

Открытый урок 26.02. 2016 г

*Совершенствование техники  
владения мячом, передача в  
движении. Штрафные броски.  
Учебные игры*

Курс 1, группа 11 ОПр,  
преподаватель Нечаева Т.Ю.



**Цель урока:** *Совершенствование техники владения мячом, передача в движении. Штрафные броски. Учебные игры*

**Задачи:**

**Учебная:** Овладеть элементами игры в баскетбол.

Закрепить изученные приемы в игре.

**Воспитательная:** Целеустремленности, настойчивости, решительности, чувство коллективизма, уважение к сопернику, смелость.

**Развивающая:** Быстрота перемещений и реакции, ориентация в пространстве, меткость, точность движений, быстрота мышления, ловкость.





# Основные правила игры баскетбол

1. В баскетбол играют \_\_\_\_\_ команды от каждой из которых на площадке одновременно присутствует \_\_\_\_\_ игроков.
2. Цель каждой команды в баскетболе — \_\_\_\_\_ мяч в корзину соперника и \_\_\_\_\_ другой команде овладеть мячом и \_\_\_\_\_ его в корзину своей команды.
3. Мячом играют только \_\_\_\_\_.
4. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является \_\_\_\_\_ правил.
5. Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала \_\_\_\_\_ количество очков.





1. При \_\_\_\_\_ счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно \_\_\_\_\_ минут дополнительного времени).
2. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:  
\_\_\_\_\_ очко — бросок со штрафной линии  
\_\_\_\_\_ очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии)  
\_\_\_\_\_ очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6 м 75см
3. Игра официально начинается \_\_\_\_\_ броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.
4. Матч состоит из \_\_\_\_\_ периодов по \_\_\_\_\_ минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — \_\_\_\_\_ минут.
5. После большого перерыва команды должны поменяться \_\_\_\_\_

# Нарушение правил в баскетболе

**аут** — мяч уходит за пределы игровой площадки;

**пробежка** — игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами **нарушение ведения мяча**, включающее в себя **пронос мяча, двойное ведение**;

**три секунды** — игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;

**пять секунд** — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;

**восемь секунд** — команда, владеющая мячом из зоны защиты не вывела его в зону нападения за восемь секунд;

**нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона)** — команда, владеющая мячом в зоне нападения перевела его в зону защиты.

**фол** — это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.







## Основные элементы игры

***Ведение мяча*** — один из основных технических элементов баскетбола.

Правильное, технически грамотное ведение мяча — фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника.

***Передача мяча*** — самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.

### ***Основные способы передач:***

- пас от груди,
- пас от плеча,
- пас из-за головы,
- пасы снизу, сбоку, из рук в руки и др.





***Подбор*** — важнейший элемент при игре в баскетбол, при котором игрок овладевает мячом после неудачной попытки 2-х или 3-х очкового броска.

***Различают несколько видов подборов:***

1. подбор в нападении, на чужом щите
2. подбор в защите, на своём щите
3. коллективный подбор

Для успешного подбора игроку необходимо заграждать путь соперника к кольцу с целью выигрыша подбора

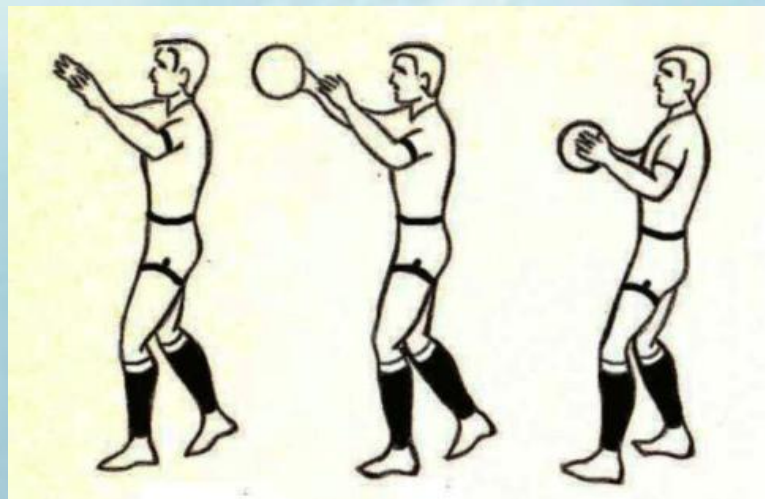
***Перехват мяча*** выполняется при броске или передаче игроков атаки.

- После перехвата мяча защищающаяся команда переходит в быстрый прорыв и набирает «лёгкие» очки.
- Если нападающий ждёт мяч на месте, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч двумя руками в прыжке после рывка.
- Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника.
- Плечом и руками он отрезает прямой путь соперника к мячу и овладевает им.



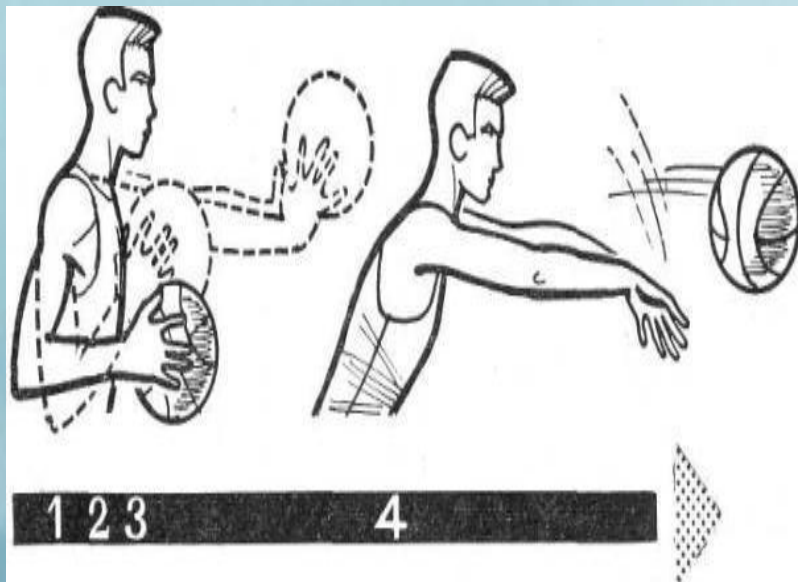
## Ловля мяча двумя руками

Основной и самый надежный прием ловли мяча — ловля двумя руками. Если мяч летит на высоте груди, то его нужно встречать вытянутыми вперед руками. Ладони рук с ненапряженными, свободно расставленными, полусогнутыми пальцами образуют воронку (большие пальцы вверх, внутрь) шириной немного больше мяча. Мячу, встреченному на расстоянии длины рук от груди и попавшему в воронку, с момента соприкосновения с пальцами уступающим движением руки начинает оказываться все усиливающееся сопротивление до полной остановки





## Передача двумя руками



Самой распространенной и надежной передачей мяча, обеспечивающей большую точность и быстроту, является передача двумя руками от груди. Эта передача может одинаково хорошо осуществляться о землю, в прыжке, от груди, из-за головы, с места и **в движении**.

Передача двумя руками от груди выполняется кистями, так называемая «кистевая» передача, или сочетанием работы кистей с выпрямлением рук. При передаче мяча кистями сначала делается замах, т. е. наклон кистей вниз, затем — резкое выпрямление их в исходное положение с толчковым движением всех пальцев



*Элемент техники владения мячом?*





*Какие виды передачи мяча вы видите?*

*Какие виды броска изображены на фото?*







*Вид технического действия?*







Оказывается , что в *баскетбол* вовсе и не так сложно играть . И совсем неважно высокий ты или низкий, толстый или худой. Главное, что *баскетбол* – это неподражаемое феерическое зрелище, в котором может участвовать каждый!!!



Спасибо за внимание!

<http://rpp.nashaucheba.ru>

<http://fizkult-ura.ru>

<http://basketball-training.org.ua/>

