

---

# **«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



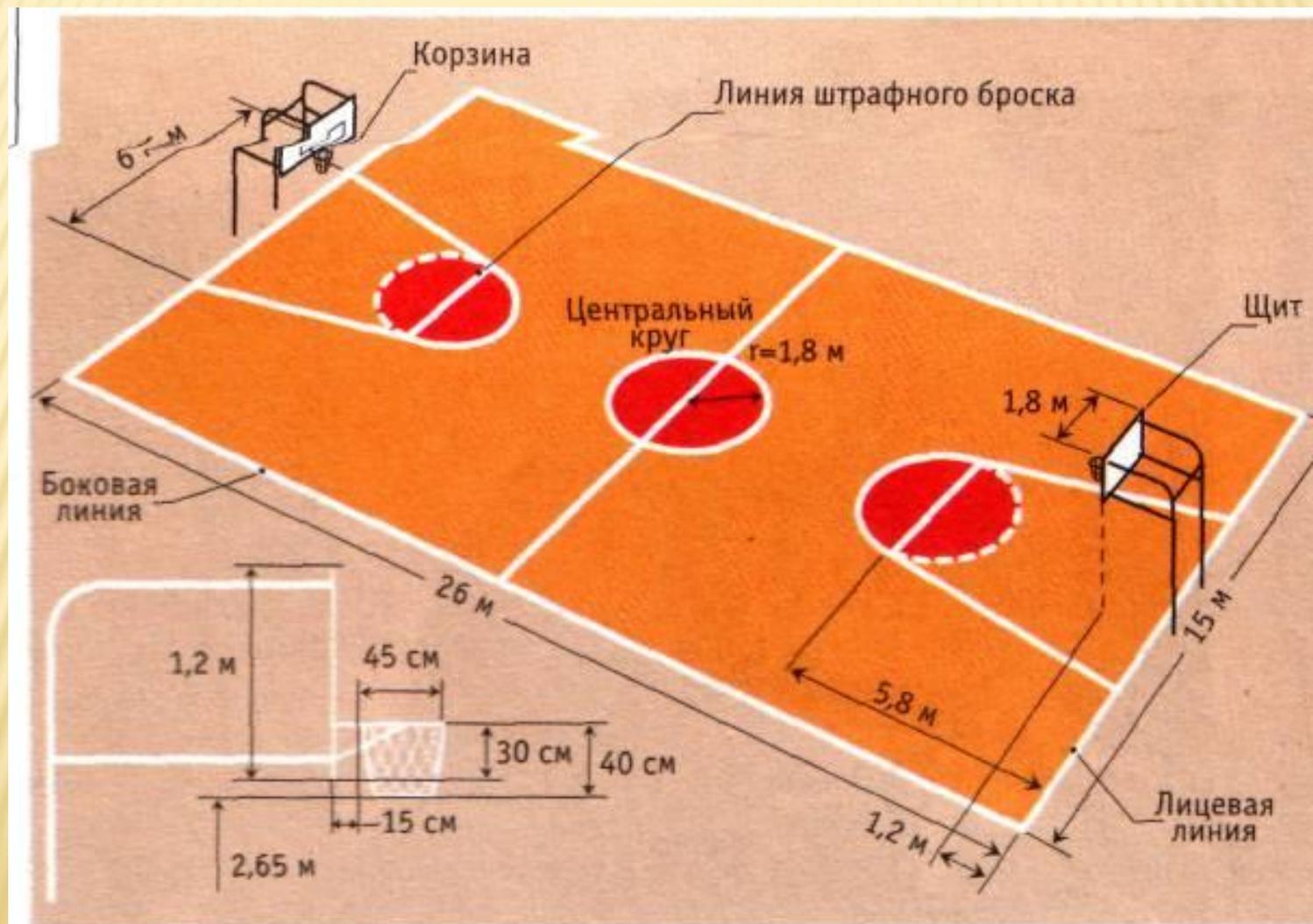
Игра продолжается 2 тайма по 20 минут



Перерыв 10 минут



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





**Основные приемы игры**

# Стойка баскетболиста

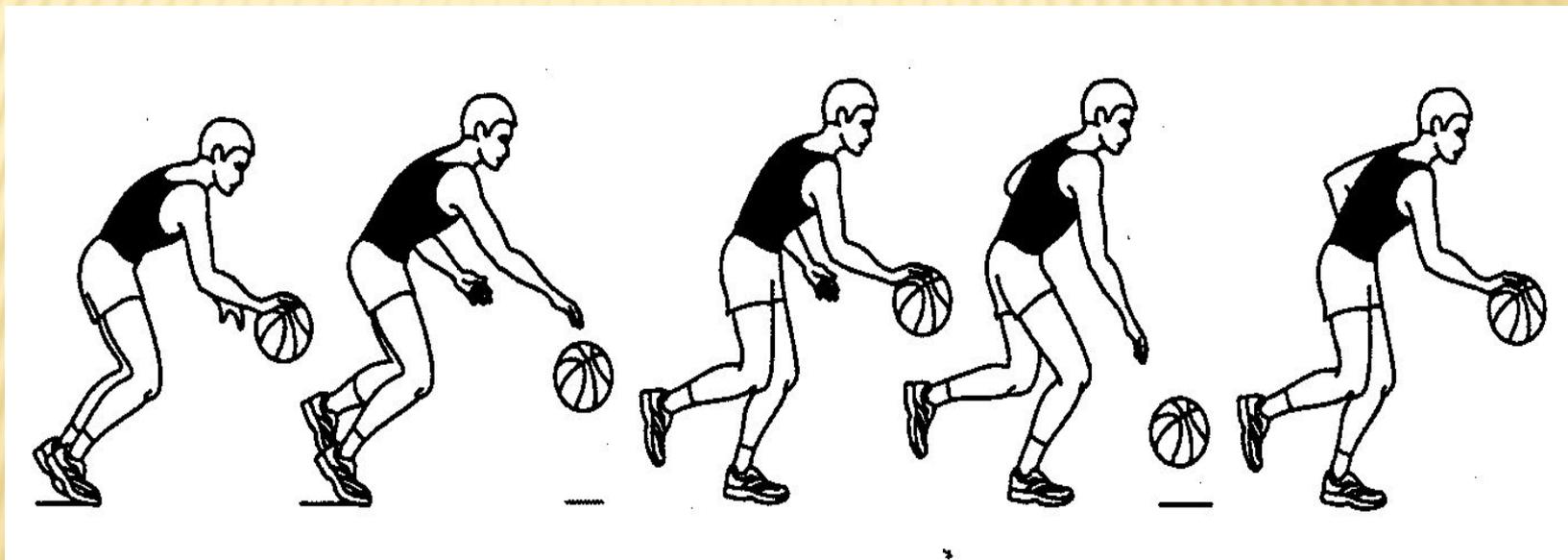


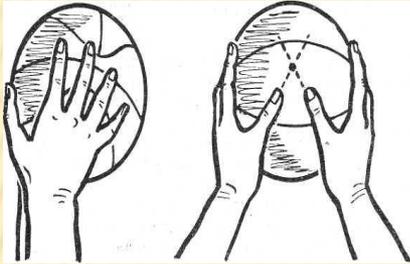
# Способы передвижения

**Бег**- является основным способом передвижения

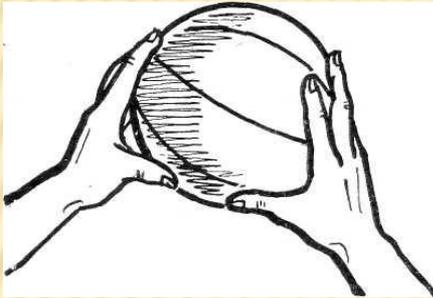


# Ведение мяча

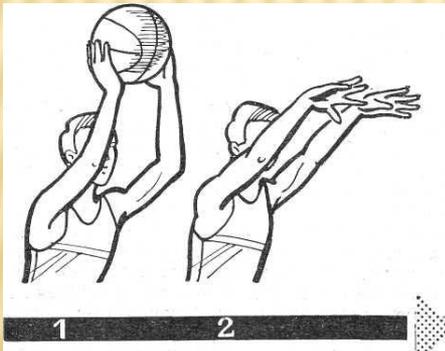




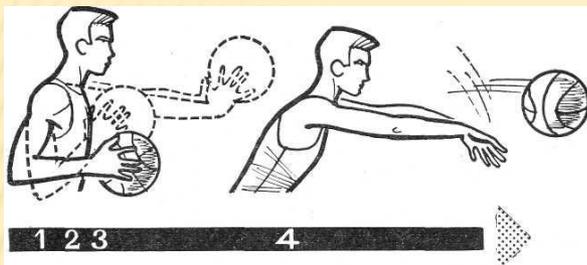
**Способы держания мяча.**



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



**Передача мяча двумя руками сверху**



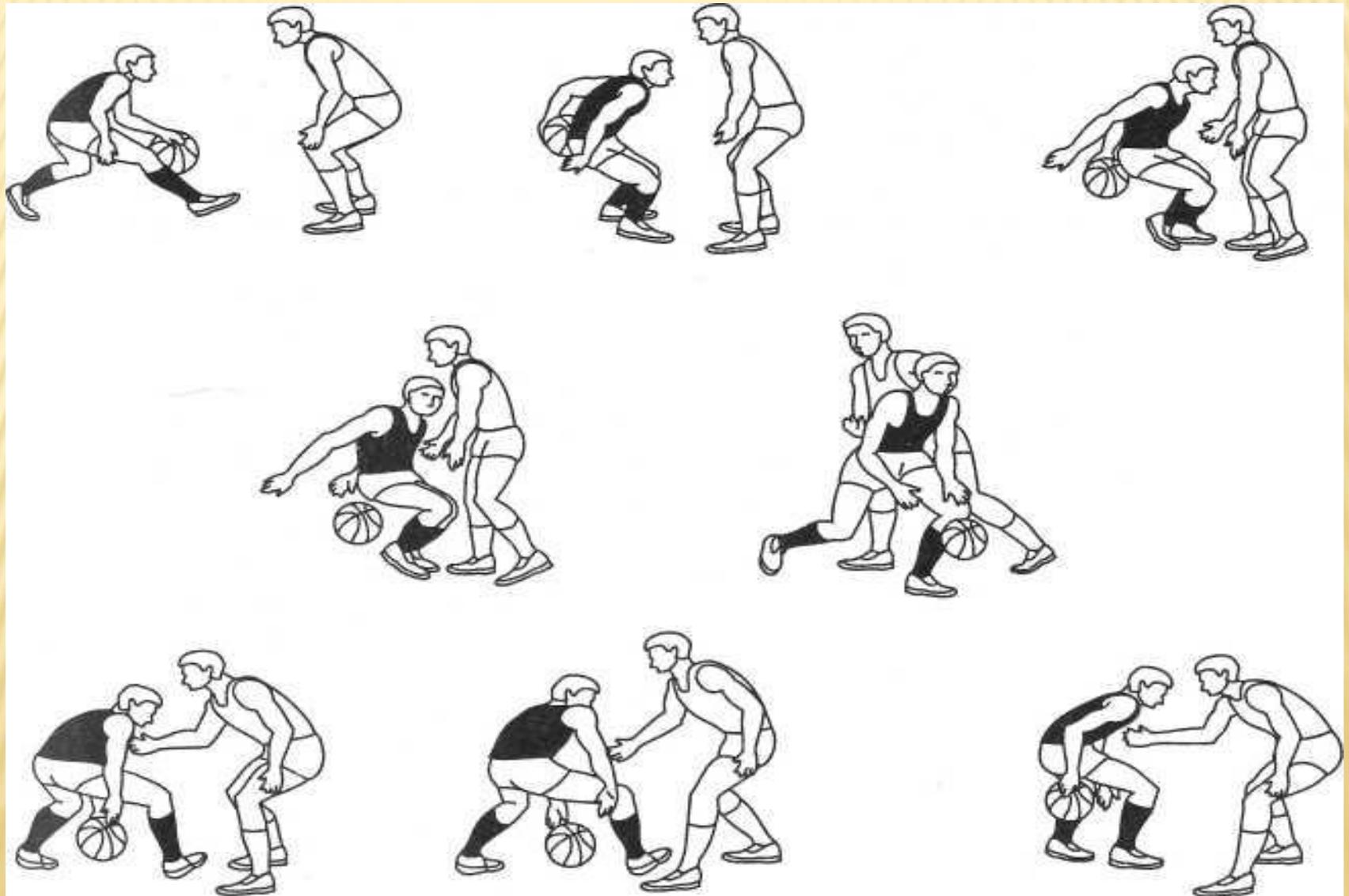
**Передача мяча двумя руками от груди**

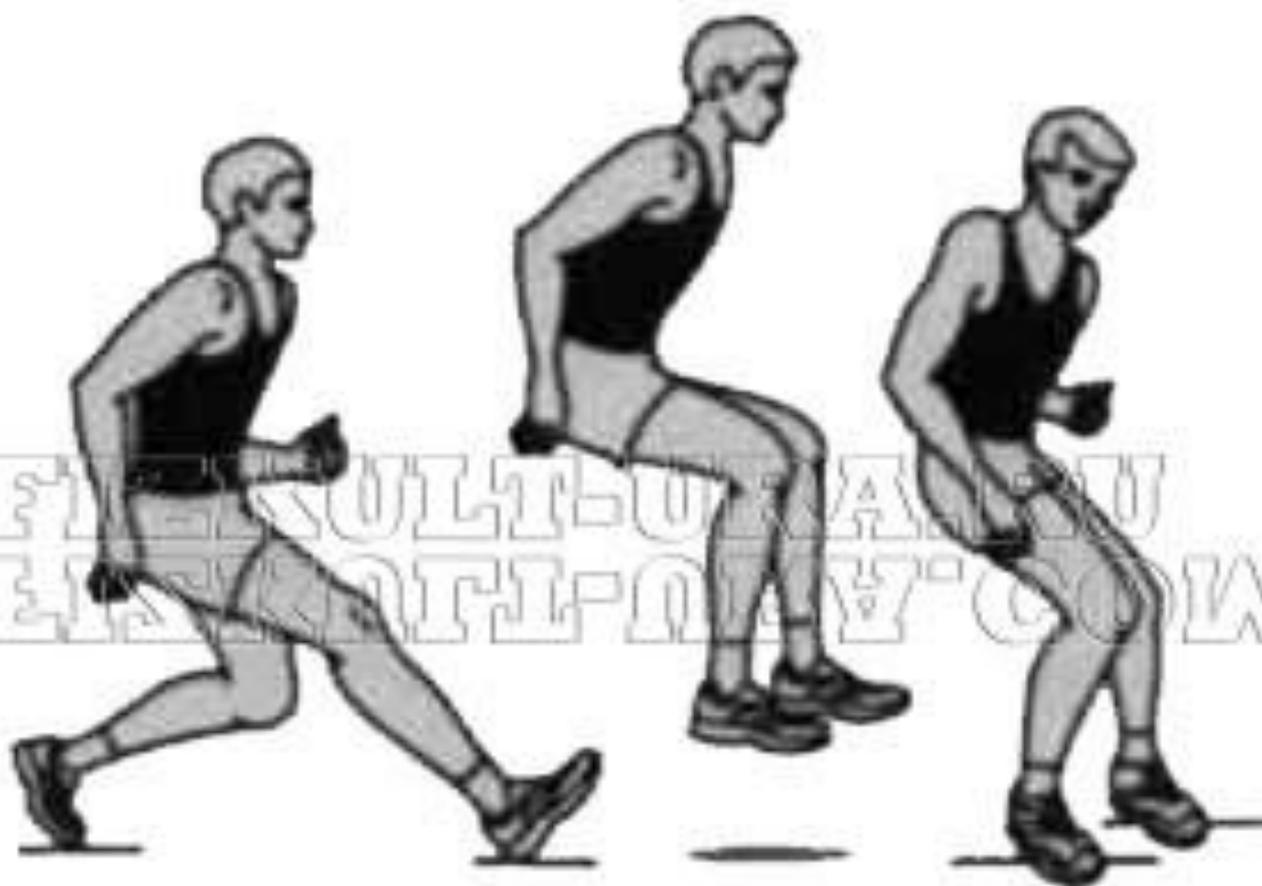
**Поворот на сзади стоящей ноге**



**Поворот на впереди стоящей ноге**

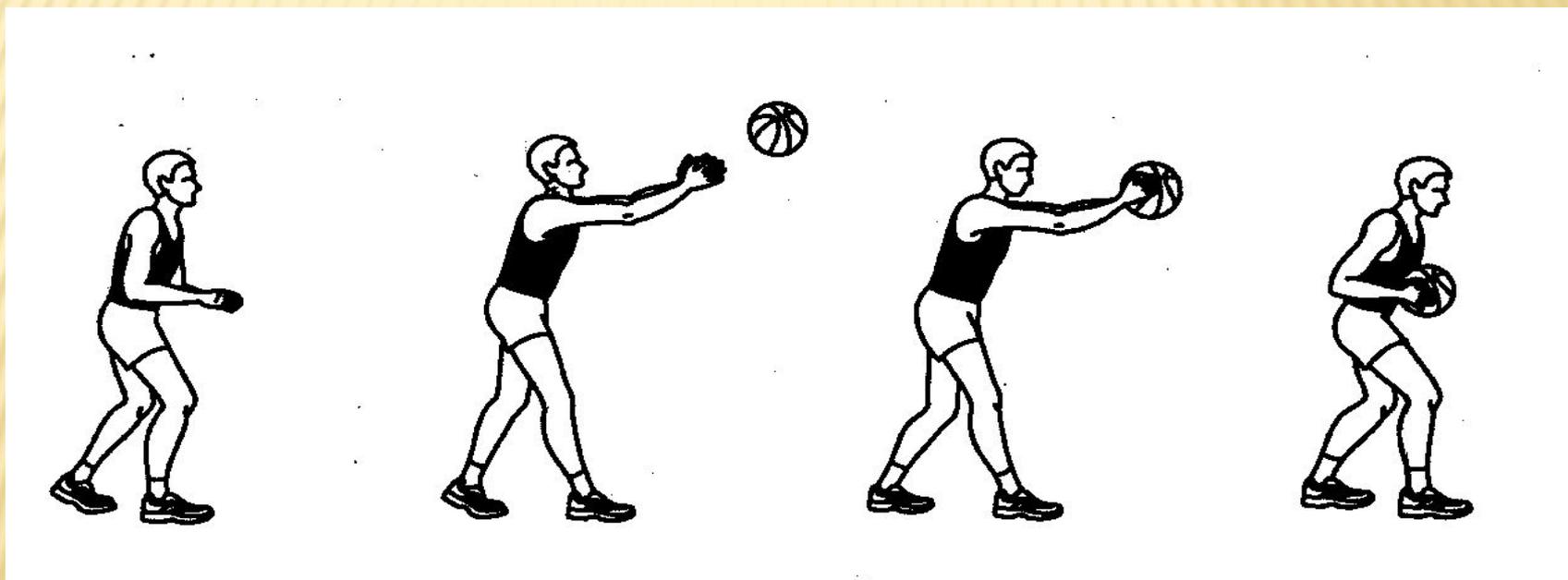
# Способы обводки соперника



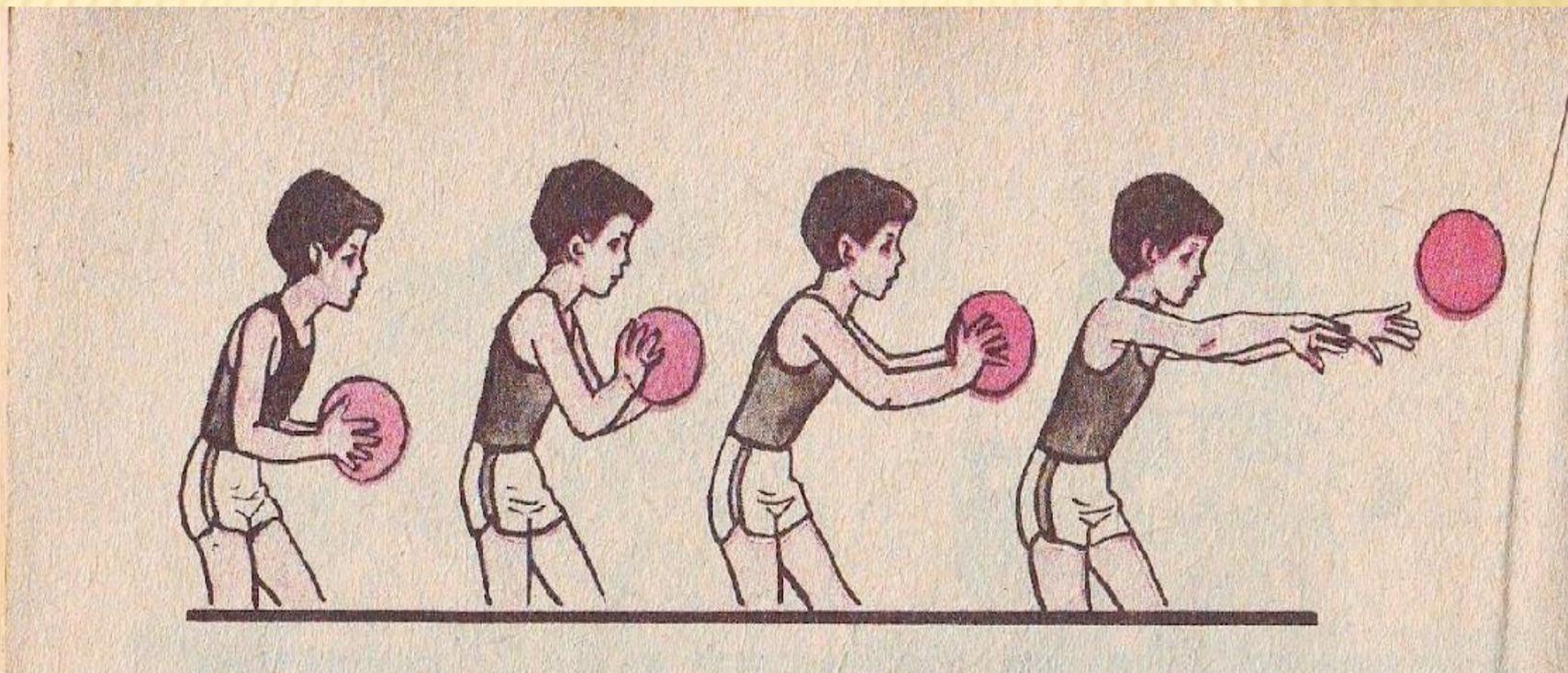


**Остановка прыжком**

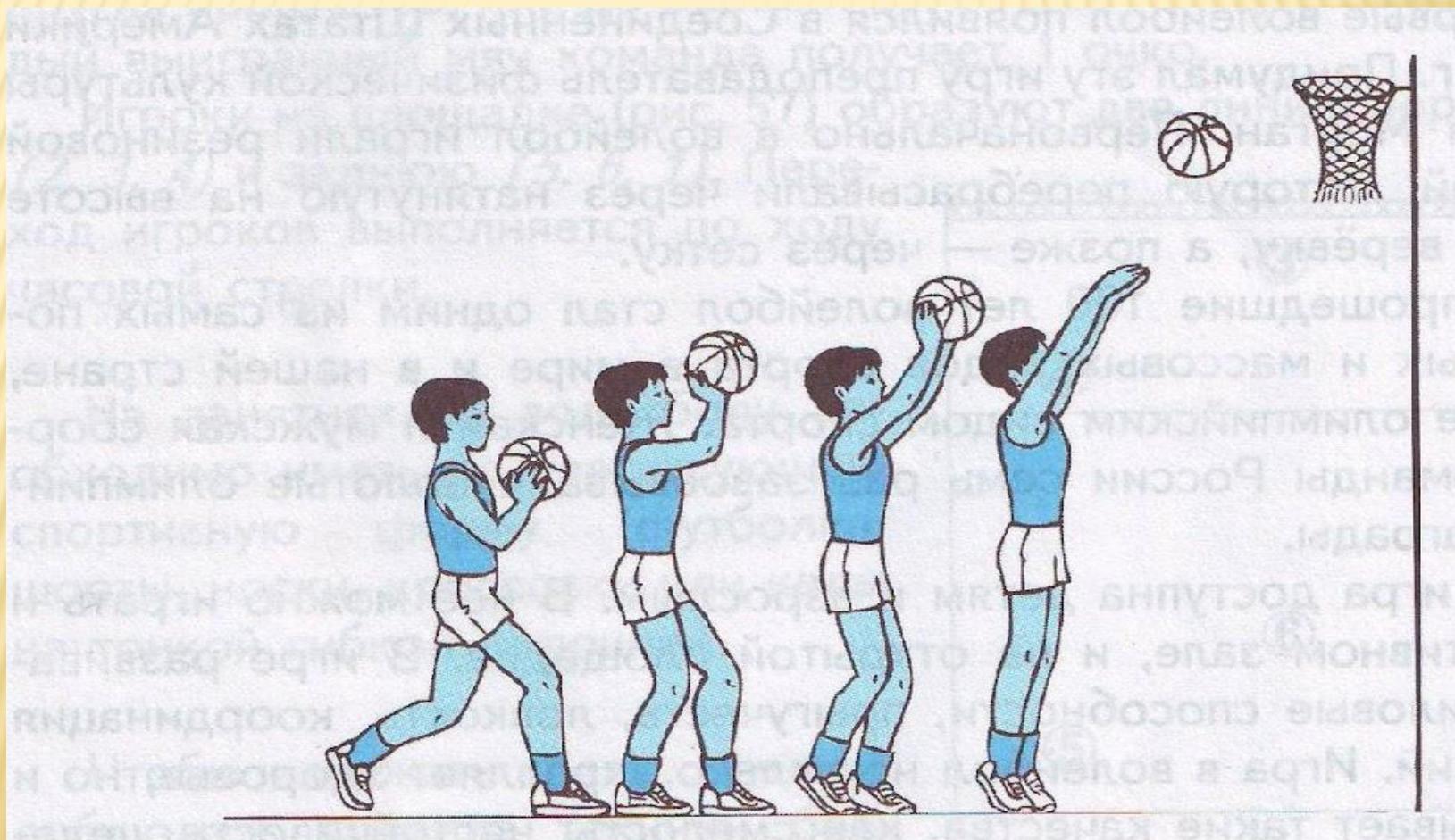
# Ловля мяча двумя руками



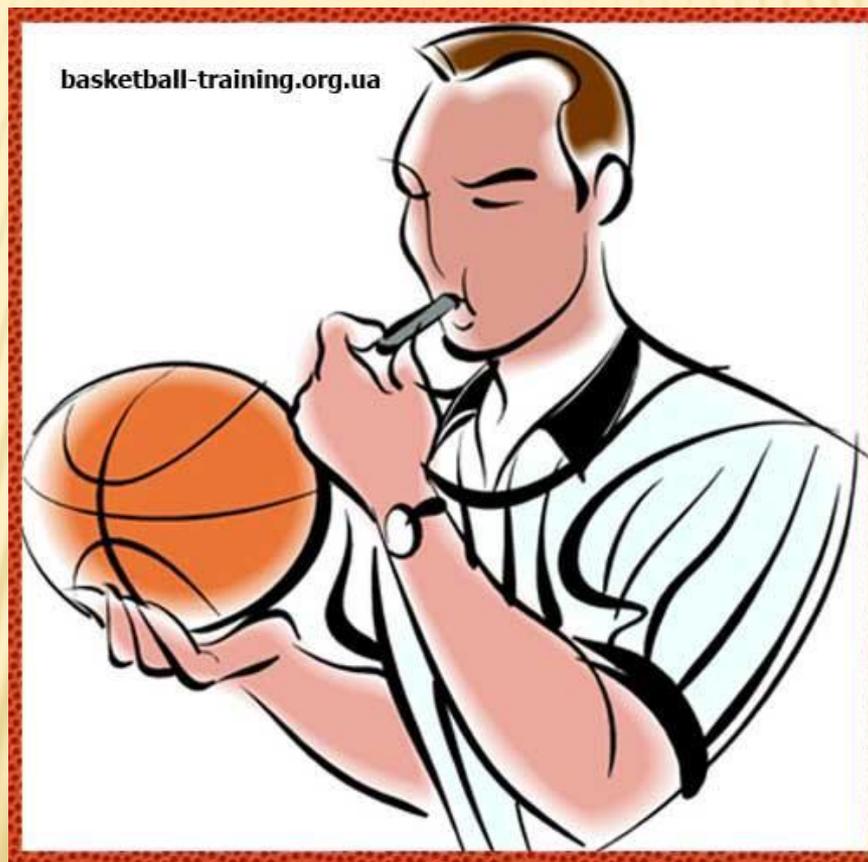
# Передача мяча двумя руками от груди с места



# Бросок мяча двумя руками от груди



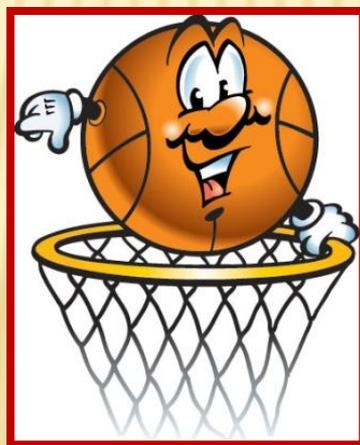
# Техника безопасности на уроках баскетбола



**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.