

Тема: «Экскурсия в страну баскетбола».

7 класс

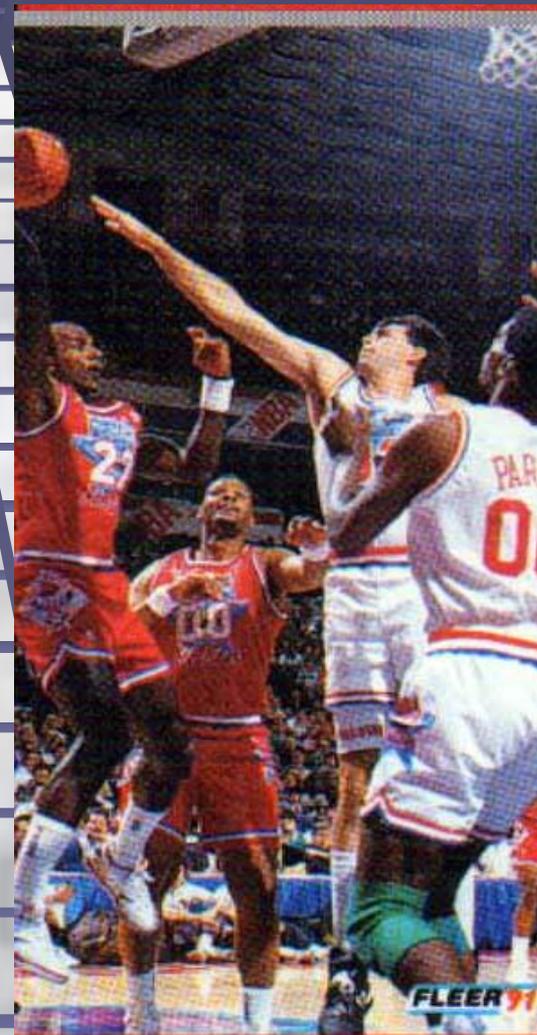
БАСКЕТБОЛ



- Занимаясь баскетболом, вы станете сильными, быстрыми, ловкими и смелыми, воспитаете в себе меткость, умение быстро ориентироваться в сложной обстановке

БАСКЕТБОЛ

- Баскетбол — командная игра с мячом, в которой игроки одной команды, передавая друг другу мяч руками или продвигаясь с ним, стремятся наибольшее количество раз забросить мяч в корзину команды противника.

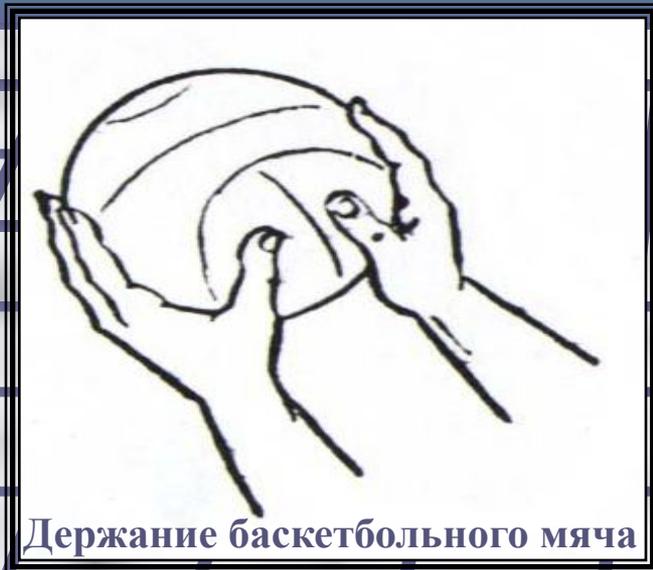
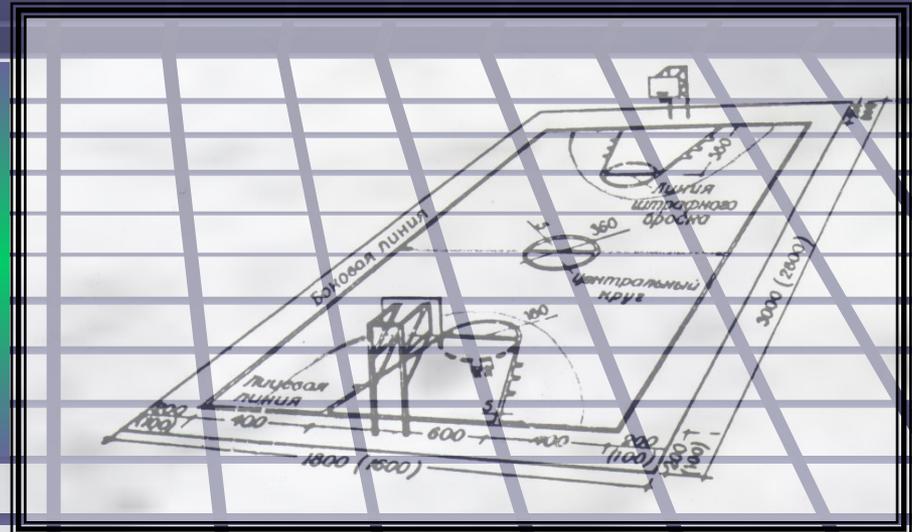


НЕМНОГО ИЗ ИСТОРИИ

- В 1891 г. Д.Нейсмитом впервые были сформулированы основные принципы игры, которые сохранили свое значение и до настоящего времени. Суть этих принципов состоит в следующем:
 - В мяч можно играть руками, но нельзя бежать с ним;
 - Обе команды могут находиться на одном и том же участке площадки;
 - Касание игроков друг друга какой-либо частью тела запрещается;
 - Цель, которую нужно поразить мячом, должна быть расположена в горизонтальной плоскости и на определенной высоте.
- В 1932 г. создается Международная федерация баскетбола. В настоящее время она объединяет 154 страны.
- В 1935 г. баскетбол стал олимпийским видом спорта.

Площадка и инвентарь для игры

- Размер площадки для игры в баскетбол показан на рисунке. Баскетбольная площадка оборудуется двумя щитами с кольцами, закрепленными на стойках.



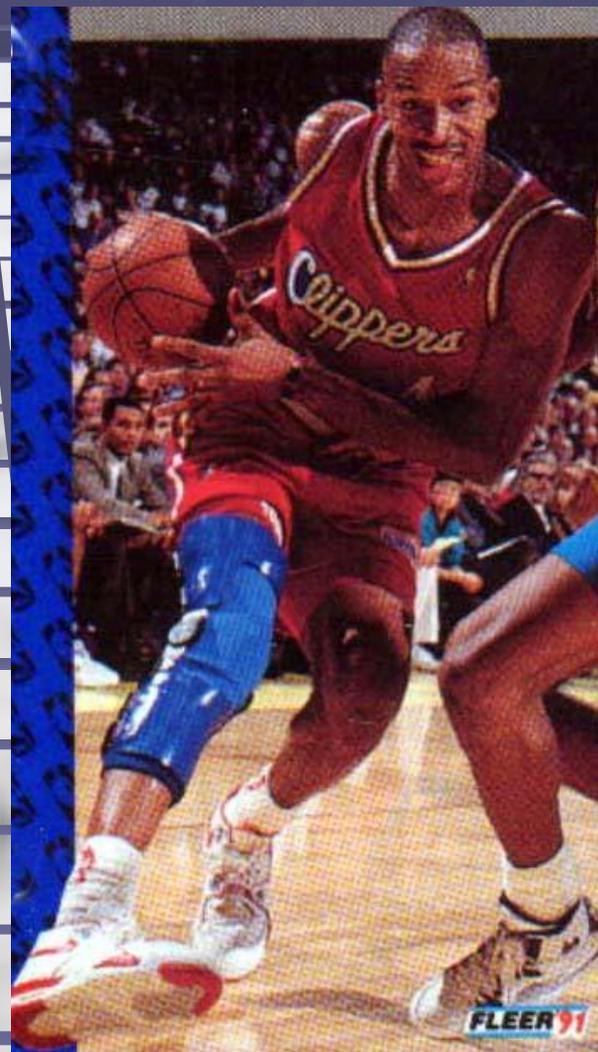
- Мяч весом 567-650 гр. и длиной окружности 74,9-78 см (№7) – для мужчин.
- Мяч весом 510-567 гр. и длиной окружности 72,4-73,4 см (№6) – для женщин.
- Старший судья является единственным лицом, определяющим пригодность мяча.

Техника безопасности при занятиях баскетболом

- 1. Спортивная форма должна соответствовать занятиям: одежда должна быть спортивной, легкой и не стеснять движений, обувь должна быть мягкой, на резиновой подошве.
- 2. Во избежание травматизма должна проводиться разминка на определенные группы мышц. Все упражнения выполняются строго по сигналу учителя.
- 3. Спортивный инвентарь должен быть исправным, подготовленным к занятиям.
- 4. При использовании на занятиях большого количества мячей и дополнительного оборудования, прекращать выполнение упражнения всеми занимающимися по сигналу учителя.

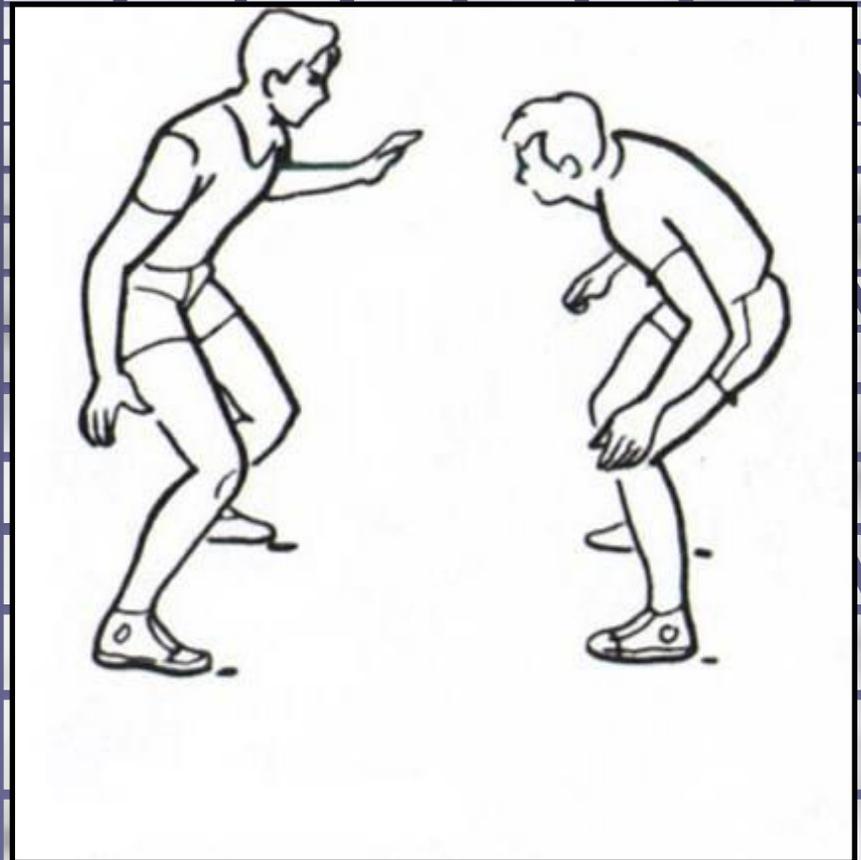
Техника перемещений

- В процессе всей игры баскетболист должен быть готов к выполнению любого действия, и чаще всего неожиданного. Поэтому он должен всегда находиться в положении готовности, которая позволила бы ему выполнить необходимую задачу.



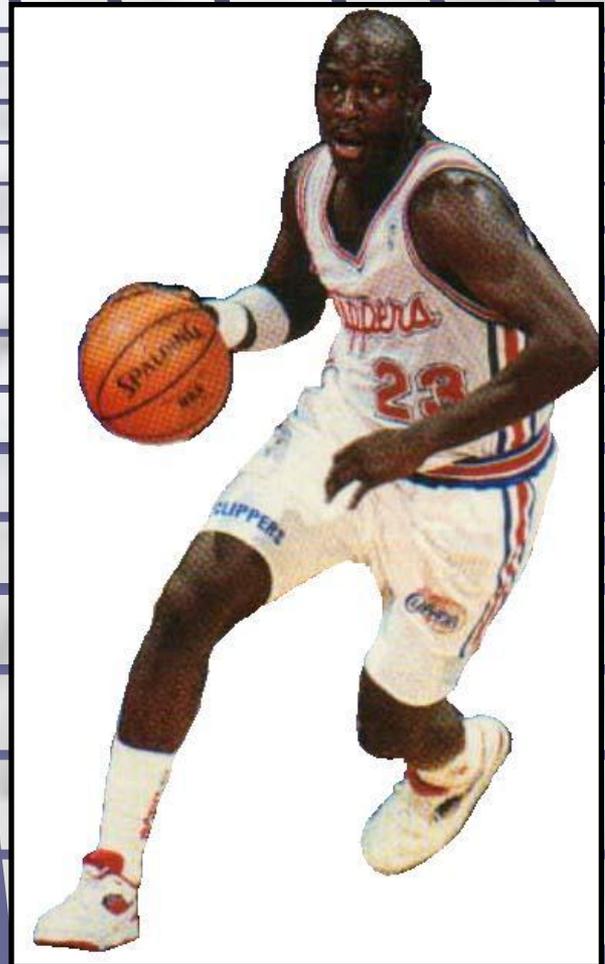
Стойка игрока

- Баскетболист находится на расставленных на ширину плеч ногах, колени согнуты, руки в положении готовности к действиям и находятся у пояса.



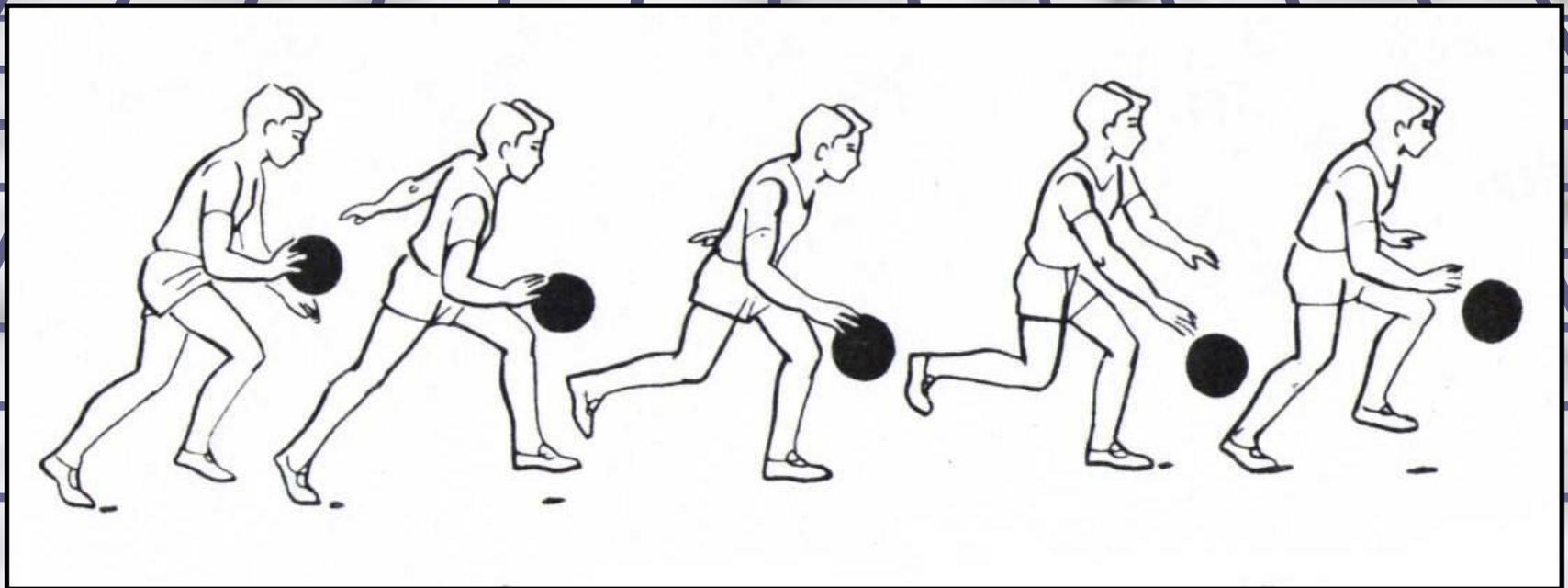
Техника владения мячом

- Ведение мяча (дриблинг) – важный элемент техники баскетбола, так как позволяет игроку, владеющему мячом, не нарушая строгих баскетбольных правил, выходить на удобную для атаки позицию, приближаться к кольцу и забрасывать мяч.



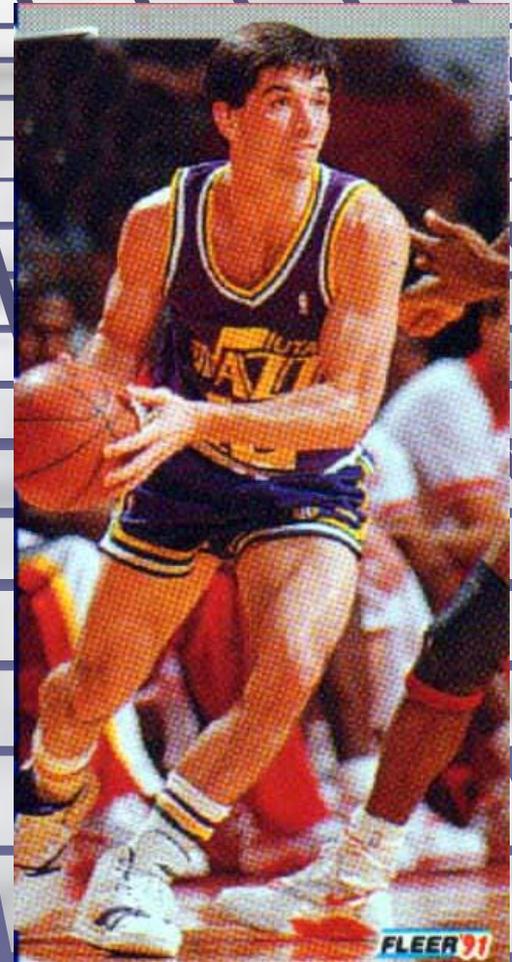
Ведение мяча

- Ведение осуществляется толчками мяча в площадку упругим движением пальцев, без задержки его (но не шлепками по мячу).



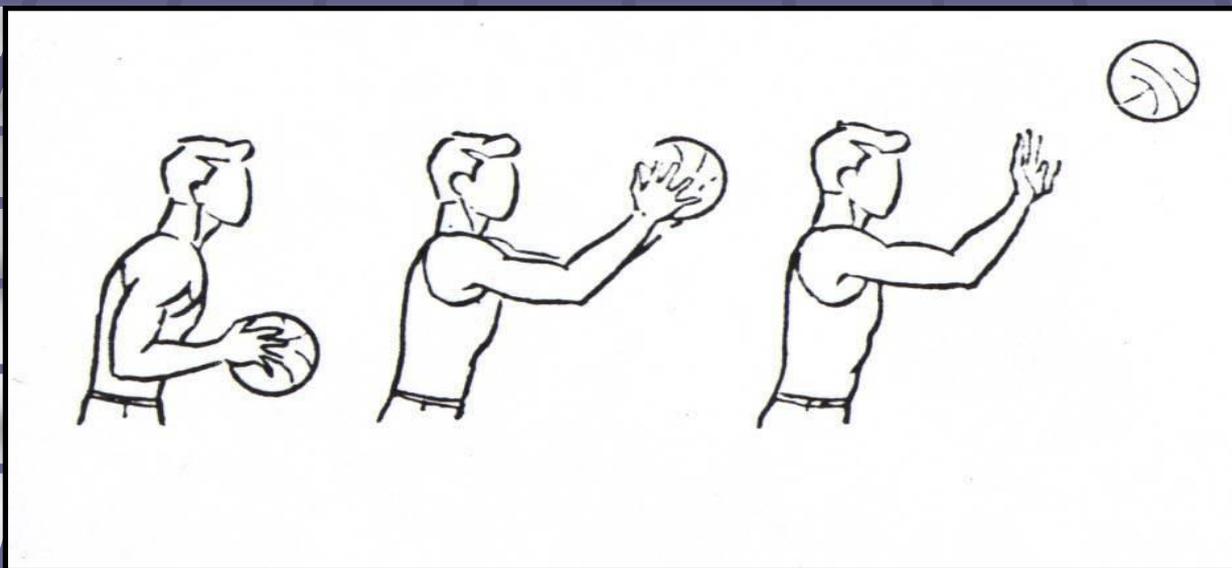
Техника владения мячом

- Ловля – прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом.



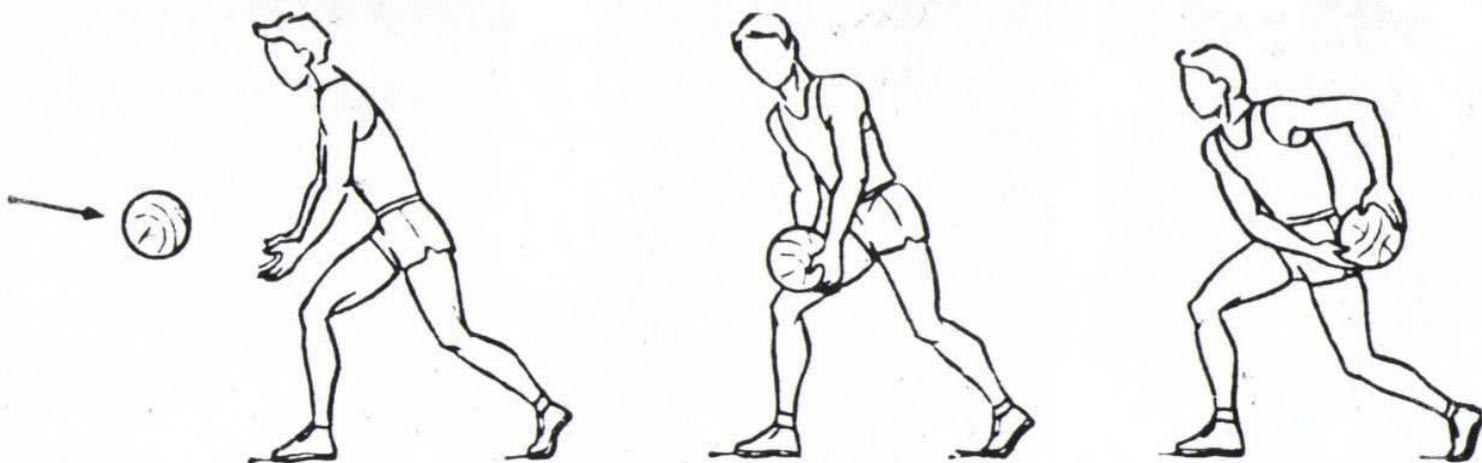
Ловля мяча двумя руками

- Следует сделать к мячу шаг, вытянуть прямые и ненапряженные руки с широко расставленными пальцами. Большие пальцы направлены друг к другу.



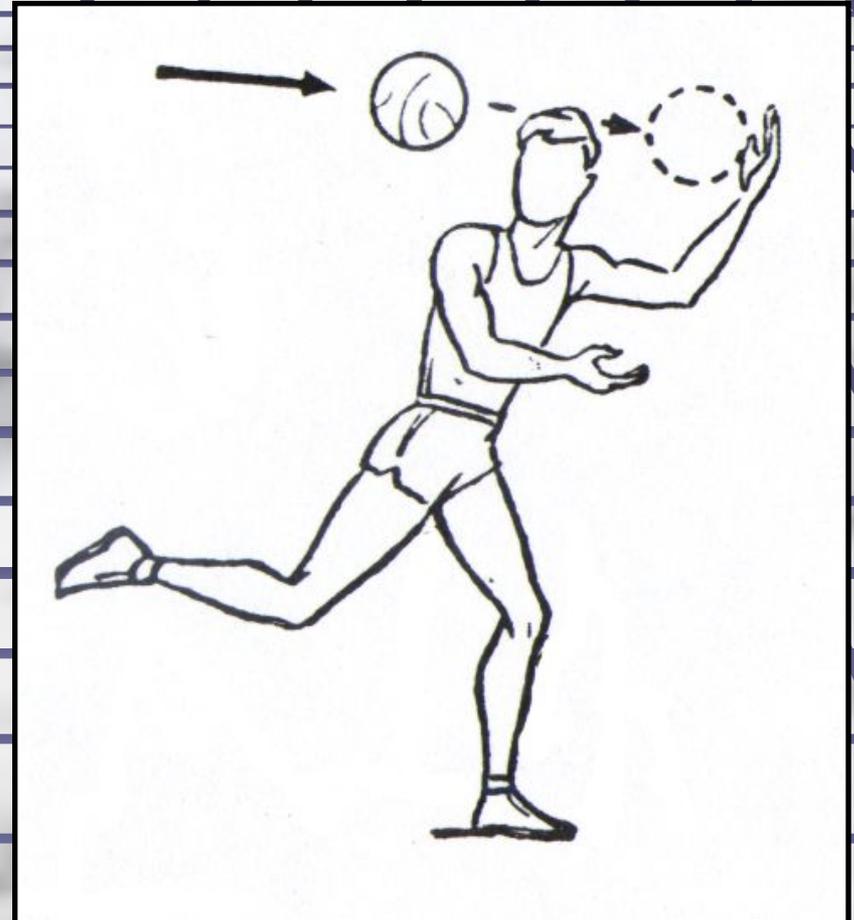
Ловля низко летящего мяча

- Руки вытягиваются вперед - вниз так, чтобы расставленные пальцы были опущены, а ладони обращены вперед - внутрь.

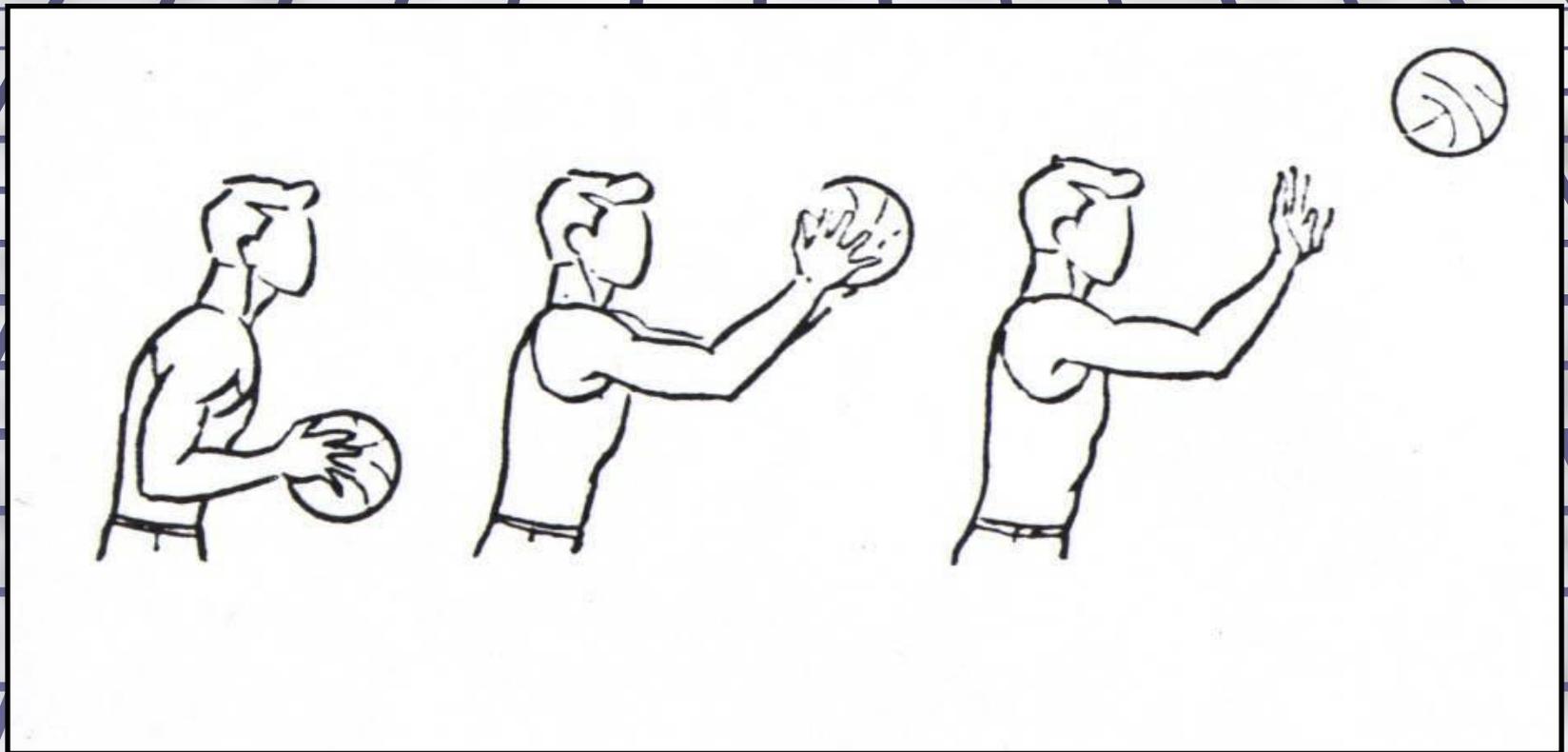


Ловля мяча, летящего вслед

- Не снижая скорости бега, выполняется небольшой поворот плеч и головы в сторону ожидаемого мяча. Одновременно в эту же сторону выставляется дальняя от мяча рука.



Ловля мяча двумя руками



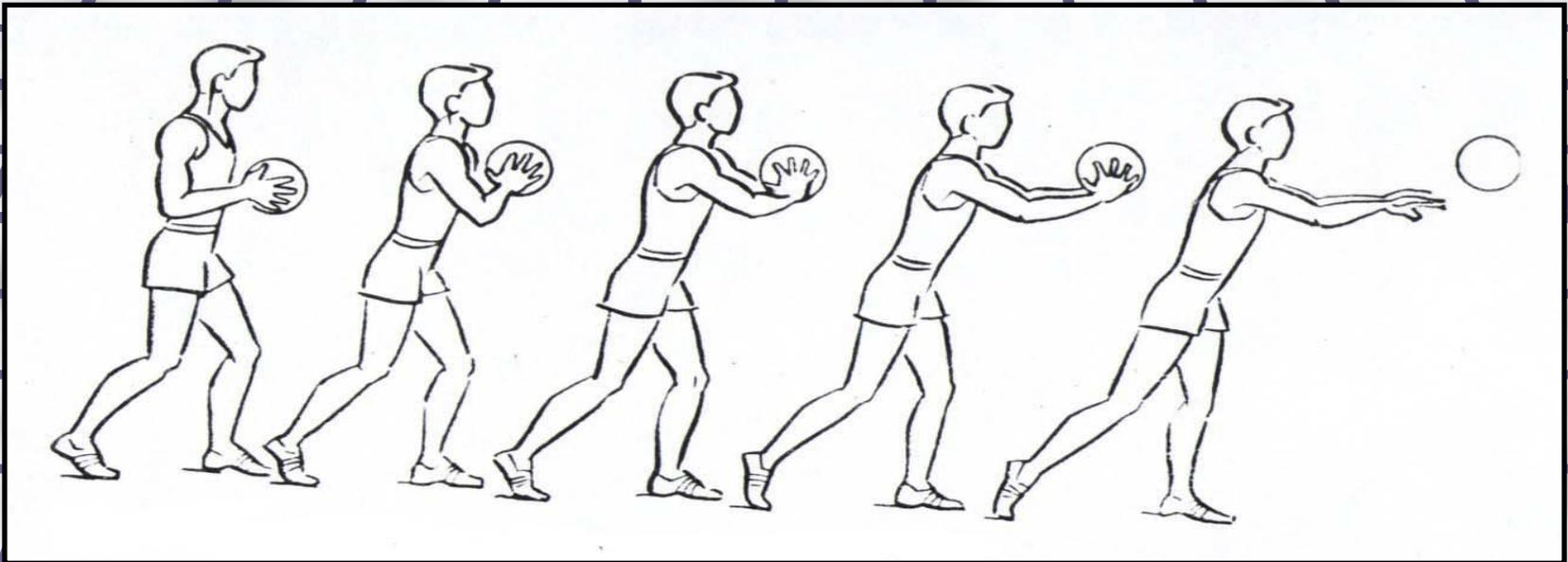
Техника владения мячом



- Передача – основной прием, с помощью которого партнеры взаимодействуют в игре и приближают мяч к корзине противника.
- Передача может быть выполнена различными способами, которые отличаются друг от друга по исходному положению и характеру движений.

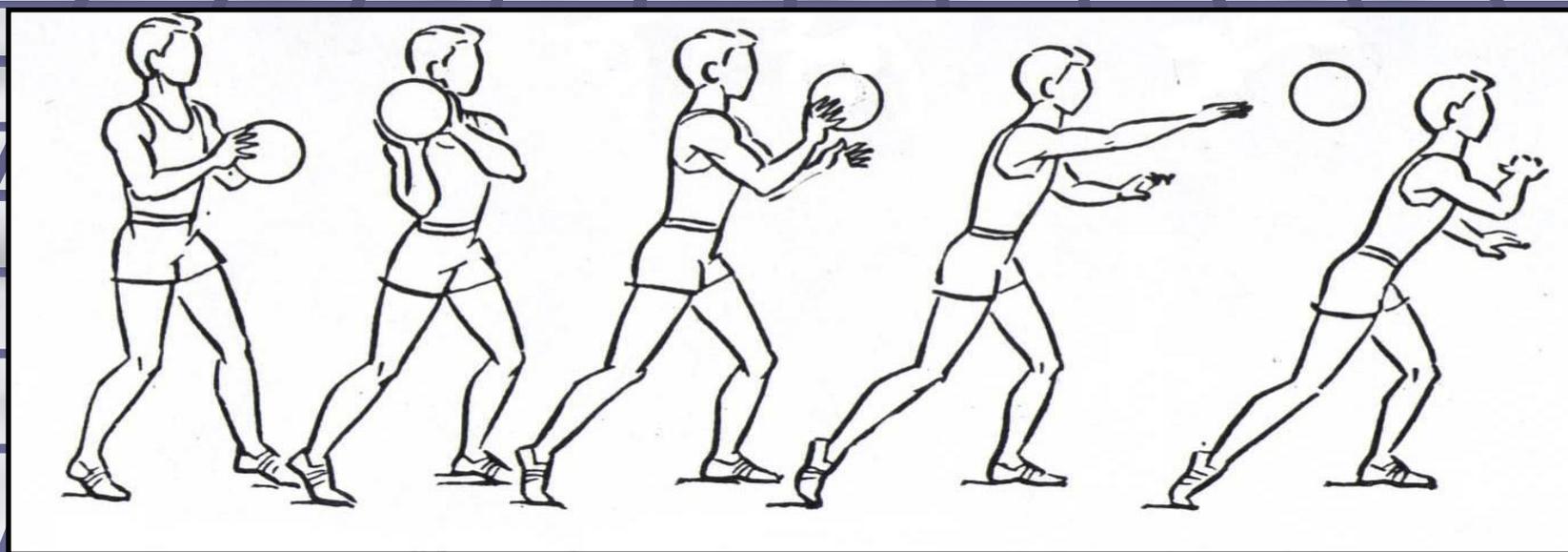
Передача мяча двумя руками от груди

- В исходном положении мяч находится на уровне груди. Разгибанием рук вперед от себя с одновременным разгибанием ног (или шагом вперед), активным движением кистей мяч выталкивается в нужном направлении.



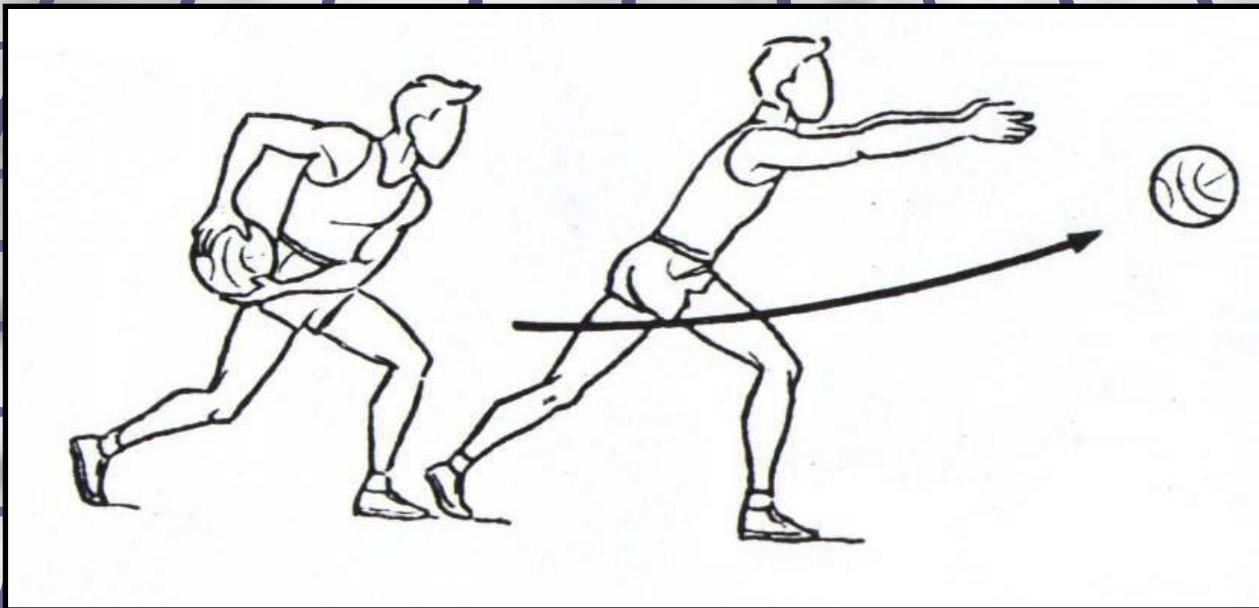
Передача мяча одной рукой от плеча

- При замахе мяч выносится над плечом, после чего сильным метательным движением мяч посылается в нужном направлении с невысокой траекторией полета.



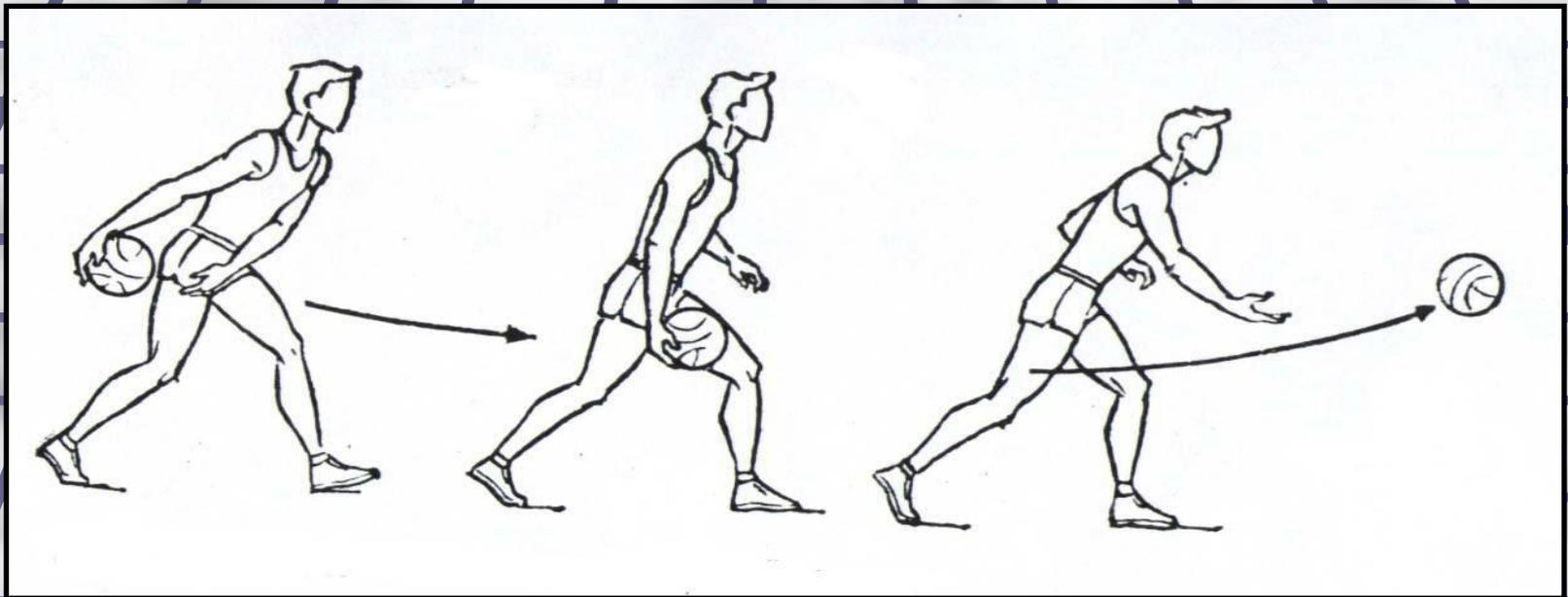
Передача мяча двумя руками снизу

- Мяч при замахе опускается к колену и отводится назад к бедру, после чего резким движением двух рук с одновременным шагом вперед посылается в нужном направлении.



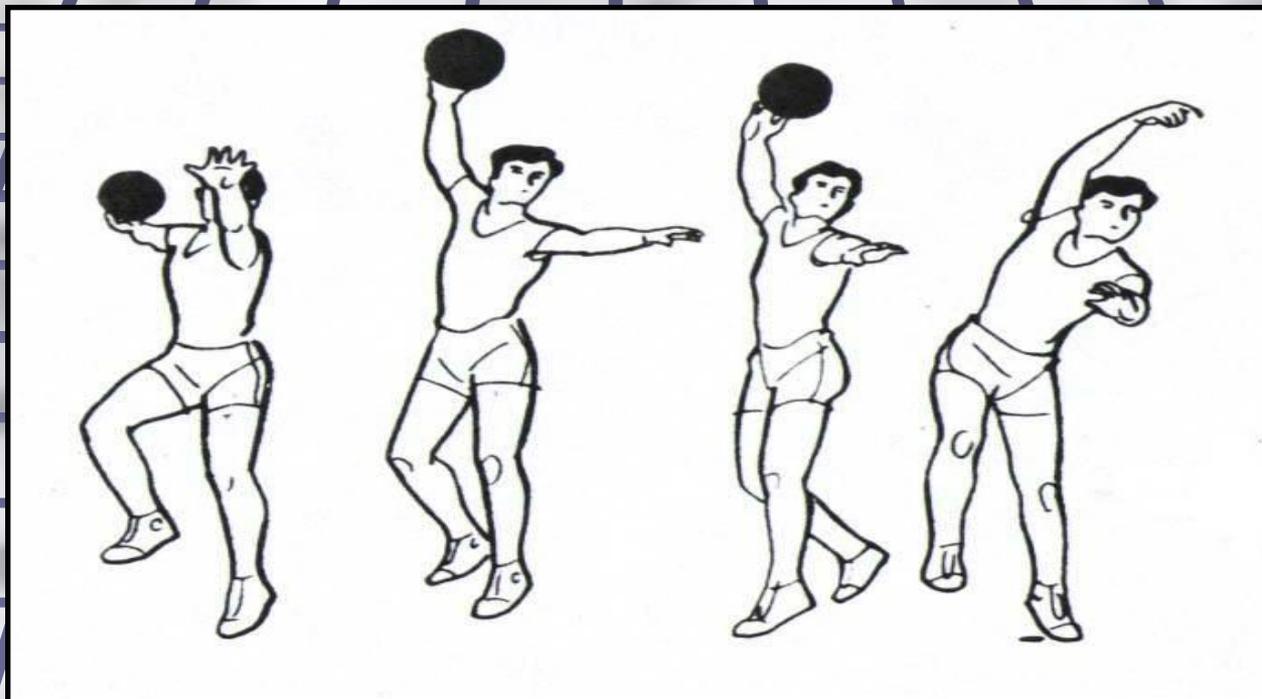
Передача мяча одной рукой СНИЗУ

- При замахе кисть передающей руки заводится за мяч и несколько под него и с одновременным шагом вперед посылается в нужном направлении.



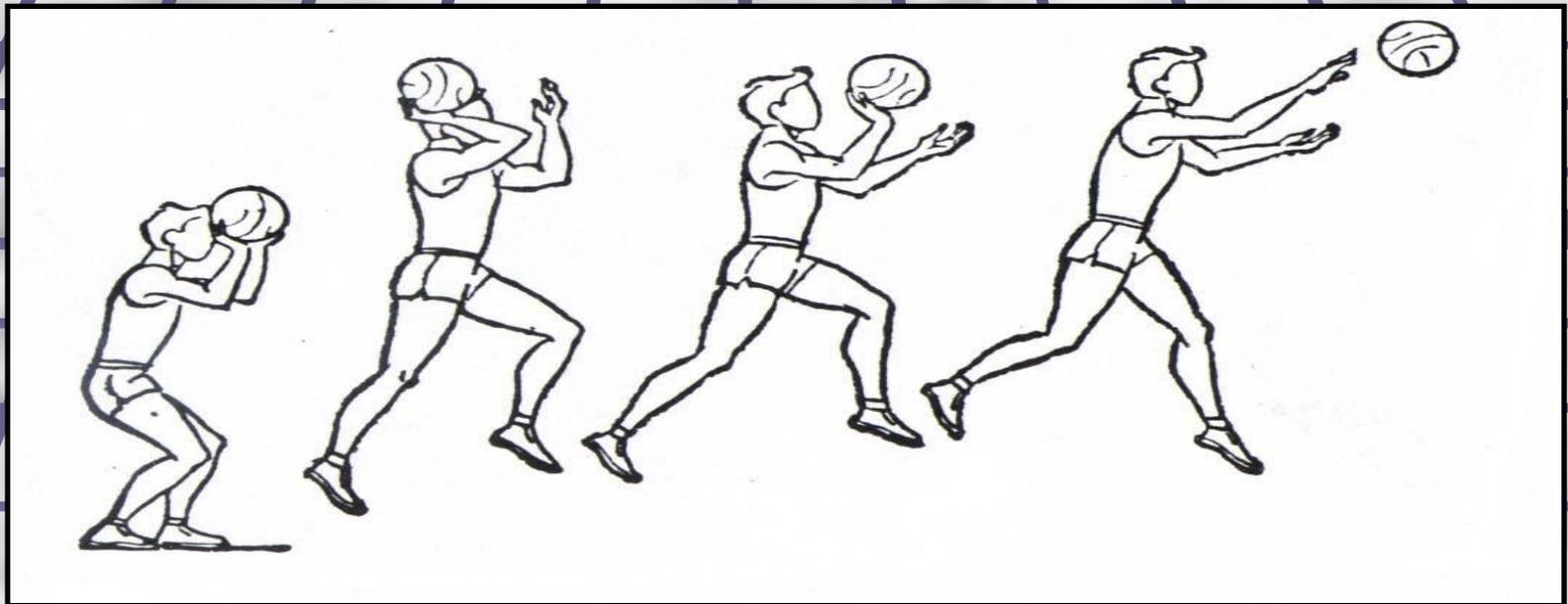
Передача мяча одной рукой сверху («крючком»)

- Передача выполняется через голову и плечо маховым движением в сторону – вверх.



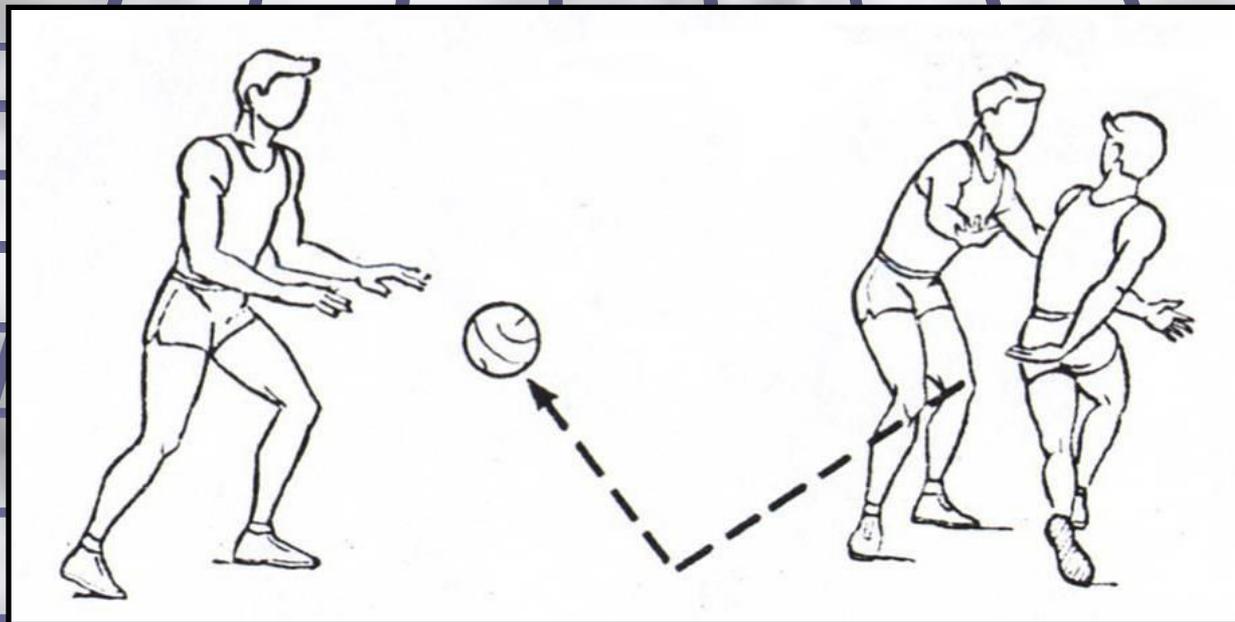
Передача мяча одной рукой от плеча в прыжке

- При замахе мяч выносится над плечом, после чего сильным метательным движением мяч посылается в нужном направлении. Передача выполняется после короткого разбега.



Передача мяча отскоком от площадки

- Толчок мяча должен быть сильным, а точка отскока ближе к принимающему мяч и дальше от передающего. Передача выполняется как одной, так и двумя руками.



Передача мяча двумя руками от груди

- Эта передача наиболее точная и надежная, ее можно выполнять как стоя на месте, так и в движении. Мяч резко выталкивается в нужном направлении.

