



Баскетб

БАСКЕТБОЛ

«basket» -
корзина

«ball» - шар, мяч,
клубок.

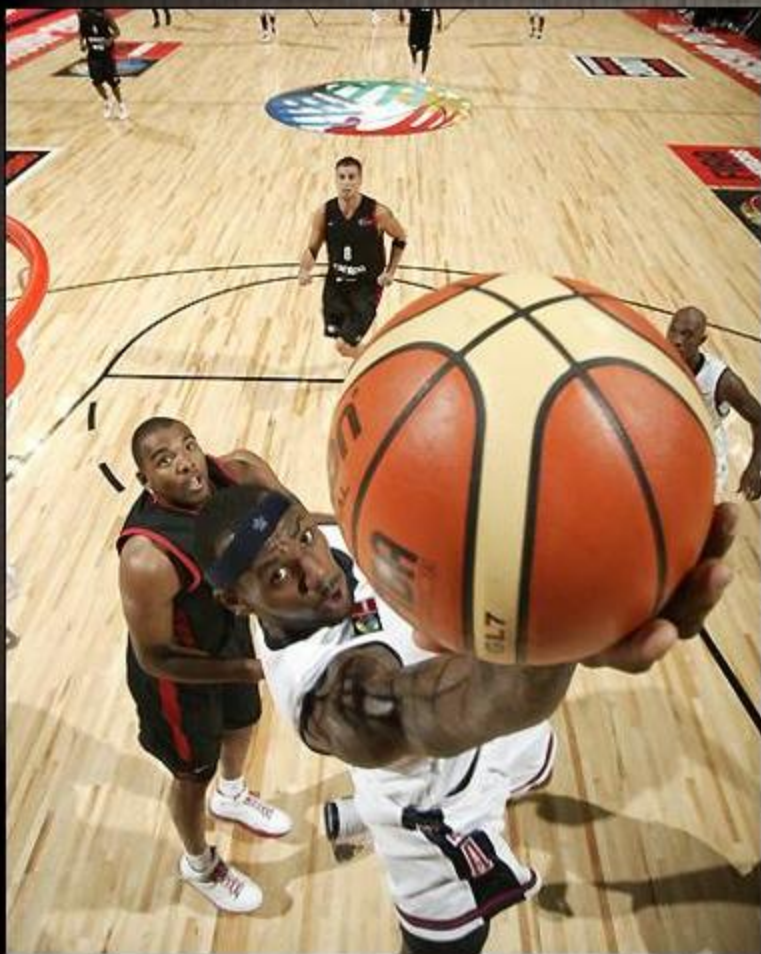


Введение

Баскетбол - популярная спортивная игра.



Площадка, корзина и мяч



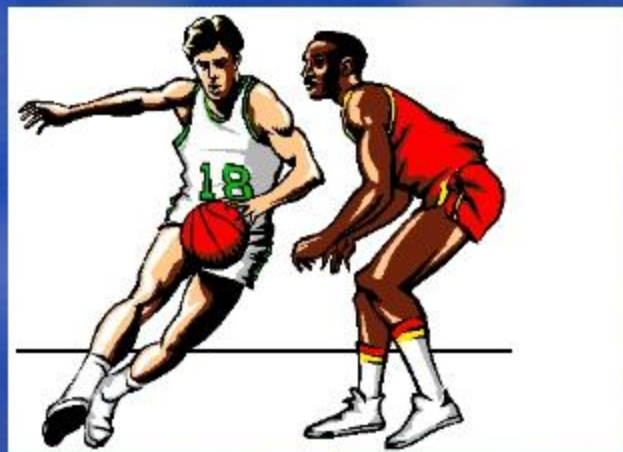
- Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 28 и шириной 15 м.
- Корзина (металлическое кольцо диаметром 45 см с натянутой на нем сеткой без дна) крепится на высоте 3,05 м на щите, установленном на стойке параллельно лицевым линиям площадки.
- Масса мяча 567–650 грамм, окружность 749–780 мм.



Как играют мячом



- В баскетболе мячом играют только руками.
- Бежать с мячом, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением.
- Случайное соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.





История баскетбола.

Баскетбол — это очень старая игра. Появилась она 1891 году в Америке. Тогда бросали мяч не в кольцо, а в обычную корзину из под персиков. Отсюда и пошло название игры; «баскет» в переводе с английского — «корзина», «бол» — «мяч».

Идея создания баскетбола не пришла так легко и просто. Что стало причиной создания новой игры учителем? Первым намерением было перенести игры уличного типа в помещение зала. Но эти игры оказались чересчур силовыми. Профессор Нэйсмит решил придумать другую игру, которая ликвидировала бы все эти недостатки. Кроме того, Нэйсмит предполагал, что подъём целей на высоту выдвинет на первый план ловкость и проворство, а не грубую силу.

Игра, в которую впервые стали играть 18 юношей из школы в Спрингфилде, стала игрой, завоевавшей сердца более 300 миллионов людей по всему миру. С 1936 г. баскетбол стал олимпийским видом спорта. В международную федерацию баскетбола (ФИБА) в 2002 году входили 173 страны.

Нарушения

- *аут* — мяч уходит за пределы игровой площадки;
- *пробежка* — игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами
- нарушение ведения мяча, включающее в себя *пронос мяча, двойное ведение*;
- *три секунды* — игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;



ИГРОВОЕ ВРЕМЯ

Игра состоит из 4 периодов по 10 минут.

Продолжительность перерыва между первым и вторым, третьим и четвертым периодами игры и перед каждым дополнительным периодом составляет 2 минуты.

Продолжительность перерыва между ~~периодами~~ играми - 15 минут.




ФОЛЫ

Фол — это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.


Виды фолов:

- персональный;
- технический;
- неспортивный;
- дисквалифицирующий.

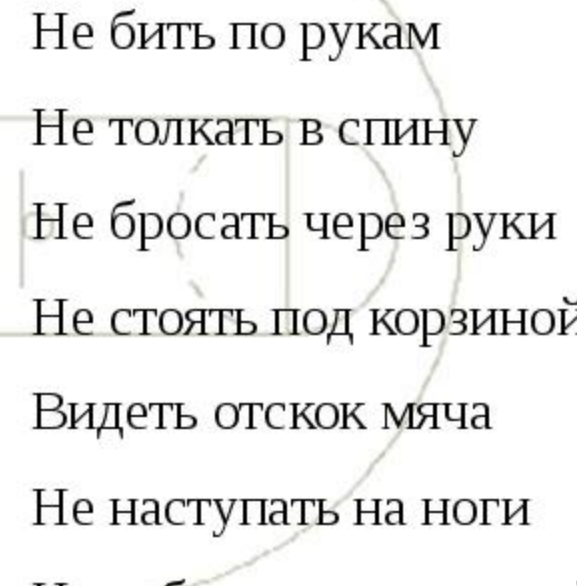




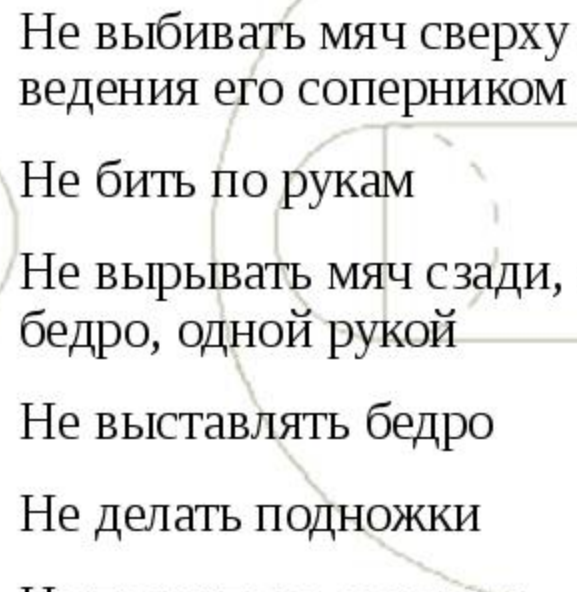

ПРАВИЛА ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ПО БАСКЕТБОЛУ



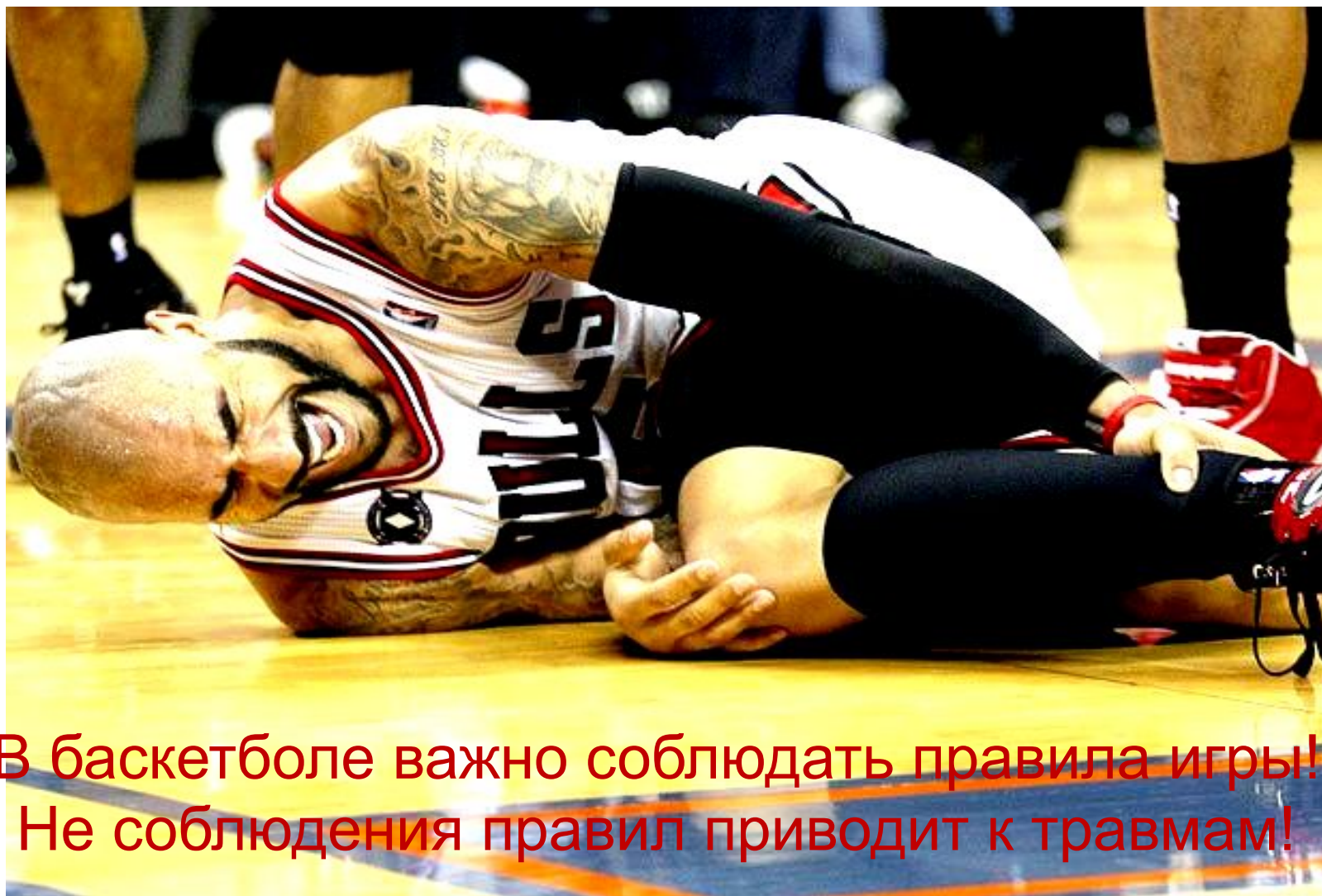
При бросках мяча в корзину

- 
- Не бить по рукам
 - Не толкать в спину
 - Не бросать через руки
 - Не стоять под корзиной
 - Видеть отскок мяча
 - Не наступать на ноги
 - Не отбивать мяч спиной

Во время игры

- 
- Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником
 - Не бить по рукам
 - Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой
 - Не выставлять бедро
 - Не делать подножки
 - Не толкаться локтями
 - Не толкать в спину
 - Не цеплять соперника за руки
- 

Охрана труда на уроках спортивных игр



В баскетболе важно соблюдать правила игры!
Не соблюдения правил приводит к травмам!

Передвижения игрока

- Стойка
- Ходьба
- Бег
- Прыжки
- Остановки
- Повороты



Возможные ошибки

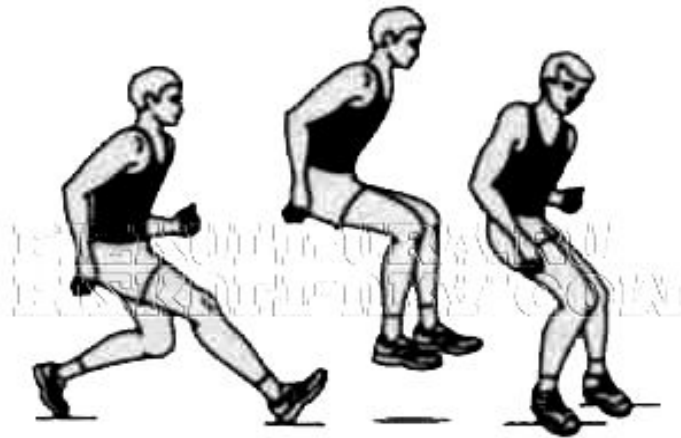
- Бег с носка
- Ноги в коленном суставе прямые



Остановки в баскетболе

В игре применяют остановки двух разновидностей: двумя шагами и прыжком.

Остановка прыжком осуществляется толчком правой или левой ноги.



Остановка прыжком

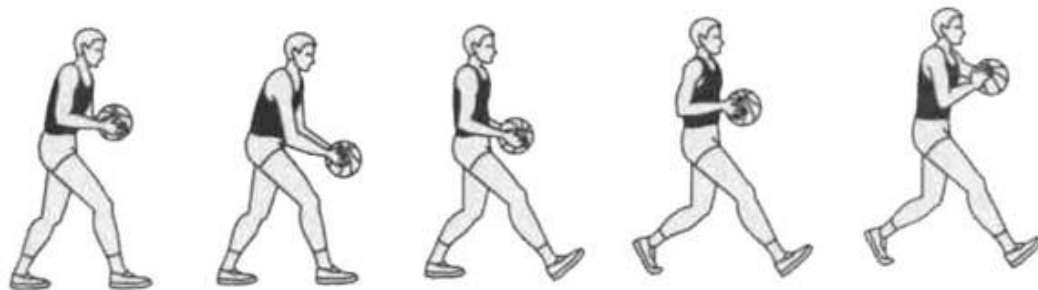
Дриблинг - ведение мяча в баскетболе

Ведение мяча в баскетболе осуществляется непрерывными ударами мяча об паркет.

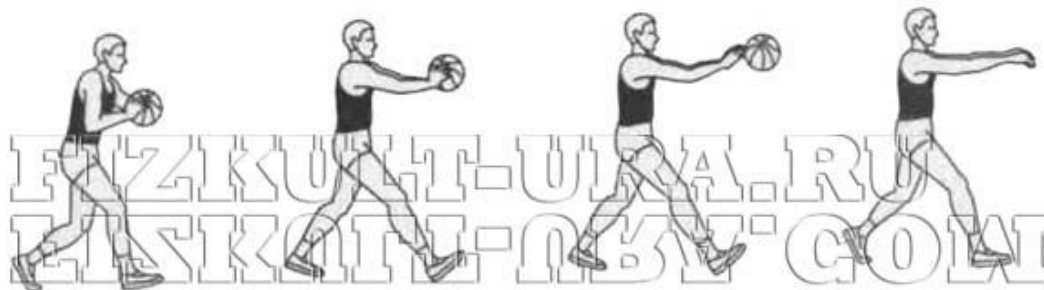


Передача мяча двумя руками от груди

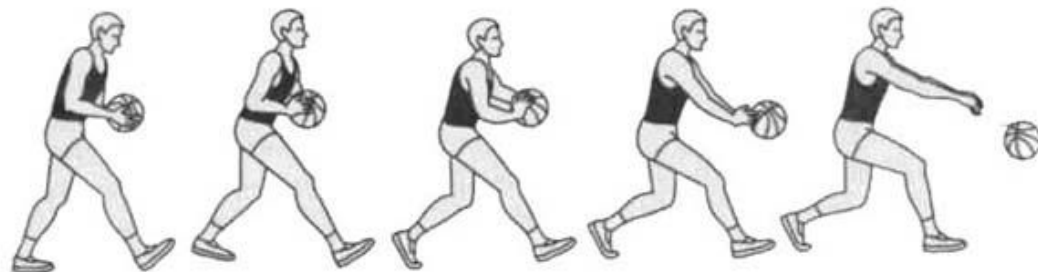
Передача мяча двумя руками от груди - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру.



a



ФИЗКУЛЬТУРА.РУ
БАСКЕТ-ОБЪЕКТ.СОВЕТ



б

Передача двумя руками от груди (а)
и двумя руками от груди ударом о площадку (б)

Способы передачи мяча

Передача может быть выполнена различными способами.

Их делят на две большие группы:

- передачи двумя руками;
- передачи одной рукой.

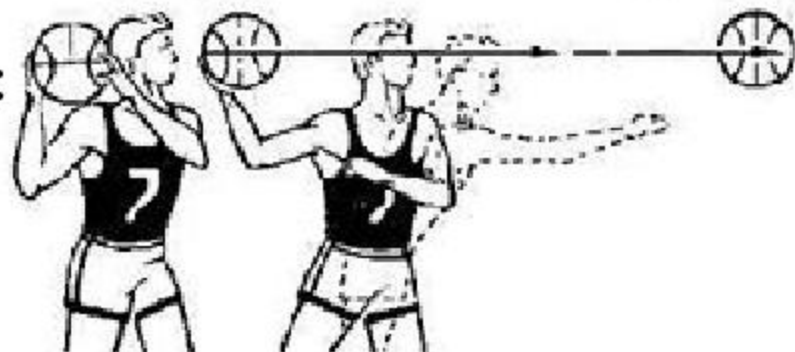
По траектории полета мяча

передача может быть:

прямой, навесной и с отскоком.

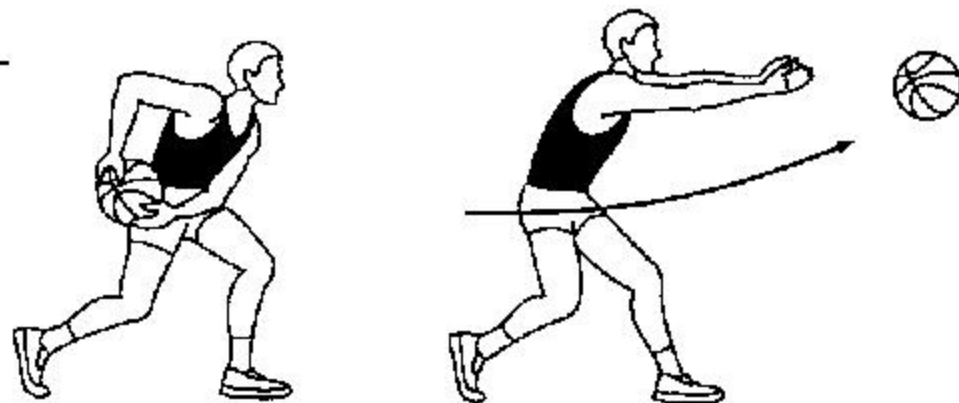
А

Передача одной рукой от плеча



Основные способы передачи мяча

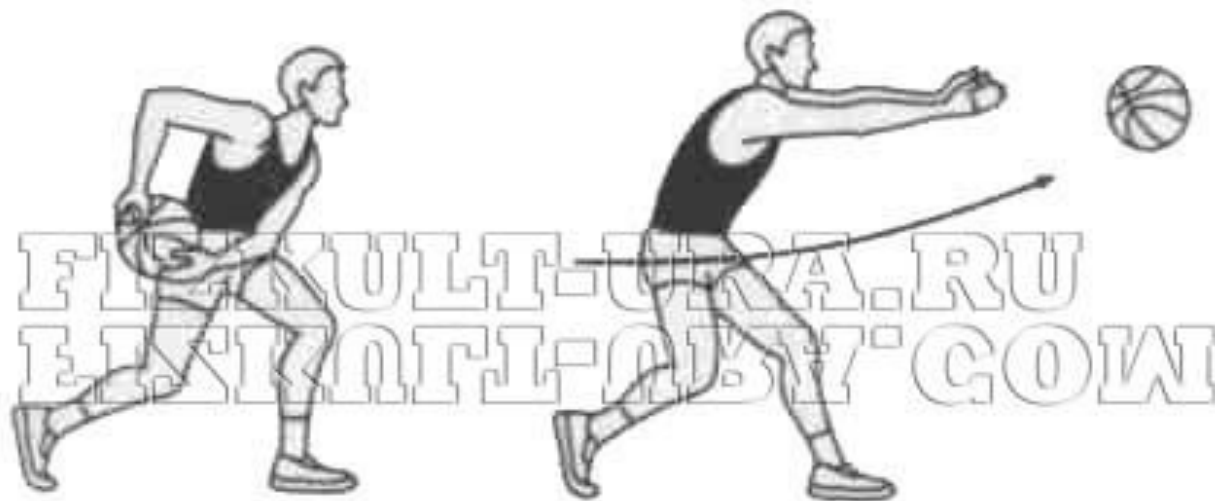
- - пас от плеча;
 - - пас от груди;
 - - пас из-за головы;
 - - пасы снизу, сверху
 - - пас сбоку,
 - - из рук в руки.
- А



Передача двумя руками снизу

Передача мяча двумя руками снизу

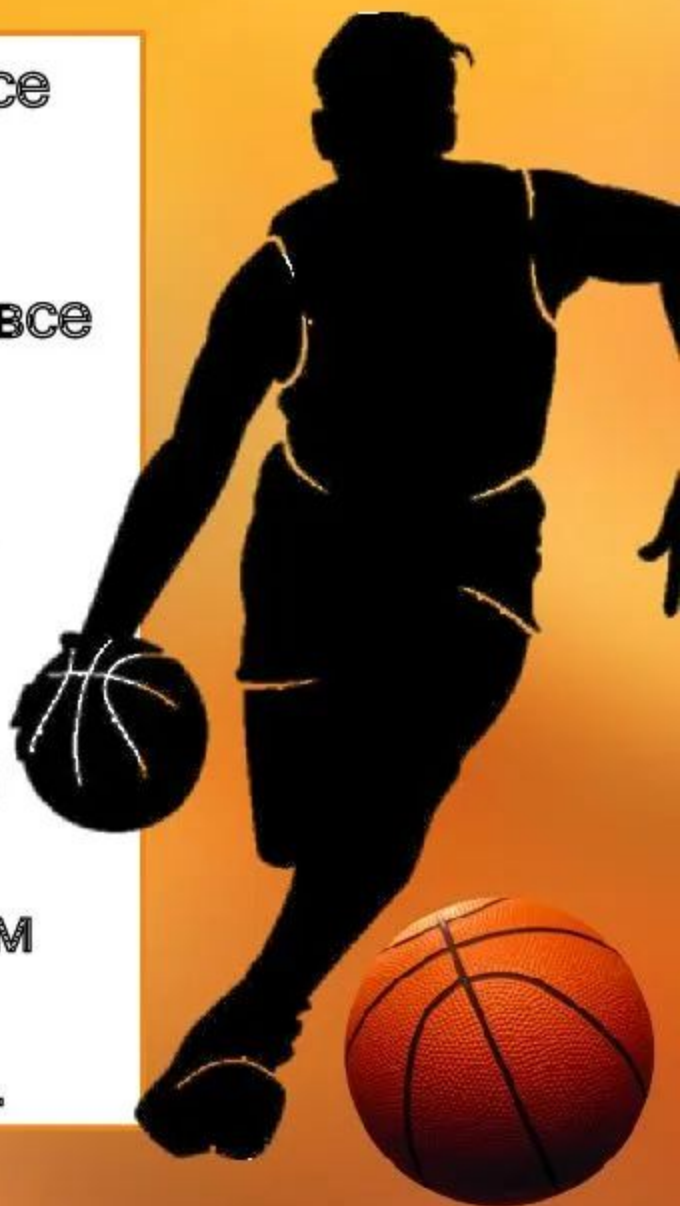
Передача мяча двумя руками снизу - применяется с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию.



Передача мяча двумя руками снизу

Польза баскетбола

- Баскетбол развивает практически все качества, как физические, так и моральные и личностные.
- При игре задействуются абсолютно все группы мышц.
- Баскетбол развивает выносливость, прыгучесть, скорость и физическую силу.
- Также очень хорошо развивается координация, быстрота мышления и принятия решения.
- При игре одним единым коллективом прекрасно могут проявляться лидерские и человеческие качества.





1. Когда и где первый раз начали играть в баскетбол?

2. Назови основные способы передачи мяча. Какие еще способы ты знаешь?

3. Что такое «Аут»?

4. Что такое -фол?

5. Что такое - дриблинг?

6. Что такое - «баскет и бол»?

7. Сколько фолов можно сделать игроку?

8. Длина и ширина площадки

9. Сколько игроков одновременно

Тест баскетбол

1. Когда и где первый раз начали играть в баскетбол?
2. Сколько времени отводится на штрафной бросок?
3. Назови основные способы передачи мяча. Какие еще способы ты знаешь?
4. Назовите нарушения в игре баскетбол?
5. Что такое «Аут»?
6. «Пробежка»?
7. Что такое -фол?
8. Что такое – двойное ведение?
9. Что такое - дриблинг?
10. Что такое - «баскет и бол»?
11. Сколько фолов можно сделать игроку?
12. Длина и ширина площадки
13. Сколько игроков одновременно играют на площадке?



Спасибо за внимание!