

БАСКЕТБОЛ – ЭТО МОЯ ИГРА!



Автор: Аношина Полина, ученица 6 класса, МК Заречной СОШ,
Заволжского района, Ивановской области.

2014 г.

Сила и нежность,
Изящность и мощь,
Скорость и ловкость,
Юмор и злость.
Битва характеров,
Нервов, ума –
Самая лучшая
В мире игра.
Щедрость природы,
Ее красота,
Сдержанность мудрости
И простота
В этой игре,
Гармонична она.
Мячик как солнце,
Кольцо, как луна.
Точность движений,
Мысли полет,
И напряжение,
И верный расчет,
Радость, добро
И веселый прикол –
Все это вместе зовут БАСКЕТБОЛ!



Основатель БАСКЕТБОЛА



Джеймс Нейсмит- отец и основатель баскетбола. Он работал преподавателем физического воспитания Спрингфилдской тренировочной школы и был поставлен перед задачей: придумать новую спортивную игру. И вот, в декабре 1891 года, Джеймс Нейсмит представил свое безымянное изобретение, которое впоследствии обрело мировую популярность.



Баскетбол завоевал невиданную популярность во всём мире. Им увлекаются и взрослые и дети. Баскетбол воплощает в себе всё, что отвечает запросам современного человека: здесь и страсть, и скорость, и яркие личности, с которыми ты соперничаешь лицом к лицу, и атлетизм, и разумеется, небывалое психологическое напряжение каждого матча. Это спорт, где непрерывное движение, быстрота реакции и техническое мастерство гораздо важнее грубой силы. По своей популярности в мире баскетбол догоняет футбол, общепризнанный спорт номер один.



ПРАВИЛА ИГРЫ: В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель игры - забросить максимальное количество мячей в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Игра проводится на площадке 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Высота потолка должна быть не менее 7 метров. Продолжительность игры 4 периода по 10 минут. Мяч должен иметь форму сферы, вес мяча не менее 567 грамм и не более 650 грамм.

БАСКЕТБОЛ – ЭТО ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ





**пам
ять**

**логи
ка**

сила



ЛОВКОСТЬ

быстрота

ВЫНОСЛИВОСТЬ

**мышление,
периферическое
зрение,
внутренняя речь**

Развивается
сила мышц



Активизируется
рост тела в
длину

Формируется
правильная
осанка

Баскетбол влияет:

1

- На состояние мышечной системы, системы дыхания, сердечно – сосудистой системы, кровообращения, обмен веществ.

2

- На увеличение объема и массы мышечной ткани, силы основных мышечных групп.

3

- На увеличение ударного объема сердца, тонуса сосудов, на увеличение полости и утолщение стенки сердечной мышцы, на улучшение регуляции сердечной деятельности.



**Я ЛЮБЛЮ
БАСКЕТБОЛ!!!**

Материал, использованный в презентации <http://ru.wikipedia.ru>
и другие интернет-источники.