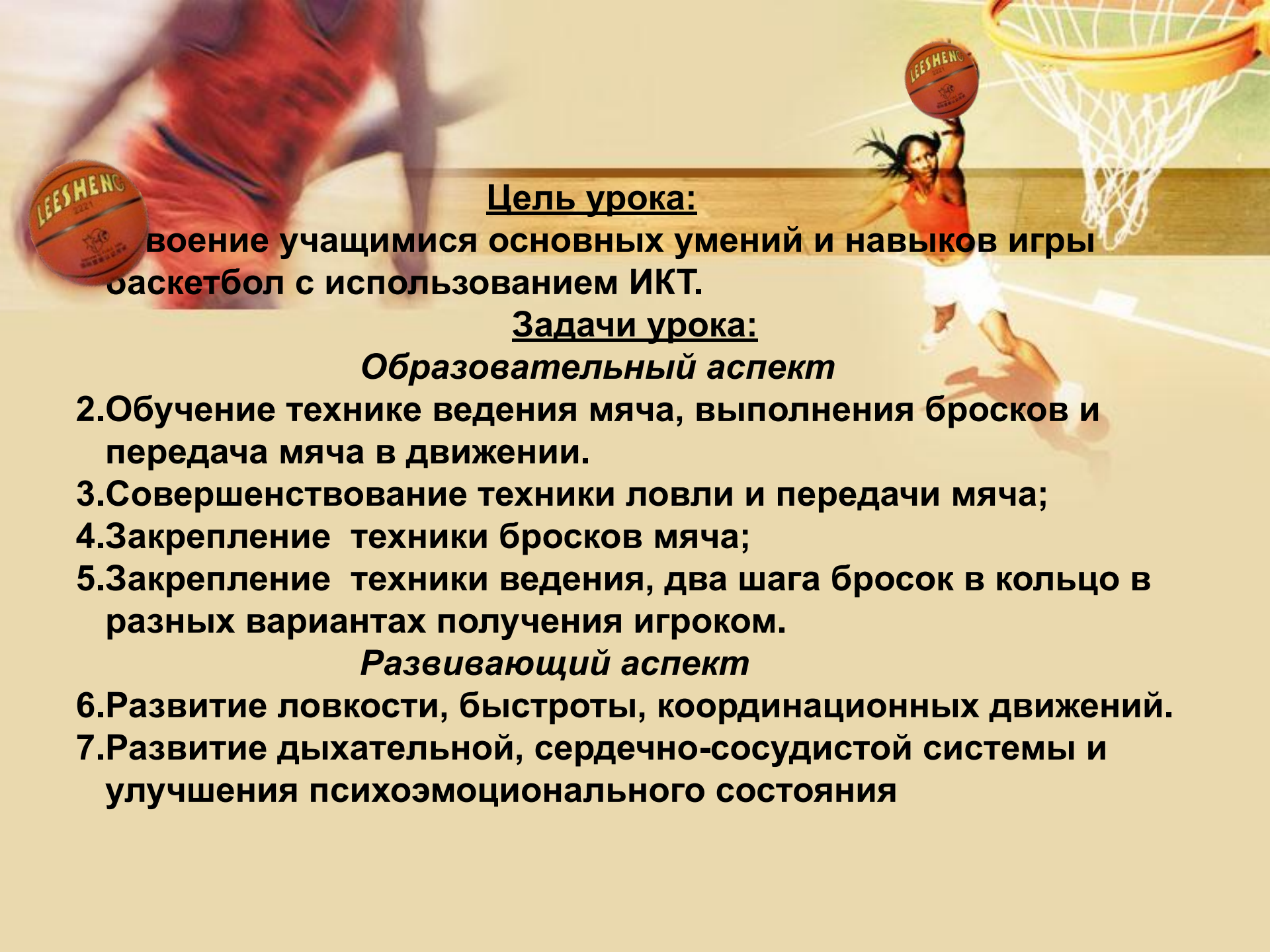




# Техника баскетбола.

Броски и передача мяча в движении.





### Цель урока:

овоеение учащимися основных умений и навыков игры баскетбол с использованием ИКТ.

### Задачи урока:

#### *Образовательный аспект*

- 2.Обучение технике ведения мяча, выполнения бросков и передача мяча в движении.
- 3.Совершенствование техники ловли и передачи мяча;
- 4.Закрепление техники бросков мяча;
- 5.Закрепление техники ведения, два шага бросок в кольцо в разных вариантах получения игроком.

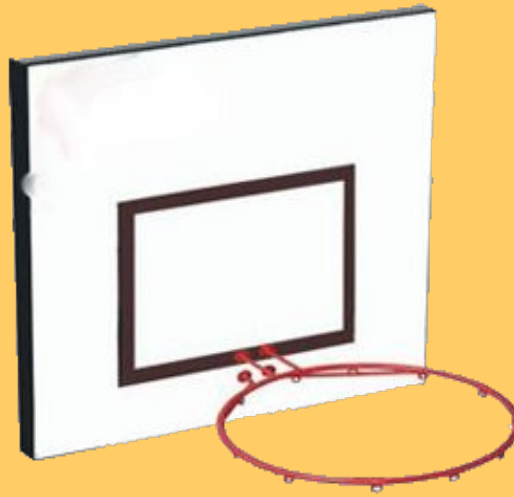
#### *Развивающий аспект*

- 6.Развитие ловкости, быстроты, координационных движений.
- 7.Развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы и улучшения психоэмоционального состояния



**Баскетбол- удел высоких,  
Лиц с реакцией отменной.  
Мяч летает по площадке,  
Отпуская серпантинны  
в молчаливые корзины.**





Гимнастика ума

# Фронтальный тест «Баскетбол»



**1. Кто придумал игру в баскетбол?**

- А. Джеймс Нейсмит в 1891;**
- В. Хольгер Нильсон в 1898.**



**2. Что обозначает слово баскетбол?**

- А. от англ. basket – «корзина», ball- «мяч»**
- В. корзина; шар; клубок; мяч.**

**3. Сколько человек должно быть на площадке во время игры?**

- А. 6 человек;**
- В. 5 человек.**



#### 4. Сколько времени продолжается игра в баскетбол?

- A. игра состоит из 4 периодов, по 10 минут;
- A. два тайма по 45 минут.



#### 5. Когда баскетбол появился в России?

- A. 1906 году;
- B. 1897 году.



#### 6. Что такое НБА?

- C. НБА – национальная баскетбольная академия (США);
- D. НБА - национальная баскетбольная ассоциация (США).



## **Техника баскетбола.**

**Упражнения для отработки  
бросков и передачи мяча в  
движении.**

## Броски и передача мяча в движении.

Скамейка под углом  $45^\circ$  к щиту около линии штрафного броска. Баскетболист держит мяч в руках, стоя на левой ноге, согнув правую ногу (рис 2). Он ударяет мячом о пол по другую сторону скамейки, чтобы мяч отскочил до уровня пояса, затем отталкивается левой ногой и ловит его, находясь в воздухе. Далее, приземлившись на правую ногу, игрок делает шаг левой ногой и после этого бросает мяч в кольцо.

*Игрок  
с мячом.*



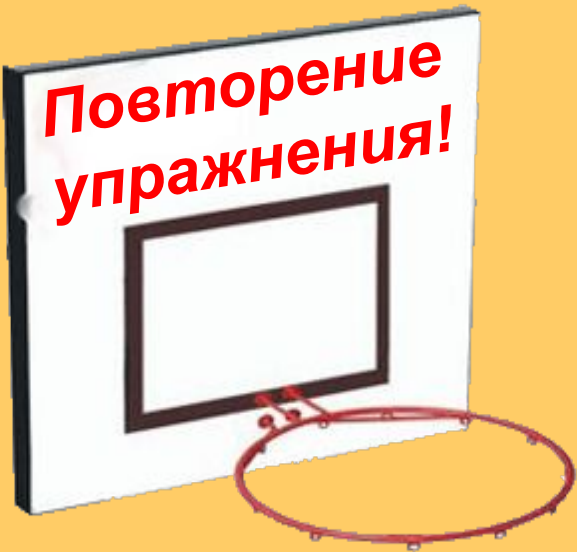
**Упражнение 1.**



*рис. 1.*

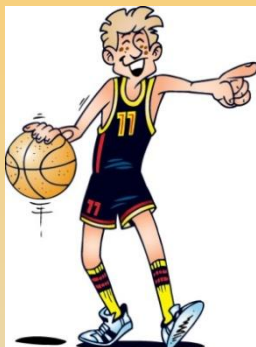


**Повторение  
упражнения!**



## Броски и передача мяча в движении.

Скамейка под углом  $45^\circ$  к щиту около линии штрафного броска. Баскетболист держит мяч в руках, стоя на левой ноге, согнув правую ногу. Он ударяет мячом о пол по другую сторону скамейки, чтобы мяч отскочил до уровня пояса, затем отталкивается левой ногой и ловит его, находясь в воздухе. Далее, приземлившись на правую ногу, игрок делает шаг левой ногой и после этого бросает мяч в кольцо.



**Упражнение 1.**

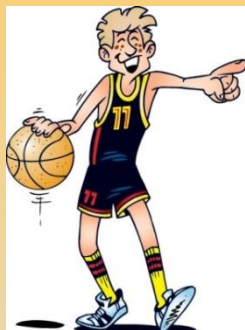
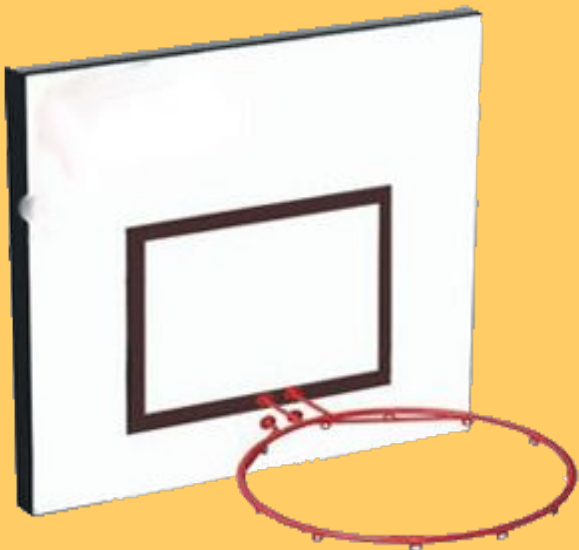
**Игрок  
с мячом.**



**рис. 1.**

## Броски и передача мяча в движении.

После ведения мяча (рис. 2) баскетболист делает два шага (первый через скамейку) с последующим броском по кольцу.



**Упражнение 2.**

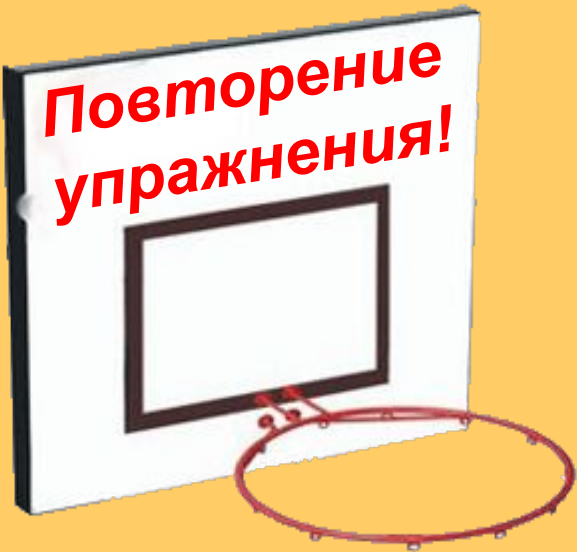


**Игрок  
с мячом.**



**рис. 2.**

**Повторение  
упражнения!**



## Броски и передача мяча в движении.

После ведения мяча (рис. 2) баскетболист делает два шага (первый через скамейку) с последующим броском по кольцу.



**Упражнение 2.**



**Игрок  
с мячом.**



**рис. 2.**

## Броски и передача мяча в движении.

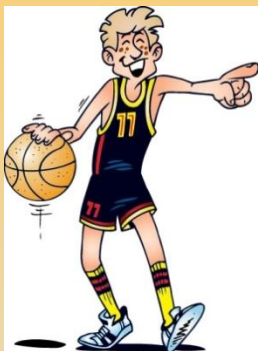
Исходное положение игрока 1 такое же, как и в первом упражнении. Баскетболист ловит мяч, который бросает ему стоящий напротив него игрок 2, выполняет два шага и на третий делает передачу игроку 2, который бросает мяч в кольцо, а сам возвращается в исходное положение.



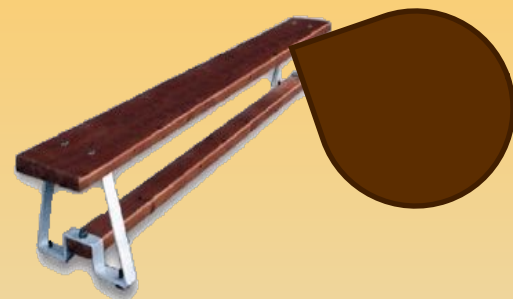
*Игрок 2.*



*Игрок 1.*

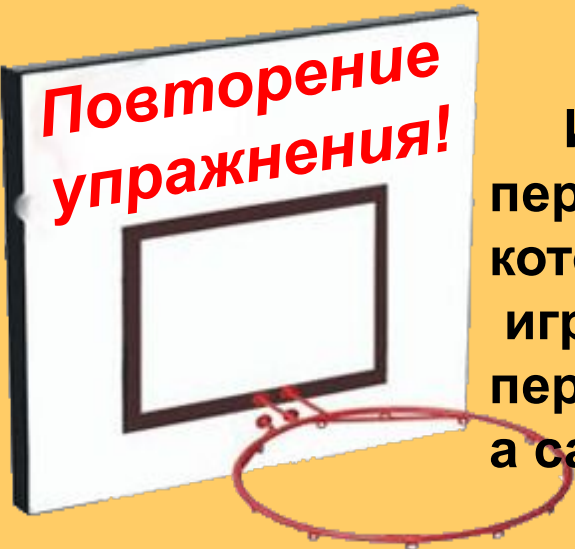


**Упражнение 3.**



*рис. 3.*

**Повторение  
упражнения!**



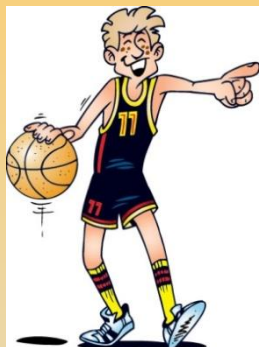
## **Броски и передача мяча в движении.**

Исходное положение игрока 1 такое же, как и в первом упражнении. Баскетболист ловит мяч, который бросает ему стоящий напротив него игрок 2, выполняет два шага и на третий делает передачу игроку 2, который бросает мяч в кольцо, а сам возвращается в исходное положение.

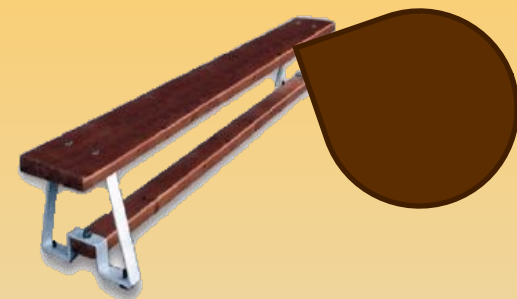
*Игрок 2.*



*Игрок 1.*



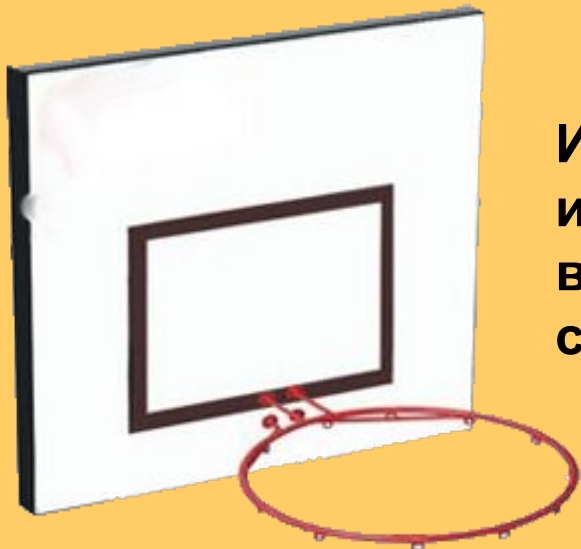
**Упражнение 3.**



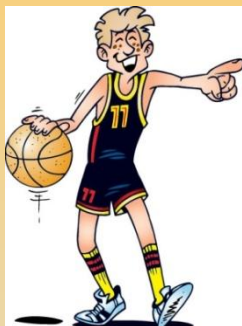
*рис. 3.*

## Броски и передача мяча в движении.

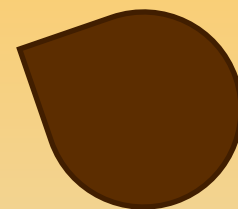
Игрок 1 не ведет мяч сам, а получает его от игрока 2 (стоящего под basketбольным щитом) в тот самый момент, когда игрок 1 совершает свой первый шаг через скамейку (рис 4.).



**Игрок 2.**



**Игрок 1.**



**Упражнение 4.**

**рис.4.**

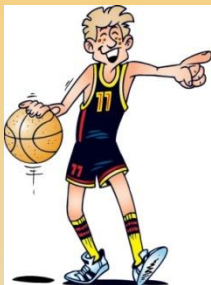
# Поворение упражнения!



## Броски и передача мяча в движении.

Игрок 1 не ведет мяч сам, а получает его от игрока 2 (стоящего под баскетбольным щитом) в тот самый момент, когда игрок 1 совершает свой первый шаг через скамейку (рис 4.).

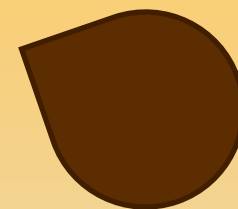
**Игрок 2.**



**Упражнение 4.**



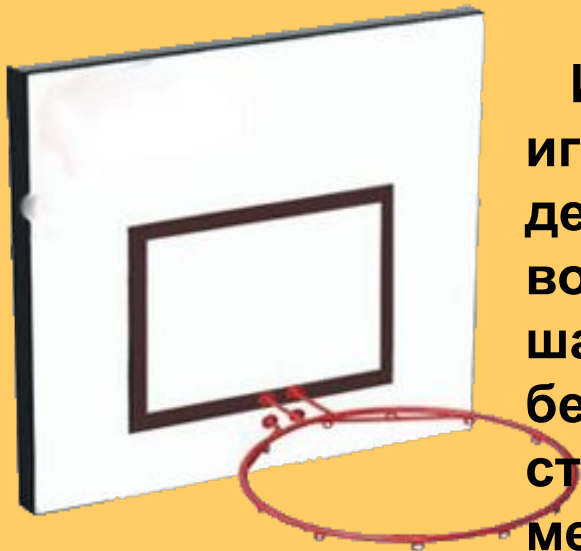
**Игрок 1.**



**рис.4.**

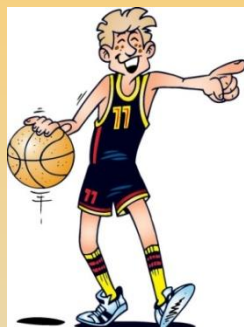
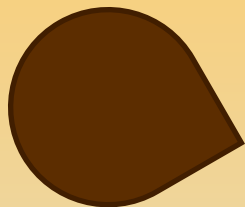
## Броски и передача мяча в движении.

Игрок 3 бежит без мяча, получает передачу от игрока 1, выполняет два шага, ведет мяч, опять делает два шага, передает мяч игроку 2, который возвращает его обратно игроку 3, а тот с двух шагов выполняет бросок по кольцу. Затем он сам берет мяч и передает его игроку 1, после чего становится за игроком 5, и т.д. Затем игроки 1 и 2 меняются местами с другими игроками.



*Игрок 1.*

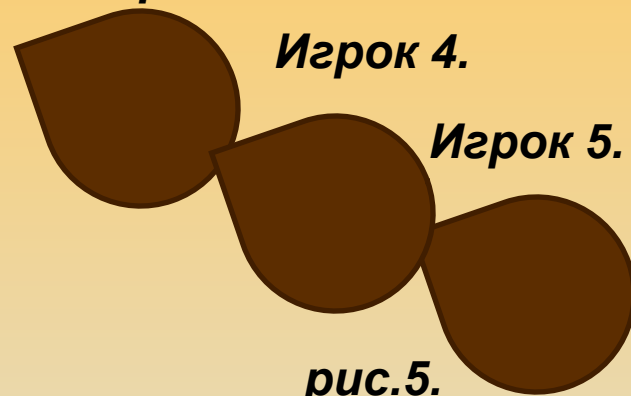
*Игрок 2.*



*Игрок 3.*

*Игрок 4.*

*Игрок 5.*



**Упражнение 5.**

*рис.5.*



# Поворение упражнения!

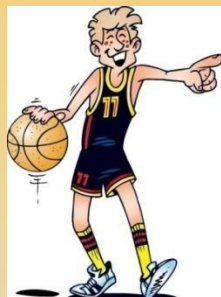
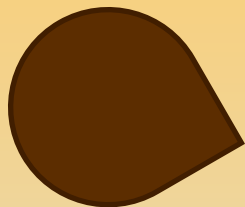
## Броски и передача мяча в движении.

Игрок 3 бежит без мяча, получает передачу от игрока 1, выполняет два шага, ведет мяч, опять делает два шага, передает мяч игроку 2, который возвращает его обратно игроку 3, а тот с двух шагов выполняет бросок по кольцу. Затем он сам берет мяч и передает его игроку 1, после чего становится за игроком 5, и т.д. Затем игроки 1 и 2 меняются местами с другими игроками.



Игрок 1.

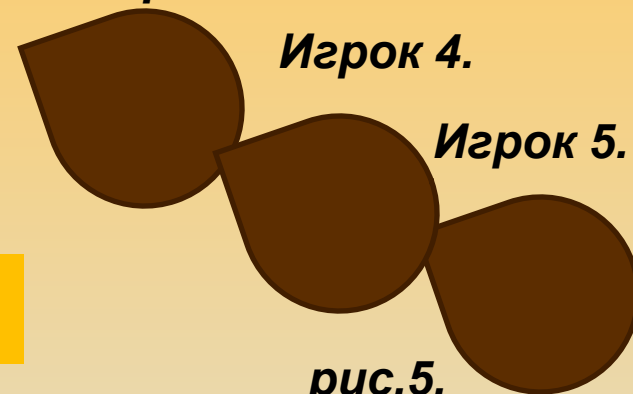
Игрок 2.



Игрок 3.

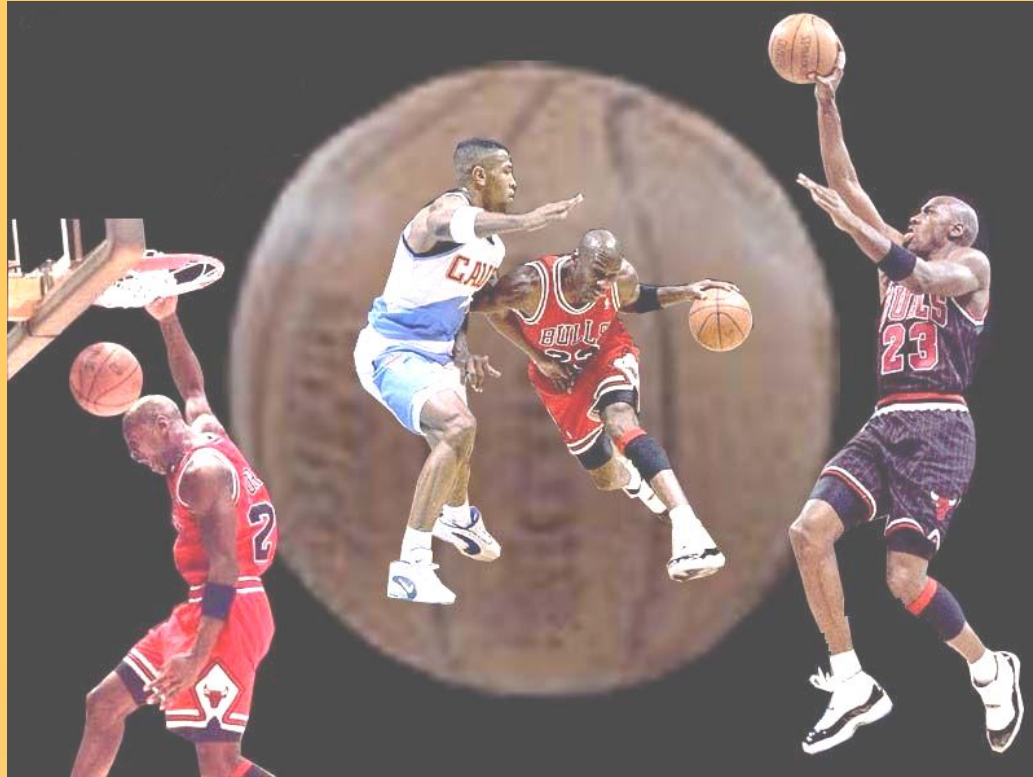
Игрок 4.

Игрок 5.



## Упражнение 5.

рис.5.



# Спасибо за внимание!

Использованные и интернет-ресурсы:

<http://www.probasket.ru/main.html>

<http://www.world-basket.biz/>

<http://www.basket-blog.info/>

[http://www.basketball.ru/forum/mass/forum\\_769.html](http://www.basketball.ru/forum/mass/forum_769.html)