
«Баскетбол»

Баскетбол

(от англ. «basket» – «корзина» и «ball» – «мяч») – это игра с мячом между двумя командами по пять игроков в каждой.

*ЦЕЛЬ ИГРЫ –
ЗАБРОСИТЬ МЯЧ
В КОРЗИНУ
СОПЕРНИКОВ.*



ИЗ ИСТОРИИ БАСКЕТБОЛА



Родиной баскетбола являются Соединенные Штаты Америки. Игра была придумана в 1891 году в учебном центре Христианской молодежной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс. Чтобы оживить уроки по гимнастике, молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор **Джеймс Нейсмит** придумал новую игру. В 1932 году была создана Международная федерация баскетбола (ФИБА).

Основные правила игры





В баскетбол играют мячом от 567 до 650 г.



Состав команды – 12 человек: 5 полевых игроков и 7 запасных.



Форма единая



Номера с 4 до 99



В баскетбол играют две команды по 5 человек



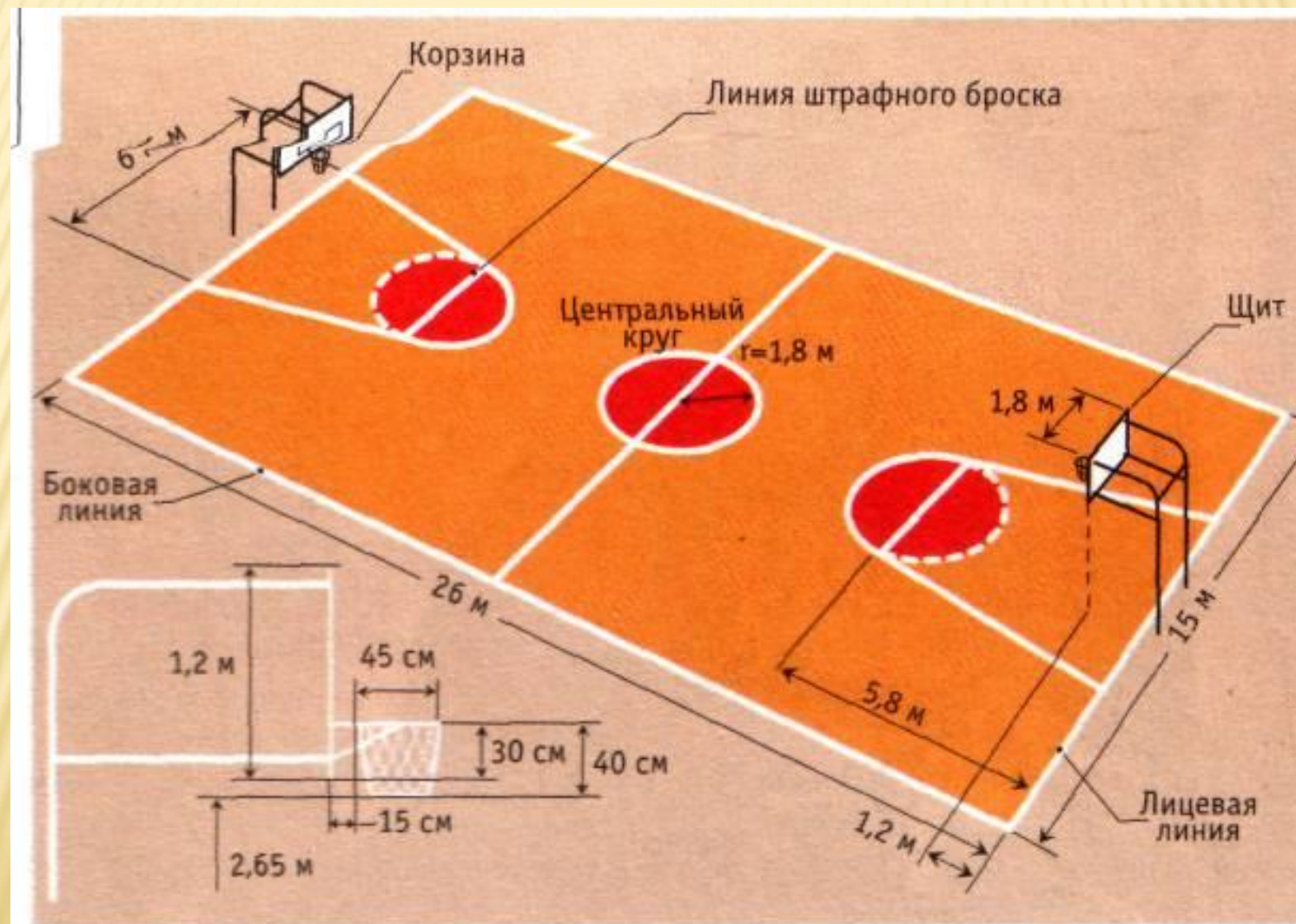
Игра продолжается 2 тайма по 20 минут



Перерыв 10 минут



Размеры площадки – 28 x 15 м, корзина укреплена на щите, расположенном на высоте 3,05 м.





Основные приемы игры

Стойка баскетболиста

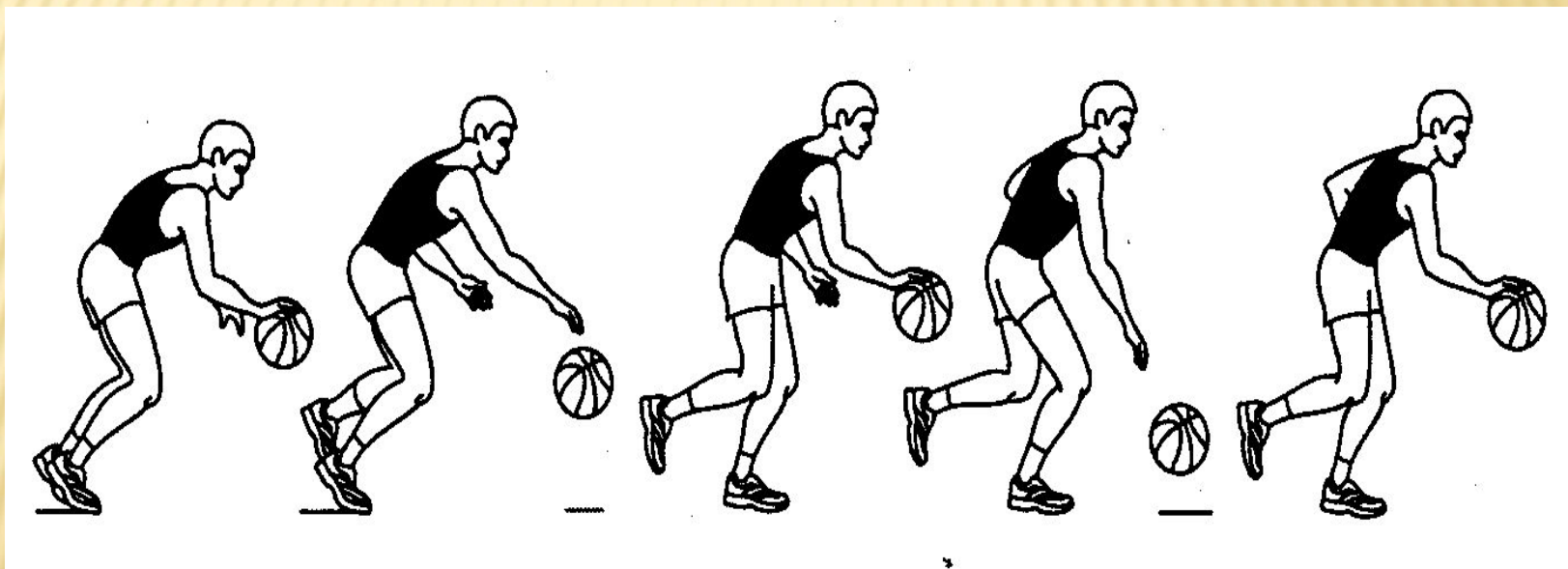


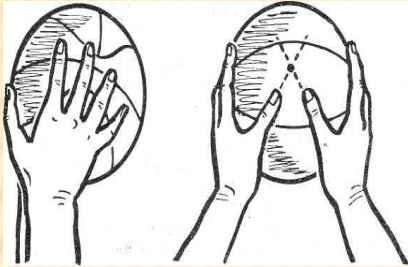
Способы передвижения

Бег- является основным способом передвижения

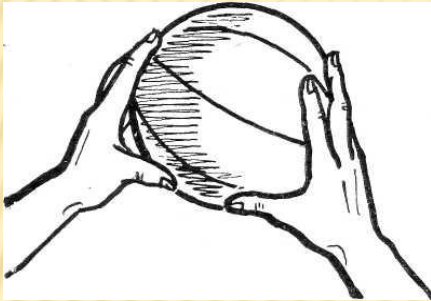


Ведение мяча

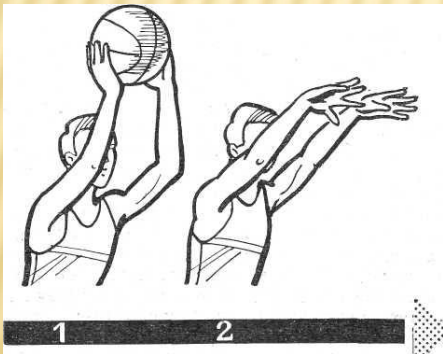




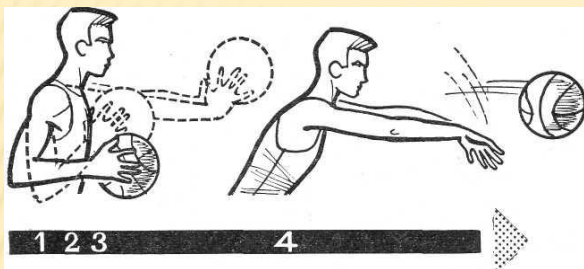
Способы держания мяча.



**Расположение пальцев на ловле
при бросках двумя руками**

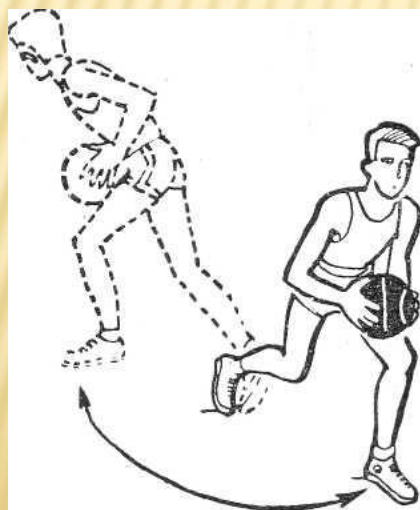


Передача мяча двумя руками сверху



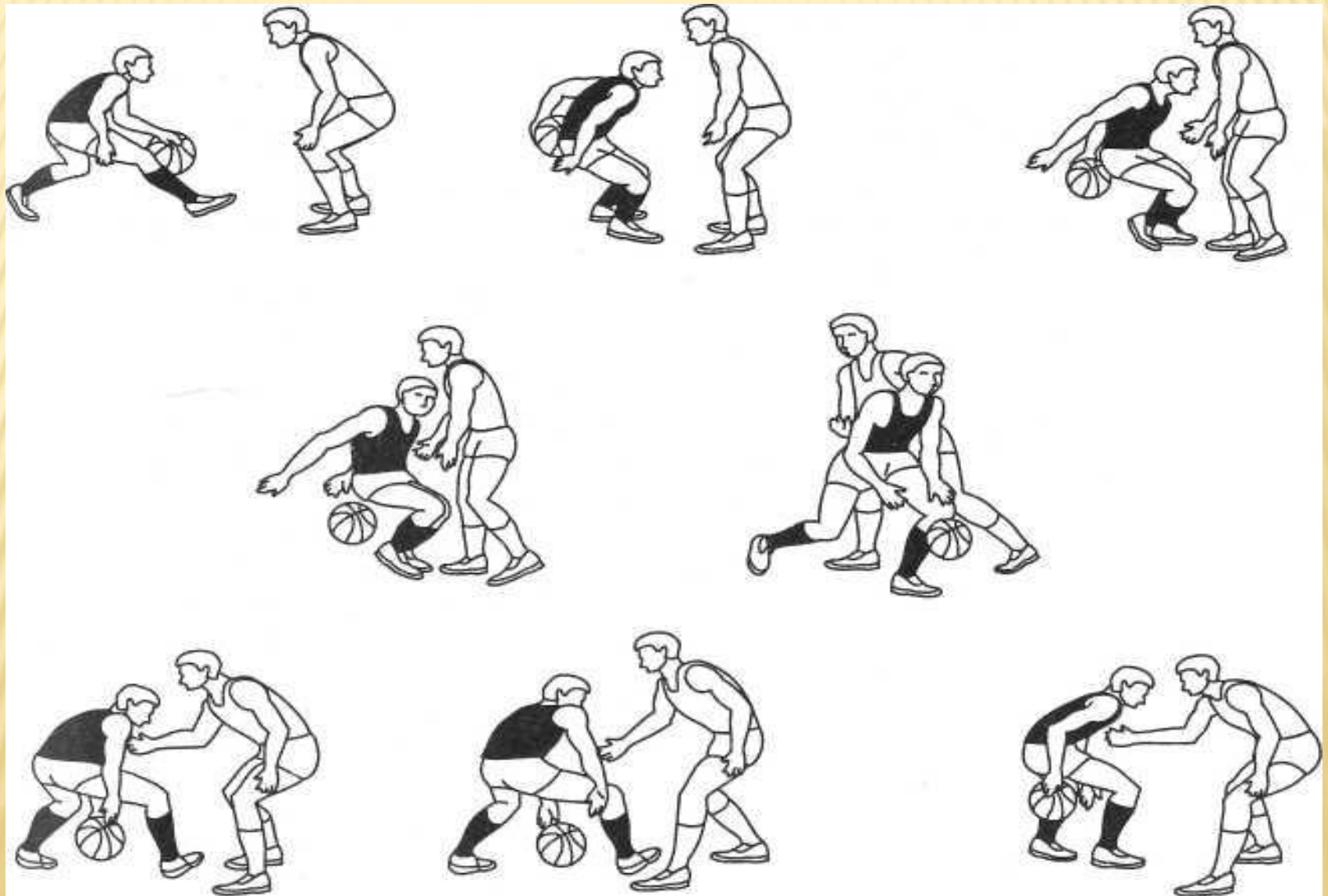
Передача мяча двумя руками от груди

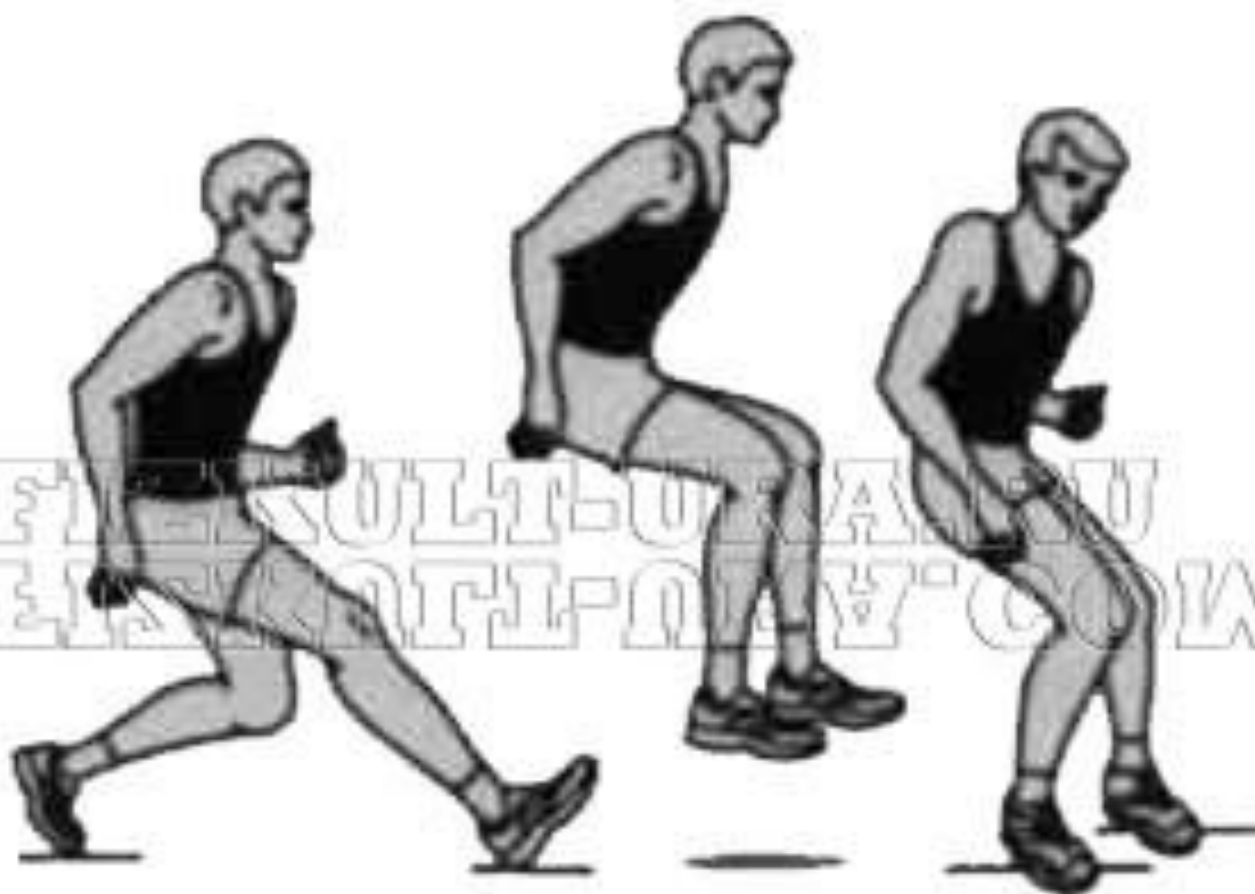
Поворот на сзади стоящей ноге



Поворот на впереди стоящей ноге

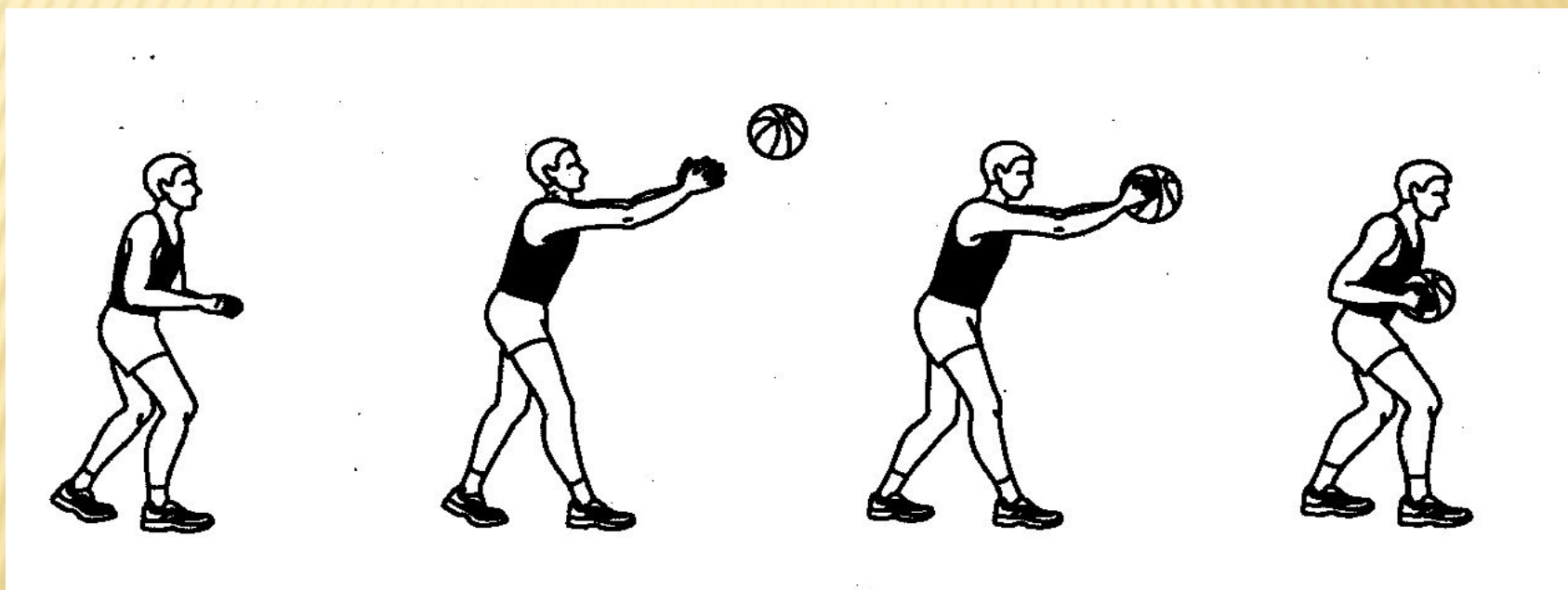
Способы обводки соперника



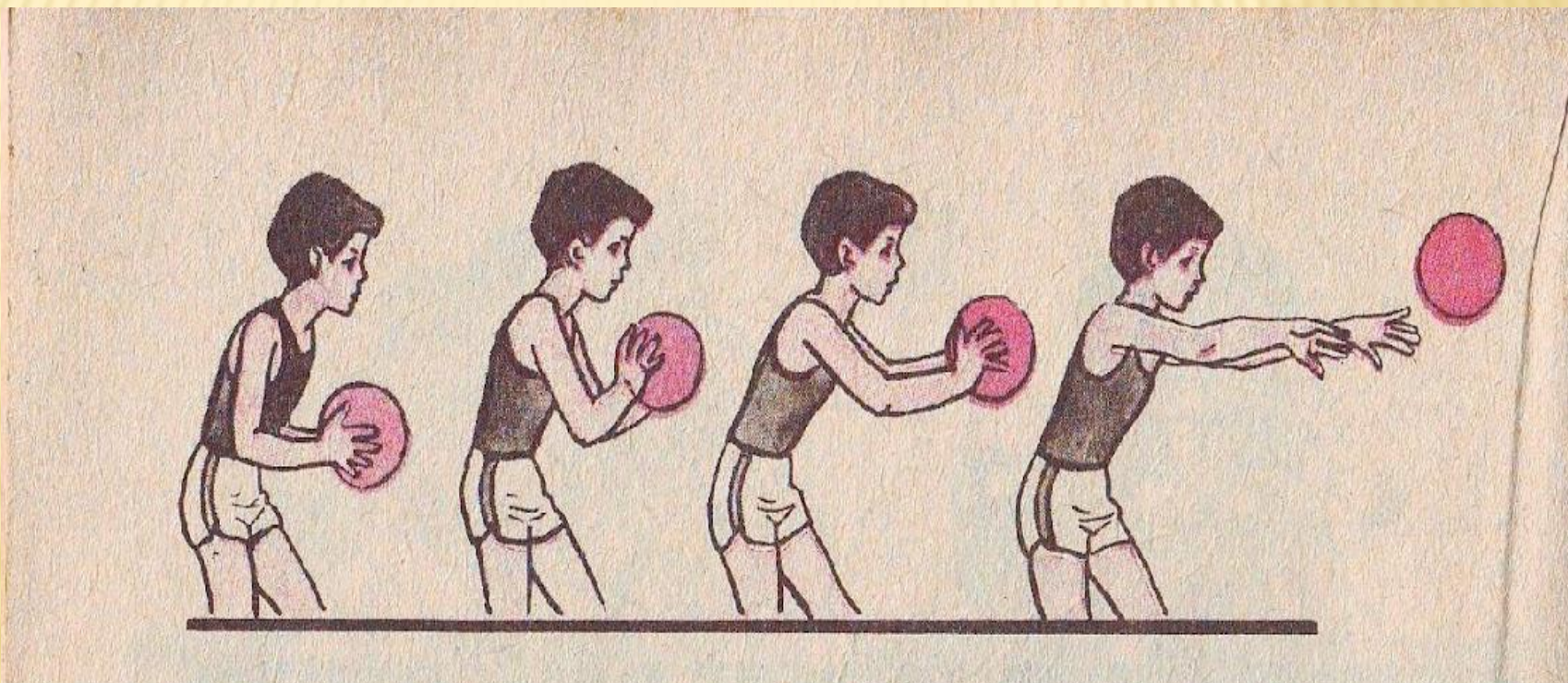


Остановка прыжком

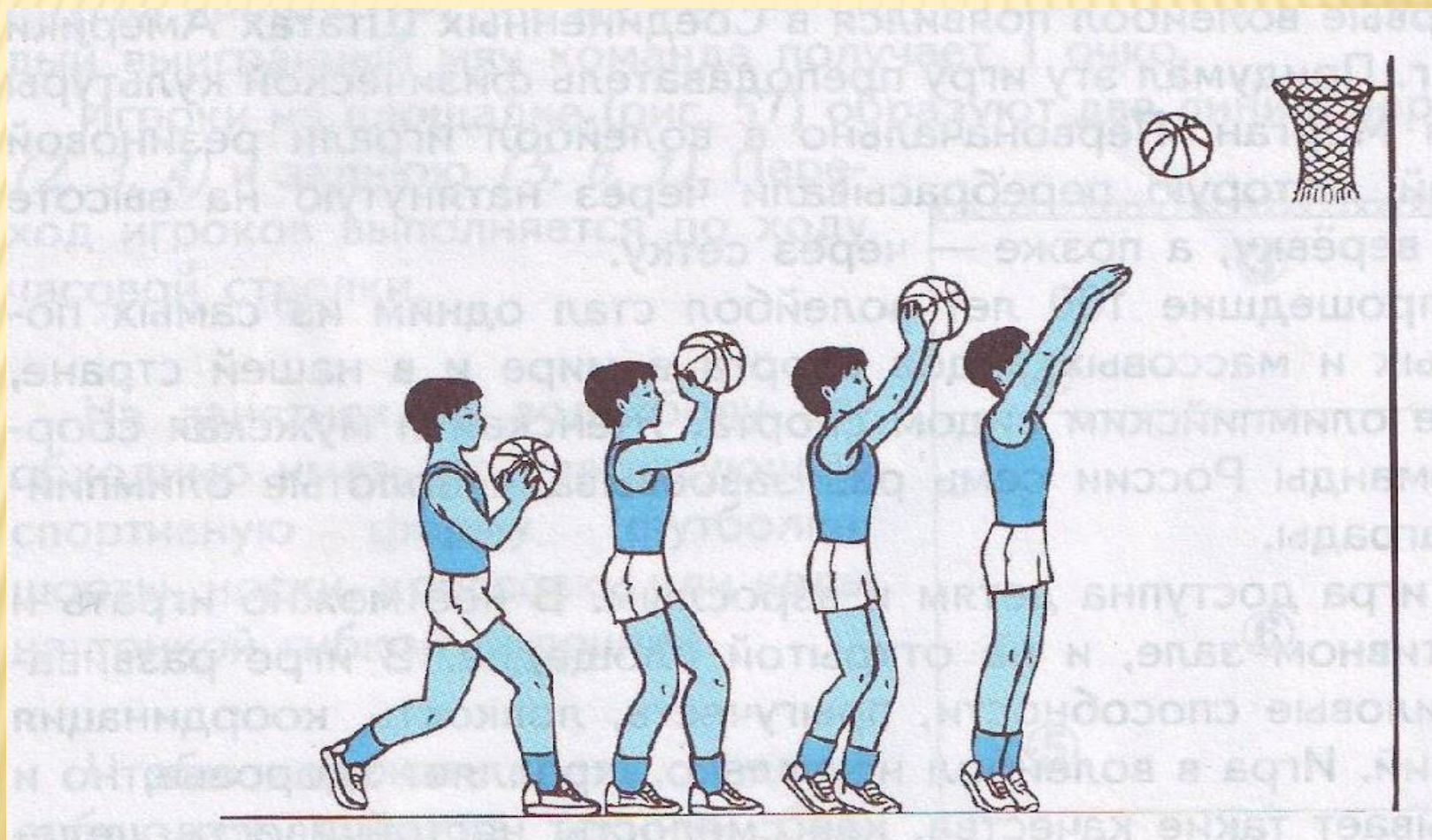
Ловля мяча двумя руками



Передача мяча двумя руками от груди с места



Бросок мяча двумя руками от груди



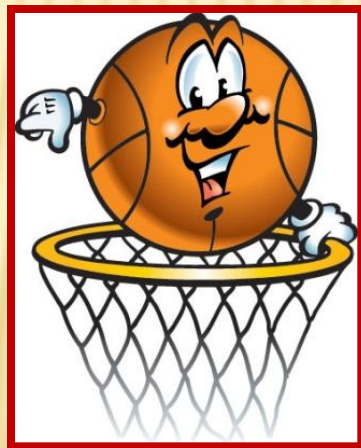
Техника безопасности на уроках баскетбола



Учащиеся должны помнить, что:

- Перед игрой необходимо сделать разминку
- Запрещается без разрешения учителя брать инвентарь и выполнять физические упражнения
- Запрещается без наблюдения учителя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо
- Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит
- Во время ведения мяча не бить по мячу кулаком или ладонью
- Не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников
- Уметь выбирать оптимальную скорость
- Избегать столкновений
- Предугадывать перемещения соперника.

- Выходя на площадку, осмотреть поверхность игрового поля
- Убрать из зала предметы и оборудование (скамейки, маты, снаряды)
- Не играть на мокрой площадке
- Играть только в спортивной форме, желательно в высоких кроссовках, а перед началом игры снять с себя цепочки, серьги, кольца, часы, браслеты
- Девочкам длинные волосы заплести в косички или завязать хвост



При передачах мяча:

- Не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче
- Не передавать мяч резко с близкого расстояния
- Передавать мяч точно, с оптимальной скоростью
- Не передавать мяч, если его не видит партнер
- Не передавать мяч через руки
- Не передавать мяч в ноги, живот, колени
- Не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение.
- При передаче стараться бросить мяч свободно от защитника игроку
- Не отбирать мяч вдвоем, втроем, не подставлять бедро, не отбирать мяч сзади, не блокировать, не разводить локти в стороны

Во время игры:

- Не толкать в спину и локтями
- Не отнимать мяч вдвоем
- Не блокировать
- Не ставить бедро
- Не ставить подножек
- Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником
- Не бить по рукам
- Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой
- Не ставить подножек
- Не цеплять соперника за руки.
- Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.