

БАСКЕТБОЛ

Подготовил: Пономарева М.И.,
учитель физической культуры
МБОУ «СОШ №5»

ТЕМА УРОКА: Баскетбол.

Совершенствование техники передачи, ловли и ведения мяча.



ЦЕЛЬ УРОКА

- **Закрепление знаний спортивной игры «БАСКЕТБОЛ»**
- **Совершенствование техники передачи, ловли и ведения баскетбольного мяча.**

Техника безопасности

- Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- Строго выполнять правила проведения спортивной игры.
- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя.

История баскетбола

Игра была придумана в декабре в 1891 году в учебном центре Христианской молодёжной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс.

Чтобы оживить уроки по гимнастике, молодой преподаватель, доктор Джеймс Нейсмит, родившийся в 1861 году в городке Рэмсей близ Элмонта, штат Онтарио, Канада, придумал новую игру. Он прикрепил к перилам балкона две фруктовые корзины без дна, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч

(отсюда название **basket** – корзина, **ball** – мяч).

Правила игры в баскетбол

- Мяч может быть брошен в любом направлении одной или двумя руками;
- По мячу можно бить одной или двумя руками в любом направлении, но ни в коем случае кулаком;
- Игрок не может бегать за мячом. Игрок должен отдать пас или бросить мяч в корзину с той точки, в которой он его поймал, исключение делается для игрока бегущего на хорошей скорости;
- Мяч должен удерживаться одной или двумя руками. Нельзя использовать для удержания мяча предплечья и тело;



Правила игры в баскетбол

- В любом случае не допускаются удары, захваты, удержание и толкание противника. Первое нарушение этого правила любым игроком, должно фиксироваться как фол (грязная игра); второй фол дисквалифицирует его, пока не будет забит следующий мяч и если имелось очевидное намерение травмировать игрока, на всю игру. Никакая замена не допускается;
- Удар по мячу кулаком - нарушение правил (Фол) ;
- Если ода из сторон совершает три фола подряд, они должны фиксироваться за гол, для противников (это значит, что за это время противники не должны совершить ни одного фола);
-

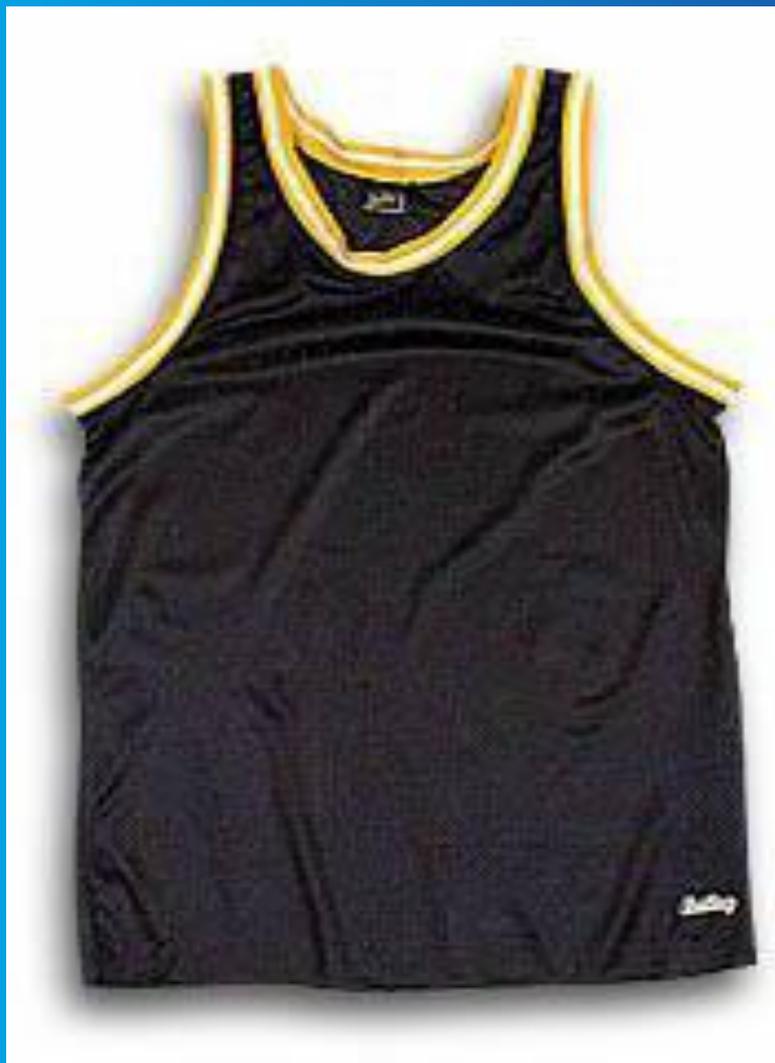
Правила игры в баскетбол

- Гол засчитывается, - если брошенный или отскочивший от пола мяч попадает в корзину и остаётся там. Защищающимся игрокам не позволяется касаться мяча или корзины в момент броска. Если мяч касается края, и противники перемещают корзину, то засчитывается гол;
- Если мяч уходит в аут (за пределы площадки), то он должен быть выброшен в поле и первым коснувшимся его игроком. В случае спора выбросить мяч в поле, должен судья. Вбрасывающему игроку позволяется удерживать мяч пять секунд. Если он удерживает его дольше, то мяч отдаётся противнику. Если любая из сторон пытается затягивать время, судья должен дать им фол;

Правила игры в баскетбол

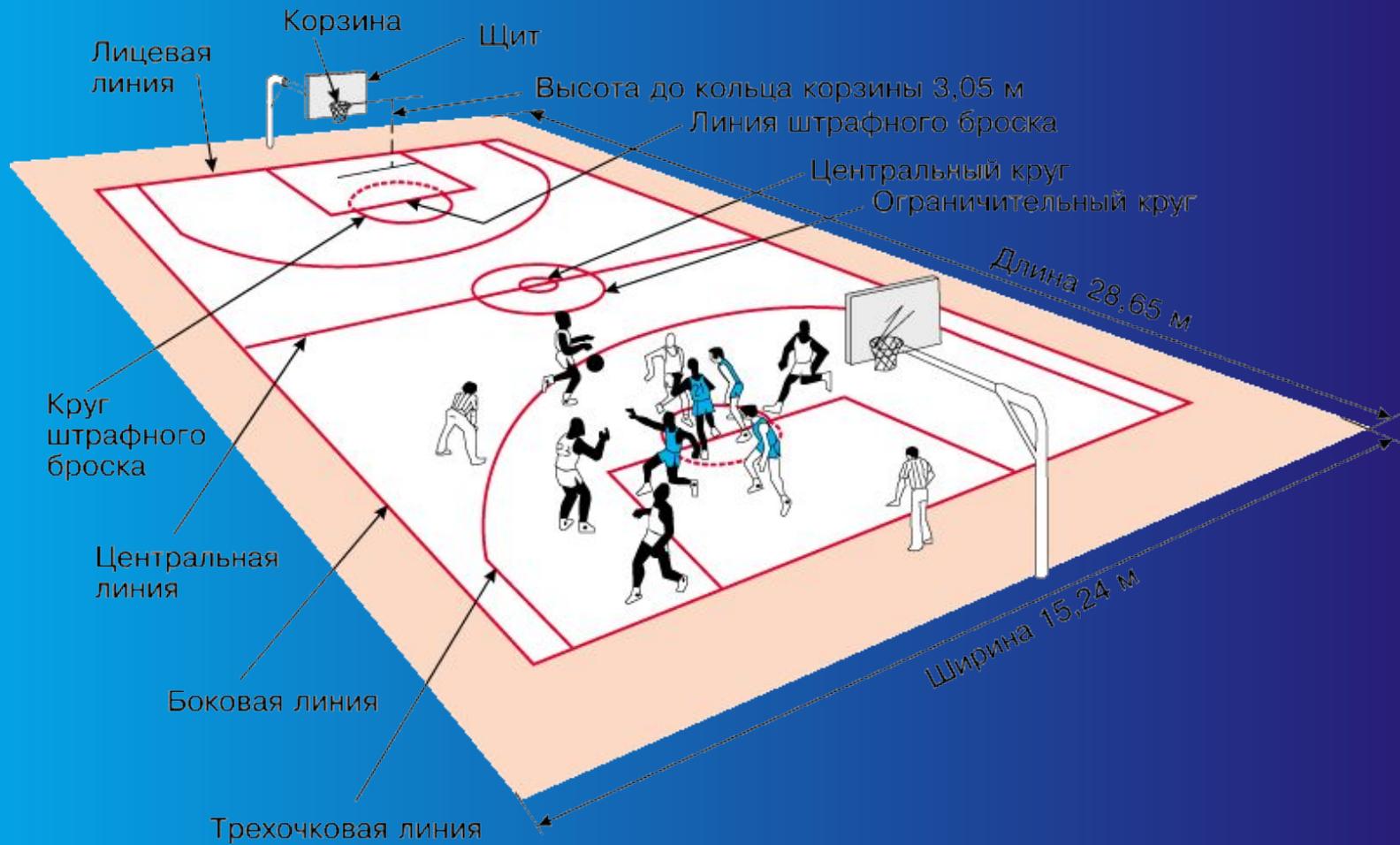
- Судья должен следить за действиями игроков и за фолами, а также уведомлять рефери (судья), о трёх, совершённых подряд фолах. Он наделяется властью дисквалифицировать (удалять) игроков;
- Рефери должен следить за мячом и определять, когда мяч находится в игре (в пределах площадки) и когда уходит в аут (за пределы площадки), какая из сторон должна владеть мячом, а также выполнять любые другие действия, которые обычно выполняют рефери;
- Игра состоит из 4 периодов по 10 минут каждый. С перерывом в 5 минут между 1-2 периодом и 10 минут 3-4 периодом.

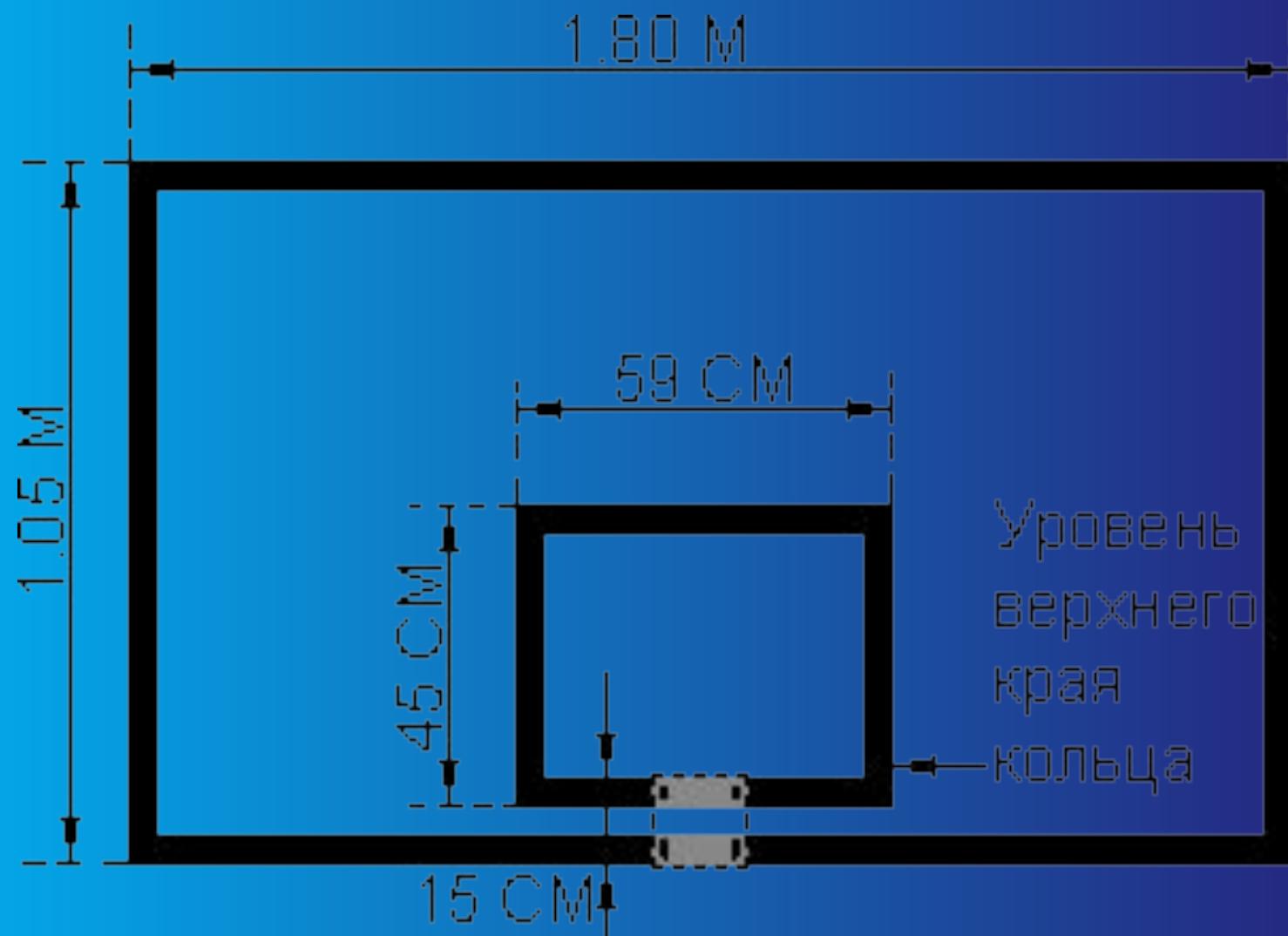
Спортивная форма игрока



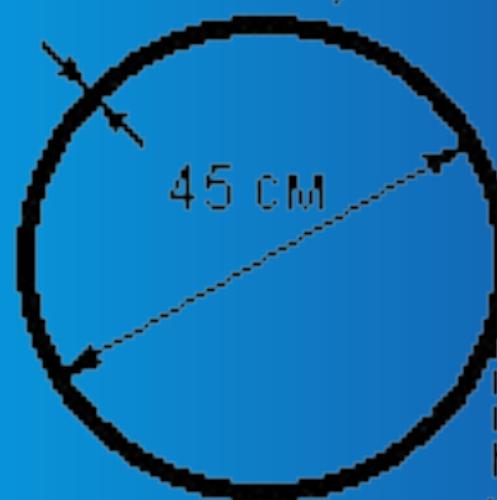
Баскетбольный мяч- главный инвентарь для игры



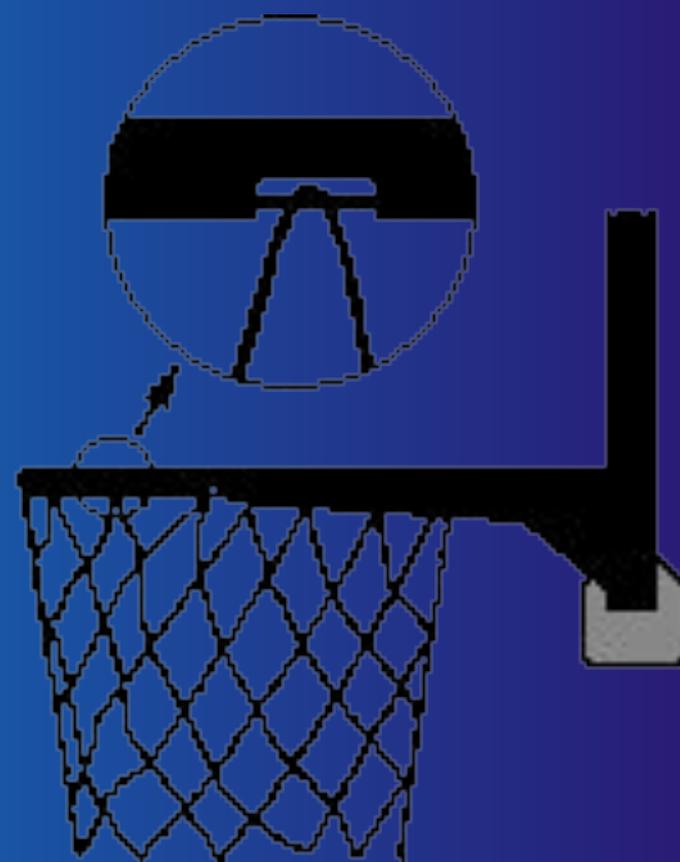


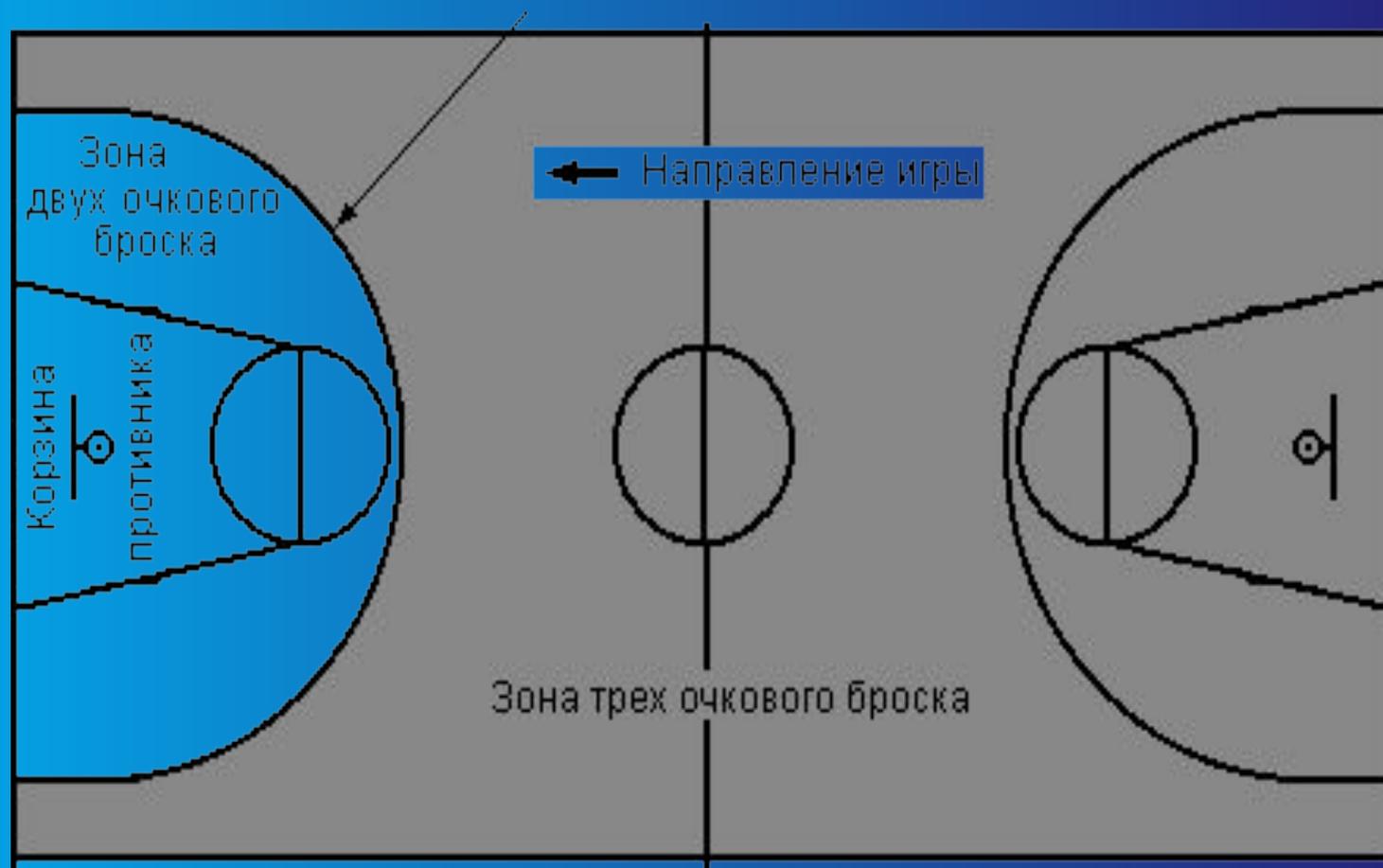


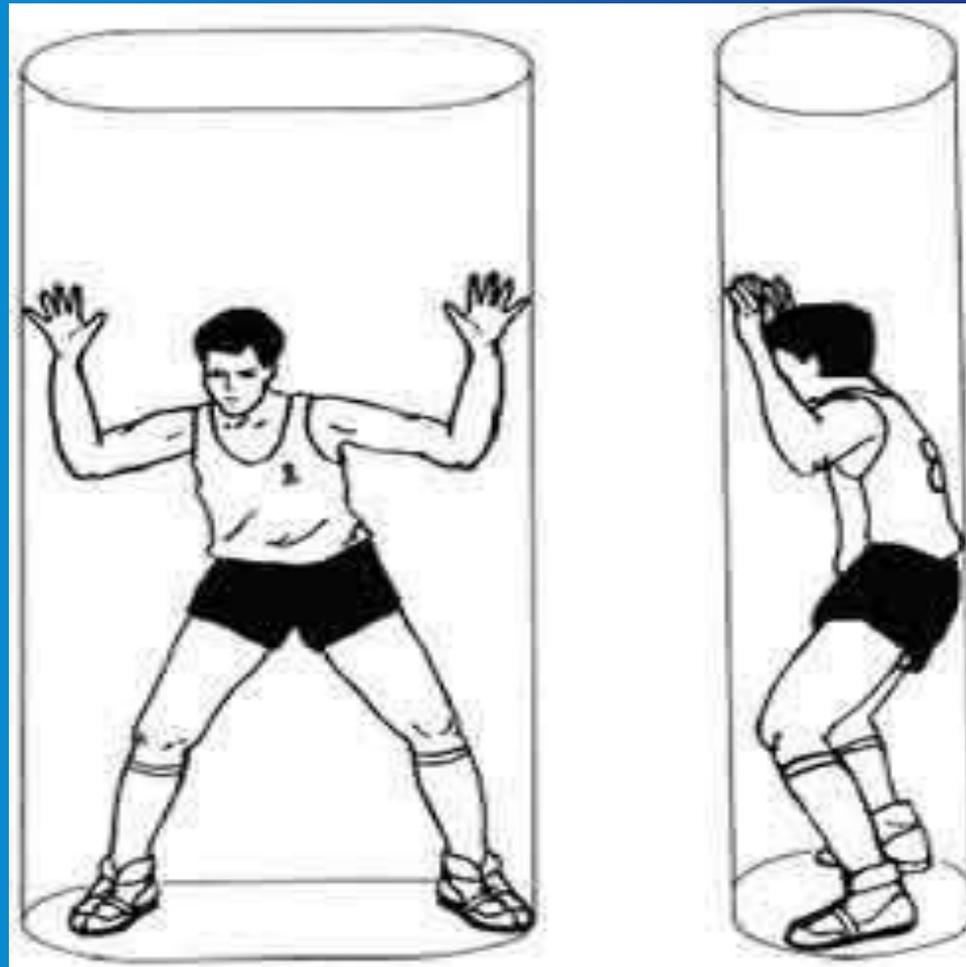
1.6 см минимум
до
2.0 см максимум



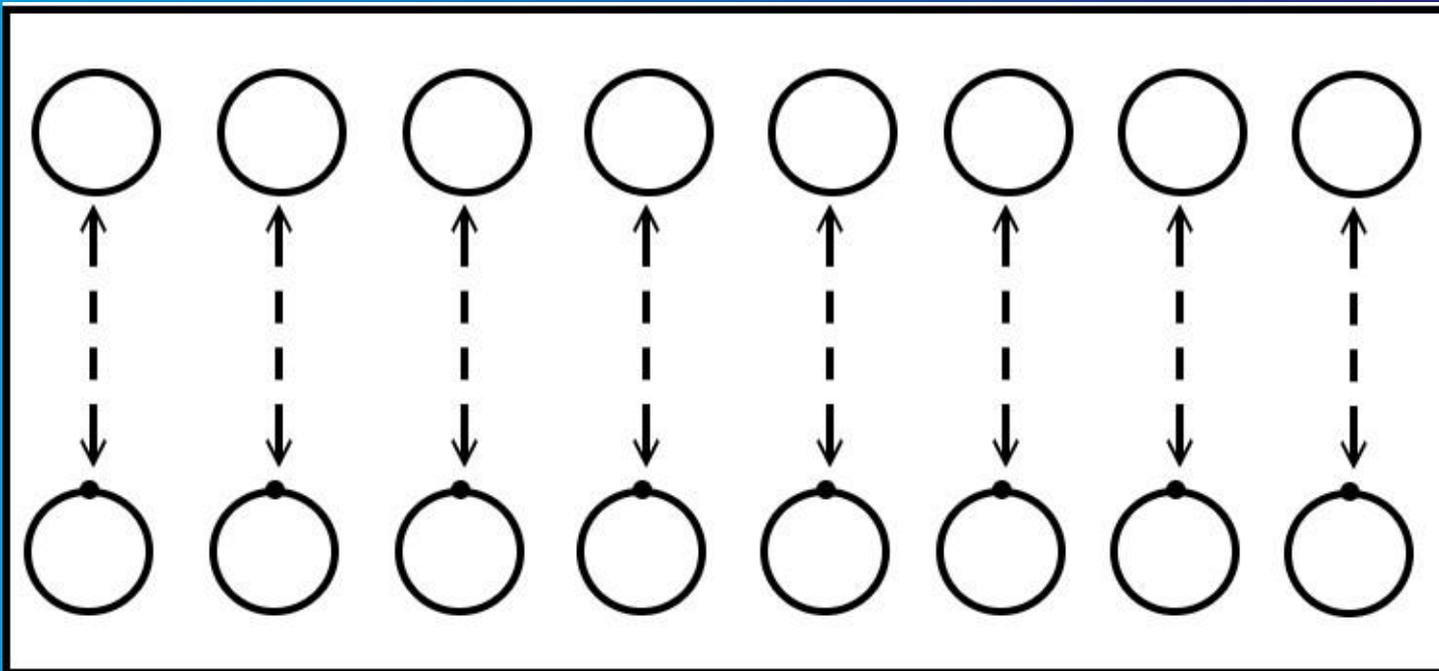
15 см







Ловля и передача мяча от груди



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мальчики);
- - подъём туловища из положения лёжа до положения сидя (девочки).

Спасибо за урок, до свиданья!

