



Баскетбол

**Выполнила:
Ученица 11 «А»
Новоселова Кристина**

Содержание

1

Основные положения

2

История развития

3

Правила игры

4

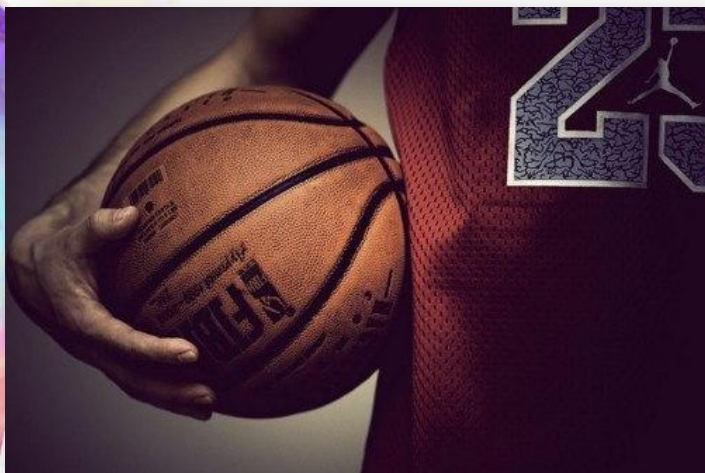
Техника безопасности при занятиях

5

Польза баскетбола



Баскетбол - командная спортивная игра, цель которой – забросить руками мяч в кольцо (корзину) соперника, прикрепленное к щиту. Попадание может принести команде от одного до трех очков. В матче побеждает команда, набравшая большее число очков. В настоящее время баскетбол – один из самых популярных видов спорта. Число официально зарегистрированных игроков во всем мире превышает 200 миллионов человек.



История

Автором современного баскетбола считается Джеймс Нейсмит. Зимой студенты колледжа Молодежной Христианской Ассоциации из Спрингфилда (США), были вынужденные выполнять бесконечные гимнастические упражнения, считавшиеся в то время едва ли не единственным средством приобщения молодежи к спорту. Однообразие таких занятий необходимо было срочно положить конец.

И 1 декабря 1891 года он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников.



В 1893 – корзины заменили железными кольцами с сеткой;
1895 – установили щиты. В начале XX века начали оформляться первые профессиональные баскетбольные команды.

Впервые игра появилась в программе Олимпийских игр в 1936 в Берлине.

В турнире приняли участие мужские команды из 21 стран (победила команда США)

Первый чемпионат Европы в 1935 в Швейцарии (выиграла сборная Латвии)

Первый чемпионат мира состоялся в 1950 в Буэнос-Айресе (победила команда Аргентины)



Основные правила

Цель игры – забросить как можно больше мячей в кольцо соперника

Играет две команды по пять игроков в каждой, 5-7 в запасе

Матч состоит из 4х таймов по 10 минут с 2х-минутными перерывами

Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 28 и шириной 15м.

Диаметр кольца -45 см, оно крепится на высоте 3,-5м на щите

Мячи могут быть только для игры в помещении или универсальными (и на улице)



Приемы

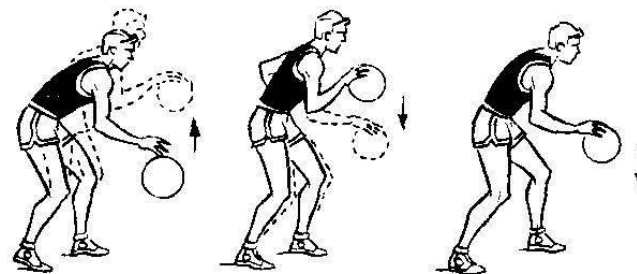
Броски:

- «трехочковая линия» – дуга на расстоянии 6,25м от щита, попадание при такой позиции – 3 очка
Все остальные попадания оцениваются в 2 очка



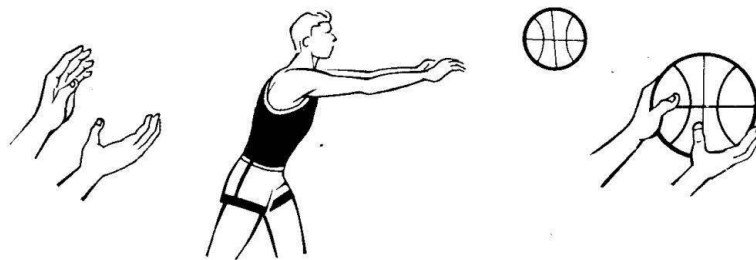
Ведение мяча:

- На месте
- По прямой
- С изменениями направления
- Со сменой рук



Игрок, владеющий мячом, может останавливаться и затем снова бежать, если во время остановки продолжит постукивать мячом о пол. Или сделать два шага для передачи мяча/броска

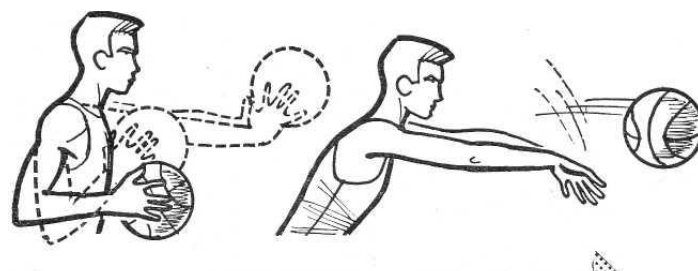




Ловля мяча

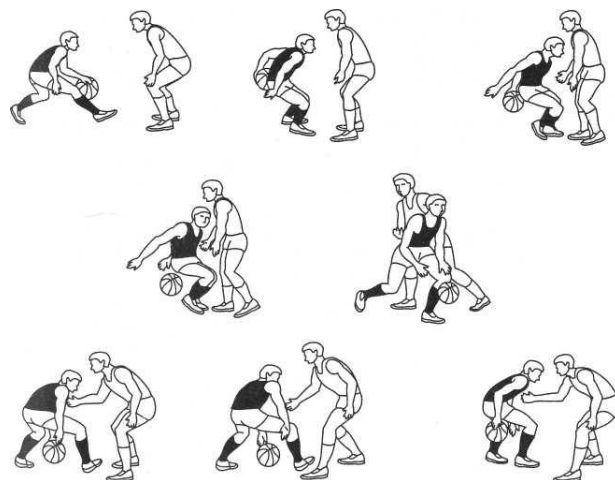
Необходимо ловить мяч пальцами, а не ладонями
принимать мяч нужно на уровне груди, разведя локти в стороны
Ловля может быть:

- Двумя руками на уровне груди; ниже пояса; над головой
- Одной рукой на уровне груди с поддержкой или без



Нападение:

Нападение – базовая часть баскетбола, которая позволяет набирать очки и бороться за желанное первенство в матче. Существуют две основные тактики нападения в баскетболе: позиционная и быстрая



Нарушения

Во время игры запрещается: бить соперника по рукам, толкать его, наступать на ноги ил и держать его

Нарушителю назначается замечание – фол
получивший 5 фолов удаляется с поля

Если мяч вышел за пределы площадки – аут, то должен быть выброшен в поле первым коснувшимся его игроком



Техника безопасности

Ученикам:

- 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

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

Во время игры:

- Не толкать в спину и локтями
- Не отнимать мяч вдвоем
- Не ставить подножек



Полезьа для здоровья

Регулярные занятия баскетболом совершенствуют координацию движений, тренируют органы дыхания и кровообращения, развивают мускулатуру, укрепляют нервную систему

Упражнения настолько полезны, что были включены во многие курсы лечебно-оздоровительной физкультуры и программу физкультуры в школах. К примеру, такое упражнение для баскетбола как бросок мяча в корзину развивает кисти рук, мышцы ног и спины что может быть хорошей профилактикой болезни суставов



Спасибо за внимание!

