

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Нижегородский Губернский колледж»



дел: Спортивные игры

Тема: «БАСКЕТБОЛ»

Александрова
Наталья Серафимовна,
преподаватель высшей квалификационной
категории

г. Нижний Новгород
2017 г.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БАСКЕТБОЛА

21 декабря 1891 года состоялся первый баскетбольный матч в зале учебного центра Христианской молодежной ассоциации в Спрингфилде (штат Массачусетс, США)



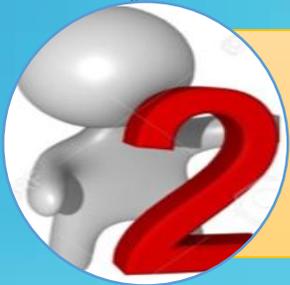
Джеймс Нейсмит, канадско-американский преподаватель, тренер и новатор, создатель баскетбола



АКТУАЛЬНОСТЬ



Повышение двигательной активности, развитие физических качеств



Воспитание у обучающихся устойчивой мотивации и потребности к ЗОЖ, умение работать в команде



Популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЙ:

Совершенствование технических элементов игры в баскетбол (стойка, перемещения, ведение мяча, ловля и передача мяча, броски), тактических действий

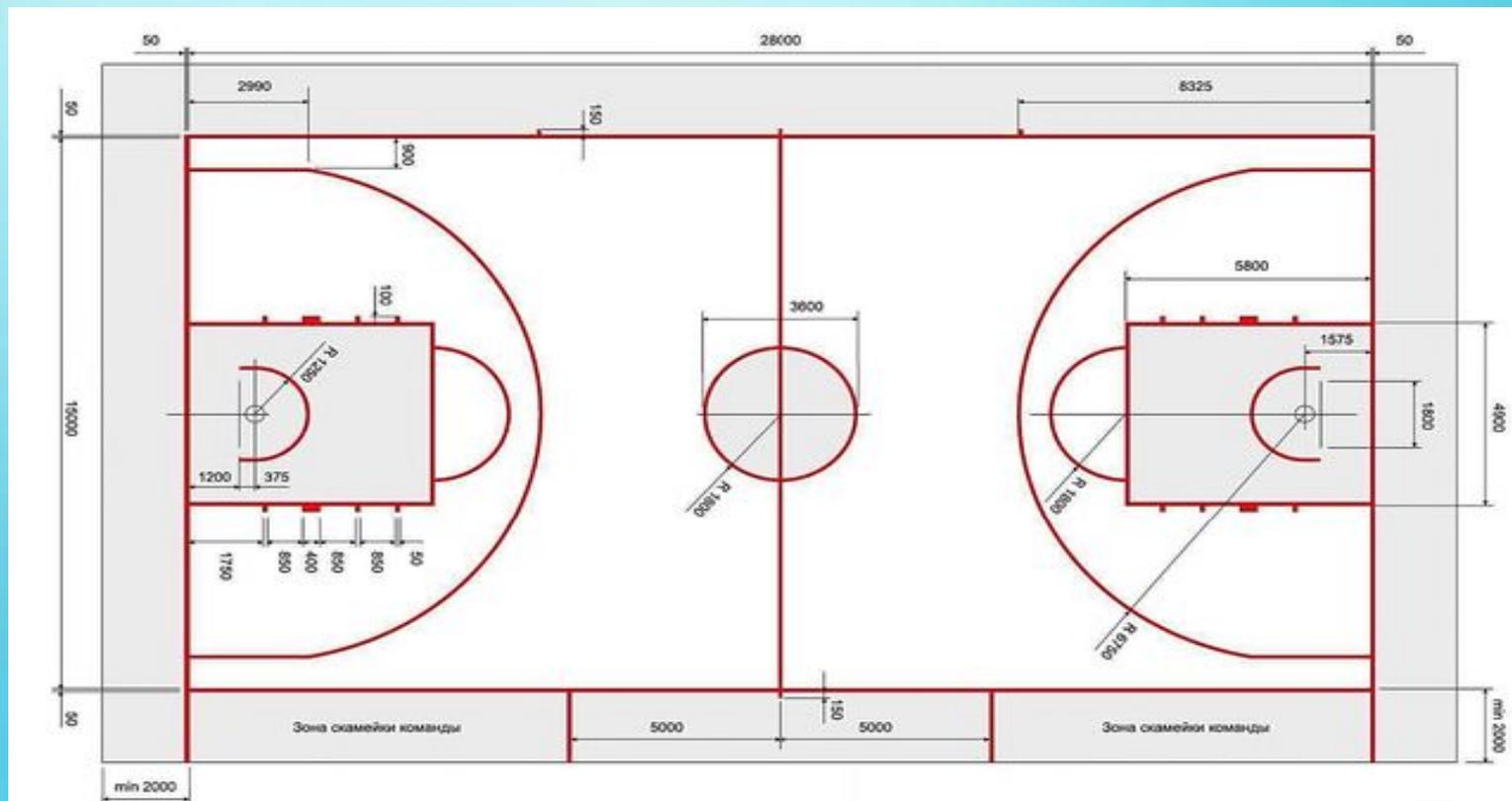


СУЩНОСТЬ ИГРЫ

Баскетбол (от англ. basket – корзина и ball - мяч) – это игра с мячом двух команд по 5 человек на специальной площадке, с двух сторон которой находятся стойки с прикрепленными к ней кольцами.

Цель каждой команды забросить руками мяч в кольцо соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.

Размер площадки 28x15 м



МЯЧ

Баскетбольный мяч имеет сферическую форму оранжевого цвета.

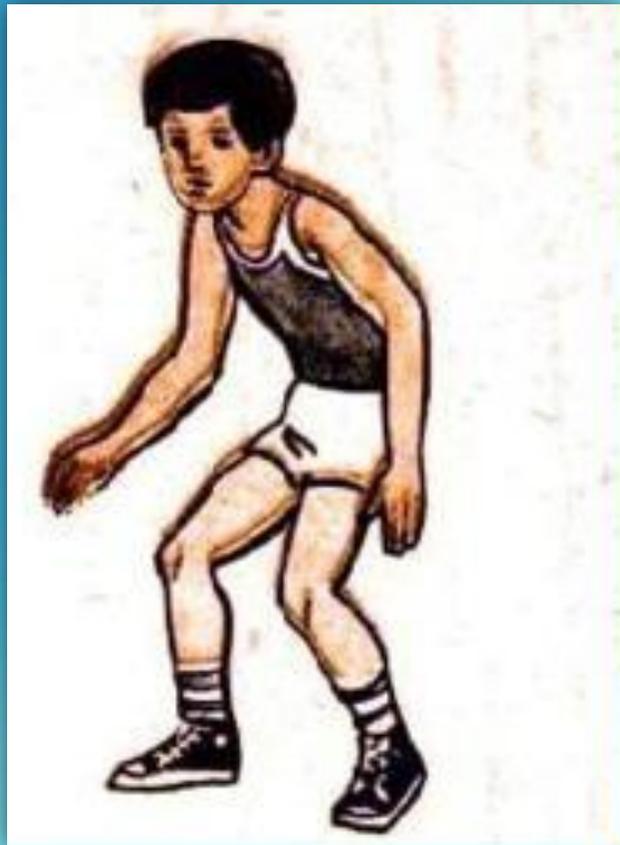


Размер	Длина окружности, мм	Масса, г
Размер 7	750-780	567-650
Размер 6	720-740	500-540
Размер 5	690-710	470-500
Размер 3	560-580	300-330

В играх мужских команд используются мячи «размер 7», в женских командах - «размер 6», в матчах по мини-баскетболу «размер 5»

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ

Стойка игрока



- Ноги согнуты в коленях, одна нога выдвинута на полшага, туловище немного наклонено вперед;
- Смотрит прямо перед собой;
- Руки опущены вниз.

Основные ошибки:

- ✓ Выпрямленные ноги;
- ✓ Поднятый таз и одновременно чрезмерный наклон туловища

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ

Ведение мяча - это прием, который позволяет игроку перемещаться по площадке с мячом.

Главное в технике ведения мяча:

- Отсутствие зрительного контроля;
- Асинхронная работа рук и ног;
- Равноценность ведения мяча правой и левой рукой;
- Высокая скорость передвижения;
- Рациональное положение кисти на мяче;
- Активное движение руки в локтевом и лучезапястном суставах.

Основные ошибки:

- ✓ Мяч ведется не толчками, а ударами;
- ✓ Мяч ведется перед собой, а не сбоку;
- ✓ Игрок двигается на прямых ногах.



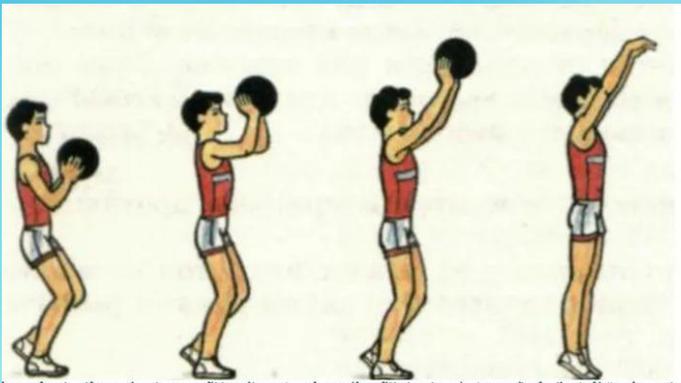
ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ

Бросок – это действие игрока, направленное на попадание мячом в кольцо соперника.

Бросок двумя руками от груди (с места)

Основные ошибки:

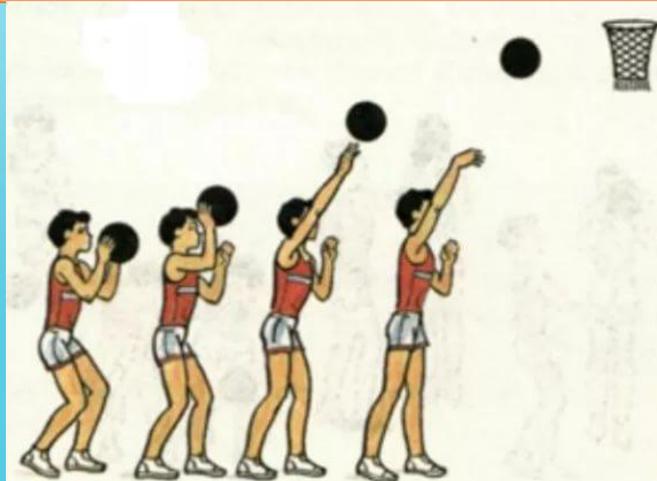
- ✓ Локти рук широко разведены в стороны;
- ✓ Нет завершающего движения кисти рук;
- ✓ Бросок выполняется на прямых ногах



Бросок одной рукой от плеча (с места)

Основные ошибки:

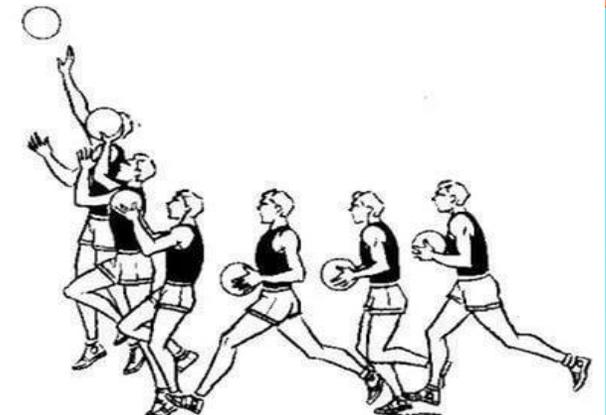
- ✓ Мяч направляется в кольцо без завершающего движения кисти;
- ✓ Бросок выполняется на прямых ногах



Бросок одной рукой сверху (в движении)

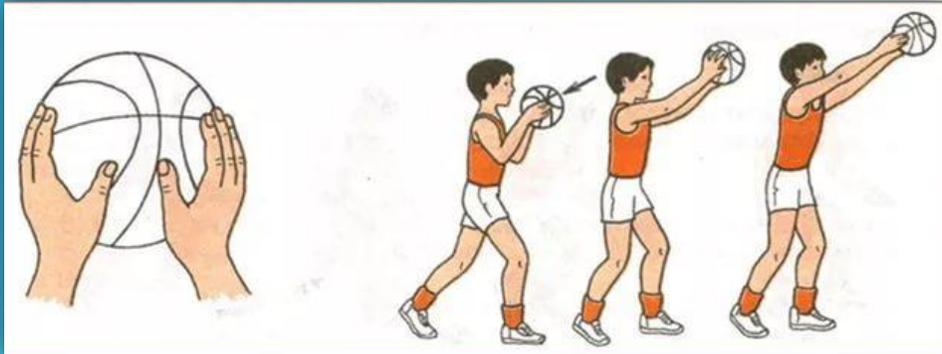
Основные ошибки:

- ✓ Ловля мяча не под шаг правой ноги при броске правой рукой;
- ✓ Бросок производится двумя руками;
- ✓ Выпуск мяча производится не в высшей точке взлета;
- ✓ При выпуске мяча нет захлестывающего движения кисти



ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ

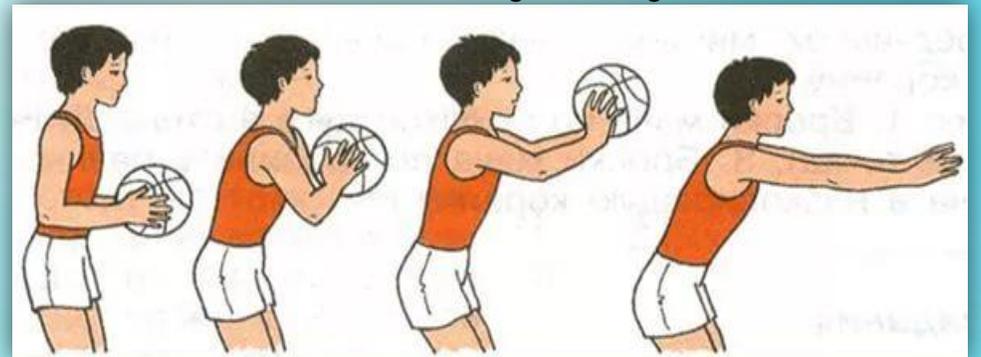
Ловля мяча – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия (передача, ведение, бросок)



Основные ошибки:

- ✓ Ладони направлены не вперед-внутри, а друг к другу;
- ✓ Руки широко разведены;
- ✓ Мяч встречается согнутыми руками;
- ✓ При прикосновении мяча к пальцам руки не сгибаются, не гасится скорость полета мяча.

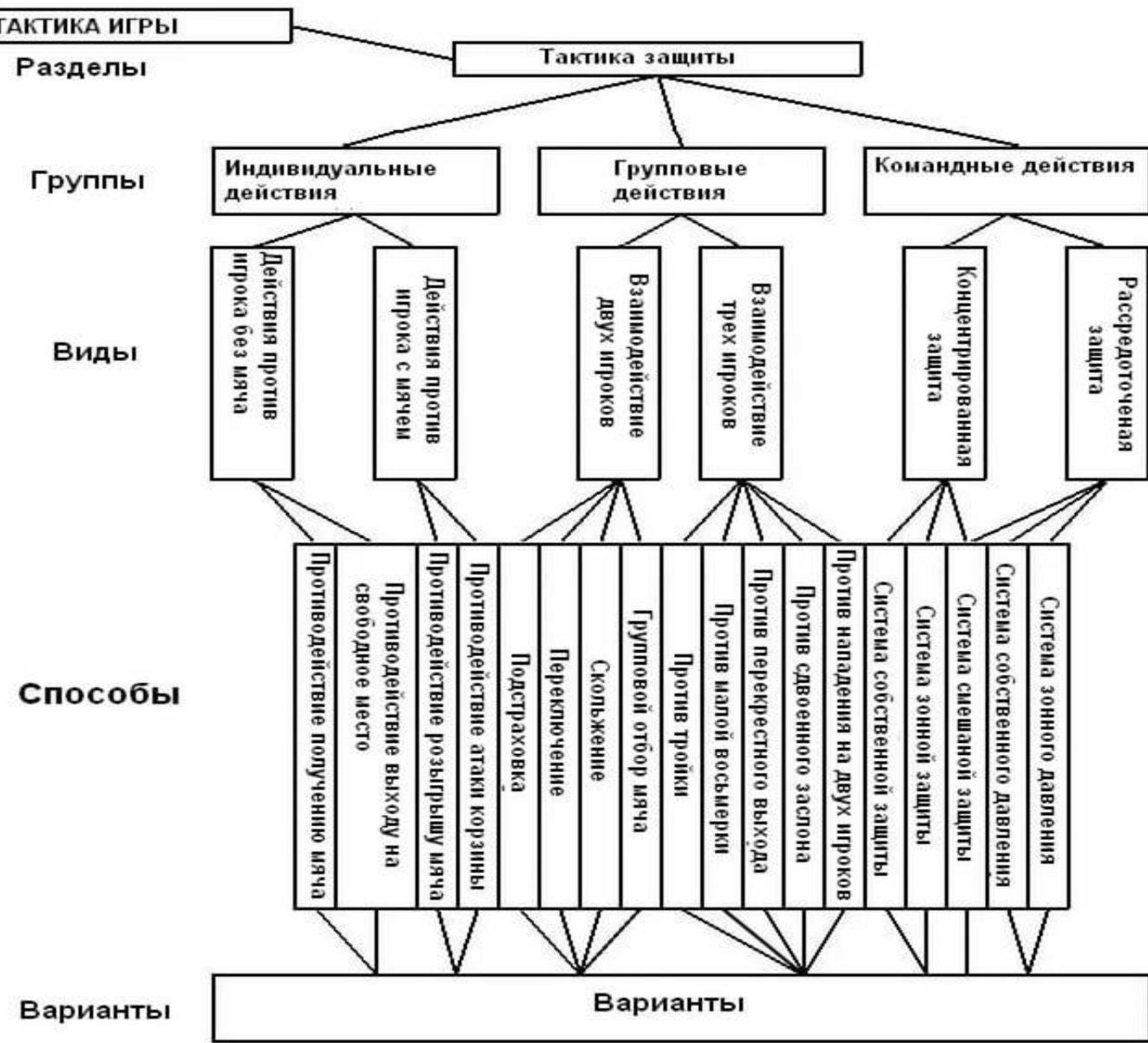
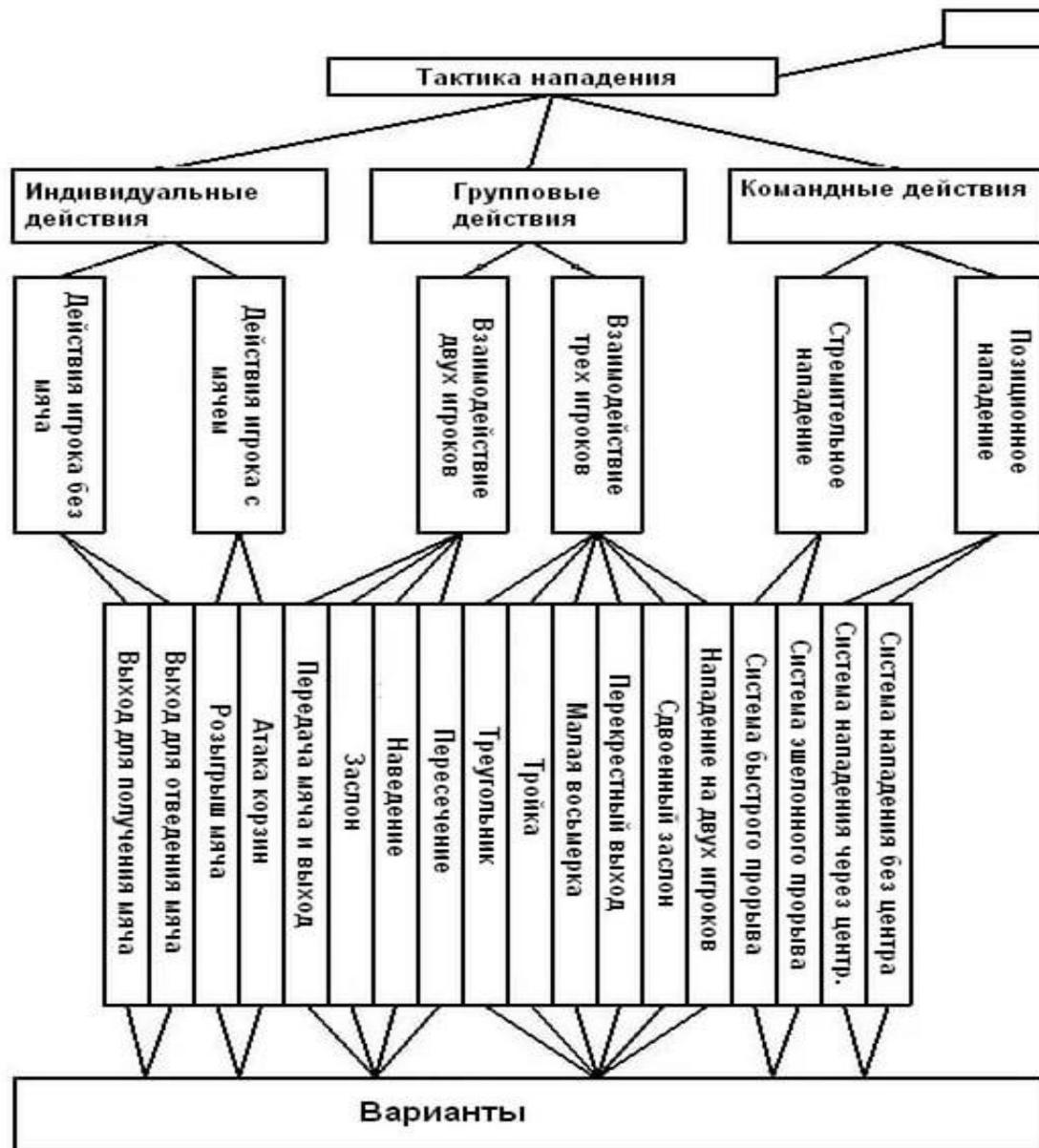
Передача мяча – один из основных технических приемов в баскетболе, заключающийся в направлении игроком мяча партнеру для развертывания атакующих



Основные ошибки:

- ✓ Нет захлестывающего движения кистей;
- ✓ Не до конца выпрямляются руки;
- ✓ Передача выполняется на прямых ногах.

ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ



ПРАВИЛА ИГРЫ



1 очко – бросок со штрафной

2 очка – из зоны двухочковых бросков

3 очка – бросок с трехочковой линии

Побеждает команда набравшая наибольшее количество очков

Нарушение в баскетболе – это несоблюдение правил.

1. **Аут** – мяч покинул пределы игровой площадки.
2. **Фол** – несоблюдение правил, вызванное физическим контактом или неспортивным поведением игроков.
3. **Пробежка** – игрок сделал более двух шагов с мячом в руках, или сделал шаг «опорной» ногой.
4. **Двойное ведение** (пронос мяча, повторное ведение)

ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Занятия по баскетболу проводить на сухой спортивной площадке с ровным покрытием или в спортивном зале с чистым и сухим полом
2. Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена.
3. До начала занятий проверить состояние, готовность баскетбольной площадки и наличие необходимого инвентаря
4. Перед занятием занимающимся необходимо снять кольца, браслеты, цепочки, серьги и т.д.
5. На занятиях строго соблюдать дисциплину, выполнять указания преподавателя физической культуры
6. Особую осторожность проявлять вблизи стен или воле какого-либо спортивного оборудования

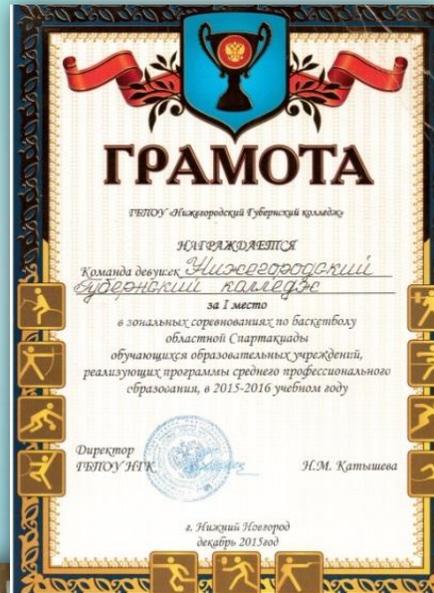
Запрещается:

- Во время отработки приемов игры использовать мячи нестандартных размеров и массы;
- Играть на неровных и скользких поверхностях;
- На занятиях жевать жевательную резинку, сосать конфеты, леденцы и т.д.

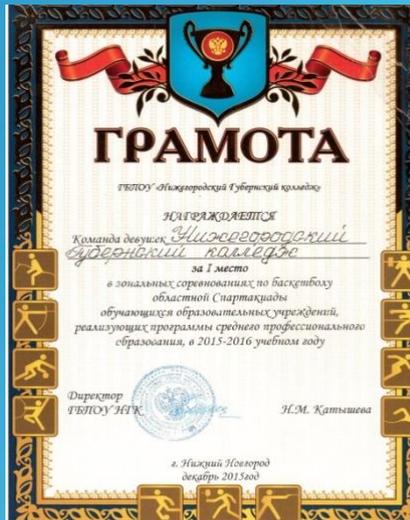
КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

№ п/п	Контрольное упражнение	Год обучения	Оценка в баллах		
			3	4	5
1.	Ведение мяча с изменением направления («змейка») на расстоянии 30 м (2*15 м) (сек.)	1	12,0	11,0	10,6
		2	11,0	10,8	10,0
2.	Челночный бег с ведением мяча 3x10 м (сек.)	1	10,0	9,8	9,6
		2	9,8	9,6	9,4
3.	Штрафной бросок, 10 бросков (количество попаданий)	1	1 и ниже	2	3
		2	2	3	4
4.	Бросок в движении, 10 бросков (количество попаданий)	1	1 и ниже	2	3
		2	2	3	4
5.	Передачи мяча в стену за 30 сек. (количество попаданий)	1	15	16	17
		2	16	17	18

ОБЛАСТНАЯ СПАРТАКИАДА



ПОБЕДИТЕЛИ СОРЕВНОВАНИЙ



Зональные
соревнования
2015-2016 уч.г. –
1 место



Турнир по баскетболу среди команд учебных заведений
г. Н. Новгорода «Кубок НФ МЭСИ» - 1 место



2013-2014 гг.



2014-2015 гг.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ



Обучающиеся выполняют базовые технические приемы игры в баскетбол (стойка, перемещения, бросок, ловля и передача мяча, ведение мяча)



Обучающиеся играют в баскетбол с соблюдением основных правил



Соблюдают меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетбола