

БАСКЕТБОЛ



СМЫСЛ ИГРЫ «БАСКЕТБОЛ»



В баскетбол играют две команды, в каждой из которых по пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом, и забросить его в корзину. Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков.

ВОЗДЕЙСТВИЕ БАСКЕТБОЛА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА :

Формирует почти все физические качества:

скоростные

Скоростно-
силовые

ЛОВКОСТЬ

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Координацию
движений

прыгучесть

ТОЧНОСТЬ

БАСКЕТБОЛ РАЗВИВАЕТ:

- *самостоятельность;*
 - *инициативу;*
 - *волю к победе;*
- *целеустремленность;*
 - *терпение;*
 - *взаимовыручку.*

БАСКЕТБОЛ - РАЗВИВАЕТ

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

Так как игрокам необходимо соблюдать правила игры, согласовывать свои действия с действиями партнеров и соперников.

ИСТОРИЯ ИГРЫ

- Название игры произошло от английских слов «баскет»- корзина и «бол» - мяч.
- Родиной баскетбола считается **Америка (1891г.)**
- Создатель игры - преподаватель физического воспитания **Джеймс Нейсмит.**
- **1932г.** - создана Международная федерация баскетбола(ФИБА).
- **1952г.** – команда впервые участвовала в XV олимпийских играх (Хельсинки)





Один из самых драматичнейших эпизодов, возможно, за всю историю баскетбола. Финальный матч олимпийского турнира в Мюнхене (1972). Встречаются сборные СССР и США. За три секунды до финального свистка американцы опережают соперников на одно очко. Они уже празднуют победу. Но Иван Едешко через всю площадку перебрасывает мяч Александру Белову, и тот опускает его в корзину. Победа сборной СССР.



На Олимпиаде в Сеуле (1988) советская сборная во второй раз в истории Олимпийских игр завоевала золотые медали.



Выдающийся
баскетболист 1980-
х — 1990-х гг.
Арвид Сабонис.





Финал баскетбольного турнира
«Дружба-84». Играют команды

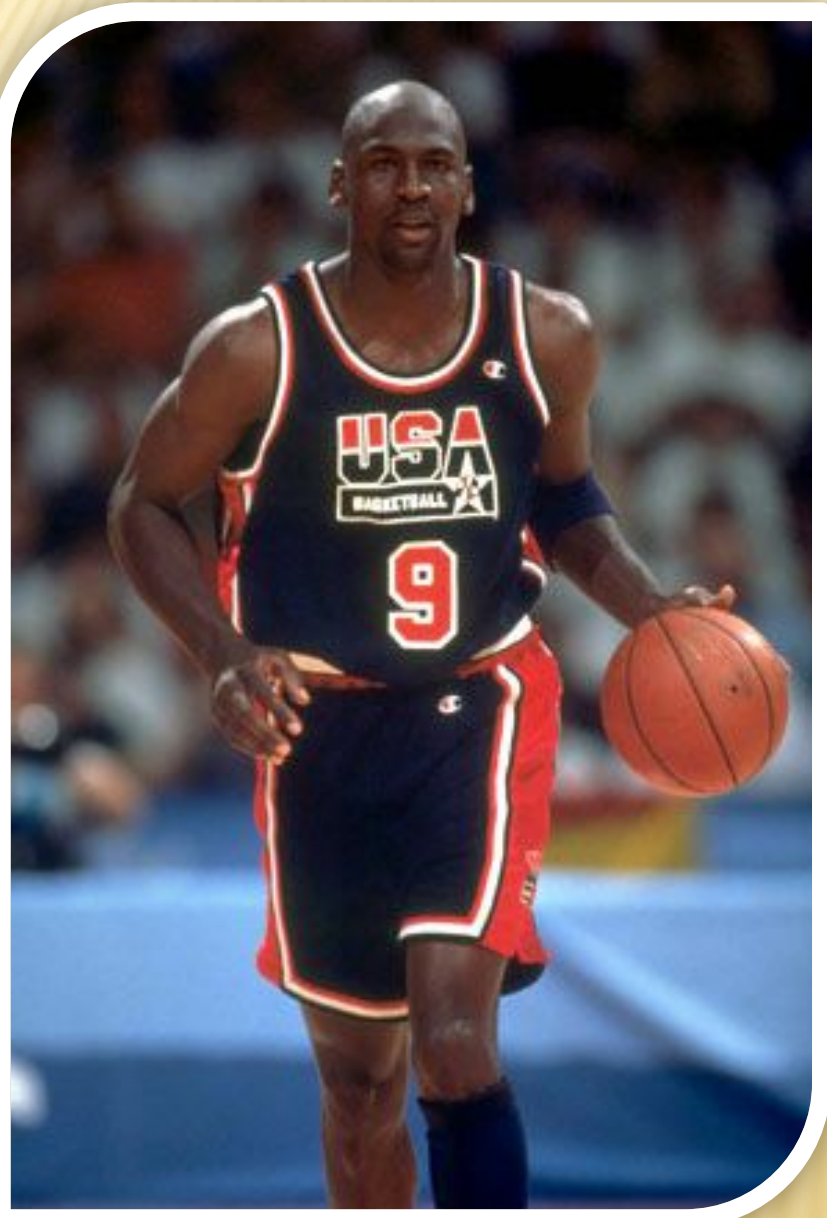




С мячом И. Семенова (№ 10)
На помощь подруге готова
прийти О. Сухарнова (№ 13)

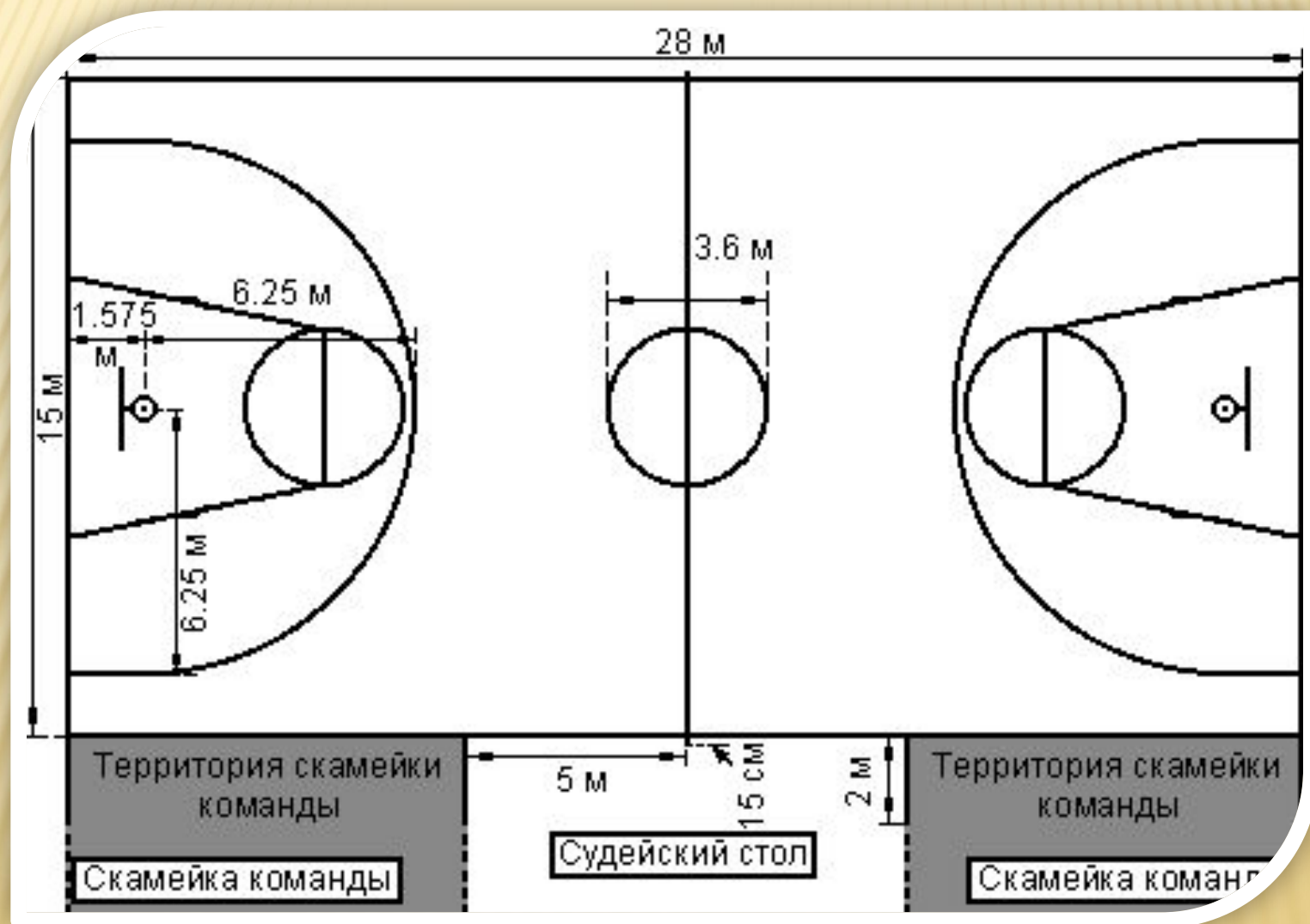




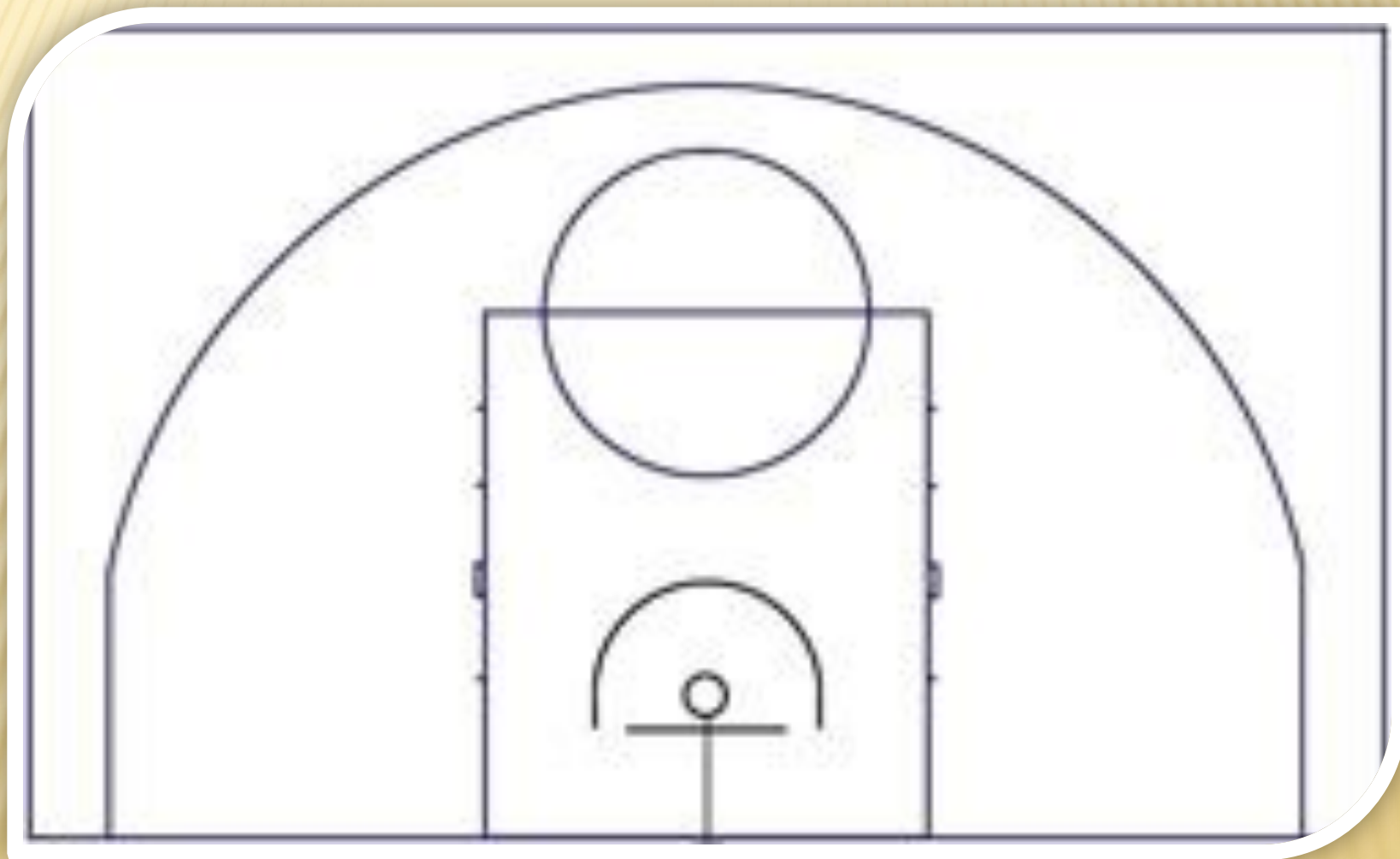


МАЙКЛ ДЖОРДАН
— ВЫДАЮЩИЙСЯ
БАСКЕТБОЛИСТ
ВСЕХ ВРЕМЕН И
НАРОДОВ. В 1996
ИЗБРАН В ЧИСЛО
ПЯТИДЕСЯТИ
ВЕЛИЧАЙШИХ
ИГРОКОВ ЗА ВСЮ
ИСТОРИЮ НБА.

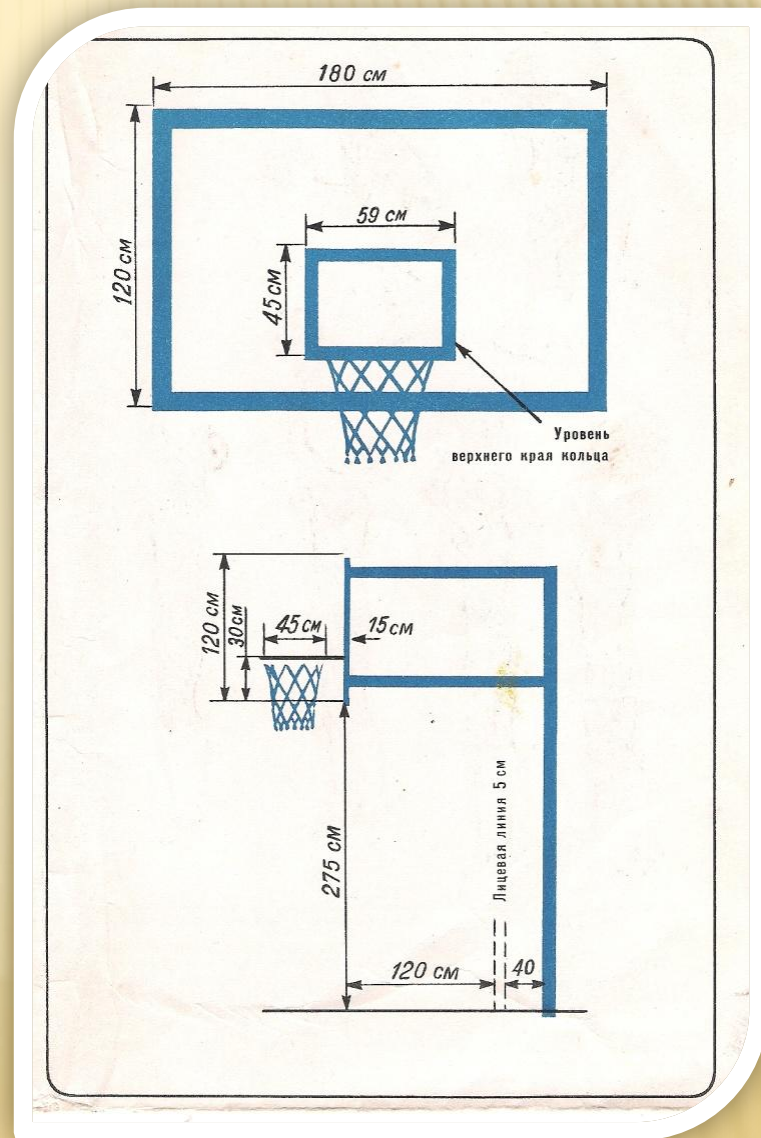
РАЗМЕТКА ПЛОЩАДКИ



СОВРЕМЕННАЯ РАЗМЕТКА ПЛОЩАДКИ



**КОРЗИНА
(КОЛЬЦО С
СЕТКОЙ)
НАХОДИТСЯ НА
ВЫСОТЕ
3,05 М ОТ ПОЛА**





**ВЕС МЯЧА:
ОТ 560-650ГР.**



ПРАВИЛА ИГРЫ



По правилам баскетбола **игра состоит из** четырех периодов по десять минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры – пятнадцать минут. Если счет ничейный по окончании четвертого периода, игра продлевается на дополнительный период продолжительностью пять минут или на столько периодов по пять минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете. Команды должны поменяться корзинами перед третьим периодом. Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.

ИГРОКИ НА ПЛОЩАДКЕ МОГУТ:

Передвигаться
без мяча

Вести мяч

Передавать его

Ловить его

перехватывать

вырывать

Бросать в корзину

выбивать

НЕЛЬЗЯ

- Ударять ногой или отбивать кулаком;
- Бегать с мячом в руках;
- Отрывать опорную ногу от пола, это будет **пробежка**;
- Вести двумя руками одновременно, или вести второй раз, это будет **двойное ведение**



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В БАСКЕТБОЛЕ

- **Баскетбол** - игра резкая и быстрая, с постоянными силовыми контактами и единоборствами, резкими ускорениями, внезапными остановками и т.д. чтобы избежать травм, необходимо выполнять **правила техники безопасности**

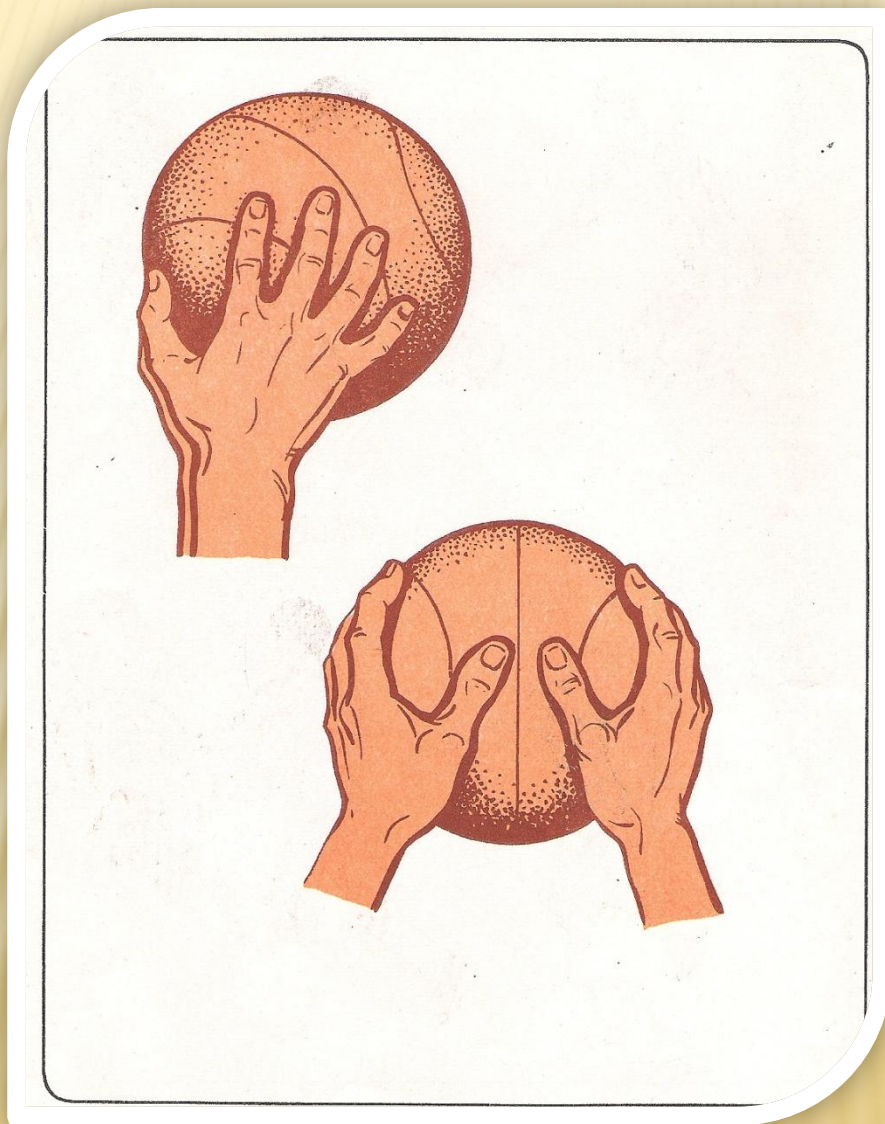
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед игрой сделать разминку.
- Не играть на мокрой площадке.
- Во время ловли не выставлять пальцы вперед.
- При передаче не бросать мяч игроку, который не смотрит на тебя.
- Во время выполнения упражнений мячи не должны кататься под ногами .
- Не отбирать мяч вдвоем, втроем, не подставлять бедро, не отбирать мяч сзади, не блокировать, не разводить локти в стороны.
- Играть только в спортивной форме, желательно в высоких кроссовках, а перед началом игры снять с себя цепочки, серьги, кольца, браслеты, часы.
- Девочкам длинные волосы заплести в косичку или завязать в хвост.

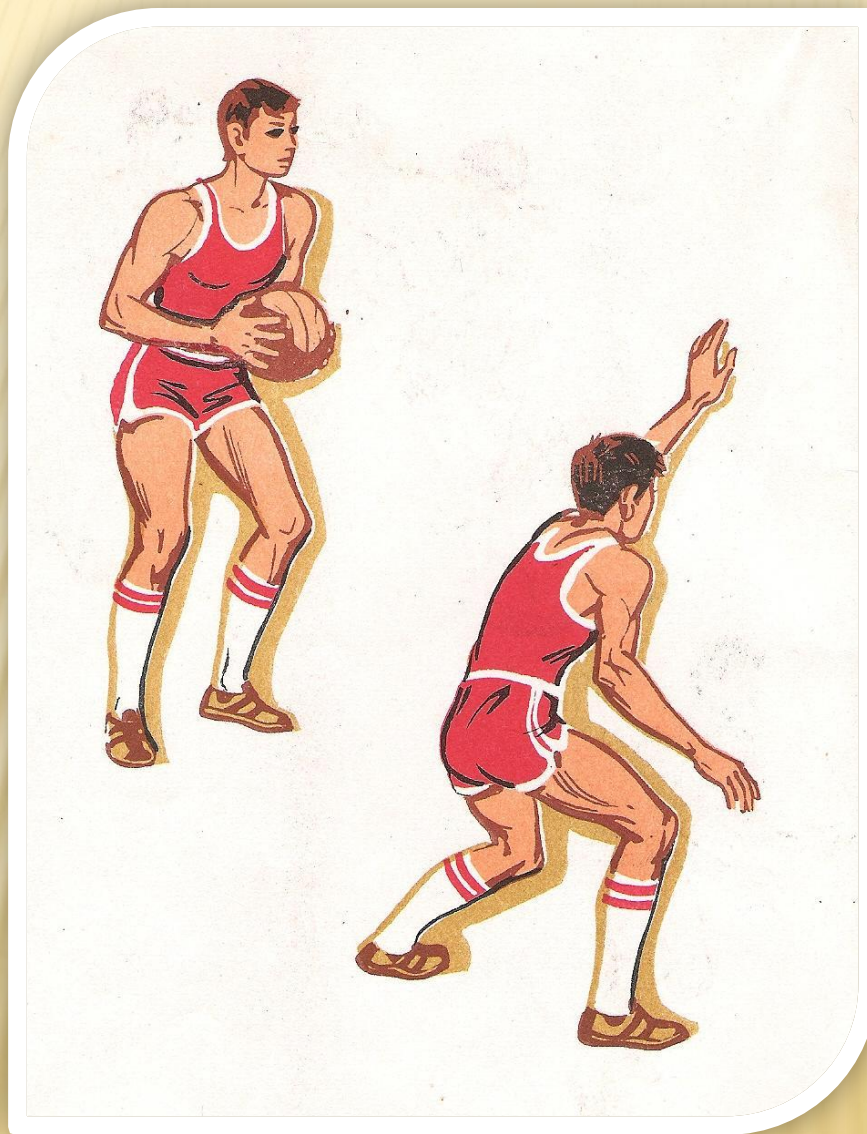


ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ

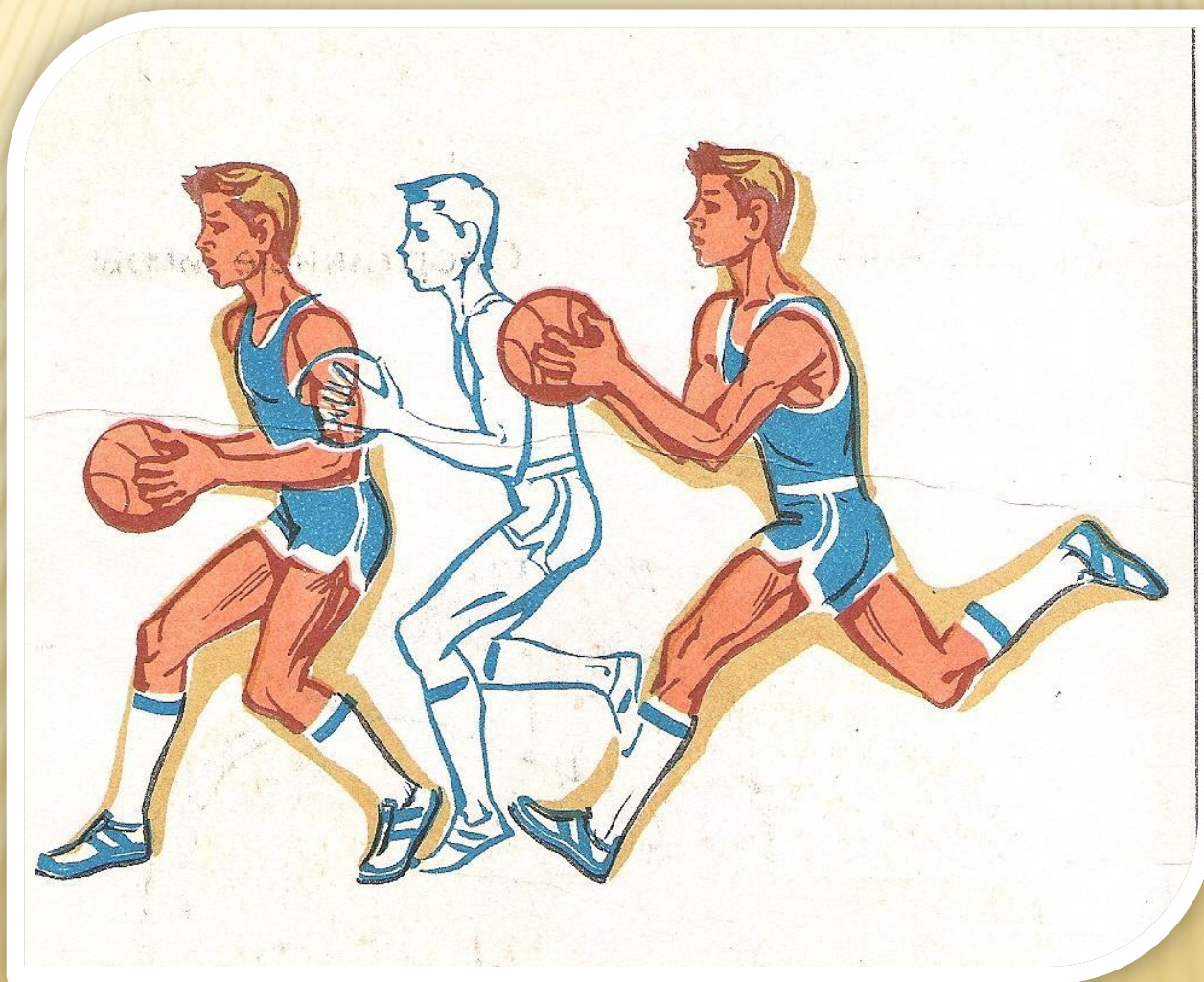
ДЕРЖАНИЕ МЯЧА



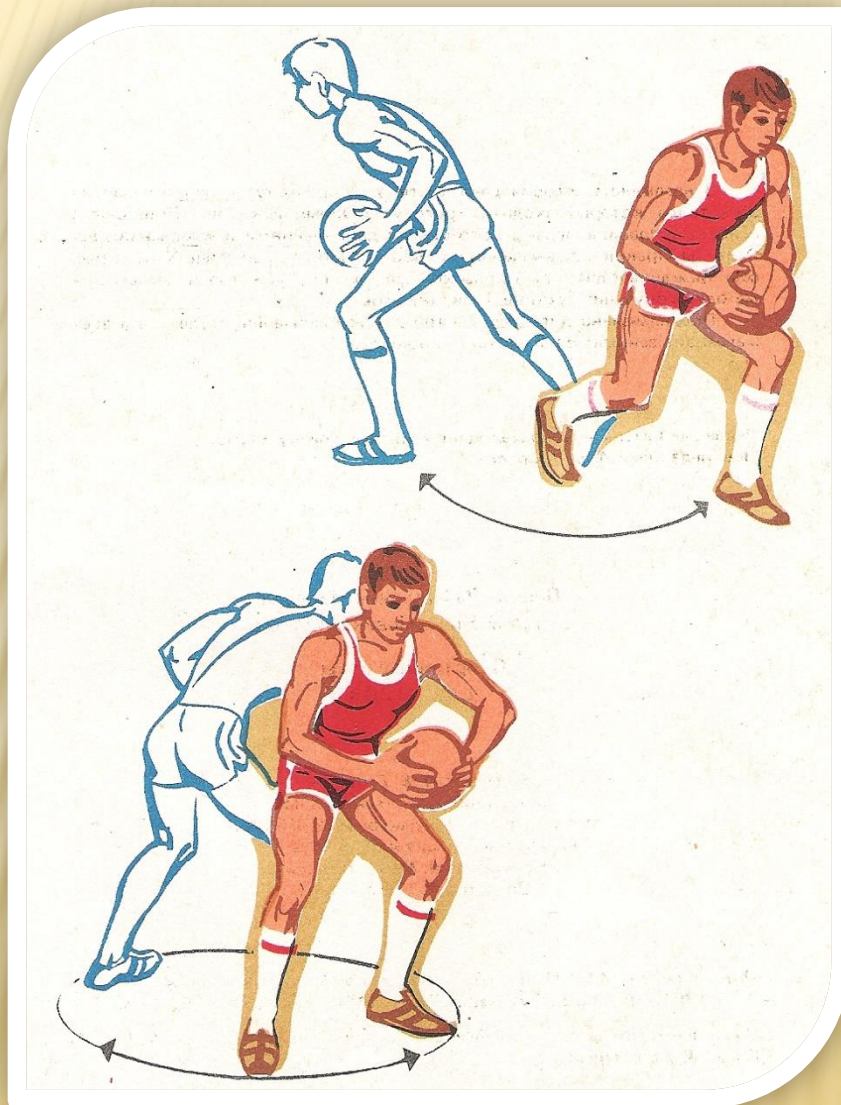
СТОЙКА БАСКЕТБОЛИСТА



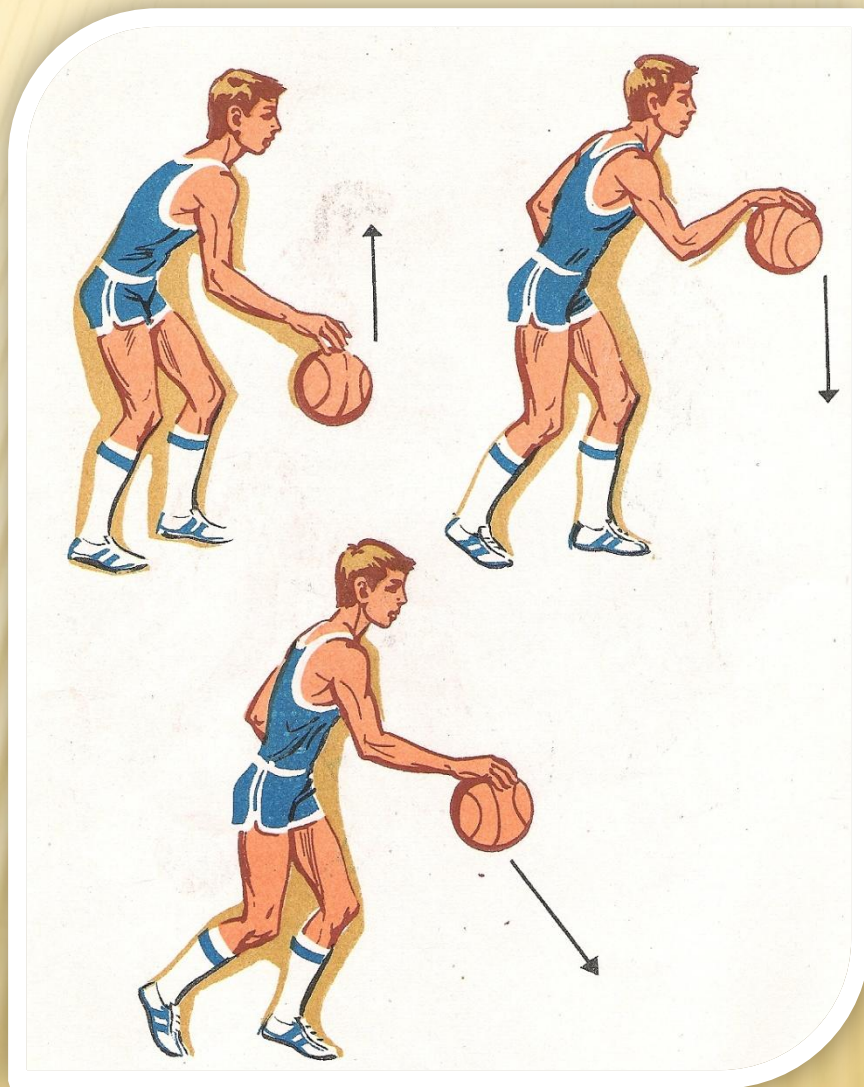
ОСТАНОВКА ШАГОМ



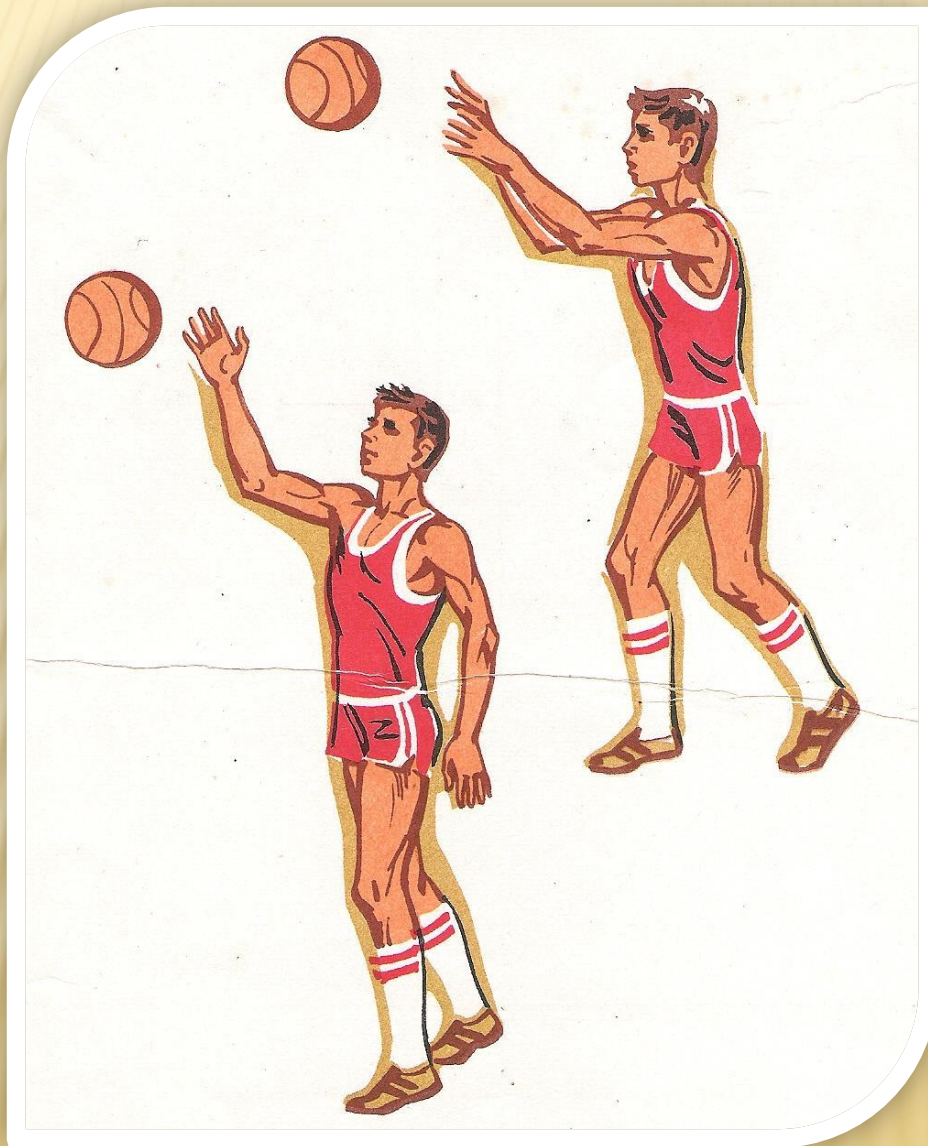
ПОВОРОТЫ С МЯЧОМ



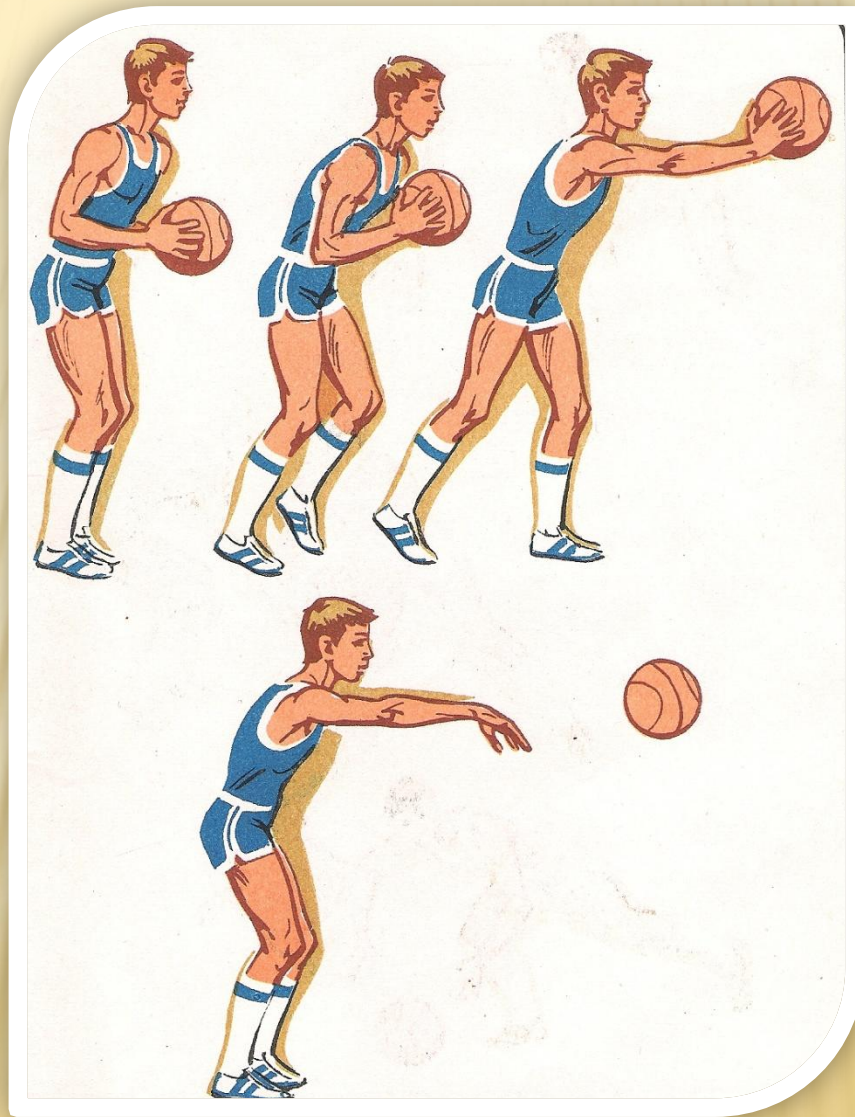
ВЕДЕНИЕ МЯЧА



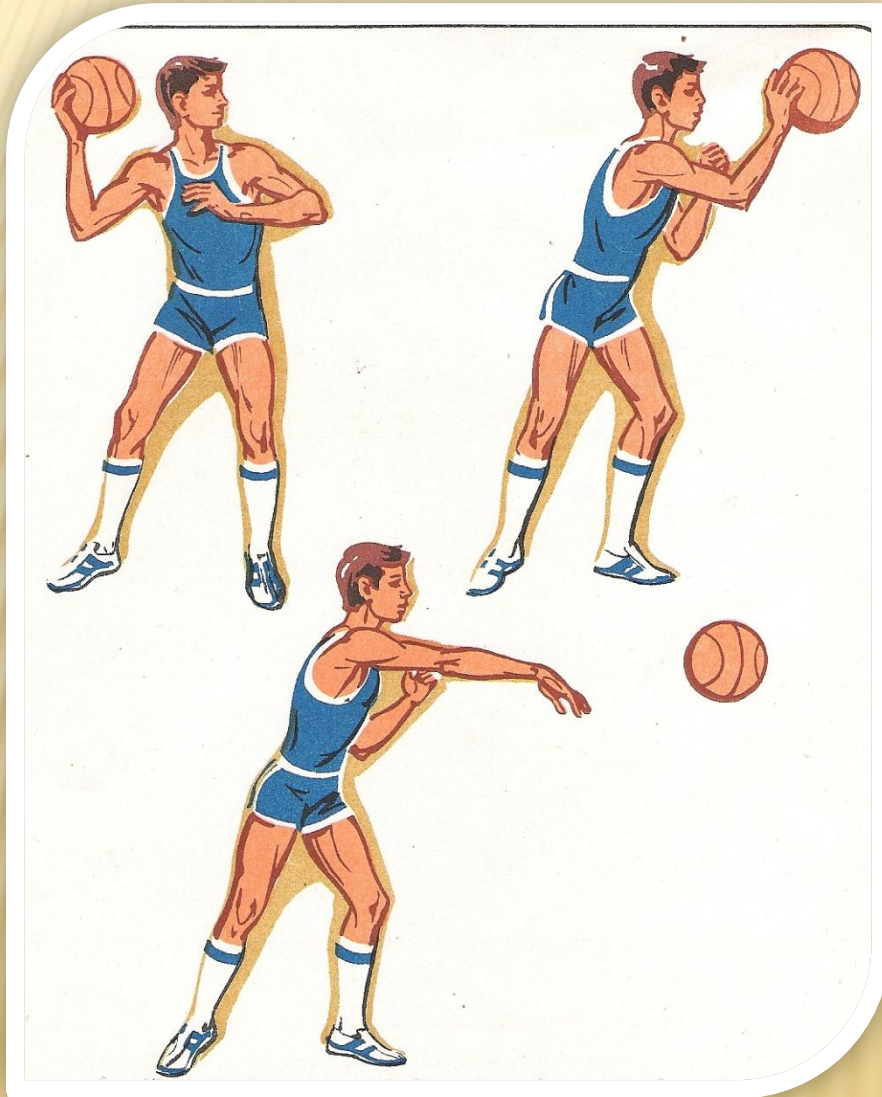
ЛОВЛЯ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ



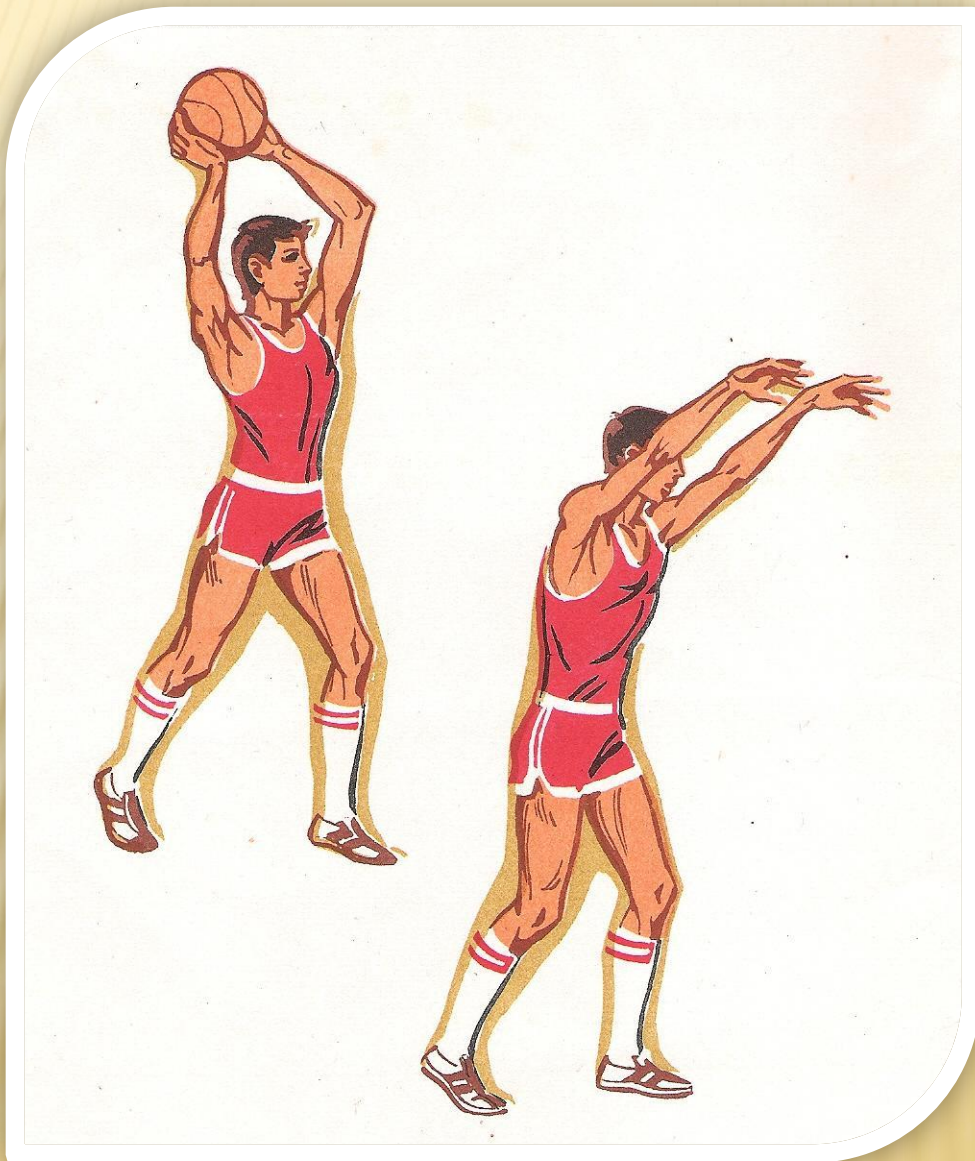
ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ



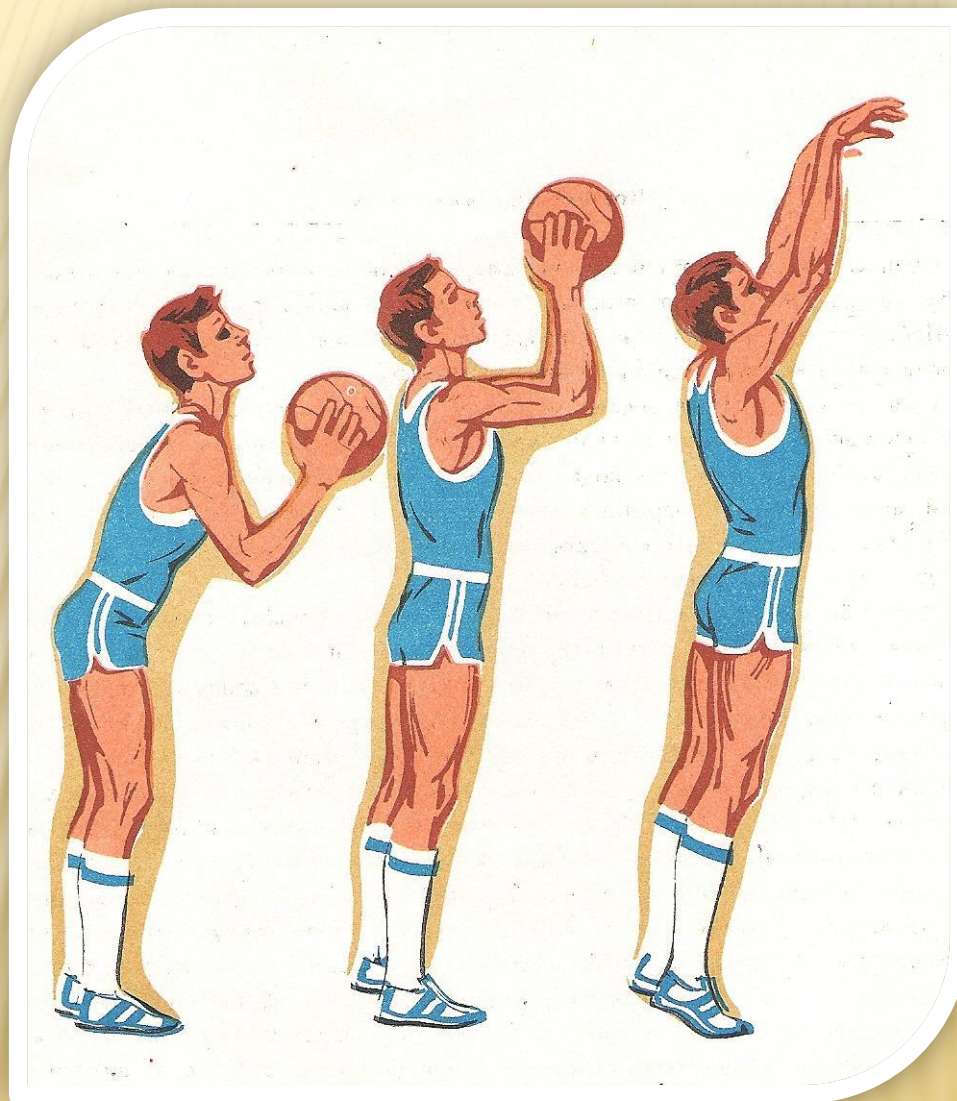
ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ СВЕРХУ



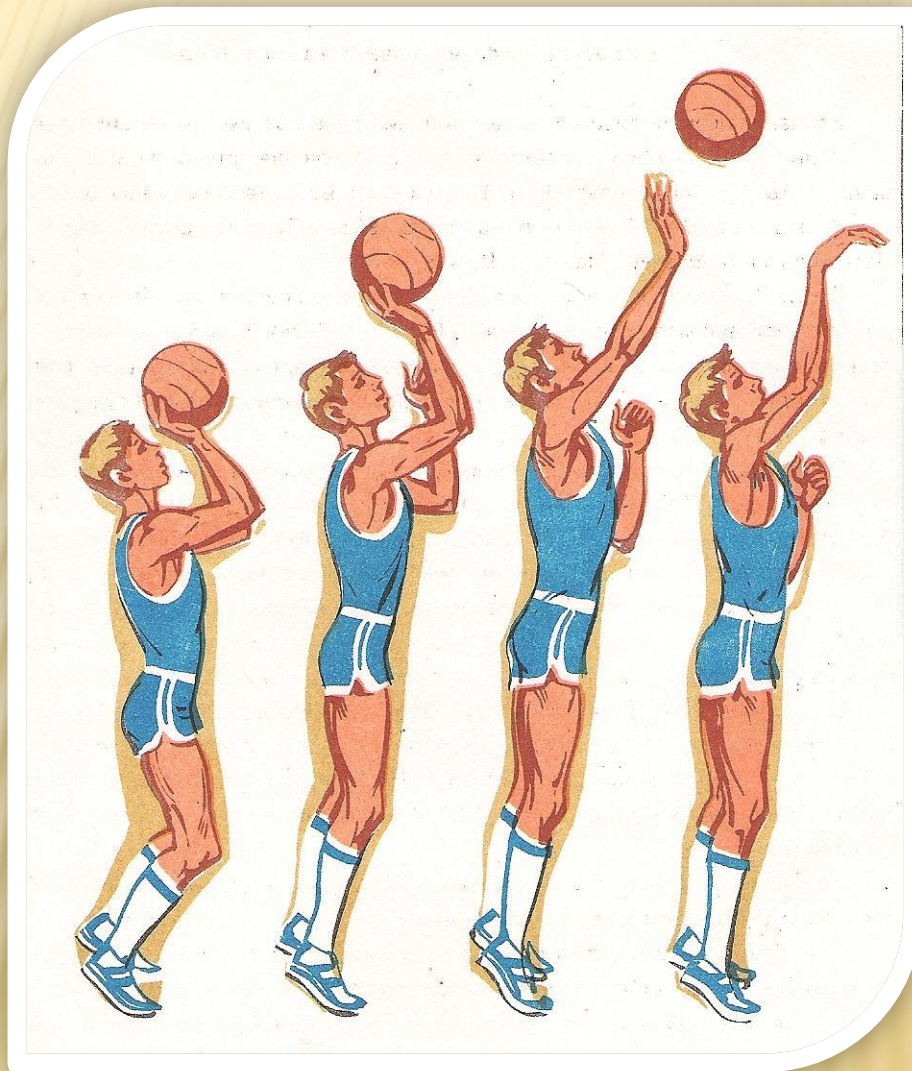
ПЕРЕДАЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ



БРОСОК ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ



БРОСОК ОДНОЙ РУКОЙ СВЕРХУ



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Вопросы



1. В каком году была создана Международная федерация баскетбола?
2. Какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при игре в баскетбол?
3. Какие способы передвижений применяются в баскетболе?

Задания



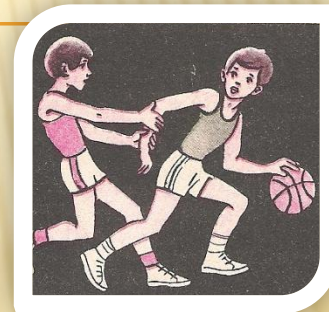
1. Назовите основные правила игры в баскетбол.
2. Подготовьте сообщение на тему «Воздействие игры в баскетбол на организм человека».

СОВЕТЫ ИГРОКАМ

- И атакуя, и, защищаясь, играй смело, но осторожно.
- Следи за тем, чтобы не столкнуться с противником, не толкай его, не бей по рукам.
- Помни – он твой товарищ.
- Играй так, чтобы и ты, и твой противник могли получать удовольствие от игры.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ОШИБКИ

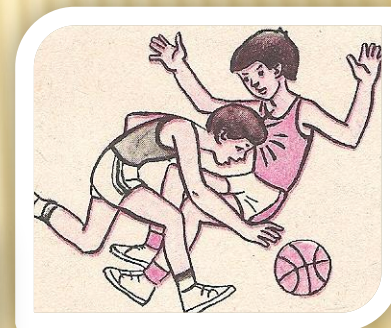
- ▣ Не задерживай соперника, не обхватывай его руками;



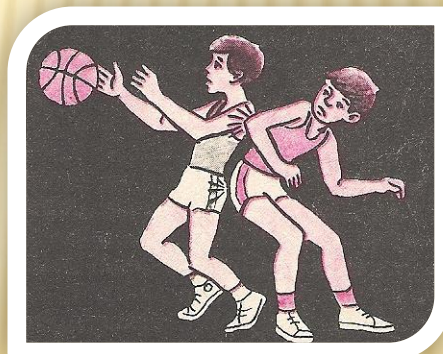
Не ставь подножку бегущему



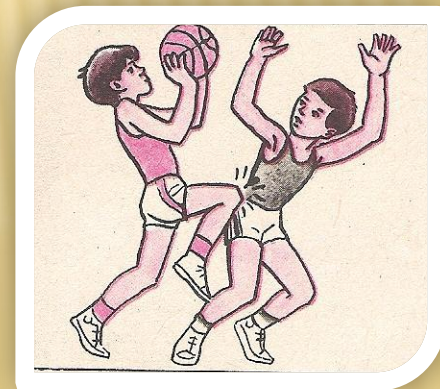
Не преграждай дорогу бегущему



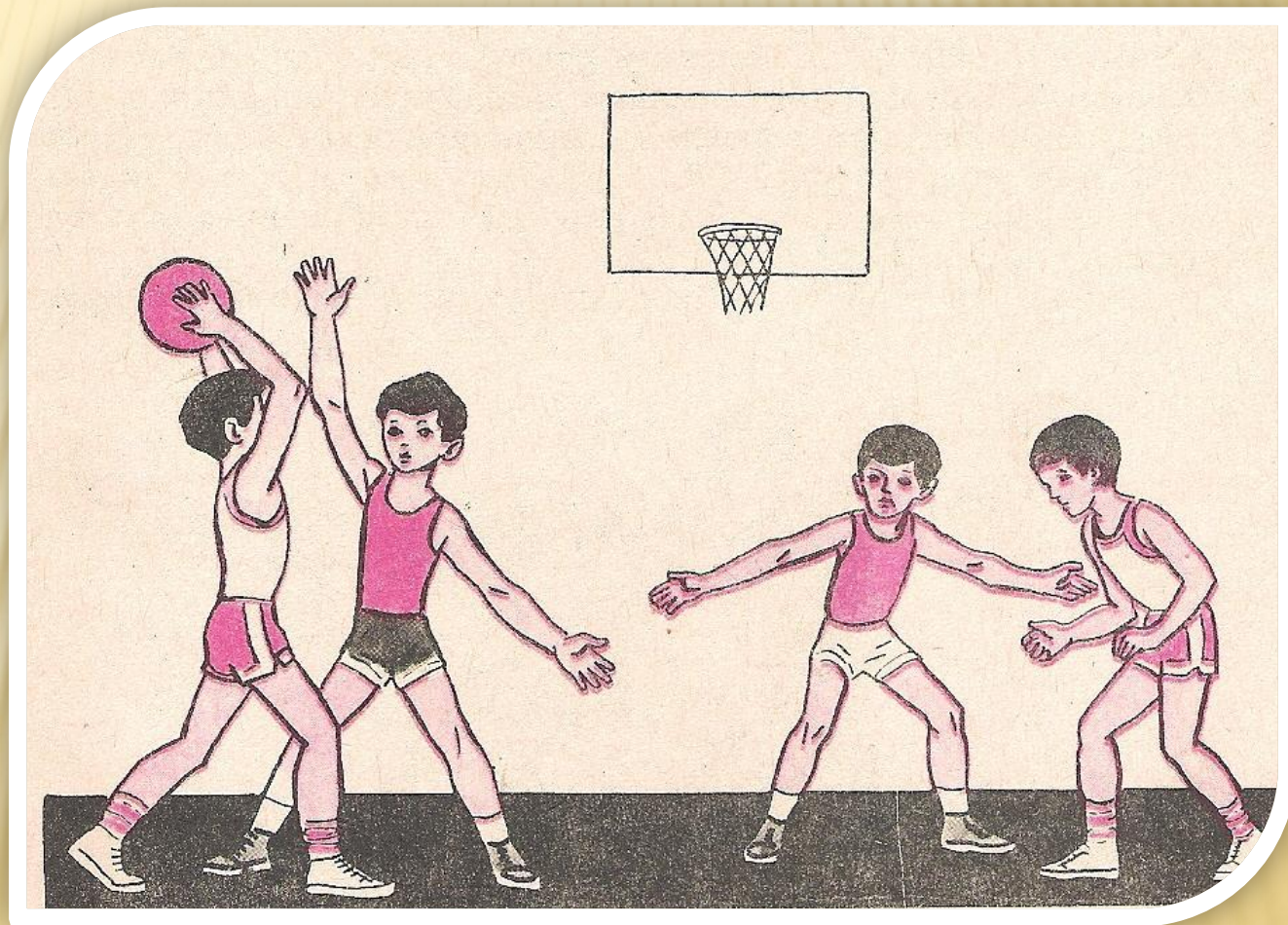
Не толкай противника



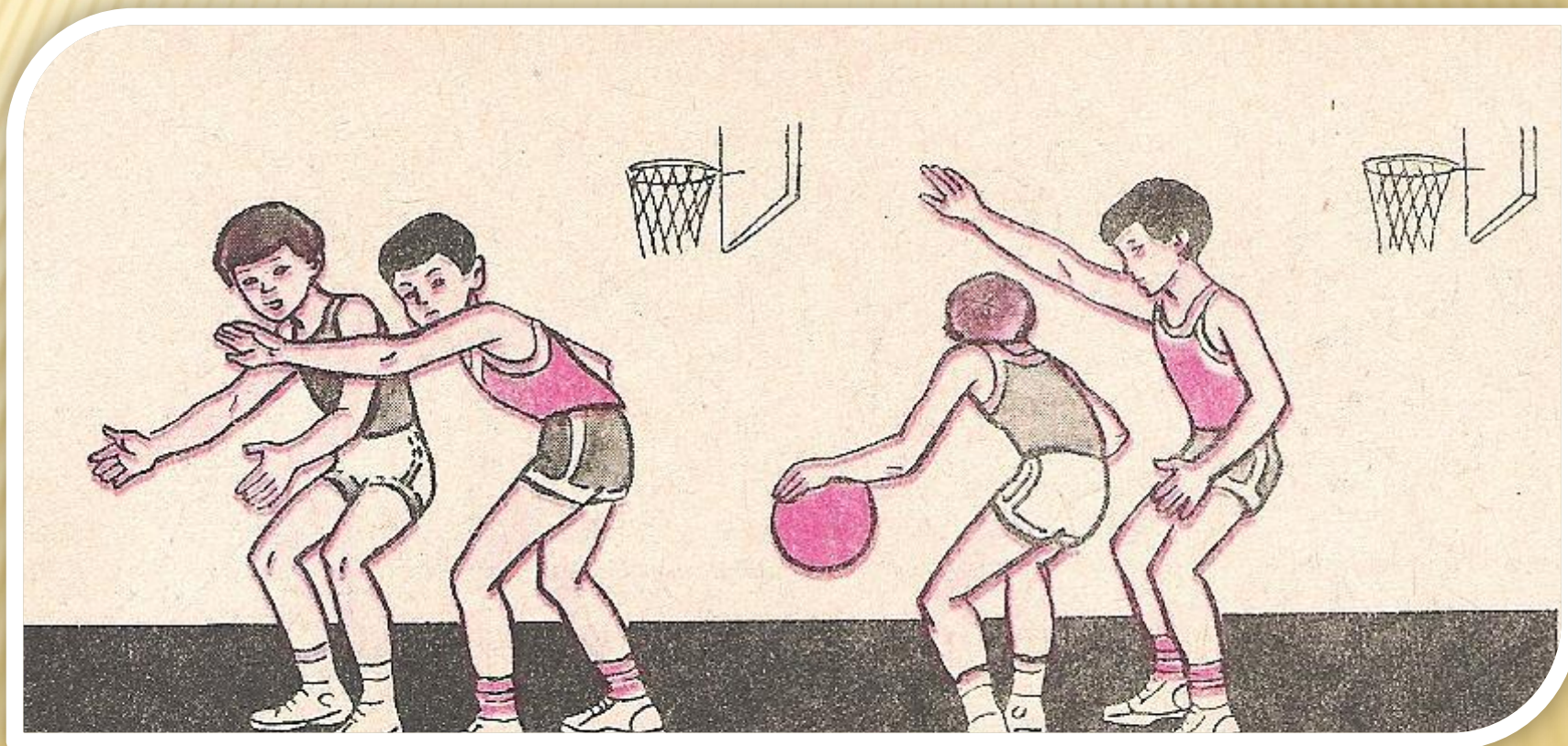
Не наскокивай на стоящего противника



**СТАРАЙСЯ ОДНОВРЕМЕННО ВИДЕТЬ
СВОЕГО НАПАДАЮЩЕГО И МЯЧ, В
КАКОМ БЫ МЕСТЕ ПЛОЩАДКИ НЕ
НАХОДИЛИСЬ.**



**ЗАЩИТНИК ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ
ОКОЛО СВОЕГО НАПАДАЮЩЕГО,
НАХОДИТЬСЯ МЕЖДУ НИМ И
КОРЗИНОЙ**



СОВЕТЫ ЮНОМУ БАСКЕТБОЛИСТУ

Люби игру и упорно тренируйся!

Тренируйся регулярно, рационально распределяй свое время. Хорошо запомни указания своего учителя или тренера.

Никогда не ссорься со своими товарищами по команде и противниками.

Отдавай все свои силы и способности своей команде.

Дорожи честью команды и школы, ее эмблемой, береги и уважай свою спортивную форму.

Стремись к победе, но не допускай грубости и играй честно. Не опускай руки, не унывай при неудаче.

Учись преодолевать трудности.

Всегда веди себя как настоящий спортсмен — и в победе, и в поражении.

Проиграв встречу, не теряй хорошего настроения и желания упорно тренироваться, и тогда ты обязательно победишь в следующем соревновании.

ИГРЫ РОДСТВЕННЫЕ БАСКЕТБОЛУ

**МИНИ-БАСКЕТБОЛ — ИГРА
ПРОВОДИТСЯ ПО
УПРОЩЕННЫМ ПРАВИЛАМ
НА ПЛОЩАДКЕ
УМЕНЬШЕННЫХ РАЗМЕРОВ.**



ПЕЛОТА-АЛЬ-СЕСТО — КОМАНДНАЯ СПОРТИВНАЯ ИГРА, ВО МНОГОМ НАПОМИНАЮЩАЯ БАСКЕТБОЛ; ПЛОЩАДКА 12X24 М РАЗДЕЛЕНА НА 3 ЗОНЫ; В ЦЕНТРАХ КРАЙНИХ ЗОН СТОЙКИ ВЫСОТОЙ 3,3 М С КОЛЬЦОМ ДИАМЕТРОМ 50 СМ; КОМАНДА СОСТОИТ ИЗ 6 ИГРОКОВ (ПО ДВА В КАЖДОЙ ЗОНЕ); ПЕРЕХОДИТЬ ИЗ ЗОНЫ В ЗОНУ ЗАПРЕЩАЕТСЯ, ВЕДЕНИЕ МЯЧА ОГРАНИЧЕНО 3 С; ИГРА ПРОДОЛЖАЕТСЯ 2 ПЕРИОДА ПО 30 МИН., ПОБЕЖДАЕТ КОМАНДА, СУМЕВШАЯ ЗАБРОСИТЬ БОЛЬШЕ МЯЧЕЙ В КОЛЬЦО ПРОТИВНИКА.



**СТРИТБОЛ — УЛИЧНЫЙ БАСКЕТБОЛ;
СПОРТИВНАЯ ИГРА МЕЖДУ ДВУМЯ
КОМАНДАМИ, СОСТОЯЩИМИ ИЗ
ТРЕХ ЧЕЛОВЕК КАЖДАЯ, НА
УЛИЧНОЙ ПЛОЩАДКЕ С ОДНИМ
КОЛЬЦОМ;**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !