

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".



A photograph of a basketball hoop and net against a blue background. An orange basketball is suspended in the air above the hoop. The text is overlaid on the right side of the image.

История возникновения баскетбола

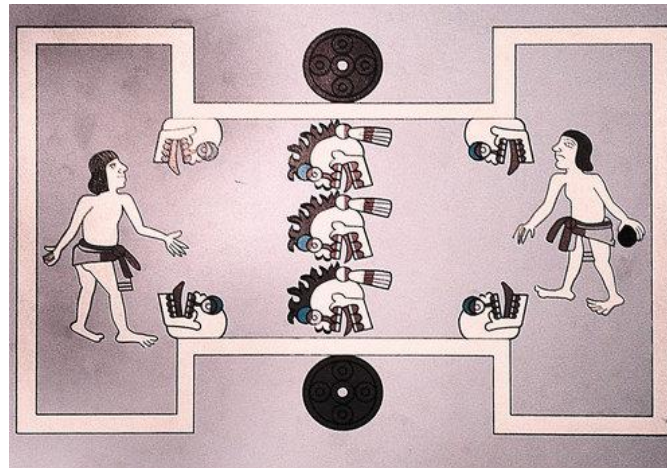
Далекие предки баскетбола из Мексики.

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

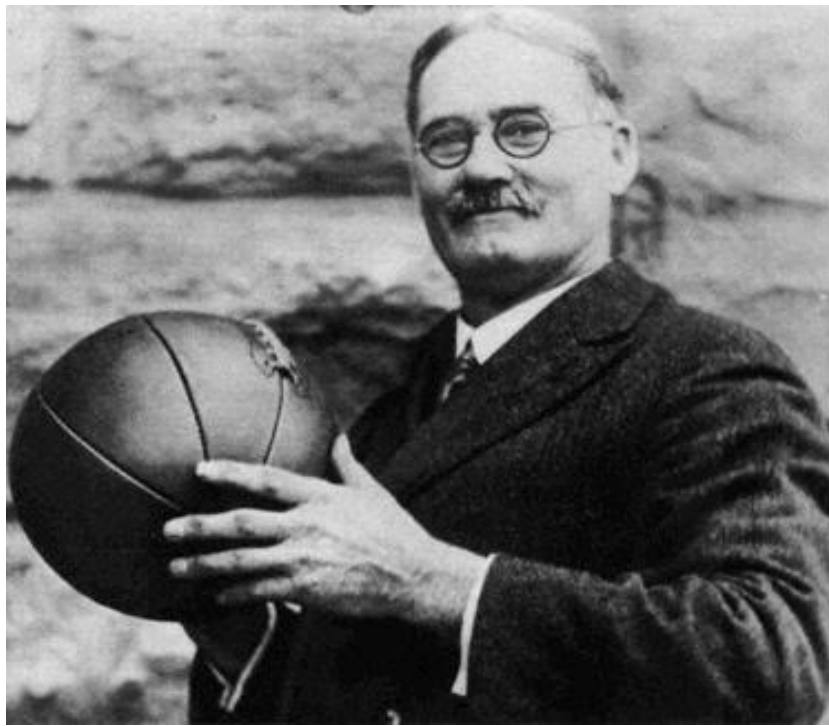
Трибуны для зрителей находились на высоте 8-9 метров. Эта игра называлась «Пок-Та-Пок». Мяч был сделан из каучука, размером с голову взрослого человека.

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.](#) 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!