

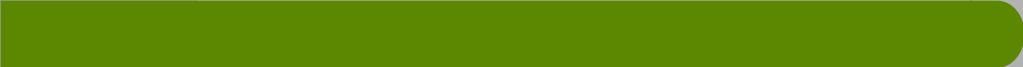
Презентация урока
физическая культура

«Баскетбол»

Составитель:

Соколовская Светлана Валентиновна

Учитель школы № 525



Оглавление:

- Баскетбол. История возникновения.
- Что необходимо для игры в баскетбол.
- Технические приемы:
 1. основная стойка;
 2. дриблинг;
 3. броски по кольцу;
 4. передачи;
 5. защита;
 6. ловля мяча.
- Основные нарушения правил.
- Экспресс – тест.
- Используемые ресурсы.

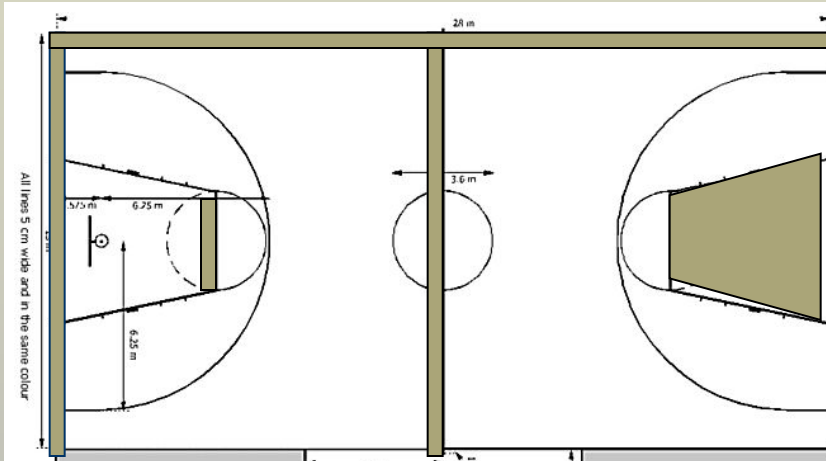
История возникновения игры

Родиной баскетбола считаются США, а именно Спрингфилд. В конце 19 века, в 1891 году, Джеймс Нейсмит (1861-1932) случайно придумал новую игру.

В один из обычных январских дней он прикрепил на высоте 3.05 м (кстати, стандартная сейчас для баскетбола высота установки) две корзины, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч. Тогда было две команды игроков – по 9 человек в каждой. Ведения мяча, как в современной версии игры, не существовало, игроки стояли на месте и, перебрасывая мяч друг другу, стремились попасть им в корзину. Забавно, но после каждого удачного броска кто-то из игроков забирался наверх и доставал мяч из корзины.



Что необходимо для игры в баскетбол



- Площадка, размером 28 м длинной, 15 м шириной, имеет разметку: лицевые (ограничивают ширину площадки),
- центральную,
линии – боковые (ограничивают длину площадки), штрафные.
Под кольцами располагаются трехсекундные зоны.
В центре площадки – центральный круг.
- Кольца располагаются на высоте 3м 05см
- Мяч весит от 567 до 650г
- Для игры используется специальная обувь – кеды, плотно фиксирующие стопу (голеностопный сустав), для предотвращения травм.

Технические приемы

- Основная стойка.
- Ведение мяча (дриблинг).
- Броски по кольцу.
- Передачи мяча.
- Защита.
- Ловля мяча.

Стойка баскетболиста

- Принимая стойку, баскетболист ставит ступни параллельно на ширине плеч, на одной линии или выставляя любую ногу вперед. Ноги согнуты, туловище немного наклонено. Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, руки согнуты в удобном положении для ловли и держания мяча.
- Ошибки, которых следует избегать:
 - не сужать площадь опоры;
 - не перемещать центр тяжести на одну ногу;
 - не стоять на прямых ногах;
 - не наклонять чрезмерно туловище вперед.

Стойка при игре в защите отличается от стойки при игре в нападении положением рук, которое изменяется в зависимости от игровых ситуаций.



Ведение мяча

- Ведение мяча – это основной способ индивидуального передвижения игрока с мячом. Его применяют, когда партнеры закрыты, необходимо отвлечь защитников на себя, сменить позицию. Различают две разновидности ведения – высокое и низкое.
- Ведение выполняют толчкообразным движением по мячу, разгибая ее в локтевом суставе. Игрок встречает отскочивший от пола мяч широко расставленными пальцами и опущенным вниз предплечьем. Сгибая руку, он несколько сопровождает мяч вверх, а затем снова энергично толкает в пол под определенным углом.
- При низком ведении ноги сгибаются сильнее, ведение осуществляется частым движением кисти с отскоком не выше колена.
- Главное при ведении – умение непрерывно наблюдать за изменением игровых ситуаций.

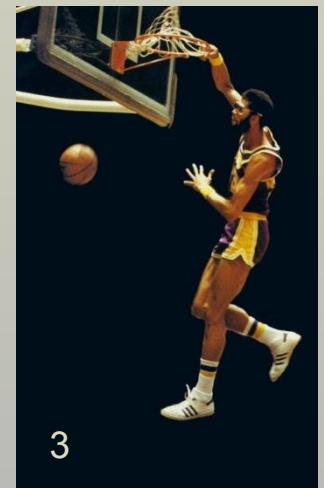


Броски по кольцу

От точности броска в корзину зависит результат игры.

Существуют броски:

1. бросок одной рукой от плеча – самый распространенный способ. Им выполняются штрафные броски.
2. бросок двумя руками от груди. Используется для атаки корзины с места, с близкого и среднего расстояний.
3. Бросок одной рукой сверху в прыжке - основное средство нападения в современном баскетболе.



Ловля мяча

Ловля мяча – залог успешного овладения техникой игры в баскетбол.

Ловить мяч во время игры приходится в самых разных условиях и в сложной обстановке.

В связи с этим игрок должен уметь ловить мяч не только стоя на месте, в спокойной обстановке, но и в борьбе с противником, и во время быстрого бега, в прыжке или при отскоке мяча от щита.



Передачи мяча

Передача мяча – основной технический прием, с помощью которого осуществляется взаимодействие между партнерами.

Внезапность и скрытность, быстрота и точность при любых противодействиях защитников – главные требования к передачам.

Существуют передачи мяча: двумя руками и одной рукой.

- двумя руками от груди используется для взаимодействия партнеров на коротких и средних расстояниях;
- двумя руками сверху используется при активном сопротивлении защитника, не преобладающего в росте.
- передача одной рукой от плеча – наиболее целесообразный способ передачи мяча.

Скрытые передачи отличаются более коротким замахом и неожиданным для противника направлением полета мяча, что затрудняет его перехват.



Защита

- Личная защита – опека игрока защитником лично.
- Зонная защита – все игроки располагаются в зоне защиты и каждый игрок контролирует свою часть площадки.

Все игроки команды должны уметь эффективно защищаться.

Технику защиты делят на две группы – технику перемещений.

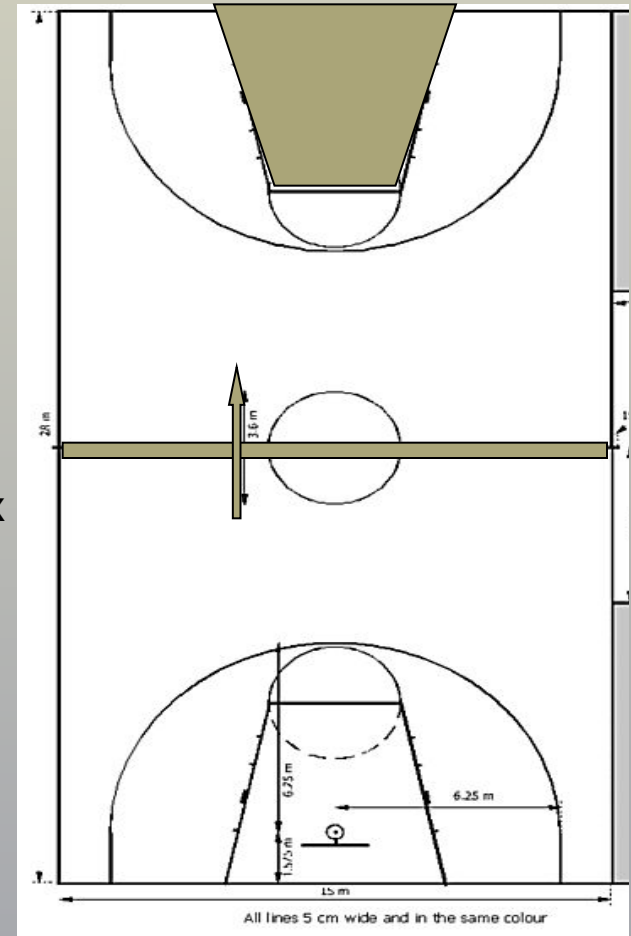
Технику овладения мячом:

- перехватывание;
- вырывание;
- выбивание;
- накрывание.



Нарушение правил

1. «Зона»
Когда мяч при игре команды в нападении пересек центральную линию, перевод мяча обратно является нарушением правил игры.
2. «Нарушение 3-х секундной зоны»
В нападении внутри трапеции игроки нападающей команды не могут находиться более трех секунд.
3. Пробежка
Игрок, держащий мяч в руках, сделал больше двух шагов.
4. Двойное ведение
Игрок, взявший мяч в руки после ведения, имеет право сделать передачу или бросок в кольцо. Повторное ведение является нарушением правил.



Экспресс-тест

1/ Дата появления игры в баскетбол?

- | | |
|------------|------------|
| а) 1885 г. | б) 1887 г. |
| в) 1889 г. | г) 1891 г. |

2/ Страна родоначальник игры в баскетбол?

- | | |
|--------------|-------------|
| а) Аргентина | б) Бразилия |
| в) Америка | г) Россия. |

3/ Кто был основателем игры в баскетбол?

- | | |
|----------------|----------------|
| а) П. Кубэртен | б) Д. Нейсмит |
| в) А. Нильсен | г) В. Васильев |

4/ Понятие мяча в баскетболе является одним из технических приемов игры. Какой из этих приемов является основным?

- | | |
|----------------------------|----------------|
| а) ловля мяча двумя руками | б) одной рукой |
| в) ногами | г) головой |

5/ Во время игры баскетболисты используют различные способы передачи мяча двумя руками. Назовите, какой из способов является основным?

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| а) двумя руками снизу | б) двумя руками сверху |
| в) двумя руками сбоку | г) двумя руками от груди |

6/ Размер баскетбольной площадки?

- | | |
|--------------|--------------|
| а) 20 x 10 м | б) 22 x 15 м |
| в) 20 x 40 м | г) 28 x 15 м |

7/ Броски по корзине в баскетболе чаще всего выполняются одной рукой. Какой бросок одной рукой является основным?

- | | |
|--------------|-------------|
| а) снизу | б) сверху |
| в) от головы | г) от плеча |

8/ Во время игры в баскетбол игрок перемещается по площадке различными способами. Основным способом передвижения является:

- | | |
|---------------------|-------------------|
| а) ползком | б) прыжком |
| в) приставным шагом | г) крестным шагом |

Используемые ресурсы

- Спортивные игры. Учебник для физ. ин-ов. Под ред. Портных Ю. М. М., «Физкультура и спорт», 1975.
- Физическое воспитание в профессионально-технических училищах. Методическое пособие. М., «Высш. школа», 1976.

Обучение закончено,

да здравствует обучение!

Все, чем Вам хочется поделиться со мной после просмотра презентации,
отправляйте на e-mail:

zanezhka@km.ru