

Урок -презентация на тему: «Баскетбол».

история возникновения баскетбола;
-правила игры;
-основные элементы игры;
-физические качества.



Нет , пожалуй , в мире более популярного вида спорта, чем баскетбол.

Давайте разберёмся , что же это за игра , в которую играет около четверти населения нашей прекрасной планеты.

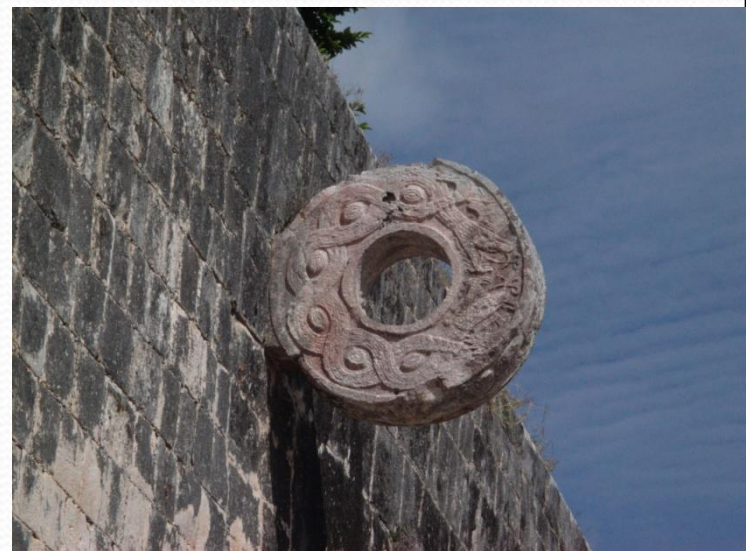
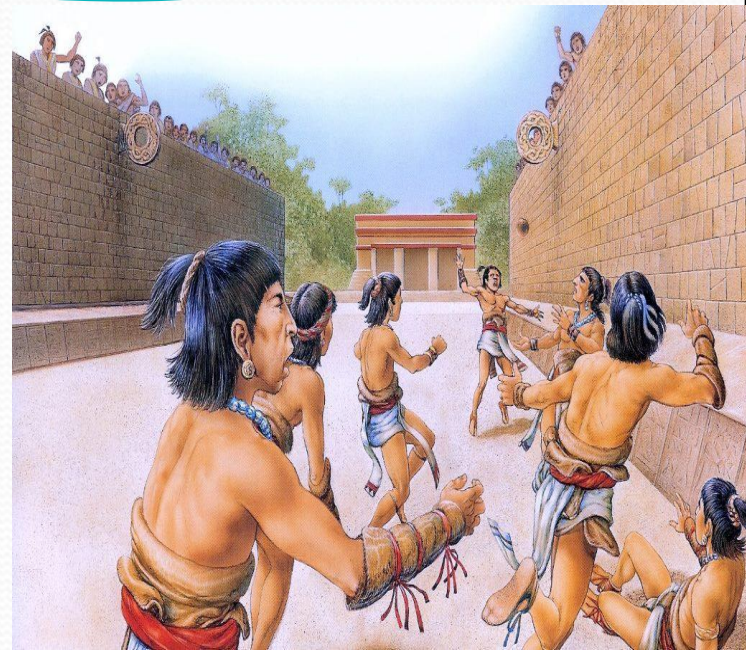


R C



История баскетбола

В игру, похожую на баскетбол, играли еще древние майя, и называлась она «пок-та-пок». Две команды пытались забросить четырехкилограммовый каучуковый мяч в каменное кольцо, высеченное прямо на стене. Правда, в отличие от современного баскетбола, майянским спортсменам запрещалось забрасывать мяч руками. Зато можно было делать это локтями, ногами, спиной и даже головой. Победившую команду ожидала весьма своеобразная награда: всех ее игроков приносили в жертву богам (у майя это считалось очень почетным).



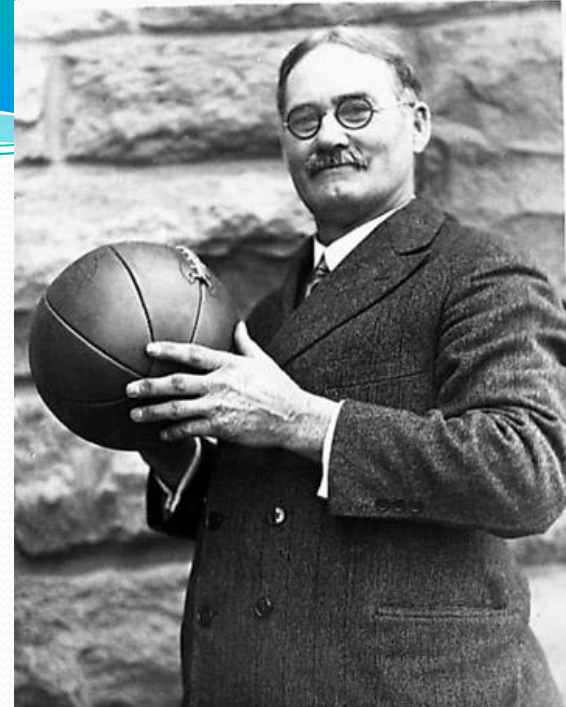
- От англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) — спортивная командная игра с мячом.
- У современного баскетбола есть точно установленный день рождения – 15 января 1892 года. Именно тогда преподаватель одного из спрингфилдских колледжей Джеймс Нейсмит опубликовал в местной газете правила этой игры. Интересно, что некоторые из них действуют и до сих пор, к примеру, высота до баскетбольного кольца составляет 3,05 метра, как в первых правилах Нейсмита.

Интересный факт: в первом своде баскетбольных правил их было всего 13, в современном – свыше 200.



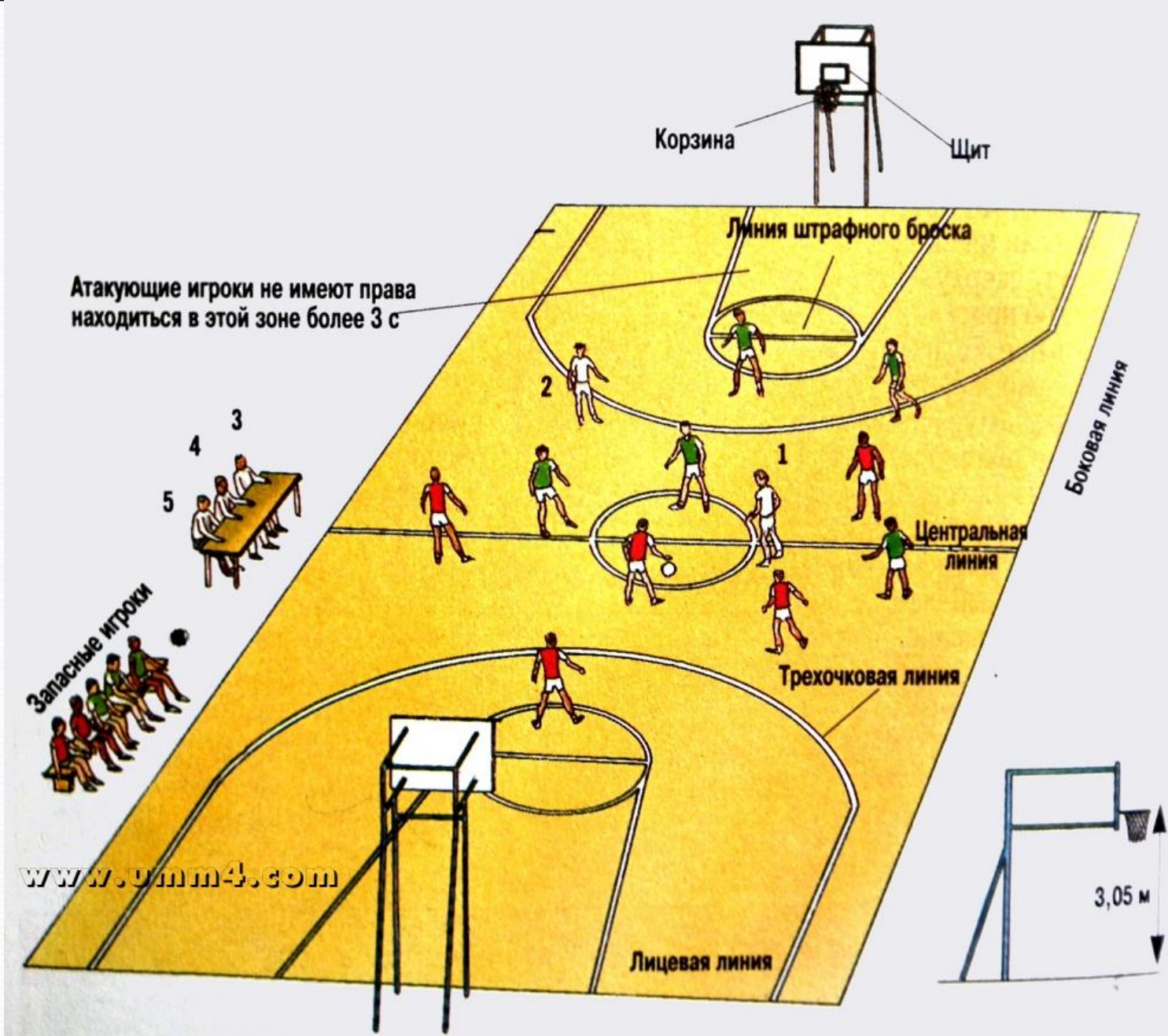
- Однако придуманная Нейсмитом игра, лишь отдалённо напоминала то феерическое зрелище, которое известно нам под этим именем сегодня.

- Согласно первым баскетбольным правилам ведение мяча запрещалось, игроки только перебрасывали его друг другу, стоя на месте, и стремились затем закинуть в корзину. Интересно, что первые баскетбольные корзины были обычными корзинами для персиков, поэтому после каждого заброшенного гола приходилось останавливать игру, чтобы достать мяч.



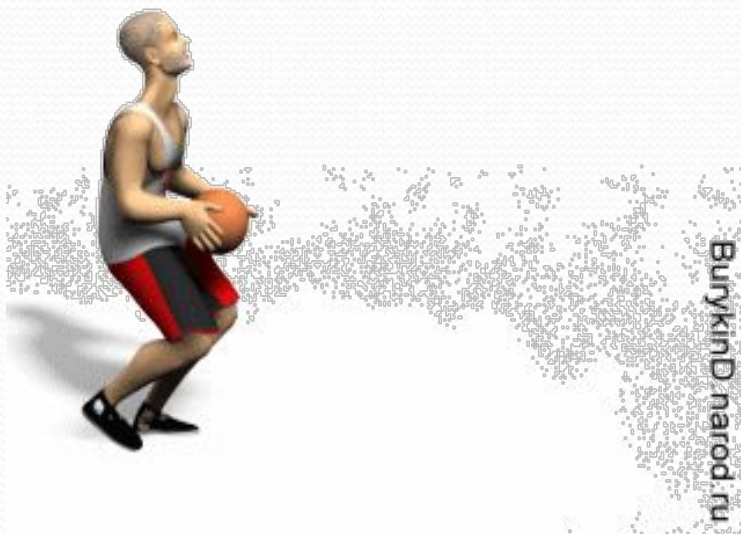
Сейчас баскетбол – это яркая и неподражаемая в смысле спорта, игра.

Но как и у всякой игры, в баскетболе есть свои уловки и правила, про которые не следует забывать. Рассмотрим их более подробно...



- В баскетбол играют две команды от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков.
- Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.
- Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением.





- Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков.
- При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени).
- В случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

- За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:
- *1 очко* — бросок со штрафной линии
- *2 очка* — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии)
- *3 очка* — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6м 75см





- Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.
- Матч состоит из четырёх периодов по десять минут с перерывами по две минуты.
- Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами



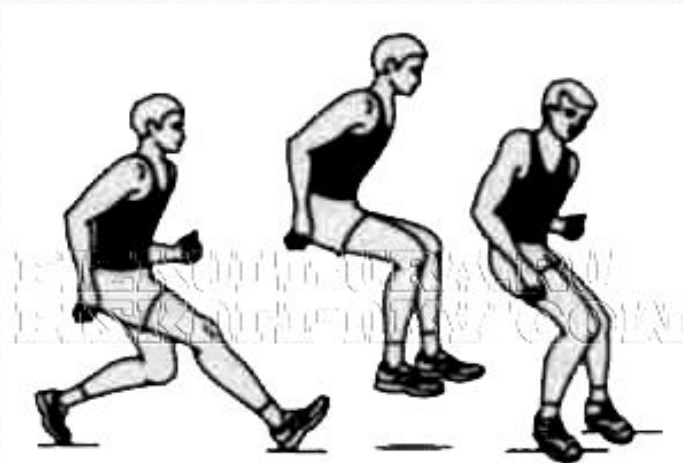
Элементарные технические приемы

Баскетбол – скоростная игра, он характерен молниеносными рывками, внезапными остановками, резкими поворотами, прыжками и приземлениями, быстрыми передачами мяча и т.д. Получив мяч, нужно контролировать его и защищать от попыток противника завладеть им.

- 1.Стойка игрока
- 2.Остановка
- 3.Повороты
- 4.Передвижения
- 5.Ловля мяча

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.

Виды ведения:

- Ведение мяча со сменой рук
- Ведение мяча между ногами
- Ведение мяча с переводом за спину
- Обманные движения (финты)

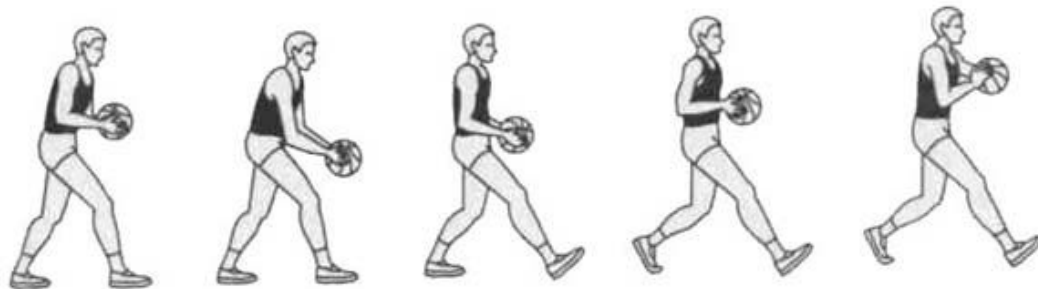
Ведение мяча в игре применяют для продвижения с мячом по площадке, для ухода от защитника, для атаки корзины.



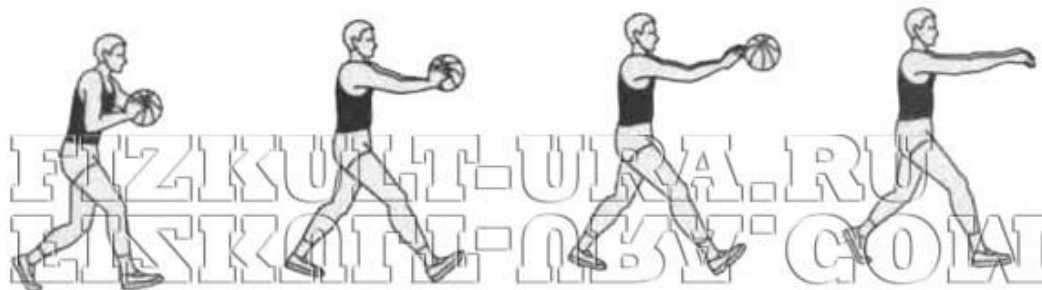
Передача мяча двумя руками от груди

- **Передача мяча** — самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника.
- Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре

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



a

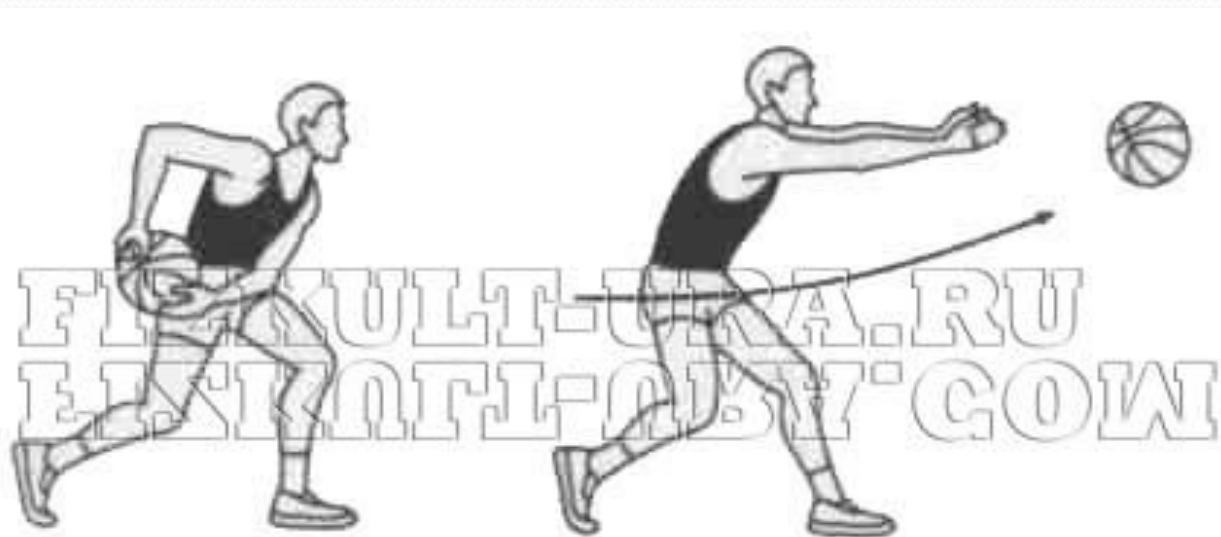


б

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

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

Персональные фолы

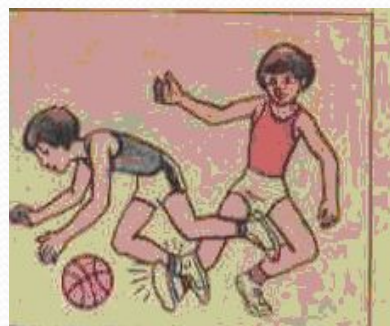
Не задерживай
противника



Не толкай
противника



Не ставь подножку бегущему
по залу или обходящему тебя
противнику.



Не преграждай дорогу бегущему или
ведущему мяч противнику, если он
находится близко к тебе: вы столкнетесь,
и виновным будешь ты.



Когда ты нападающий, играй смело, но осторожно, избегай каких либо столкновений, касаний противника.



Если ты, бросая мяч в корзину с разбега или ведя его, наскочишь на стоящего на месте защитника, тебе будет засчитан персональный фол



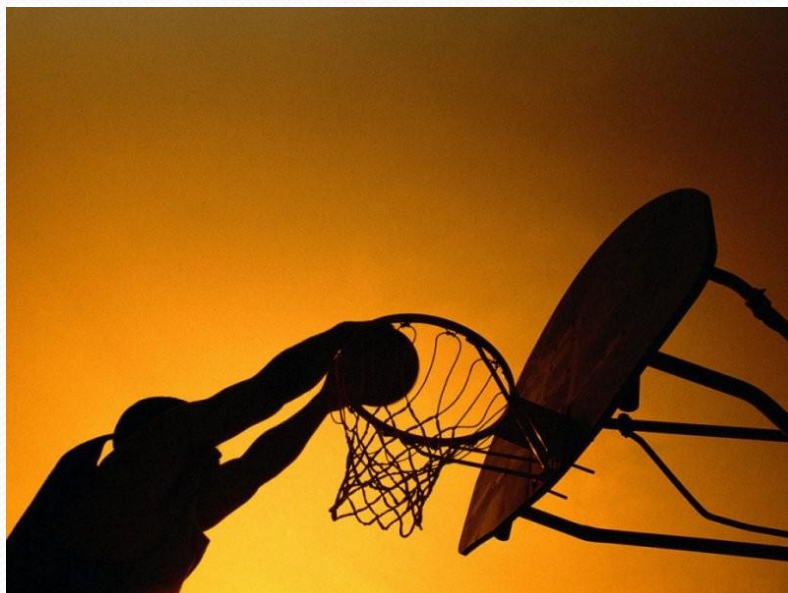
Если ты умышленно толкнешь противника, будешь держать его, мешая ему играть, ударишь его по рукам, проявишь грубость, судья засчитает тебе умышленный персональный фол



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;





- пять секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;
- восемь секунд — команда, владеющая мячом из зоны защиты не вывела его в зону нападения за восемь секунд;
- нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона) — команда, владеющая мячом в зоне нападения перевела его в зону защиты.



Оказывается , что в баскетбол вовсе и не так сложно играть . И совсем неважно высокий ты или низкий, полный или худой. Главное, что баскетбол – это неподражаемое феерическое зрелище, в котором может участвовать каждый!!!

Самым высоким баскетболист в истории – это ливиец Сулейман Али Нашун, рост которого составляет 2,45 метра. А вот самым маленьким баскетболистом считается американец Тайрон Куртис Богз, чей рост всего 160 сантиметров. Интересно, что небольшой рост не помешал Богзу стать одним из рекордсменов NBA по количеству перехватов мяча. За умение виртуозно «воровать» мяч, пользуясь своим ростом, Богз получил прозвище «Маггси» – уменьшительное от английского слова tigger – «воришка».

Как правильно выбрать мяч?

Попросите накачать мяч, как следует.

Правильно накаченный мяч, отпущенный с высоты *1,80* м должен отскочить от пола на высоту *1,20-1,40*, отмеренную от верха мяча.

Другой способ поднимите мяч до уровня вашей головы и отпустите, он должен отскочить от пола, до уровня вашего пояса.

Физические качества

При игре в баскетбол развиваются жизненно важные для человека физические качества : скоростные, скоростно-силовые и координационные способности, гибкость и выносливость.

Баскетбол развивает:

- память
- внимание
- интеллектуальные способности
- формирует волевые и нравственные качества



В баскетболе важно соблюдать правила
игры!

Не соблюдение правил приводит к
травмам!