

Баскетбол

**Техника безопасности на уроках.
Правила игры. Ловля и передачи в движении.
Остановка прыжком.**



Техника безопасности на занятиях по баскетболу

Требования безопасности перед началом занятий

- ✓ Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
- ✓ Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
- ✓ Провести физическую разминку всех групп мышц.
- ✓ Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.
- ✓ Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)
- ✓ Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.



Техника безопасности на уроках по баскетболу

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

Во время игры учащийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Во время игры учащийся не может:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска размахивать руками перед его глазами;
- ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

Правила игры в баскетбол

Баскетбол – спортивная командная игра с мячом, цель которой – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде забросить его в свою корзину. Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы преподавателем физического воспитания Спрингфилдской международной тренировочной школы в США Джеймсом Найсмитом («баскет» – корзина, «бол» – мяч).

Игра быстро распространилась по всей Америке и в других странах мира.

В 1932 году была создана
Международная федерация баскетбола
(ФИБА).



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

В баскетбол играют две команды, по 5 человек в каждой. Целью игры является овладение мячом и забрасывание его в корзину соперника. Баскетбольная площадка представляет собой прямоугольник длиной 28 м и шириной 15 м. Нижний край щита поднят над полом на 2,75 м. Кольцо находится на высоте 3,05 м. Щит вынесен в глубь площадки на 1,2 м. вес баскетбольного мяча 600-650 г.

- 1) Игра начинается с розыгрыша мяча в центральном круге. Спорящие игроки не имеют права ловить мяч, а только отбивают или скидывают его партнеру.
- 2) Игрок не имеет права сделать больше одного шага с мячом в руках.
- 3) Игроки имеют право вести мяч только одной рукой. Если мяч после ведения пойман, снова вести его не разрешается.
- 4) Выполнять бросок имеет право любой игрок нападающей команды, при неудачном броске отскочившим мячом овладеть имеет право игроки любой команды.

- **Баскетбол начал входить в программу олимпийских игр 1936 года.**
- **На атаку кольца соперника команде отводиться 24 сек.**
- **На выход команды из своей зоны в зону соперника отводиться 8 сек.**
- **5 секунд дается игроку на выбрасывание мяча.**
- **Нарушение правил игры в баскетболе называется фолом.**

Ловля и передачи мяча в движении

- Ловля и передача мяча на месте и в движении формирует двигательные умения в ловле и передаче мяча в баскетболе, развивает умение контролировать и давать оценку своим действиям, умение общаться со сверстниками в игровой деятельности, а также представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека.



Техника владения мячом

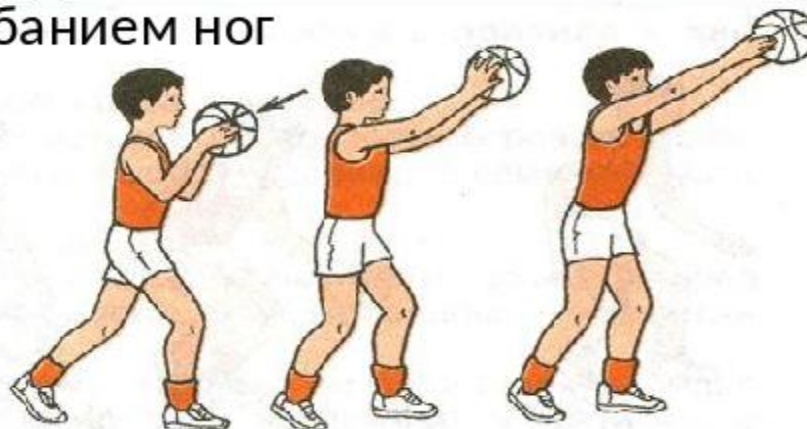
Передача и ловля мяча – это КОМАНДНЫЕ навыки игры в нападении. Ловля – прием, с помощью которого игрок овладевает мячом, и производит с ним атаку. А

Стойка при ловле мяча двумя руками:

Мяч летит к игроку на уровне груди.

- Сделать шаг навстречу летящему мячу;
- Прямые руки вытягиваются вперёд к мячу;
- Кисти широко расставлены;
- Пальцами образуют воронку, большую, чем мяч;
- Большие пальцы направлены друг к другу ;
- Мяч захватывается кончиками пальцев;
- После касания мяча отступить назад.

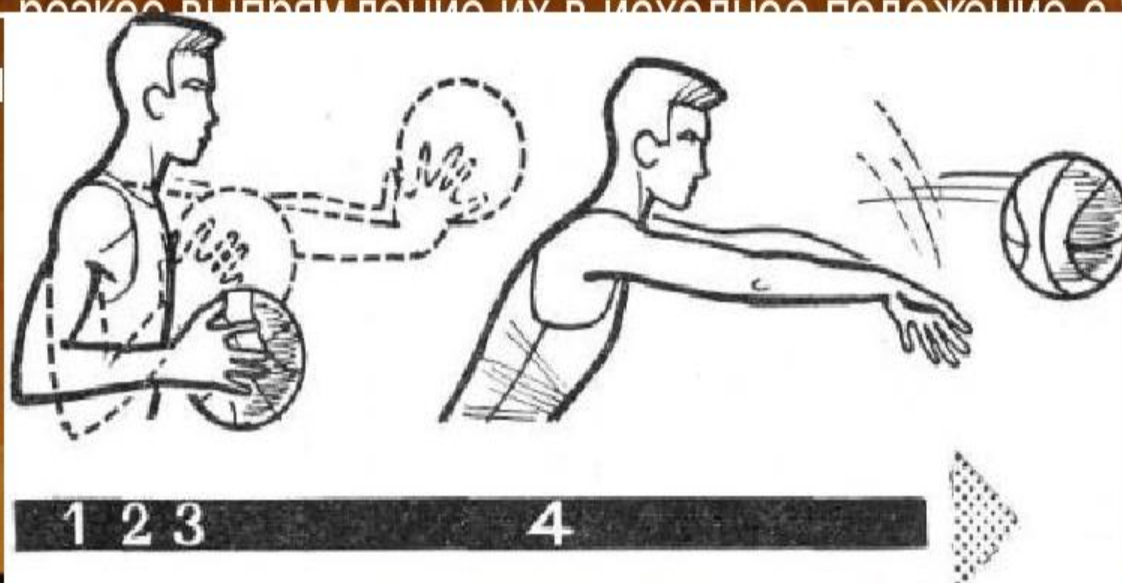
Уступающим движением рук и сгибанием ног гасится скорость полета мяча.



Передача мяча двумя руками

Самой распространенной и надежной передачей мяча, обеспечивающей большую точность и быстроту, является передача двумя руками от груди. Эта передача может одинаково хорошо осуществляться о землю, в прыжке, от груди, из-за головы, с места и в движении.

Передача двумя руками от груди выполняется кистями, так называемая «кистевая» передача, или сочетанием работы кистей с выпрямлением рук. При передаче мяча кистями сначала делается замах, т. е. наклон кистей вниз, затем — резкое выпрямление их в исходное положение с толчковым движением.



Ловля и передача мяча в движении в парах



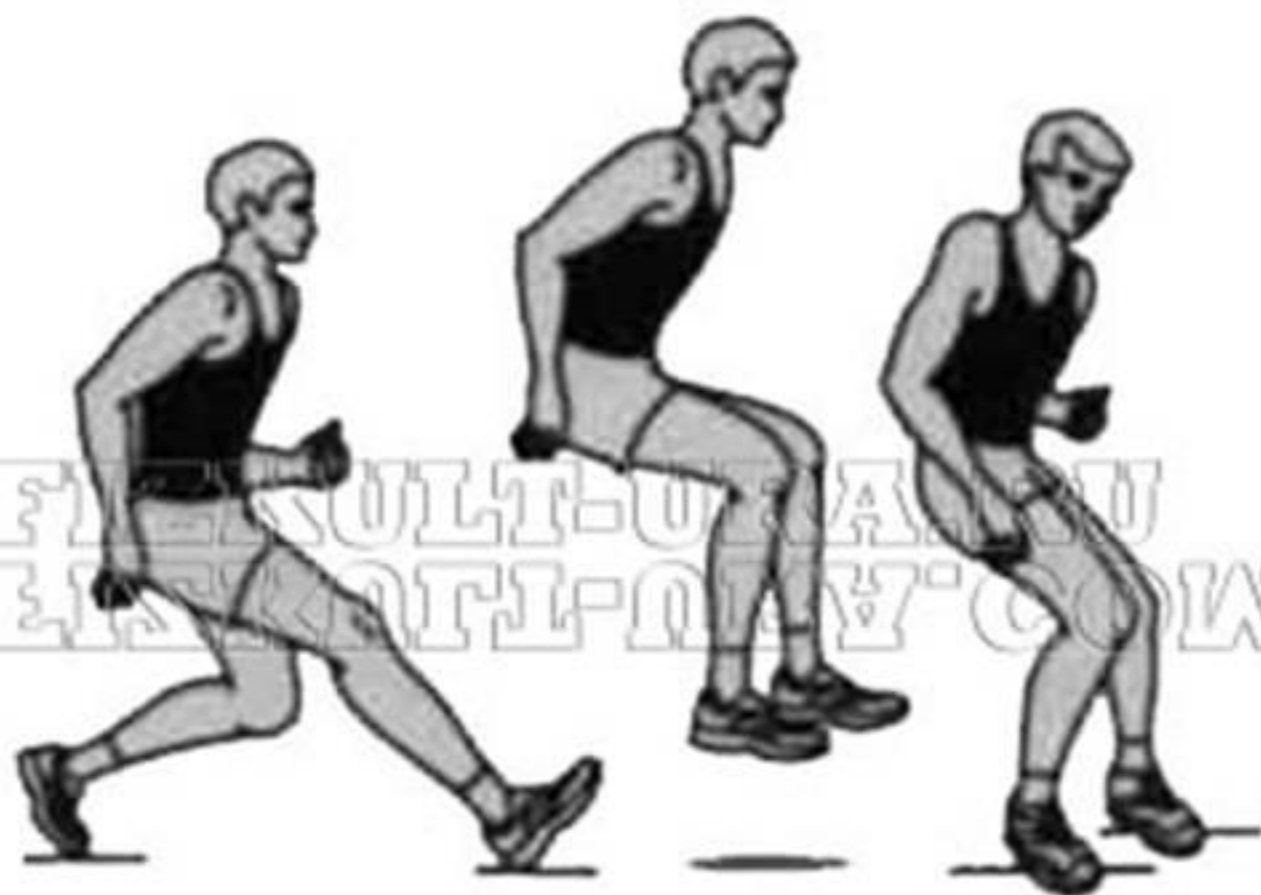
Остановка игрока

Баскетболист в игре, продвигаясь по площадке с мячом или без мяча, при необходимости должен уметь резко остановиться на любой скорости, не сделав пробежки, чтобы не потерять мяч. Овладеть искусством хорошей остановки можно лишь путем длительной и упорной работы. Чем быстрее движение, тем труднее остановиться. Остановка в основном зависит от работы ног (их силы и умения поставить правильно подошвы ног) и работы туловища.



***ОСТАНОВКА ПРЫЖКОМ**

***Данную остановку можно выполнять как с мячом так и без мяча. После разбега игрок отталкивается ногой и делает невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Плечи в полете отводятся несколько назад. Приземление осуществляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей постановкой другой. Туловище при этом разворачивается в пол оборота в сторону сзади стоящей ноги, на которую приходится большая часть тяжести тела. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибается при остановке ноги.**



Остановка прыжком

- Тест для закрепления урока.
- 1. В каком году появился баскетбол как игра:
- а) 1888; б) 1805; в) 1891.
- 2. В каком году баскетбол входит в программу Олимпийских игр:
- а) 1936; б) 1991; в) 1997
- 3. Какая страна стала Родиной баскетбола:
- а) Россия; б) Франция; в) США
- 4. Кто придумал баскетбол как игру:
- а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.
- 5. Что означает слово «баскетбол»:
- а) корзина– мяч; б) корзина; в) мяч;
- 6. Размеры баскетбольной площадки (м):
- а) 27×15; б) 28×15; в) 26×16.
- 7. Высота баскетбольной корзины (см):
- а) 300; б) 305; в) 310.
- 8. Вес мяча (г):
- а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.
- 9. Нарушение правил в баскетболе.
- а) фол; б) касание рукой корзины; в) касание рукой пола.
- 10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:
- а) 4; б) 5; в) 6.
- 11. Матч состоит из:
- а) двух таймов по 20 минут;
- б) четырех таймов по 10 минут;
- в) трех таймов по 15 минут.
- 12. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?
- а) 2 очка; б) 1 очко; в) 3 очка.
- 13. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):
- а) 15; б) 20; в) 24.
- 14. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:
- а) 3 сек. б) 5 сек. в) 10 сек.
- 15. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:
- а) 3 шага; б) 2 шага; в) 1 шаг.

Спасибо за внимание .

До свидания!!!