

Урок по физической культуре в 5 "Б" классе

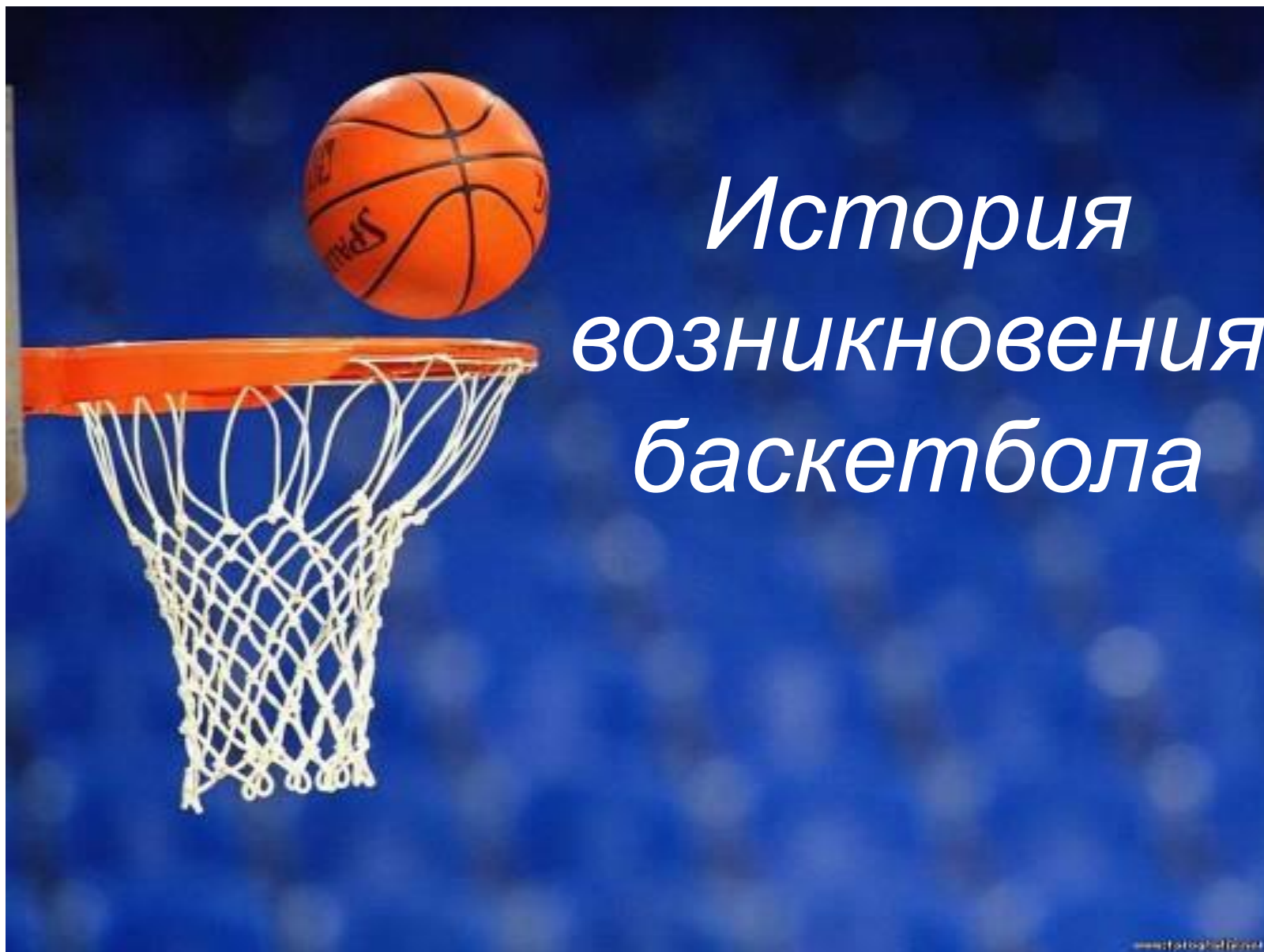
Раздел: баскетбол

Цель урока: *Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетболом.*

Задачи:

- 1. Знакомство с историей и правилами игры в баскетбол.*
- 2. Формирование навыков техники передачи мяча.*
- 3. Освоение техники ведения мяча различными способами.*
- 4. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры: "Мяч среднему", "Салки".*





*История
возникновения
баскетбола*

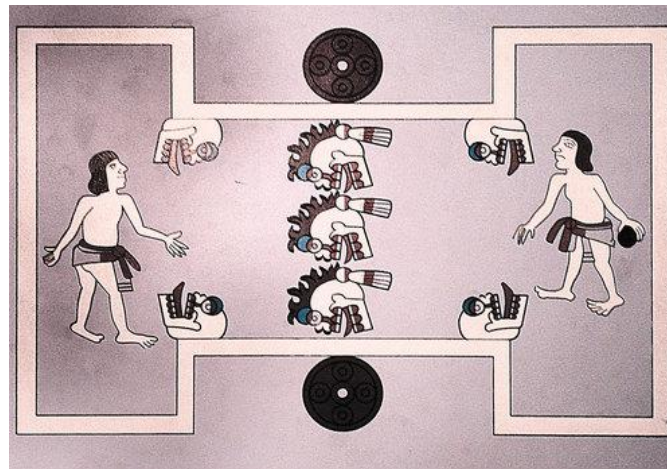
Далекие предки баскетбола из Мексики.

Во время археологических раскопок в Мексике, была обнаружена площадка, больших размеров (147 метров), предназначенная для игры в мяч.

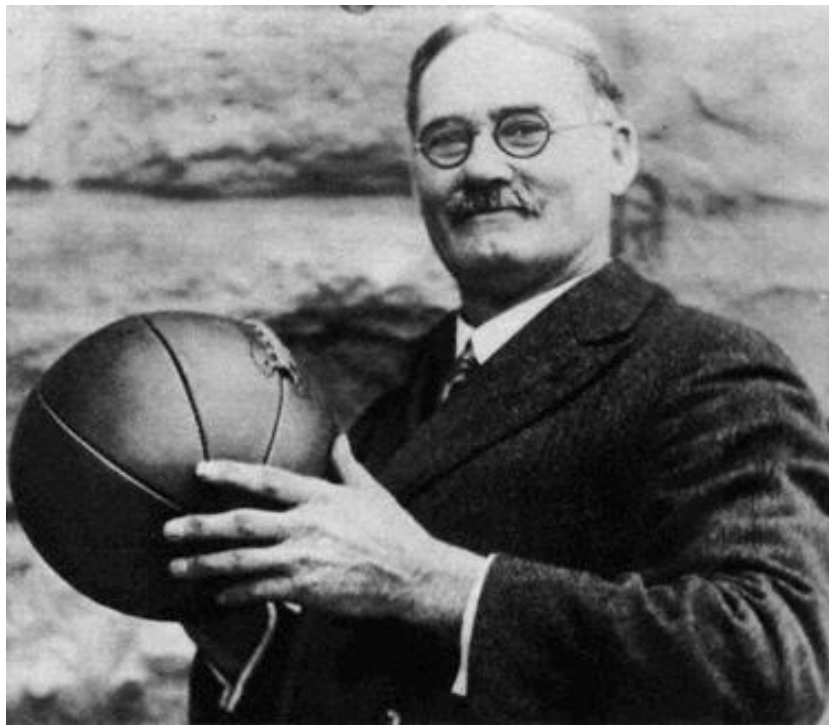
Трибуны для зрителей находились на высоте 8-9 метров. Эта игра называлась «Пок-Та-Пок». Мяч был сделан из каучука, размером с голову взрослого человека.

Игроки каждой команды могли находиться только на своей части (половине) поля, переходить линию, делившую поле пополам – запрещалось. На этой же линии в стены трибун были встроены два больших кольца из камня, которые находились напротив друг друга.

Цель игры – забросить мяч в кольцо соперника, диаметр которого был не на много больше диаметра самого мяча. Во время археологических раскопок обнаружили барельеф, на котором изображался обезглавленный капитан проигравшей команды.







Автор баскетбола, человек с которого началась история баскетбола.

История создания баскетбола началась с того момента, когда в 1891 году Джеймс Нейсмит – преподаватель физкультуры придумал эту удивительную игру. Нейсмит хотел увеличить физические нагрузки для студентов в зимнее время, для этого он решил придумать игру в зале с мячом. Для этого он попросил у сторожа две коробки, в которые учащиеся должны были бросать, для повышения меткости. Но Пустых коробок не нашлось, поэтому вместо них Джеймс Нейсмит использовал пустые корзины из под персиков, которые разместили на высоте 3,05 метров в противоположных частях зала.



Итак, 21 дек. 1891 года Джеймс Нейсмит написал правила игры, которая получила название баскетбол ([англ.](#)Итак, 21 дек. 1891 года Джеймс Нейсмит написал правила игры, которая получила название баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с [мячом](#). Тогда же состоялся первый баскетбольный матч, в спортивном зале Спрингфилдской школы. В этой игре участвовали 2 команды, по 9 человек. Баскетбольные правила в то время состояли только из 13 пунктов, но большинство из них существуют и в современном баскетболе. В 1893 году корзины были заменены железными кольцами с натянутой на них сеткой. Баскетбольные щиты установили в 1895, а в 1897 году состав баскетбольных команд сократили до 5 игроков.



Датой зарождения баскетбола в России считается 1906 г. Место рождения – Петербург, спортивное общество « Маяк». Гимнасты этого общества создали первые баскетбольные команды.

В 1923 прошел первый официальный турнир. До конца 1930-х годов в общесоюзных соревнованиях выступали сборные городов.

После Великой Отечественной войны баскетбол в СССР стал одним из самых популярных и массовых видов спорта.

В настоящее время баскетболом в России занимаются свыше 4 миллионов человек (из них половина – школьники).

Правила

В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков.

Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.

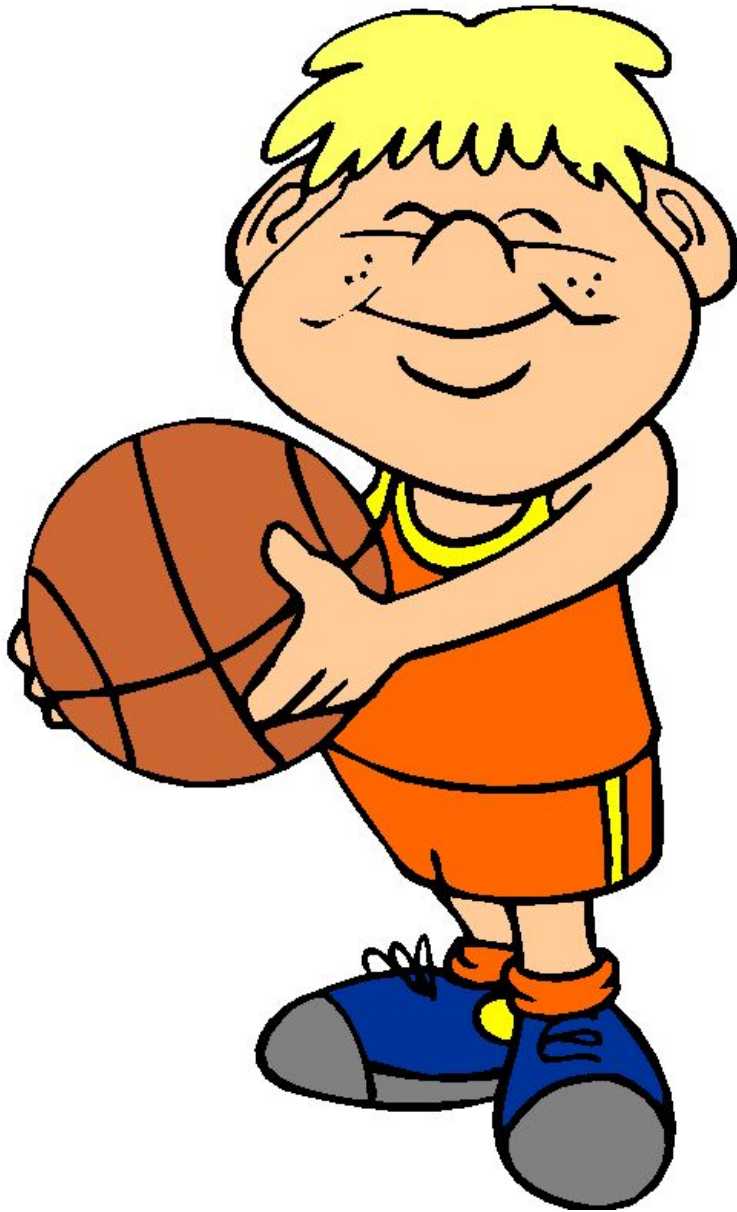
Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков.





Научно доказано ,что человек, который занимается спортом, развивается не только физически, но и умственно.



Спорт – это то, что приносит радость и удовольствие. Также, спорт – это способ самовыражения, способ достигнуть определённых вершин и целей!