимо от того, принимает он участие в игре или нет, должен нести такую же ответственность за свои действия, что и игрок, находящийся на площадке;

г) замена считается завершенной в тот момент, когда запасной игрок выходит на площадку, с этого момента он становится игроком основного состава, а игрок, которого заменили, — запасным.

6. Вратарь имеет право поменяться местами с любым другим игроком своей команды. Это осуществляется только после получения разрешения судьи и только в тот момент, когда мяч выйдет из игры. Наказание:

а) при нарушении, предусмотренном п. 6, игру не следует останавливать. Игроков, допустивших это нарушение, следует предупредить сразу же, как только мяч выйдет из игры;

б) если в процессе «летучей» замены запасной игрок выходит на площадку до того, как игрок, которого заменяют, полностью покинул ее, судья должен остановить игру. Он должен удалить замененного игрока с поля, вынести предупреждение игроку, вышедшему на замену, и возобновить игру свободным ударом, который выполняется игроком противоположной команды с места, где находился мяч в момент остановки игры. Однако если мяч в этот момент находился в штрафной площади провинившейся команды, то свободный удар производится с 6-метровой границы штрафной площади в точке, ближайшей к тому месту, где находился мяч;

в) если в процессе «летучей» замены запасной игрок выходит на площадку или замененный игрок покидает ее вне зоны замены, то судья не должен останавливать игру, и как только мяч выйдет из игры, нарушитель должен получить предупреждение. Указания. Минимальное количество игроков, при котором команда допускается к игре, — 5. Если в случае удаления игроков в какой-либо из команд останется меньше двух полевых игроков, то матч прекращается.

**Обмундирование игроков**

1. Игрок не должен носить никаких предметов, представляющих опасность для других игроков.

2. Обмундирование игроков состоит из футболки, шорт, гетр и обуви. Разрешается играть в тренировочных или гимнастических туфлях с верхом из ткани или мягкой кожи и подошвой из резины или подобного ей материала. Играть без обуви запрещается.

3. Футболки игроков должны иметь номера. Футболисты одной и той же команды не должны иметь одинаковых номеров.

4. Вратарю разрешается играть в длинных трусах. Одежда вратаря по цвету должна отличаться от одежды других игроков и судьи. За любое нарушение этого правила виновный игрок удаляется с поля для приведения в порядок своего обмундирования. Он может вернуться на поле только с разрешения судьи, который должен лично убедиться в том, что одежда и обувь игрока приведены в порядок. Это можно сделать только тогда, когда мяч выйдет из игры.

**Судья**

Для проведения каждой официальной игры назначается судья. Его полномочия и права, предоставленные ему правилами игры, вступают в силу с момента прибытия его к месту соревнований и заканчиваются с его отъездом. Во время матча право судьи налагать взыскания распространяется и на нарушения, совершенные в тот момент, когда игра была временно приостановлена и мяч вышел из игры. Решения судьи по всем пунктам, связанным с игрой, являются окончательными, поскольку от них зависит результат матча.

Судья:

а) обязан следить за строгим соблюдением правил игры;

б) должен воздерживаться от наказания игроков в тех случаях, когда, по его мнению, остановка игры даст определенное преимущество провинившейся команде;

в) должен зафиксировать все инциденты, имевшие место до, во время или после матча;

г) должен вести хронометраж игры и следить за тем, чтобы игра продолжалась в течение срока, установленного правилами игры, прибавляя к нему время, потерянное по непредвиденным обстоятельствам или по иной причине;

д) имеет право по собственному усмотрению останавливать игру при любом нарушении правил, а также, если сочтет необходимым временно прервать или вовсе прекратить ее по причинам наступления неблагоприятных или опасных погодных условий (гроза, смерч, ураган, землетрясение, наступление темноты и т. п.), вследствие вмешательства зрителей и по какой-либо иной причине; в случае прекращения игры судья должен составить подробный рапорт с изложением всех обстоятельств и в установленный Положением о соревнованиях срок отправить его в организацию, проводящую соревнование;

е) с момента своего выхода на площадку имеет право вынести предупреждение любому игроку, виновному в нарушении правил или неспортивном поведении, и, если игрок продолжает вести себя недисциплинированно, отстранить его от дальнейшего участия в игре; в таких случаях фамилия провинившегося игрока и причина наложенного взыскания заносятся в протокол матча, который в срок, установленный Положением о соревнованиях, отсылается в организацию, проводящую соревнование;

ж) не должен позволять никому, кроме игроков и судьи на линии, выходить на площадку без своего разрешения;

з) должен остановить игру, если, по его мнению, игрок получил серьезную травму, предложить в кратчайший срок вынести пострадавшего за пределы площадки и немедленно возобновить игру; в случае незначительной травмы у футболиста игру останавливать не следует, пока мяч не выйдет из игры; не следует оказывать помощь непосредственно на площадке игроку, который в состоянии самостоятельно добраться до боковой линии или линии ворот; и) должен удалить с поля любого игрока, который, по его мнению, грубо ведет себя, виновен в серьезном нарушении правил игры или допускает оскорбительные и нецензурные выражения;

к) дает сигнал к возобновлению игры после каждой остановки ее;

л) принимает самостоятельное решение о соответствии мяча.

**Судья на линии**

В помощь судье назначается судья на линии, который перемещается на противоположной от него стороне площадки и должен сигнализировать судье (за кем и остается окончательное решение):

а) какая из сторон должна производить угловой удар, удар от ворот или удар с боковой линии;

б) правильно ли выполнена «летучая» замена. Он также должен помогать судье проводить игру в соответствии с правилами.

На судью на линии возлагается контроль за 5-минутным периодом игры в меньшинстве, которым наказывается команда, чей игрок был удален с поля. В случае необоснованного вмешательства или неправильного поведения судьи на линии судья вправе отказаться от его услуг и потребовать его замены, о чем он должен будет впоследствии сообщить в организацию, проводящую соревнование. Судья на линии должен иметь флаг яркого цвета (красный или желтый), который предоставляется командой хозяев поля. Указания. Международные матчи обязательно проводятся с судьей на линии. В международных матчах или в матчах внутреннего календаря, если так пожелают организаторы соревнования, для контроля за 5-минутным периодом игры в меньшинстве после удаления игрока назначается специальный судья.

**Продолжительность игры**

Игра продолжается два равных тайма по 25 минут при соблюдении следующих условий:

а) в каждом из таймов судья должен компенсировать Время, потерянное, по его мнению, в результате действий игроков, направленных на затягивание пауз в игре в тактических целях, на транспортировку травмированных игроков с площадки или по какой-либо иной непредвиденной причине;

б) продолжительность каждого из таймов должна быть увеличена на выполнение 6-метрового удара, назначенного незадолго до его окончания. Интервал между таймами не должен превышать 10 минут.

**Начало игры**

Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон площадки или права начального удара. Команда, выигравшая жребий, получает право выбрать сторону площадки или начальный удар. Игра начинается по сигналу судьи одним из игроков ударом с места (то есть ударом ногой по неподвижному мячу, лежавшему в центре площадки), причем мяч при этом должен быть направлен на половину площадки соперников. Все игроки должны находиться на своей половине площадки, причем игроки команды, не выполняющей начальный удар, должны располагаться на расстоянии не ближе 3 м от мяча до тех пор, пока начальный удар не будет выполнен. Мяч считается в игре после того, как он пройдет расстояние, равное длине своей окружности. Игрок, выполнивший начальный удар, не имеет права вторично коснуться мяча раньше кого-либо из остальных игроков.

После забитого мяча игра возобновляется, так же, как и в начале игры, футболистом той команды, в ворота которой был забит гол.

После перерыва между таймами команды меняются сторонами площадки, и начальный удар выполняется игроком той команды, которая не производила его в начале игры.

**Наказание**

При любом нарушении правил начала игры начальный удар повторяется. Однако если игрок, выполнивший начальный удар, вторично касается мяча раньше кого-либо из остальных игроков, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с места, где произошло вторичное касание. В том случае если вторичное касание произошло в штрафной площади противоположной команды, то свободный удар выполняется с 6- метровой границы штрафной площади с ближайшей к месту вторичного касания точки. Мяч, забитый в ворота непосредственно с начального удара, не засчитывается.

После временного прекращения игры, прерванной по причине, не предусмотренной правилами, при условии, что мяч непосредственно перед остановкой находился в пределах площадки, то есть не пересекал боковую линию или линию ворот, игра возобновляется спорным мячом в том месте, где находился мяч в момент остановки игры. При розыгрыше спорного мяча судья, взяв мяч в руки, дает ему возможность упасть на площадку. Мяч считается в игре после того, как он коснется площадки. Если при этом мяч выйдет за пределы площадки, прежде чем коснется пола, то судья должен повторить розыгрыш спорного мяча. Ни один из игроков не должен касаться мяча до тех пор, пока он не коснется площадки. При несоблюдении этого условия розыгрыш спорного мяча повторяется.

**Мяч в игре / не в игре**

Мяч считается вышедшим из игры, если:

а) он полностью пересек линию ворот или боковую линию по полу или в воздухе;

б) игра остановлена судьей.

В течение всего остального времени от начала до окончания матча мяч считается в игре в том числе и в тех случаях, когда:

а) мяч отскакивает на площадку от стойки ворот или перекладины;

б) мяч попадает в судью или судью на линии, находящихся в пределах площадки;

в) произошло нарушение правил, но судья еще не остановил игру.

**Указания**

Линии на площадке входят в размеры тех зон и площадей, которые они ограничивают. Следовательно, боковые линии и линии ворот являются неотъемлемой частью игровой площадки. Если матч проводится в закрытом помещении и мяч случайно ударяется в потолок, игра должна быть остановлена. Она возобновляется спорным мячом под тем местом, где мяч коснулся потолка. В том случае, если это произошло над штрафной площадью, розыгрыш спорного мяча осуществляется на 6-метровой отметке.

**Результат игры**

Мяч считается забитым в ворота, если он полностью пересек линию ворот между стойками и под перекладиной и если при этом игрок атакующей команды умышленно не внес, не вбросил и не протолкнул его в ворота рукой. Команда, забившая в течение всего матча большее количество голов, считается победителем. Если не было забито ни одного мяча или команды забили одинаковое количество голов, то игра считается закончившейся вничью.

**Нарушения правил и недисциплинированное поведение игроков**

Игрок, который совершит одно из следующих одиннадцати нарушений:

а) ударит или попытается ударить соперника ногой;

б) опрокинет соперника, то есть свалит или попытается свалить его подножкой или наклонившись перед или за ним;

в) прыгнет на соперника;

г) нападет на соперника грубо или опасно для него;

д) толкнет соперника сзади, если только тот не блокирует мяч;

е) ударит или попытается ударить соперника рукой или совершит плевок в него;

ж) задержит соперника путем физического контакта;

з) толкнет соперника недозволенным способом;

и) толкнет соперника плечом;

к) подкатится под соперника в попытке сыграть в мяч (отбор в подкате), даже если при этом и не коснется соперника;

л) сыграет в мяч рукой, то есть остановит, ударит или толкнет мяч рукой (это не относится к вратарю, находящемуся в пределах штрафной площади своей команды), — должен быть наказан штрафным ударом, который производится игроком противоположной команды с места, где произошло нарушение.

В том случае, если одно из перечисленных выше одиннадцати нарушений умышленно совершит игрок защищающейся команды в пределах штрафной площади, атакующая команда получает право на 6-метровый удар. При этом не имеет значения, где находился мяч в момент нарушения, лишь бы он был в игре.

Игрок, который совершит одно из следующих нарушений:

а) сыграет, по мнению судьи, опасно, например, попытается ударить по мячу ногой в то время, когда он находится в руках у вратаря;

б) не играя мячом, будет умышленно блокировать соперника, то есть перемещаться между ним и мячом или становиться на пути соперника так, чтобы своим корпусом препятствовать его продвижению;

в) толкнет вратаря плечом в плечо, если только тот не находится за пределами штрафной площади своей команды;

г) играя вратарем в пределах штрафной площади своей команды;

д) выбросит мяч так, что тот, не коснувшись никого из других игроков и не стукнувшись о пол, попадает на половину площадки команды соперников;

е) выбросит мяч, а потом снова возьмет его в руки, получив его от партнера по команде, когда мяч при этом не пересекал среднюю линию и его не касался никто из игроков противоположной команды;

ж) применит тактику, направленную на затягивание времени игры, — должен быть наказан свободным ударом, который производится игроком противоположной команды с места, где произошло нарушение.

В том случае, если одно из перечисленных выше нарушений совершит игрок защищающейся команды в пределах штрафной площади, свободный удар производится с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшей к месту нарушения точки.

Игрок должен быть предупрежден, если он:

а) во время «летучей» замены выходит на площадку до того, как игрок, которого он заменяет, полностью покинул ее, или выходит на площадку вне зоны замены;

б) систематически нарушает правила игры;

в) словами или жестом выражает демонстративное несогласие с каким-либо решением судьи;

г) допускает неспортивное поведение.

За любое из указанных нарушений, если только оно по своему характеру не заслуживает более серьезного наказания, игрок, помимо предупреждения, наказывается свободным ударом, пробиваемым игроком противоположной команды с места, где произошло нарушение. В том случае, если это нарушение произошло в пределах штрафной площади нарушителя, свободный удар. Производится с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшей к месту нарушения точки.

Игрок должен быть удален с площадки, если он, по мнению судьи:

а) виновен в серьезном нарушении правил;

б) безобразно ведет себя;

в) допускает оскорбительные или нецензурные выражения;

г) получив предупреждение, допускает нарушение, заслуживающее второго предупреждения.

Если игра была специально остановлена по причине необходимости удаления игрока с поля за нарушение формы одежды и при этом не произошло никакого другого нарушения, заслуживающего иного наказания, то она возобновляется свободным ударом, пробиваемым игроком противоположной команды с места, где произошло нарушение. В том случае, если это нарушение произошло в пределах штрафной площади нарушителя, свободный удар производится с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшей к месту нарушения точки.

**Указания**

Будучи удаленным с площадки, игрок больше не имеет права принять участие в игре, а также находиться на скамейке запасных игроков. Однако через 5 минут после удаления игрока его команда получает право играть в полном составе. Контроль за тем, чтобы команда, чей игрок был удален с площадки, в течение 5 минут играла в меньшинстве, возлагается на судью на линии, а в официальных международных матчах — на специального судью. Отсчет этих 5 минут после удаления игрока начинается с момента последующего введения мяча в игру. Запасной игрок, который по истечении 5 минут после удаления получает право заменить удаленного футболиста, для выхода на площадку обязан получить разрешение судьи. При этом замена осуществляется лишь в тот момент, когда мяч вышел из игры.

**Штрафной и свободный удары**

Штрафной удар отличается от свободного тем, что при штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота наказанной команды, засчитывается, а при свободном ударе засчитывается лишь в том случае, если мяч после удара, до того, как попасть в ворота, коснулся кого-либо из других игроков.

При выполнении штрафного или свободного удара все игроки противоположной команды должны находиться на расстоянии не менее 5 м от мяча до тех пор, пока он не войдет в игру. Мяч считается в игре после того, как он пройдет расстояние, равное длине своей окружности.

Если игрок противоположной команды до удара приблизится к мячу на расстояние не менее 5 м, то судья должен обеспечить выполнение штрафного или свободного удара в условиях, регламентируемых правилами (вплоть до требования повторения удара).

В момент выполнения штрафного или свободного удара мяч должен лежать неподвижно. Игрок, который ударил по мячу, не имеет права касаться его вновь до тех пор, пока до мяча не дотронется или сыграет им кто-либо из других игроков.

Наказание:

а) если игрок, выполнивший штрафной или свободный удар, вторично коснется его раньше кого-либо из других игроков, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с места, где произошло вторичное касание. В том случае если вторичное касание произошло в штрафной площади любой из команд, то свободный удар выполняется с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшей к месту вторичного касания точки;

б) если выполнение штрафного или свободного удара осуществляется в течение более чем 4 секунд, то судья должен назначить свободный удар с того же места в противоположную сторону.

**Указания**

Для того чтобы отличить свободный удар от штрафного, судья, назначив свободный удар, должен поднять руку вверх над головой и не опускать ее до тех пор, пока удар не будет выполнен и мяч при этом не коснется кого-либо из игроков или выйдет из игры. 6-метровый удар. Он производится с 6-метровой отметки. До момента выполнения этого удара все игроки, за исключением вратаря защищающейся команды и игрока, производящего удар, должны находиться на игровой площадке за пределами штрафной площади на расстоянии не менее 5 м от 6-метровой отметки. До тех пор, пока мяч не войдет в игру, вратарь защищающейся команды должен стоять на линии ворот между стойками, не переступая ногами. Игрок, выполняющий 6-метровый удар, должен ударом ноги направить мяч вперед. Он не имеет права затем вторично касаться мяча до тех пор, пока до него не дотронется кто-либо из других игроков. Мяч считается в игре, как только он пройдет расстояние, равное длине своей окружности. Мяч, забитый непосредственно с 6-метрового удара, засчитывается.

При выполнении 6-метрового удара в игровое время или время после первого или второго тайма, предоставленное дополнительно специально для пробития 6-метрового удара, гол не следует отменять, если мяч, перед тем как попасть в ворота, касается стоек, перекладины или вратаря в любой последовательности и если при этом не было какого-либо нарушения правил.

**Наказание**

За любое нарушение правил:

а) игрокам защищающейся команды 6-метровый удар следует повторить, если мяч не был забит;

б) партнерам игрока, выполняющего 6-метровый удар, гол не засчитывается, если мяч был забит, а удар повторяется;

в) игрокам, выполнявшим 6-метровый удар после того, как мяч вошел в игру, независимо от результата удара назначается свободный удар, который выполняется игроком противоположной команды с 6-метровой отметки.

**Удар с боковой линии**

Когда мяч полностью пересекает боковую линию по полу или по воздуху, он вводится обратно в игру ударом ноги в любом направлении с боковой линии в том месте, где мяч ее пересек. Удар производится соперником игрока, который последним коснулся мяча перед тем, как мяч пересек боковую линию. В момент введения мяча в игру каждая из ступней ног игрока, производящего удар, должна либо касаться боковой линии, либо располагаться за пределами площадки. Мяч должен быть неподвижно установлен на боковой линии. Он считается вошедшим в игру сразу же, как только пройдет расстояние, равное длине своей окружности. Игрок, выполнивший удар с боковой линии, не имеет права касаться мяча вновь до тех пор, пока до него не дотронется или сыграет им кто-либо из других игроков. Игроки противоположной команды должны находиться на расстоянии не менее 5 м от мяча.

Гол, забитый в ворота непосредственно после удара с боковой линии, не засчитывается.

Наказание:

а) если удар с боковой линии выполнен с нарушением правил, то он повторяется игроком противоположной команды;

б) если удар с боковой линии выполнен не с того места, где мяч пересек боковую линию, то он повторяется с надлежащего места игроком противоположной команды;

в) если удар с боковой линии не выполнен в течение 4 секунд с того момента, как игрок, выполняющий удар, взял мяч под свой контроль, то право на выполнение удара с боковой линии передается противоположной команде;

г) если игрок, выполнивший удар с боковой линии, вторично коснется мяча раньше кого-либо из других игроков, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с места, где произошло вторичное касание. В том случае если вторичное касание произошло в штрафной площади любой из команд, то свободный удар выполняется с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшей к месту вторичного касания точки.

**Бросок от ворот**

Если мяч полностью пересек линию ворот с внешней стороны стоек по полу или по воздуху, а также над перекладиной и последним его коснулся игрок атакующей команды, то назначается бросок от ворот. Вратарь, находясь в пределах штрафной площади своей команды, берет мяч в руки и бросает его за пределы штрафной площади, но не дальше средней линии, тем самым вводя мяч в игру. Мяч считается вошедшим в игру в тот момент, когда он покинет пределы штраф ноя площади.

Бросок от ворот считается выполненным правильно, если мяча коснется кто-либо из остальных игроков за пределами штрафной площади или он стукнется о пол на половине площадки команды, вводящей его в игру.

Наказание:

а) если мяч покинул половину площадки команды, вводящей его в игру, и при этом никто из игроков не коснулся мяча, и он не стукнулся о пол на этой половине площадки, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с любого места на средней линии;

б) бросок от ворот следует повторить, если мяча, еще не покинувшего штрафную площадь, касается кто-либо из игроков, будь то партнер или соперник вратаря, выполнившего бросок от ворот;

в) если, выполнив бросок от ворот, вратарь снова коснется мяча, покинувшего штрафную площадь, прежде чем до него дотронется кто-либо из остальных игроков, судья должен остановить игру и назначить свободный удар в пользу противоположной команды с места, где произошло вторичное касание;

г) если после броска от ворот мяч, вошедший в игру, будет возвращен вратарю партнером по команде и при этом мяч не пересекал среднюю линию и его не касался никто из игроков противоположной команды, а вратарь сыграет в мяч рукой, судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшей к месту нарушения точки.

**Угловой удар**

Если мяч полностью пересек линию ворот с внешней стороны стоек по полу или по воздуху, а также над перекладиной и последним его коснулся игрок защищающейся команды, то назначается угловой удар.

Угловой удар производится ногой по неподвижному мячу, который устанавливается точно в месте пересечения линии ворот и боковой линии. Игроки противоположной команды при угловом ударе должны располагаться не ближе 5 м от мяча до тех пор, пока он не войдет в игру, то есть пока не пройдет расстояние, равное длине своей окружности. Игрок, выполнивший удар, не имеет права касаться мяча вновь до тех пор, пока до него не дотронется кто-либо из других игроков.

Гол, забитый непосредственно с углового удара, засчитывается.

Наказание:

а) если угловой удар выполнен неправильно, его следует повторить;

б) если игрок, выполнявший угловой удар, вторично коснется мяча раньше кого-либо из других игроков, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который производится игроком противоположной команды с места, где произошло вторичное касание;

в) если угловой не выполнен в течение 4 секунд с момента, когда игрок получил мяч для его подачи, то судья должен назначить свободный удар в противоположную сторону с места, где производится угловой удар.

**Порядок выполнения ударов с 6-метровой отметки для выявления победителя в случае ничейного исхода матча**

Если необходимо выявить победителя в случае ничейного исхода матча, выполняется серия ударов с 6-метровой отметки при следующих условиях:

а) судья должен выбрать ворота, в которые будут пробиваться все удары с 6- метровой отметки;

б) судья бросает жребий, чтобы определить, какая из команд будет выполнять первый удар;

в) каждая из команд по очереди выполняет по 5 ударов. Удары выполняются игроками, находящимися на площадке в момент свистка судьи на окончание матча. В том случае, если в какой-либо из команд к моменту окончания матча было менее 5 игроков (из-за удалений), к пробитию ударов допускаются запасные игроки, дополняющие количество игроков до 5;

г) если после того, как обе команды пробьют по 5 ударов и забьют одинаковое количество голов или голов не будет забито ни одного, выполнение ударов с 6-метровой отметки продолжается до тех пор, пока одна из команд после пробития равного количества дополнительных ударов (не обязательно забьет на один гол больше другой;

д) эти дополнительные удары выполняются запасными игроками. После того как все запасные игроки пробьют по одному удару, серию ударов продолжают игроки, о которых шла речь в п. в, в том же порядке, как они выполняли первые 5 ударов;

е) любой игрок может поменяться местами с вратарем в любой момент, получив для этого разрешение от судьи;

ж) в процессе выполнения ударов с 6-метровой отметки все игроки должны находиться на площадке на той ее половине, где не пробиваются удары. Судья на линии должен контролировать эту половину поля и следить за тем, кто выходит пробивать удар.

Зная эти правила игры, вы легко будете ориентироваться на поле, в любом соревновании вам будет просто, естественно, что, несомненно, поможет добиться цели — победить в матче, выиграть турнир.

# 

# **МИНИ-ФУТБОЛ. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ**

**КОНСПЕКТ ПЕРВОГО ЗАНЯТИЯ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ**

**Тип урока:** смешанный

**Задачи:**

**Образовательные задачи:**

1.Обучить технике передачи мяча внутренней стороной стопы.

2.Продолжить учить технике ведения внутренней и внешней стороной стопы.

**Оздоровительные задачи:**

3.Способствовать развитию быстроты и координации через выполнение упражнений с мячами.

**Воспитательные задачи:**

4.Воспитывать дисциплинированность и самостоятельность при выполнении упражнений с мячами.

**Место проведения:** спортивный зал.  
**Инвентарь:** свисток, футбольные мячи, конусы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ЧАСТИ**  **ЗАНЯТИЯ** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **ДОЗИРОВКА** |
| Подготовительная часть  10 мин. | Построение в шеренгу. | 30 сек. |
| По порядку номеров рассчитайсь  Сообщение задач. | 3 мин |
| - Бег  - Шагом  - Восстанавливаем дыхание:  1-2-руки вверх-вдох,  3-4-руки вниз, выдох. | 0,5 круга  3 круга  0,5 круга  0,5 круга |
| - Налево, в колонну по два.  - Направляющие на месте!  - Разомкнуться вправо на интервал 2 шага!  (по всему залу) | 30 сек. |
|  | *Комплекс ОРУ:*  **1 упр.**  И.п.- о.с.  1- выпад вперед левой ногой  2- и.п.  3-4- тоже  **2 упр.**  И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе  1- присесть, руки вперед  2- поворот влево, сделать выпад  3- присесть  4- и.п.  **3 упр.**  И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе  1- наклон к левой ноге  2- наклон к правой  3- по середине  4- и.п.  **4 упр.**  И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе  1- поворот влево, рука вперед  2- и.п.  3-4- тоже  **5 упр.**  И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе  1- наклон вперед  2- назад  3- влево  4- вправо  **6 упр.**  И.п.- стойка, ноги врозь правая рука вверху, левая внизу  каждый счёт смена положения рук рывком  **7 упр.**  И.п.- стойка ноги врозь, руки на плечах  1-4- круговые вращения вперед  5-8- назад  **8 упр.**  И.п.- о.с., руки на поясе.  1-4- круговые вращения головой в левую сторону  5-8- круговые вращения в правую сторону.  **9 упр.**  И.п.- о.с руки на поясе.  1 – прыжком ноги врозь  2 – ноги скрестно  3-4 то же, другая нога впереди  **10 упр.**  И.п.- о.с. руки на поясе  1- прыжок вперед  2- назад  3-4 влево, вправо | 4-5 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  4-5 раз  7-8 раз  7-8 раз |
|  | Сейчас мы выполним специально беговые упражнения. Выполняем по свистку до противоположной линии.  *Специально беговые упражнения*:   1. Бег с высоким подниманием бедра. 2. Бег захлестом голени. 3. Бег с высоким подниманием бедра на месте и по свистку ускорение. 4. Бег приставными шагами скрестно. 5. Челночный бег | 2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  4 раза |
| II основная часть  30 мин. | На «первый», «второй», «третий» рассчитайсь!  Берем мяч в тройку и распределяемся по залу. | 30 сек. |
|  | 1.*Передача мяча внутренней стороной стопы.*  Техника выполнения:  Внутренняя сторона стопы, которой наносят удар по мячу, развернута носком в сторону на 90 градусов относительно направления передачи. При передаче нога, которой наносят удар по мячу, напряженная. Опорная нога ставится рядом с мячом.  Ошибки:  1.стопа не полностью развернута  2.стопа соприкасается не в центре мяча  3.неправильная постановка опорной ноги. | 5 мин. |
|  | *Передача мяча в тройках:*  1)передача мяча в тройках на месте. В одну строну левой ногой, в другую правой ногой.  2)передача мяча в тройках в движении со сменой мест.  Двое стоят с мячом, другой стоит напротив них на расстоянии 10 метров.  Один выполняет передачу и забегает за спину партнера. Тоже самое выполняют и другие. | 5 мин. |
|  | 2.*Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы.*  Техника выполнения:  С мячом контактирует внутренняя часть стопы — от большого пальца до голени. Футболист толкает мяч развернутой наружу (от себя) стопой, возвращаясь после толчка в исходное положение. Колено ноги, выполняющей ведение, тоже развернуто наружу, туловище немного наклонено в сторону опорной ноги.  Ошибки:  1.Далеко отпускать мяч от себя.  2. Учащийся не прикрывает мяч туловищем и опорной ногой.  3.Учащийся ведет мяч, не толкая его, а ударяя по нему. | 10 мин. |
|  | **1 упр.**  Ведение мяча внутренней стороной стопы змейкой через фишки. | 5-6 раз |
|  | **2 упр.**  Ведение мяча внешней стороной стопы змейкой. | 5-6 раз |
|  | **3 упр.**  Ведение мяча внутренней, затем внешней стороной стопы змейкой. | 5-6 раз |
|  | *3.«Салки с ведением»*  Учащиеся расходятся по залу с мячами. А один водящий, так же с мячом должен осалить играющих. Задача водящего и играющих все время выполнять ведение мяча внутренней или внешней стороной стопы.  Правила игры:  1.осаливать можно только ладоней по плечу.  2. ведение осуществлять только внутренней или внешней стороной стопы.  3. кого осалили, становится новым водящим . | 10 мин. |
| III заключительная часть  5 мин. | Построение.  *Игра на внимание «вопрос-ответ»*  Участник бросает мяч учащимся по порядку и задает вопрос, а они должны на него ответить.  Правила игры:  1.тот, кто не отвечает на вопрос, делает шаг вперед  2.тот, кто долго думает на ответ, делает шаг вперед.  Подведение итогов игры  Подведение итогов урока. | 30 сек.  3 мин.  1 мин.  30 сек. |

**КОНСПЕКТ ВТОРОГО ЗАНЯТИЯ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ**

**Образовательные задачи:**

1. Продолжить учить ведению и передачам мяча различными частями стопы.

2. Совершенствовать удары по мячу различными частями стопы.

**Оздоровительные задачи:**

Развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости посредством физических, технико-тактических упражнений; подвижных и спортивных игр

**Воспитательные задачи:**

Воспитание морально-волевых качеств посредством подвижных и спортивных игр.

**Место проведения:** спортивный зал/спортивная площадка.

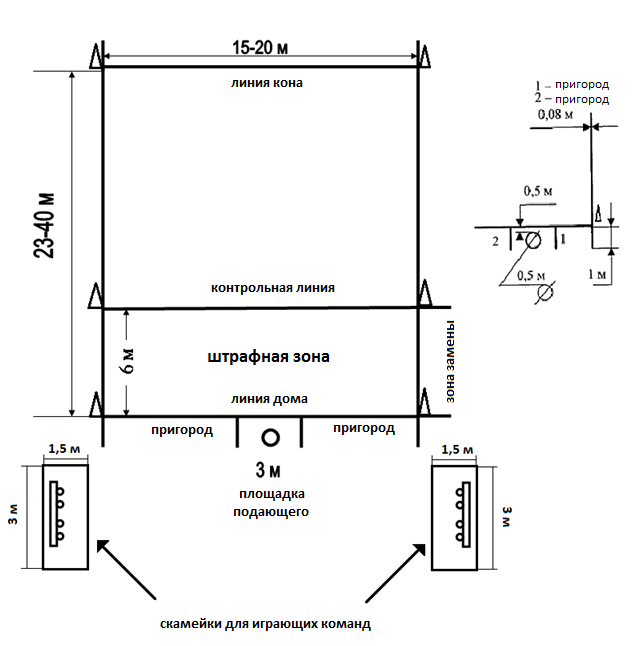
**Оборудование:** футбольные ворота, футбольные мячи, манишки, маркеры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЧАСТИ**  **УРОКА** | **СОДЕРЖАНИЕ УРОКА** | **ДОЗ-КА** | **МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ** |
|  | | | |
| Подготовительная часть  10 мин | Построение в шеренгу.  По порядку номеров рассчитайсь  Сообщаю задачи.  - Бег  - Шагом  - Восстанавливаем дыхание:  1-2-руки вверх-вдох,  3-4-руки вниз, выдох.  -Налево, в колонну по два.  -Направляющие на месте!  - Разомкнуться вправо на интервал 2 шага!  (по всему залу)  Комплекс ОРУ:  **1 упр.**  И.п.- о.с.  1- выпад вперед левой ногой  2- и.п.  3-4- тоже  **2 упр.**  И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе  1- присесть, руки вперед  2- поворот влево, сделать выпад  3- присесть  4- и.п.  **3 упр.**  И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе  1- наклон к левой ноге  2- наклон к правой  3- по середине  4- и.п.  **4 упр.**  И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе  1- поворот влево, рука вперед  2- и.п.  3-4- тоже  **5 упр.**  И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе  1- наклон вперед  2- назад  3- влево  4- вправо  **6 упр**.  И.п.- стойка, ноги врозь правая рука вверху, левая внизу  каждый счёт смена положения рук  **7 упр.**  И.п.- стойка ноги врозь, руки на плечах  1-4- круговые вращения вперед  5-8- назад  **8 упр.**  И.п.- о.с., руки на поясе.  1-4- круговые вращения головой в левую сторону  5-8- круговые вращения в правую сторону.  **9 упр.**  И.п.- о.с руки на поясе.  1 – прыжком ноги врозь  2 – ноги скрестно  3-4 то же, другая нога впереди  **10 упр**.  И.п.- о.с. руки на поясе  1- прыжок вперед  2- назад  3-4 влево, вправо 15 мин.  Сейчас мы выполним специально беговые упражнения. Выполняем по свистку до противоположной линии.  Специально беговые упражнения:  1. бег с высоким подниманием бедра.  2. бег захлестом голени.  3. Бег с высоким подниманием бедра на месте и по свистку ускорение.  4. Бег приставными шагами скрестно.  5. Челночный бег | 30 сек.  3 мин  3 круга  0,5 круга  0,5 круга  30 сек.  15 мин  4-5 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  4-5 раз  7-8 раз  7-8 раз  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  4 раза |  |
|  | | | |
| Основная  часть 30 мин | 1.Ведения, передачи, остановки мяча; дриблинг (финты)  2.Ведение мяча внутренней стороной стопы правой -левой ногой  3.Ведение мяча внутренней-внешней стороной стопы  4.Ведение мяча спиной вперед подошвой правой -левой ноги  5.Ведение мяча подошвой –внутренней стороной стопы  6.Ведение мяча с финтом: одной ногой рисуем круг вокруг мяча, другой –внешней стороной подъема уводим мяч в противоположную сторону.  7.Ведение мяча с финтом: с одной ноги на другую  8.Ведение мяча с обводкой маркера внутренней стороной стопы  9.Ведение мяча с обводкой маркера внешней стороной стопы  10. Игра «Король пенальти»  11.Игра «Мини-футбол» | 1 минут  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  4 мин  10 мин | 1.Упражнения выполняются в четверках, два игрока находятся напротив двух других на расстоянии 18-20 м. друг от друга. Задания выполняются поочередно каждым игроком в противоположную колонну.  2.Во время выполнения стараемся находиться над мячом. Ноги слегка согнуты в коленях.  3.Ведем мяч вперед –в сторону направления движения.  4.Стараемся контролировать мяч и успевать смотреть вокруг себя.  5.Наступая на мяч подошвой, толкаем его к себе, а от себя –отыгрываем внутренней стороной стопы.  6.Между двух пар по центру устанавливаем маркер (соперник), при приближении к маркеру выполняем финт.  7.Во время ведения касаемся мяча на каждый шаг внешней стороной подъема. После выполнения финта отдаем передачу в противоположную колонну внутренней стороной стопы, партнер в противоположной колонне принимает мяч внутренней стороной стопы.  8.Ведем мяч внешней стороной подъема на маркер, делаем замах ногой для удара, а сами пробрасываем мяч внешней стороной подъема в сторону -вперед от маркера. После выполнения финта отдаем передачу в противоположную колонну внутренней стороной стопы, партнер в противоположной колонне принимает мяч внутренней стороной стопы.  9.Ведем мяч внешней стороной подъема, обыгрываем маркер внутренней стороной стопы (1 круг), отдаем передачу внутренней стороной стопы, принимаем мяч внешней стороной стопы.  10.Ведем мяч внешней стороной подъема, обыгрываем марке внешней стороной стопы (1 круг), отдаем передачу внешней стороной подъема, принимаем мяч внешней стороной стопы.  Играющие разыгрывают между собой: кто первый играет в воротах и кто первый бьет по воротам. Удары наносятся с установленного для всех места (расстояние от ворот до места удара зависит от размеров ворот). Вратарь располагается носками на линии ворот, по сигналу бьющий игрок бьет по воротам: если он забил, то вратарю начисляется 1 очко (1 гол) и бьет следующий за бьющим по очереди; если он не забил, то он встает на место вратаря и ему наносит удар по сигналу следующий за ним и т.д. Кто первый наберет 3 очка (пропустит 3 гола) вылетает из игры. Победителем становится тот, кто не пропустит 3 мяча и менее. Проигравший выполняет 20 упражнений (из положения стоя прыжком упор присев, далее прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать). Остальные в зависимости от места уменьшают на пять.  11.Игра проводится по действующим правилам мини-футбола. 1 вратарь и 3 полевых игрока. В воротах все играют по очереди. В поле игроки стараются играть треугольником, проигравшие везут на себе победителей пол зала. |
| Заключительная часть  5 мин | Комплекс упражнений для развития гибкости  Натянутые от себя носки ног  Натянутые на себя носки ног  Носки ног от себя –на себя  Потянуть носки ног на себя руками  Построение, подведение итогов занятия | 5 мин.  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин | Учащиеся располагаются в круг, сидя на полу лицом в круг  По сигналу стараемся как можно сильнее потянуть от себя носки ног.  По сигналу стараемся как можно сильнее потянуть на себя носки ног.  По сигналу сгибаем –разгибаем стопы ног  По сигналу взяться за носки ног (носки на себя). Ноги в коленях стараемся не сгибать. |

# 

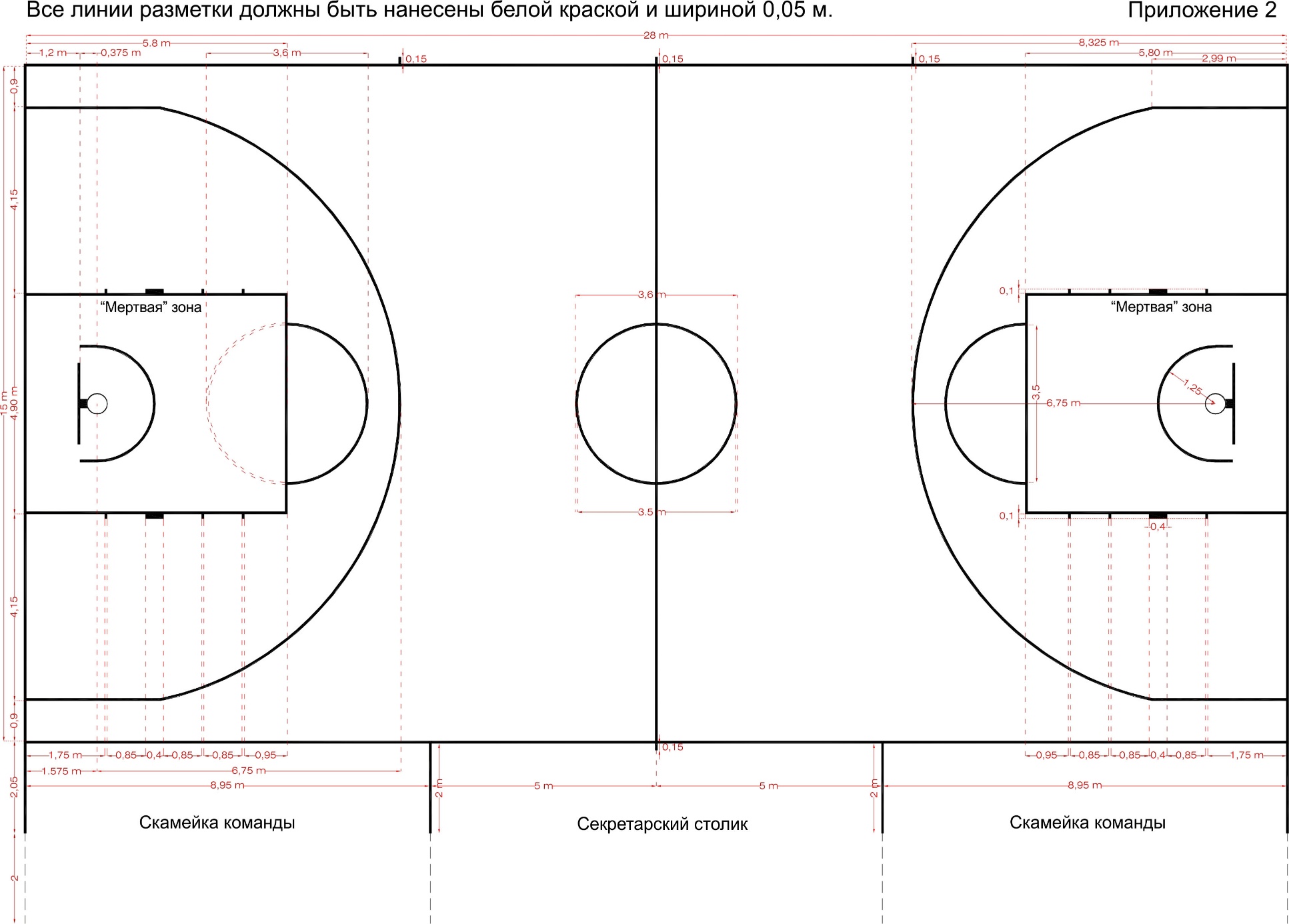
# **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

# **ПЛОЩАДКА ДЛЯ ИГРЫ В МИНИ-ЛАПТУ**



# **ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

# **ПЛОЩАДКА ДЛЯ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ**



# **ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

# **ПЛОЩАДКА ДЛЯ ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ**

