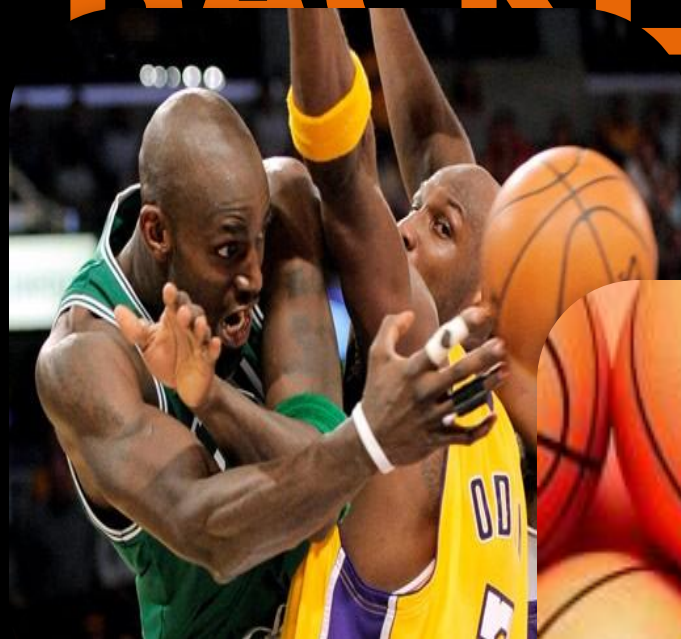


БАСКЕТБОЛ



- Подготовила:
- Руководитель физического воспитания
- ГБОУ НПО ПЛ №114 МО
- Павлова Надежда Владимировна

ИГРА «ПОК-ТА-ПОК»

Прародитель баскетбола

- Древние майя называли эту игру пок-та-пок.
- Индейцы рассматривали её как метафору Космоса - движение мяча по полю напоминало им перемещение планет во Вселенной.
- Целью команды было забить четырёхкилограммовый каучуковый мяч в высеченное из камня и вертикально расположенное на стене кольцо противника (представьте себе баскетбольную корзину, повёрнутую на бок).



Джеймс Нейсмит (1861-1932)



□ Автором современного баскетбола, который появился в конце 19 века, считается преподаватель физического воспитания международной тренировочной школы в шт. Массачусетс.





Прекрасный регбист и гимнаст, Найсмит в поисках увеличения физических нагрузок студентов в зимнее время, решил придумать игру с мячом в зале.

Он попросил принести две пустые коробки, чтобы учащиеся, тренируя меткость смогли бросать в них мячи.

Но не найдя коробок, принесли корзинки из под персиков.

Их прикрепили на разных сторонах балкона, опоясывающего зал на высоте 3 м 05 см.

Олимпийское признание



- Олимпийский дебют баскетбола состоялся на XI Олимпийских играх в Берлине в 1936.
- Первым олимпийским чемпионом стала команда США. Американцы еще 11 раз становились олимпийскими чемпионами.
- Дважды олимпийскими чемпионами становилась сборная СССР — в 1972 и 1988.
- Последнее достижение нашей сборной?



Чемпионаты мира



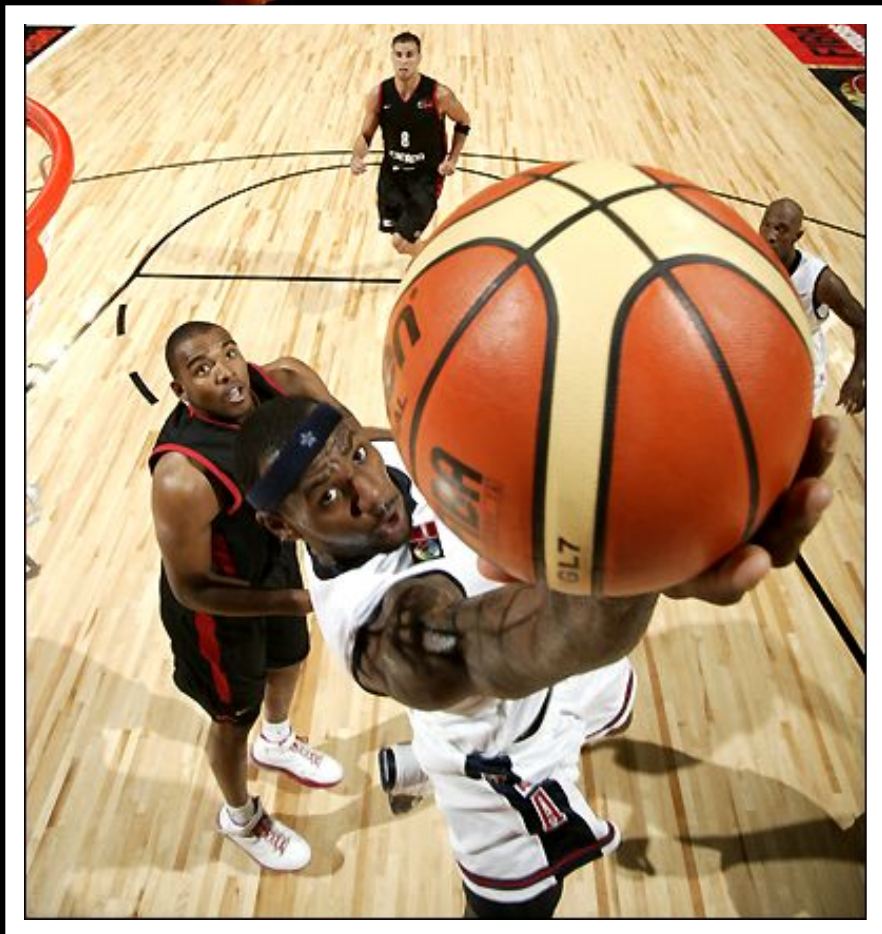
- Первый чемпионат мира по баскетболу состоялся в 1950 в Буэнос-Айресе (Аргентина).
- В чемпионате приняли участие 10 команд.
- Первым чемпионом мира стала команда Аргентины.
- В дальнейшем сборная США четыре раза становилась чемпионом мира (1954, 1986, 1994, 1998); сборная СССР — трижды (1967, 1974 и 1982)



Современный баскетбол



Площадка, корзина и мяч



- Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 28 и шириной 15 м.
- Корзина (металлическое 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.
- Масса мяча 567–650 грамм.

Начало игры

- Матч начинается в центре площадки.
- Судья подбрасывает мяч строго вверх между двумя игроками команд-соперниц.
- Матч состоит из четырех таймов по 10 м с 2-минутными перерывами, перерыв в середине матча — 15 м.
- На атаку командам отводится не более 24 секунд.



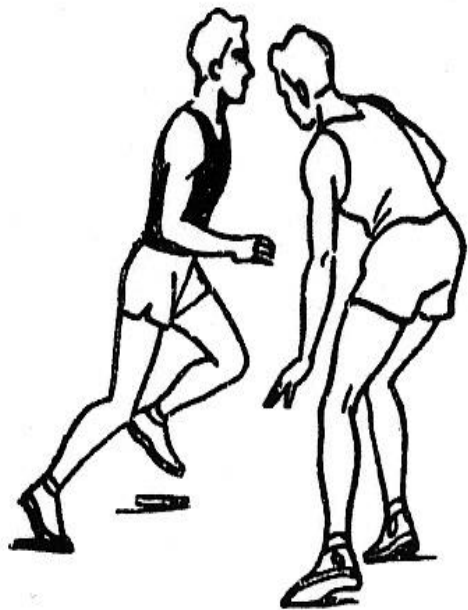


ПЕРЕДВИЖЕНИЕ БАСКЕТБОЛИСТА

Важный фактор для достижения успеха – умение изменять скорость передвижения

- 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 (пивотирование)

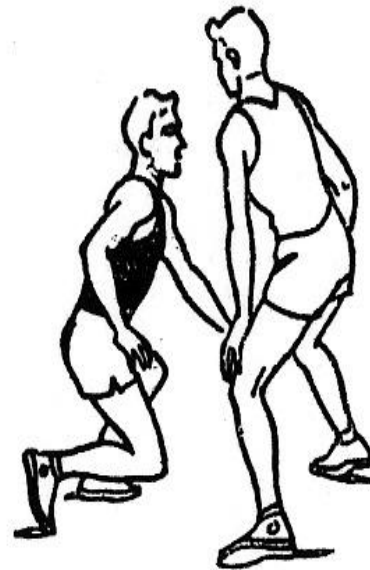




1



2



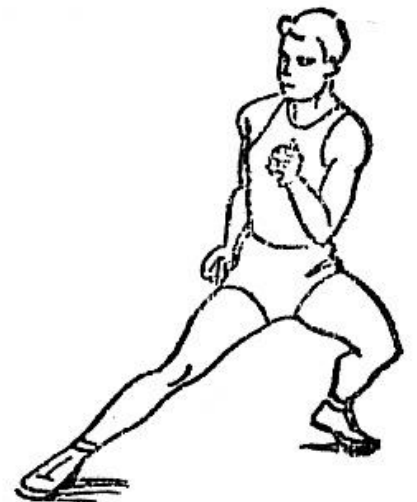
3



4



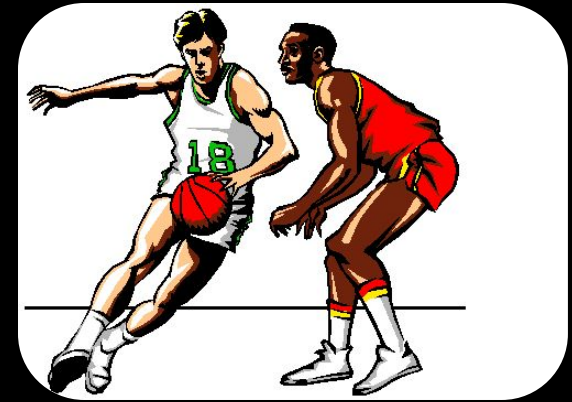
1



2



Как играют мячом



- В баскетболе мячом играют только руками.
- Бежать с мячом, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением.
- Случайное соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Броски в корзину

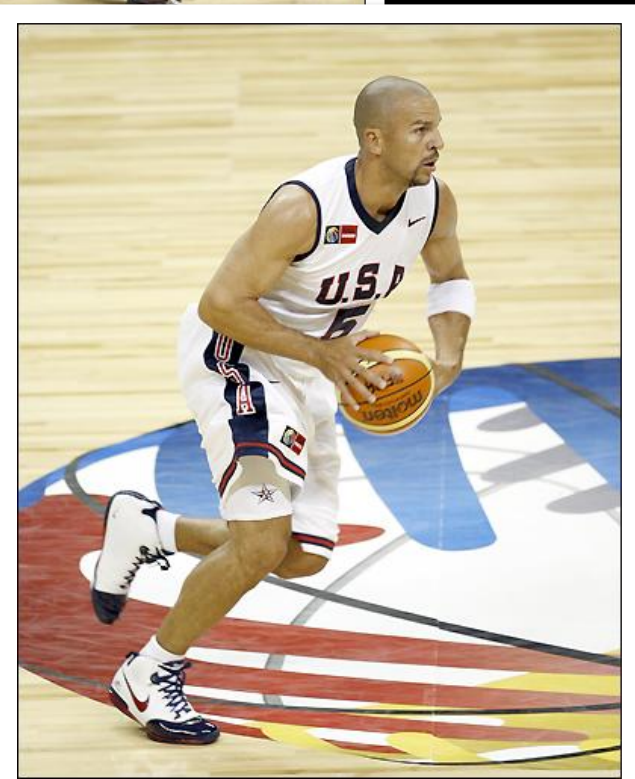
- Точный бросок в корзину с позиции за дугой, проведенной на расстоянии 6,25 м от щита, оценивается в три очка.
- Эта дуга называется также «трехочковой линией».
- Все остальные броски (в том числе и из-под щита) оцениваются в два очка.



Бросок одной рукой

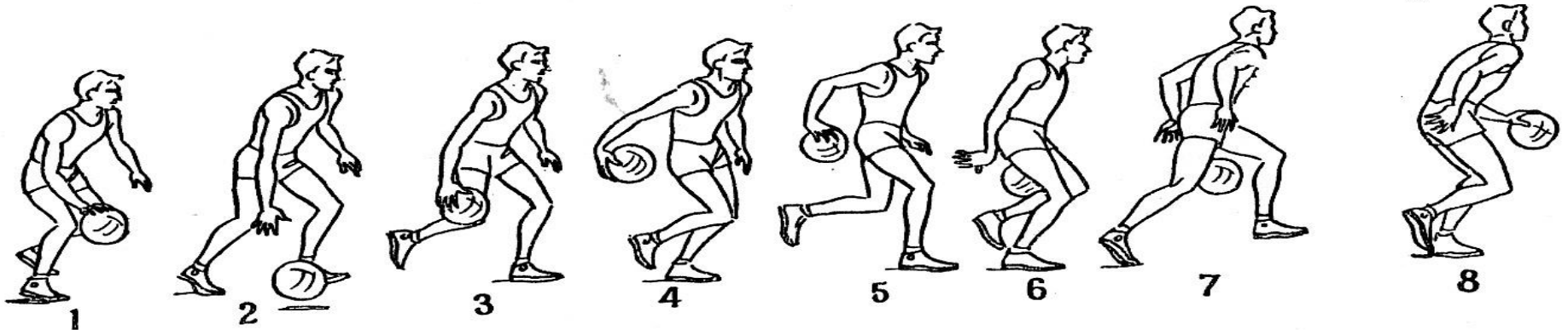
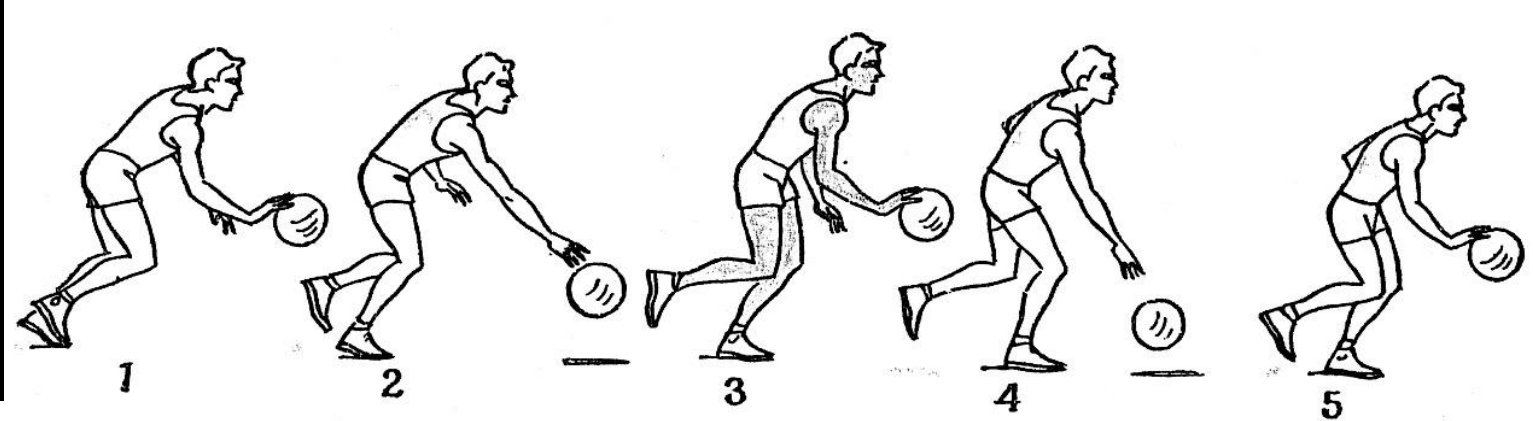
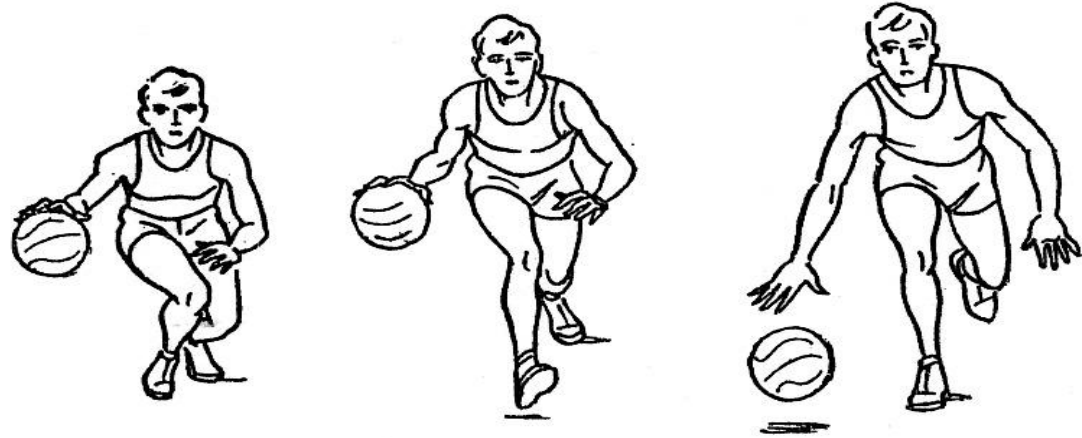


Ведение мяча



- Игрок, владеющий мячом, может останавливаться и затем снова продолжать движение при условии, что во время остановки он продолжал постукивать мячом о пол.
- Мяч в баскетболе можно вести поочередно то одной, то другой рукой, но не двумя руками сразу.

Ведение мяча



Номера игроков

- По правилам ФИБА, на официальных соревнованиях игроки выступают под номерами с 4 по 15.
- Числа «1», «2» и «3» в качестве номеров в настоящее время не используются.



Нарушения в игре

- Правилами баскетбола запрещается бить соперника по рукам, толкать его, держать руками, наступать на ноги, встречать ногой (и прямой, и согнутой в колене).
- Игроку, допустившему любое из подобных нарушений, объявляется персональное замечание (фол).



Нарушения в игре



- Если спортсмен получил в течение матча пять фолов (в НБА – шесть), его удаляют с поля до конца встречи и заменяют одним из запасных игроков.



Правило честной игры

- Проиграл ли ты или выиграл – все равно по окончании встречи пожми сопернику руку.





Судья – активный участник соревнований.

Уважай судью, никогда не оспаривай его решений.





Заниматься **БАСКЕТБОЛОМ**

МОЖНО, если нет противопоказаний
по состоянию здоровья.





- Спорт не любит нерях.
- Приходи на занятия в опрятной спортивной форме, чистой и удобной обуви на не высокой и не скользкой подошве.



Обязательно!

- Проверьте состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.





Перед занятиями остриги
коротко ногти.

Сними все украшения
(кольца, серьги, цепочки,
браслеты, часы).

Очки закрепи резинкой.



Неукоснительно



□ соблюдай правила игры

Всегда помни

- Возможны травмы при столкновениях с другим учеником.



По возможности

- Избегай столкновения с игроками, толчков и ударов по ногам.



Никогда не забывай

- Возможны травмы при падении на мокром, скользком полу.





**Спасибо за
внимание!**

**Успешных Вам
занятий.**