

# 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

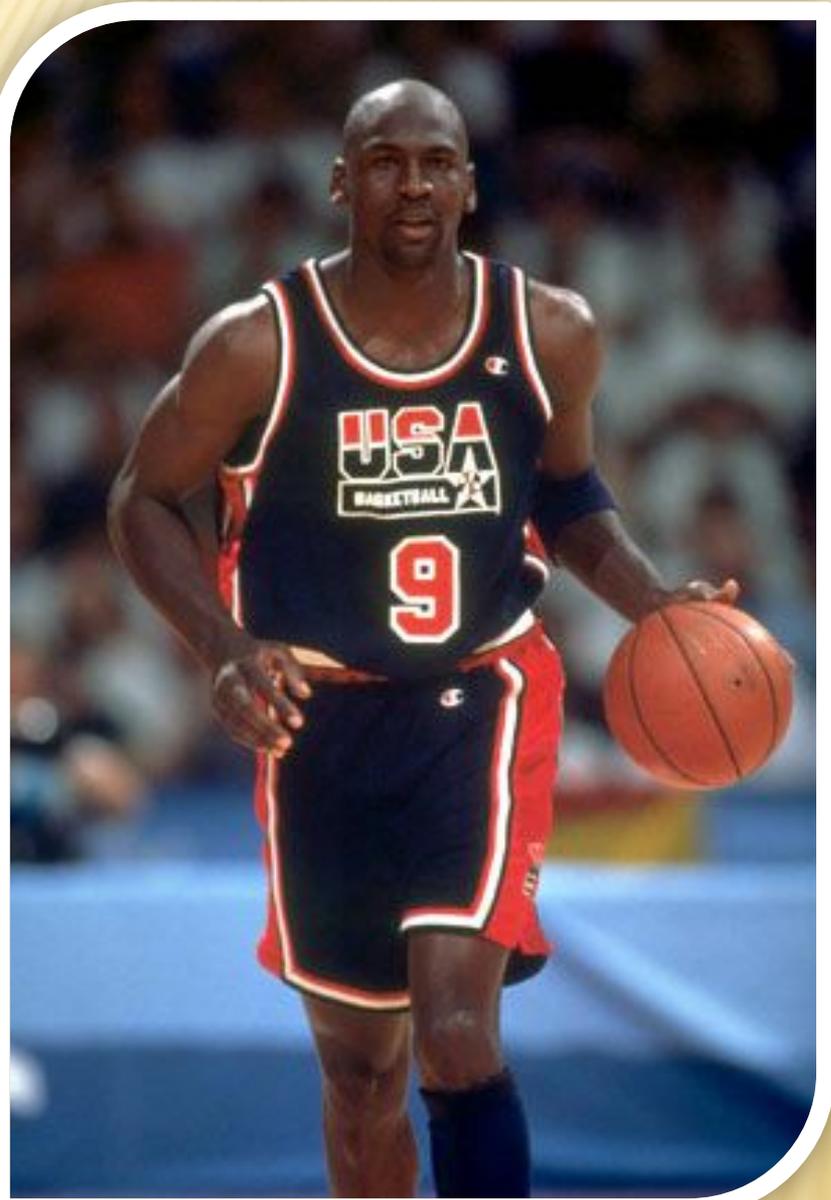




С мячом И. Семенова (№ 10)  
На помощь подруге готова  
прийти О. Сухарнова (№ 13)

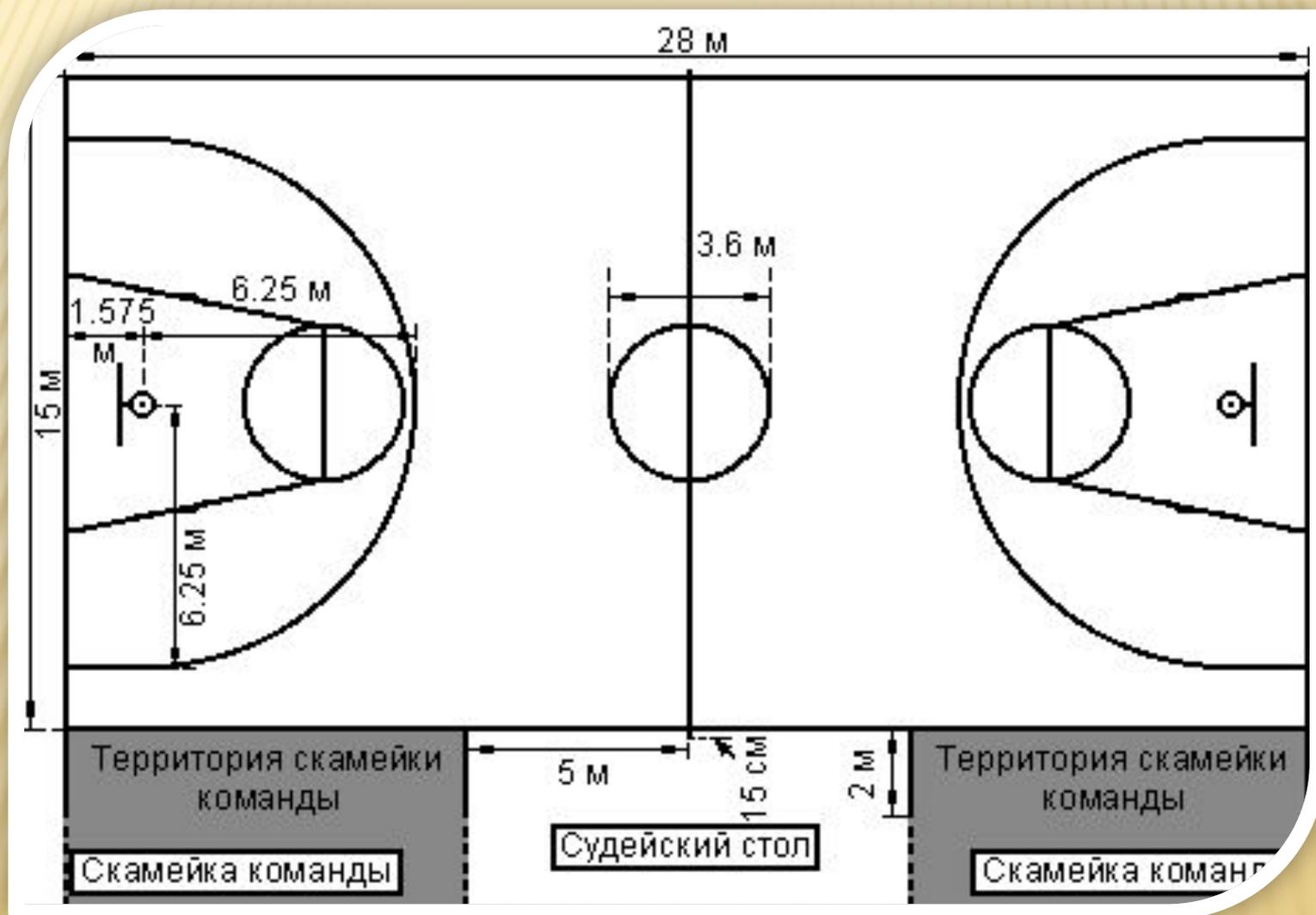




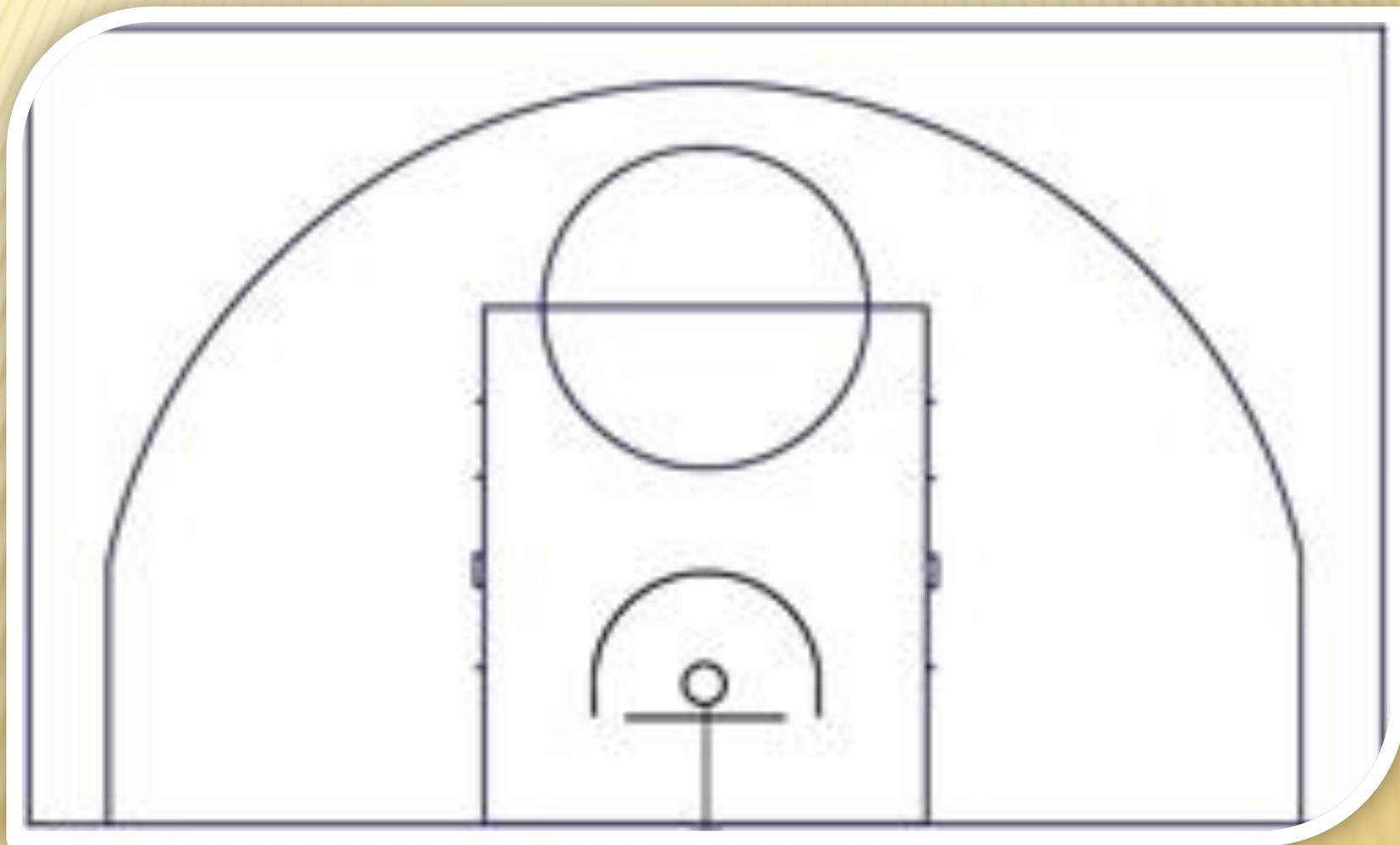


**МАЙКЛ ДЖОРДАН**  
— ВЫДАЮЩИЙСЯ  
БАСКЕТБОЛИСТ  
ВСЕХ ВРЕМЕН И  
НАРОДОВ. В 1996  
ИЗБРАН В ЧИСЛО  
ПЯТИДЕСЯТИ  
ВЕЛИЧАЙШИХ  
ИГРОКОВ ЗА ВСЮ  
ИСТОРИЮ НБА.

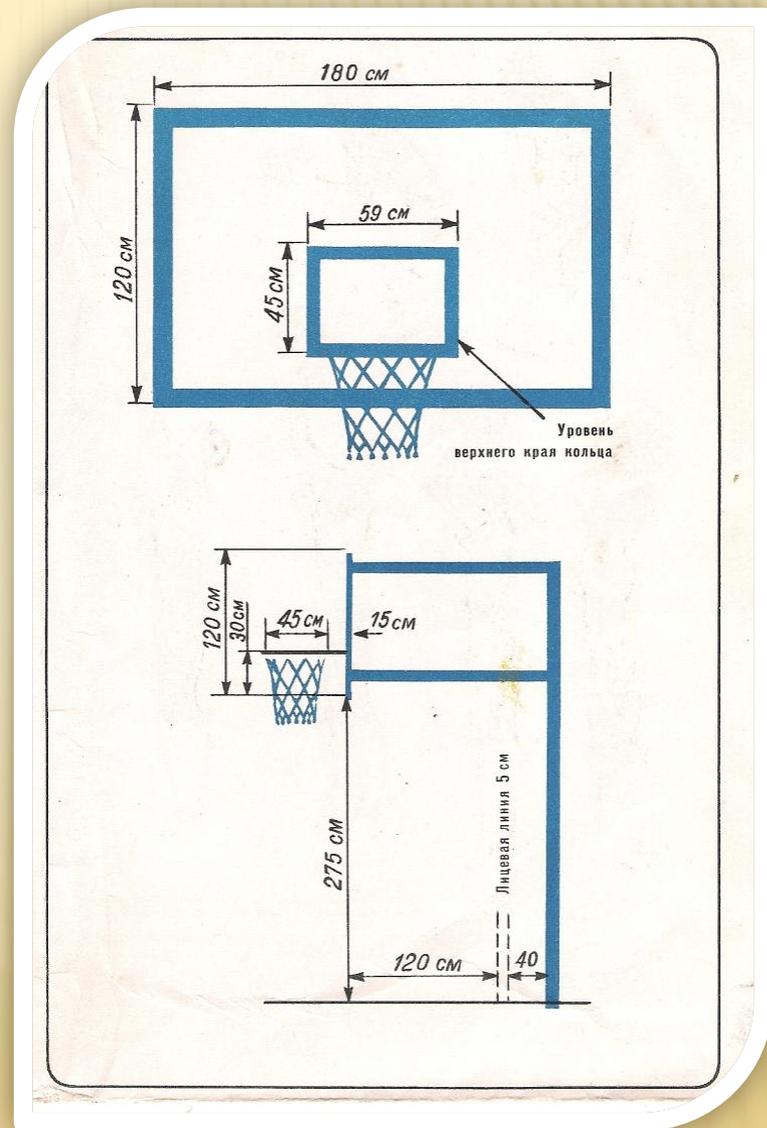
# РАЗМЕТКА ПЛОЩАДКИ



# 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

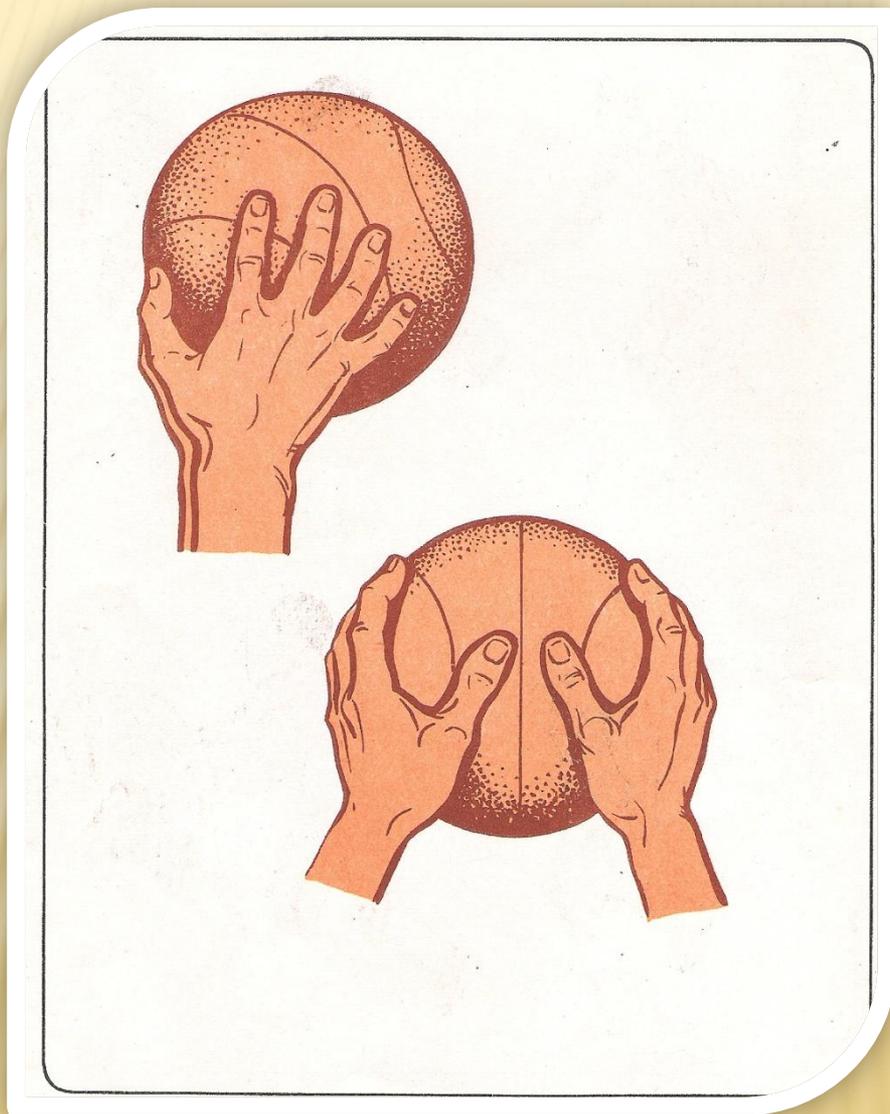
- Перед игрой сделать разминку.
- Не играть на мокрой площадке.
- Во время ловли не выставлять пальцы вперед.
- При передаче не бросать мяч игроку, который не смотрит на тебя.
- Во время выполнения упражнений мячи не должны кататься под ногами .
- Не отбирать мяч вдвоем, втроем, не подставлять бедро, 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.



---

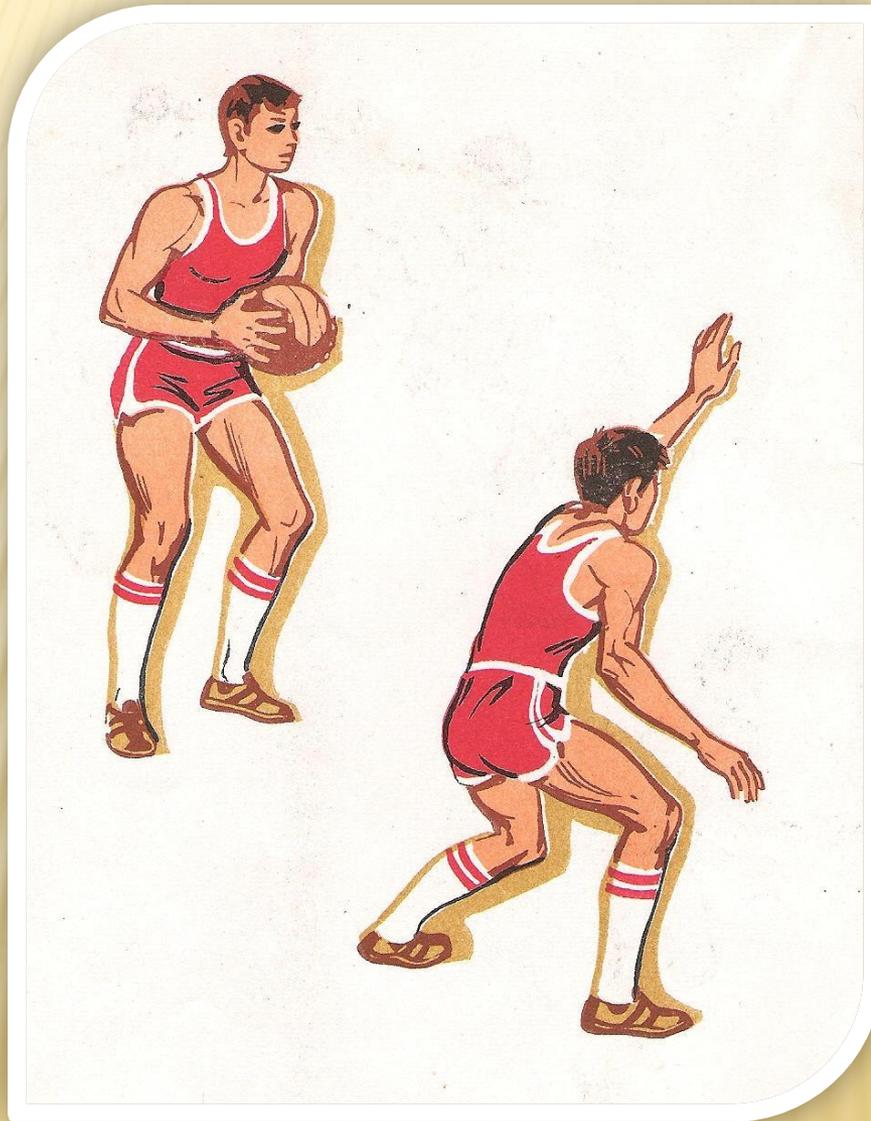
# **ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ**

# ДЕРЖАНИЕ МЯЧА

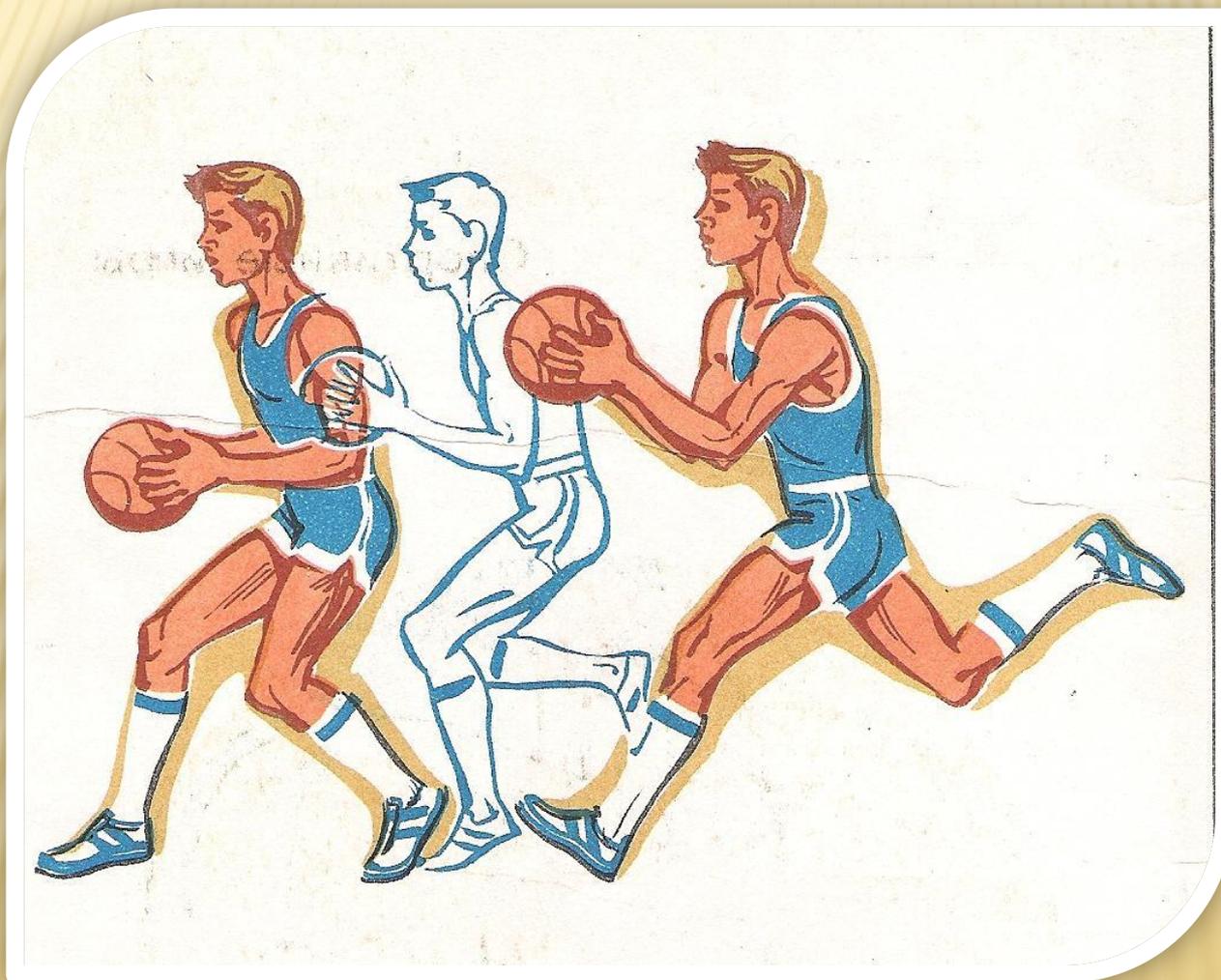


# СТОЙКА БАСКЕТБОЛИСТА

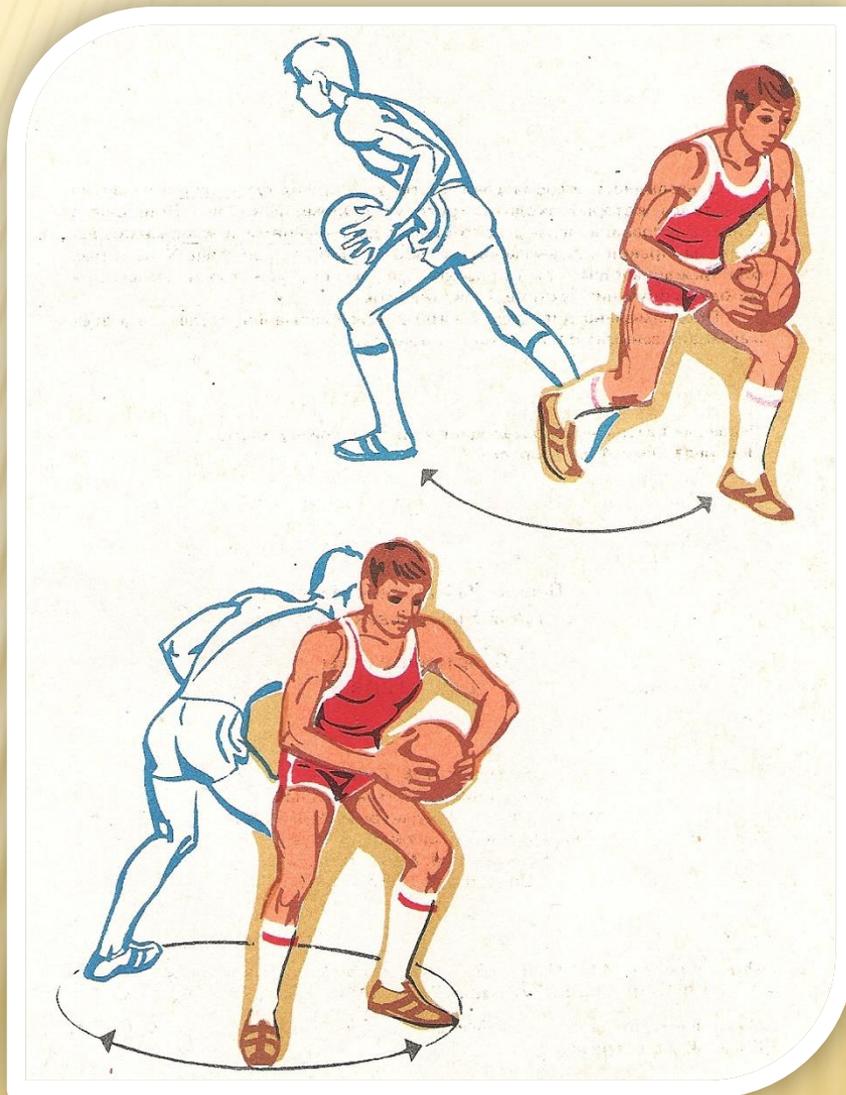
---



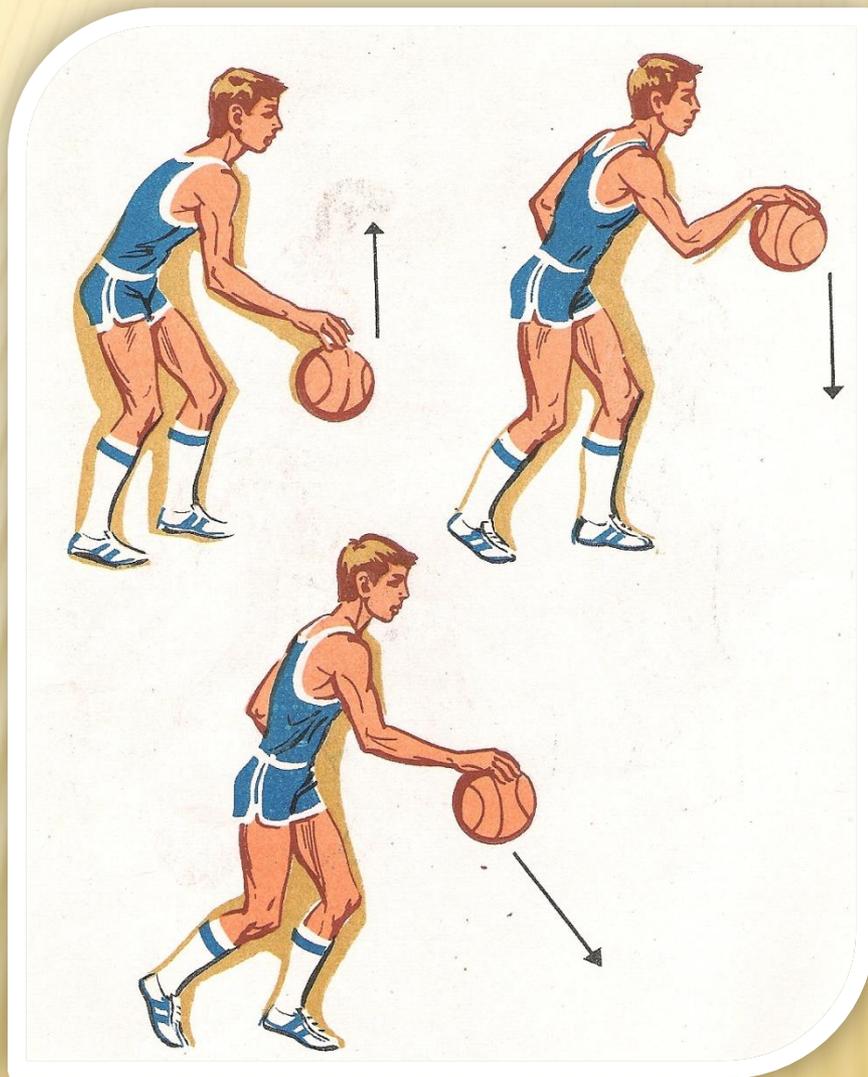
# ОСТАНОВКА ШАГОМ



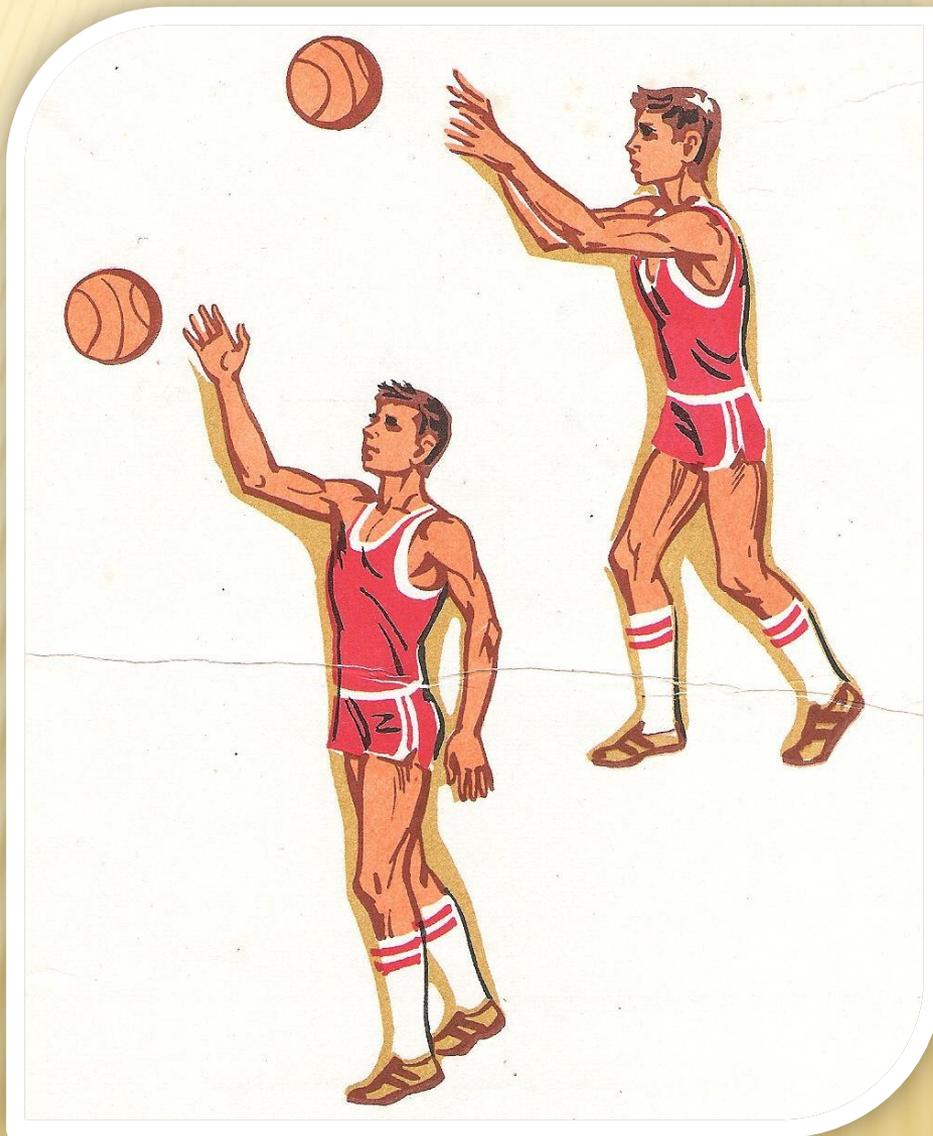
# ПОВОРОТЫ С МЯЧОМ



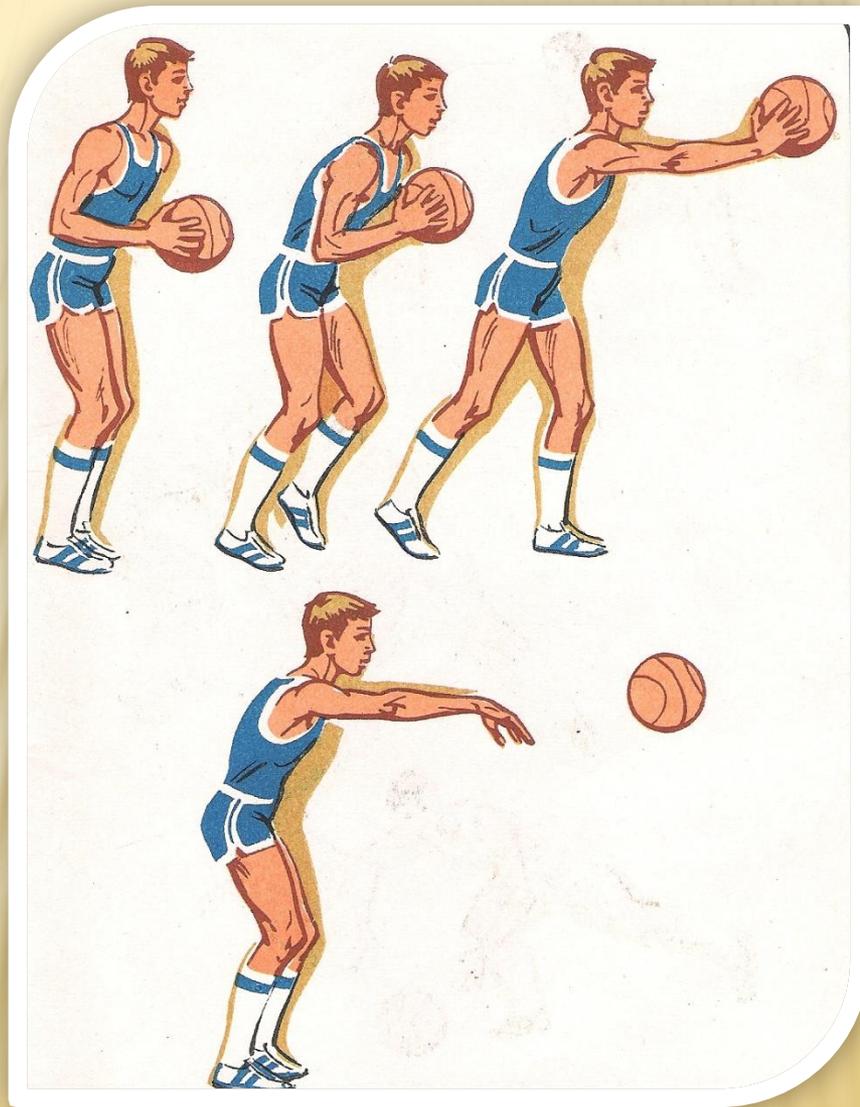
# ВЕДЕНИЕ МЯЧА



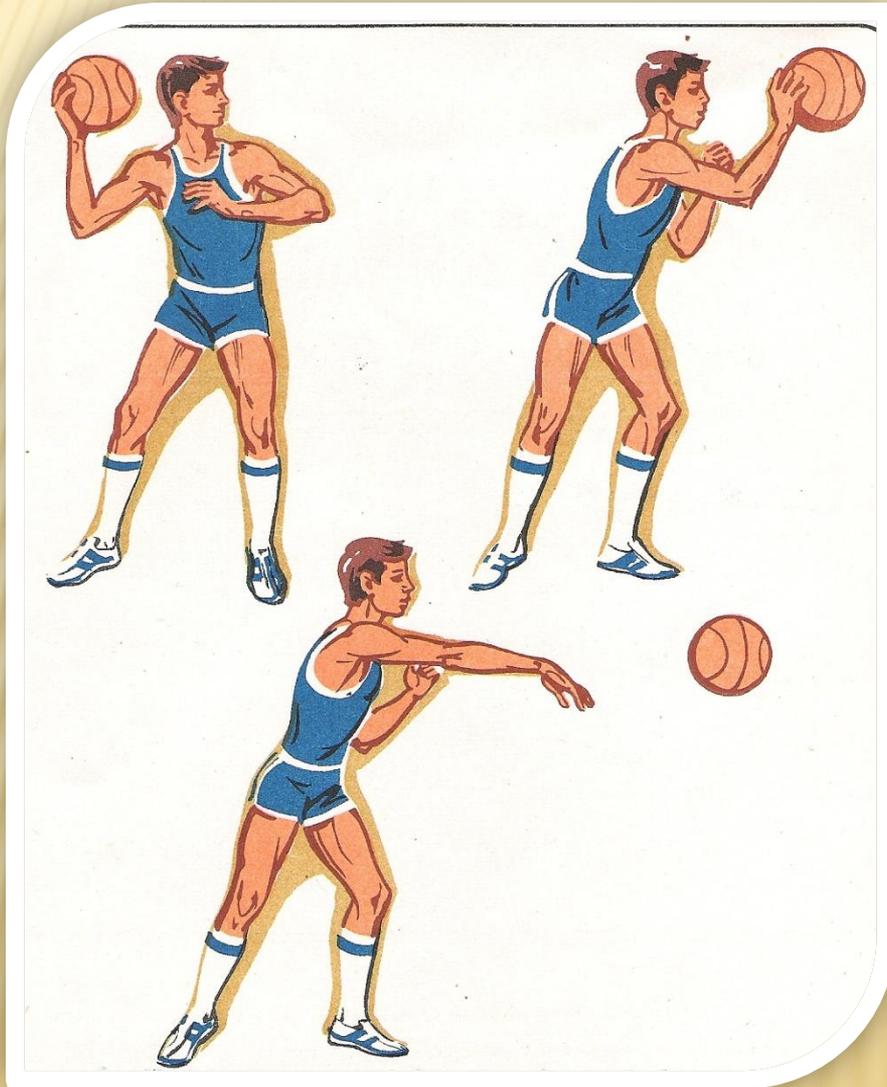
# ЛОВЛЯ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ



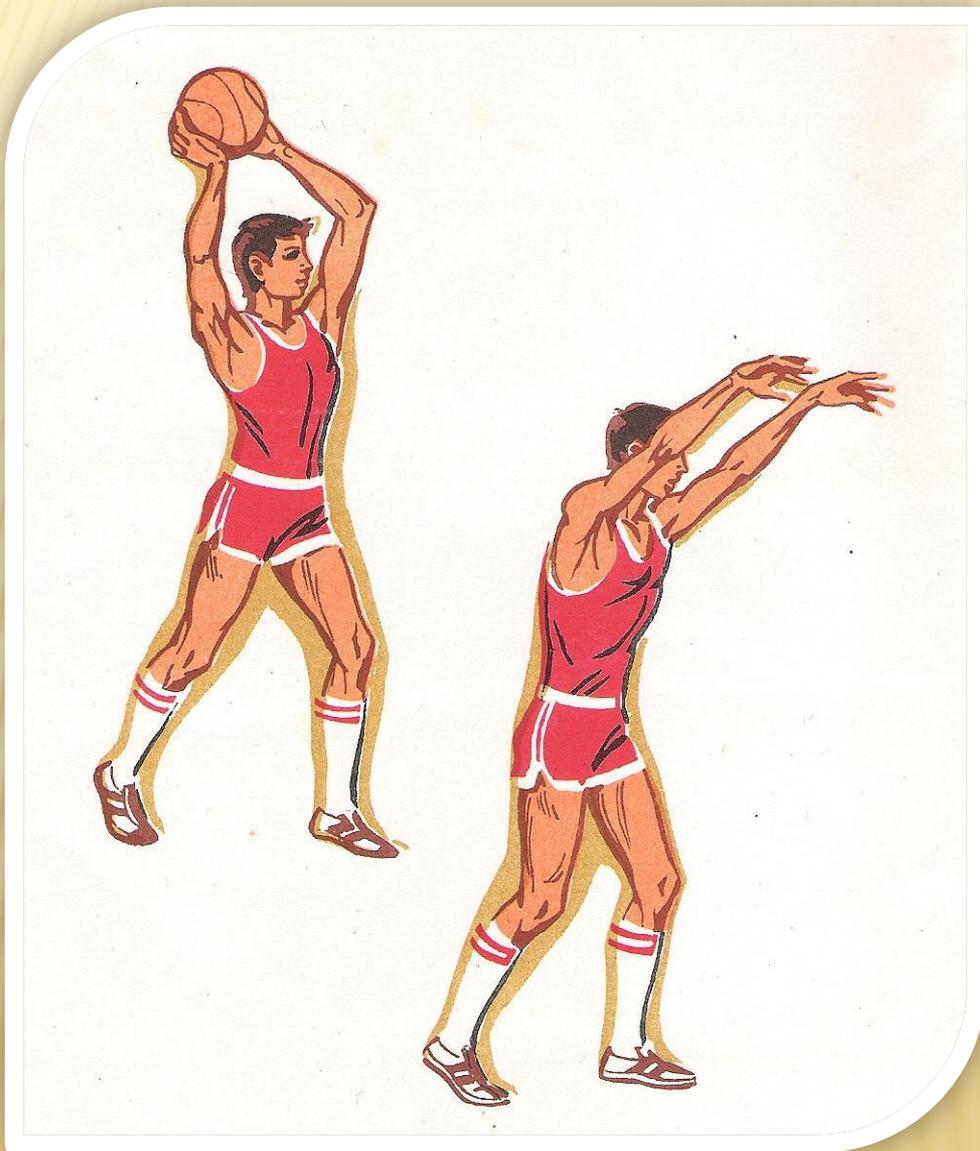
# ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ



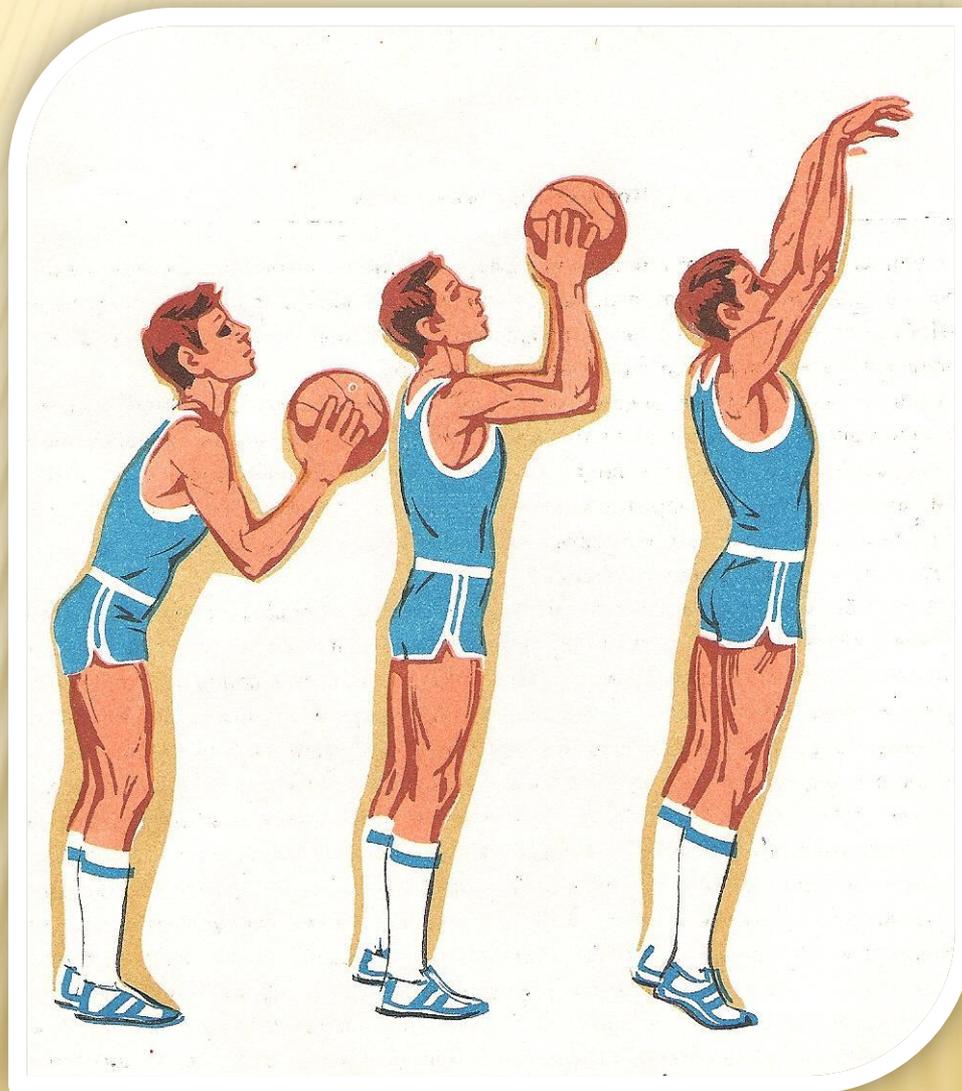
# ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ СВЕРХУ



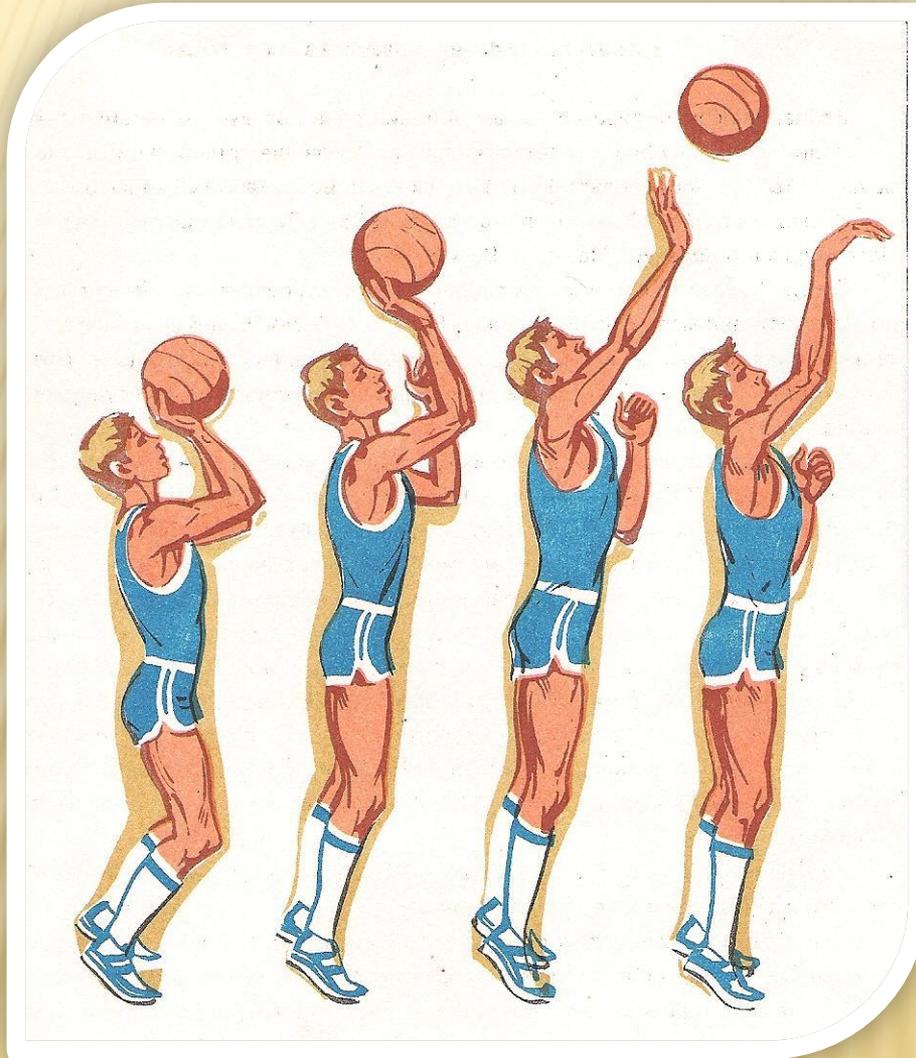
# ПЕРЕДАЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ



# 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».

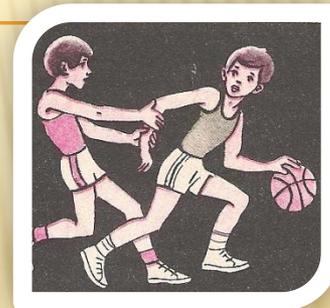
# СОВЕТЫ ИГРОКАМ

---

- 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

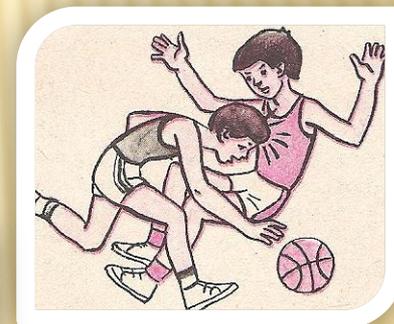
- Не задерживай соперника, не обхватывай его руками;



Не ставь подножку бегущему



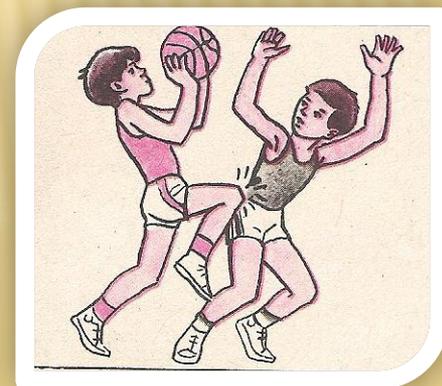
Не преграждай дорогу бегущему



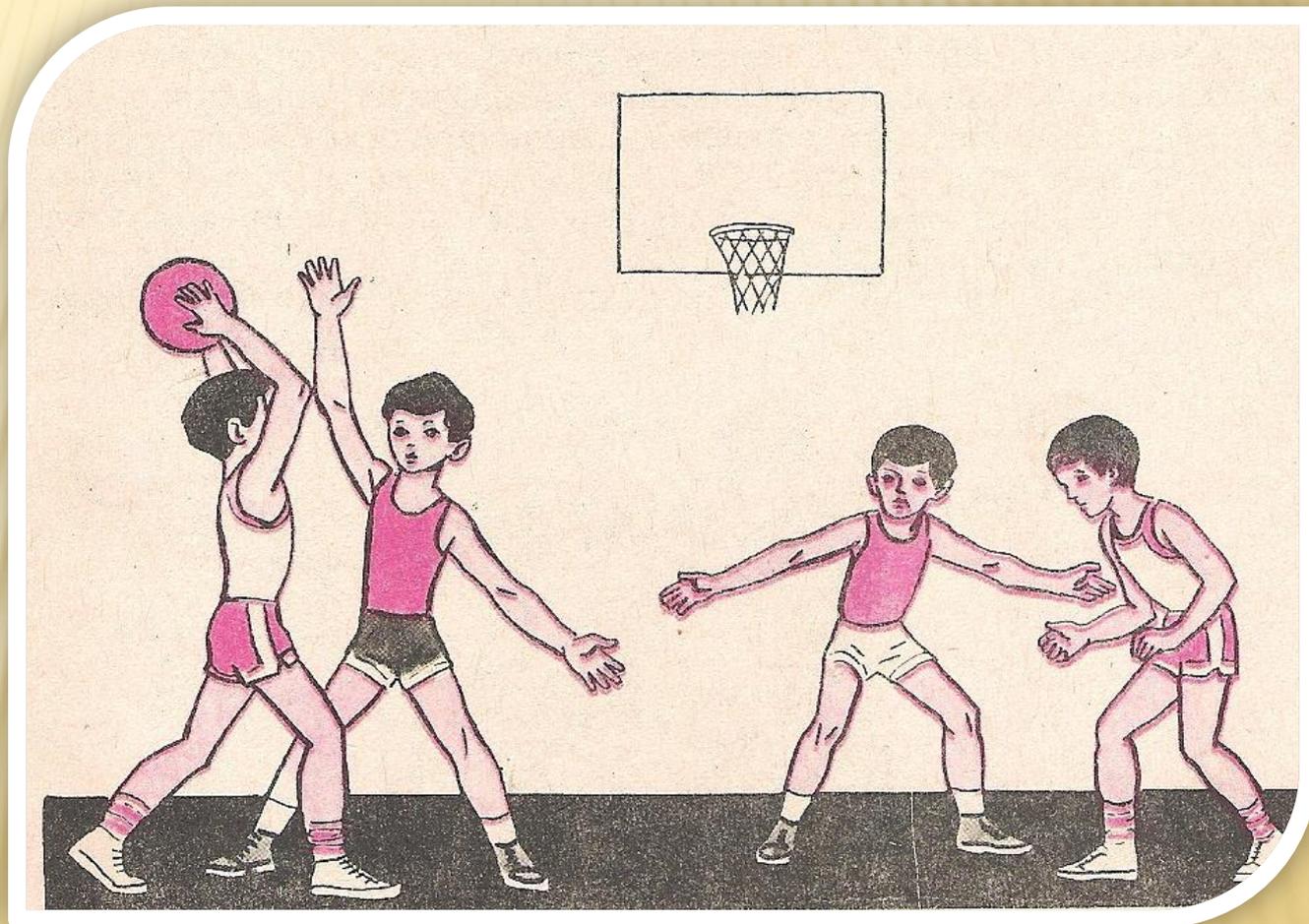
Не толкай противника



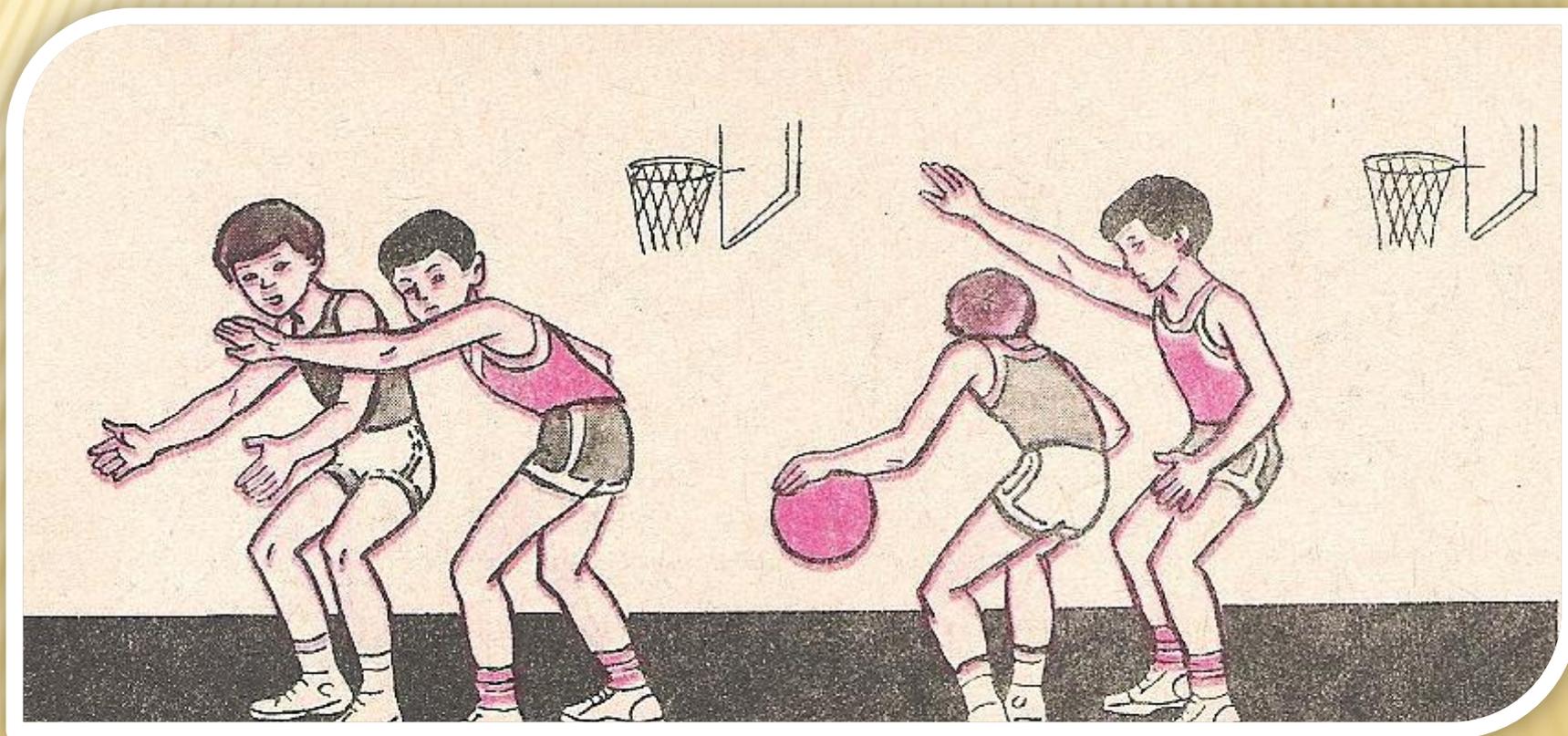
Не наскокивай на стоящего противника



**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 !**