

Баскетбол

Для 5 классов



учитель Сопина Д.В.



Появление баскетбола

Доктор Джеймс Найсмит известен во всем мире, как изобретатель баскетбола.

Первая игра была сыграна футбольным мячом, а вместо колец, к перилам балкона, по обе стороны спортивного зала, Найсмит прикрепил две простые корзины, и в довершение всего, вывесил на доске объявлений список тринадцати правил, которые должны были управлять этой новой игрой...

С течением времени баскетбол изменялся...



Баскетбол на Олимпийских играх

**ВПЕРВЫЕ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ
БАСКЕТБОЛ БЫЛ ПРЕДСТАВЛЕН В
БЕРЛИНЕ В 1936 ГОДУ.**

**БАСКЕТБОЛ, НАЧИНАЯ С ДЖЕЙМСА
НАЙСМИТА, ПРОШЕЛ ДЛИННЫЙ ПУТЬ.
И СЕГОДНЯ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ
НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫХ
СПОРТИВНЫХ СОСТЯЗАНИЙ В МИРЕ,
ЧЕГО НЕ БЫЛО БЫ ВОЗМОЖНО БЕЗ
ДОКТОРА ДЖЕЙМСА НАЙСМИТА,
ОСНОВАТЕЛЯ ЭТОЙ ВЕЛИКОЛЕПНОЙ
ИГРЫ.**



Правила игры



Длительность овертайма 5 минут



Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 28 и шириной 15 м. Кольцо диаметром 45 см с натянутой на нем сеткой (без дна) крепится на высоте 3,05 м на щите, установленном на стойке параллельно лицевым линиям площадки.



Подготовка баскетболиста

Тактическая



Физическая

Техническая

Морально - волевая



Матч начинается в центре площадки. Судья подбрасывает мяч строго вверх между двумя игроками команд-соперниц. В тот момент, когда они касаются мяча (брать мяч в руки нельзя), начинается отсчет игрового времени. После каждого свистка судьи секундомер останавливается – и с возобновлением игры включается вновь. Игровое время фиксирует судья-секундометрист.



Мяч должен удерживаться одной или двумя руками. Нельзя использовать для удержания мяча предплечья и тело.

В любом случае не допускаются удары, захваты, удержание и толкание противника. Первое нарушение этого правила любым игроком, должно фиксироваться как фол (грязная игра); второй фол дисквалифицирует его, пока не будет забит следующий мяч и если имелось очевидное намерение травмировать игрока, на всю игру.



Если мяч уходит в аут (за пределы площадки), то он должен быть выброшен в поле и первым коснувшимся его игроком. В случае спора выбросить мяч в поле, должен судья. Вбрасывающему игроку позволяется удерживать мяч пять секунд. Если он удерживает его дольше, то мяч отдается противнику. Если любая из сторон пытается затягивать время, судья должен дать им фол.





Передвижение баскетболиста

- ◆ Шагом
- ◆ Бегом:
 - спринтерский бег (вперед лицом и спиной, в боковом направлении)
 - приставными шагами (вперед, назад, боком)
- ◆ Прыжками: толчком одной и двумя ногами
- ◆ Остановки: шагом и прыжком
- ◆ Повороты



Ловля

- ❑ Ловля двумя руками на уровне груди
- ❑ Ловля двумя руками ниже пояса
- ❑ Ловля двумя руками над головой
- ❑ Ловля мяча двумя руками с полупрыжка
- ❑ Ловля мяча одной рукой на уровне груди с поддержкой
- ❑ Ловля мяча одной рукой на уровне груди без поддержки



Способы передачи мяча

- Передача за спиной
- Передача при ведении мяча
- Передача ударом
- Передача крючком
- Передача в прыжке
- Передача по полу
- Одной рукой снизу



Ведение мяча

- ведение мяча на месте
- по прямой
- с изменением направления
- со сменой рук
- с изменением высоты отскока



Техническая подготовка защитника

- ✓ **Стойка игрока**
- ✓ **Повороты**
- ✓ **Остановки**
- ✓ **Финты**
- ✓ **Передвижение**
- ✓ **Перехваты**
- ✓ **Выбивания**
- ✓ **Вырывание**
- ✓ **Овладение отскоком мяча**



Спасибо за внимание!

