

Баскетбол в 5 классе

Баскетбол как средство развития умственных и физических способностей школьников.

Основные правила и приемы игры в баскетбол.



Автор: учитель физической культуры
МБОУ «лицея № 5 г. Ельца»
Недбайлов Олег Николаевич

Цель: ознакомление учащихся с правилами и основными приемами игры в баскетбол, приобретение знаний и умений необходимых для изучения выбранного вида спорта, развитие физических качеств посредством игры в баскетбол, формирования у учащихся умения взаимодействия в условиях спортивной игры (баскетбол)



Спортивная игра - баскетбол

* Во всем мире очень популярны спортивные игры. В них играют взрослые и дети. По спортивным играм проводятся соревнования, они входят в состав Олимпийских игр. Спортивные игры – хорошее средство активного отдыха, и в них играют во дворе, на пляже, спортивных площадках, во время туристических походов и т. п.

* Среди спортивных игр выделяются игры, которые включают в себя разнообразные действия с мячом. Эти игры развивают не только силу, ловкость, быстроту, но и память, внимание, сообразительность. К числу наиболее популярных игр с мячом относится баскетбол.

* Баскетбол – древнейшая игра. Она возникла более 1000 лет назад у древних норманнов, населявших северные земли Европы. Игра включала в себя броски мяча в плетеную корзину – это и дало название игре – «баскет» – корзина, «бол» – мяч. Современный баскетбол появился в США в 1891 г. Плетеные корзины были заменены баскетбольными кольцами, а правила разработаны заново. В России, в Петербурге было организовано «Общество физического и нравственного воспитания молодежи» – «Маяк», в котором уже в 1902 году начали играть в баскетбол по американским правилам. Свое настоящее развитие и признание, баскетбол получил лишь после Великой Октябрьской социалистической революции. В 1923 году на первом Всесоюзном празднике физкультуры провели турнир баскетболистов, который принято считать первым первенством страны. В 1950 года, женская сборная СССР впервые участвовала в чемпионате Европы, а мужская сборная стартовала в 1952 году на XV Олимпийских играх в Хельсинки. В 1964 году на международную арену вышли юношеские команды.

* Баскетбол занимает одно из ведущих мест в программном материале по физической культуре всех образовательных учреждений, и является одной из самых популярных игр в нашей стране. Он удовлетворяет потребности в укреплении здоровья подрастающего поколения, повышении уровня физической подготовленности и обеспечение на этой основе высокой работоспособности, творческой активности. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений молодежи, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

*

*

Основные правила баскетбола

Баскетбол - это игра в мяч руками на специализированной площадке, которая представляет собой прямоугольную плоскую твёрдую поверхность без каких-либо препятствий, 28 метров в длину и 15 метров в ширину от внутреннего края ограничивающих линий, в которой есть определенные разметки: центральный круг в центре площадки, который имеет радиус 1,80 м, зона трёхочковых бросков с игры, радиусом 6,75 м, проведённый до пересечения с параллельными (лицевыми) линиями, линия штрафного броска длиной 3,60 метров параллельно каждой лицевой линии, её дальний край располагается на расстоянии 5,80 метров от внутреннего края лицевой линии, а её середина находилась на воображаемой линии, соединяющей середины обеих лицевых линий.

- * В игре принимают участие две команды, в составе 5 человек на площадке. Игроки каждой команды стараются забросить мяч в кольцо соперников и защитить свое кольцо от их атак. Побеждает команда, забросившая большее количество мячей в кольцо соперника, причем очки за попадания считаются по разному, бросок с игры до трехочковой линии – 2 очка, бросок из-за линии 6,75 м – 3 очка, а штрафной бросок – 1 очко. Игра состоит из 4 периодов по 10 минут. Замены игроков неограничены. За игру, не соответствующую правилам, назначаются фолы, как командные, так и личные.

Основные приемы игры в баскетбол

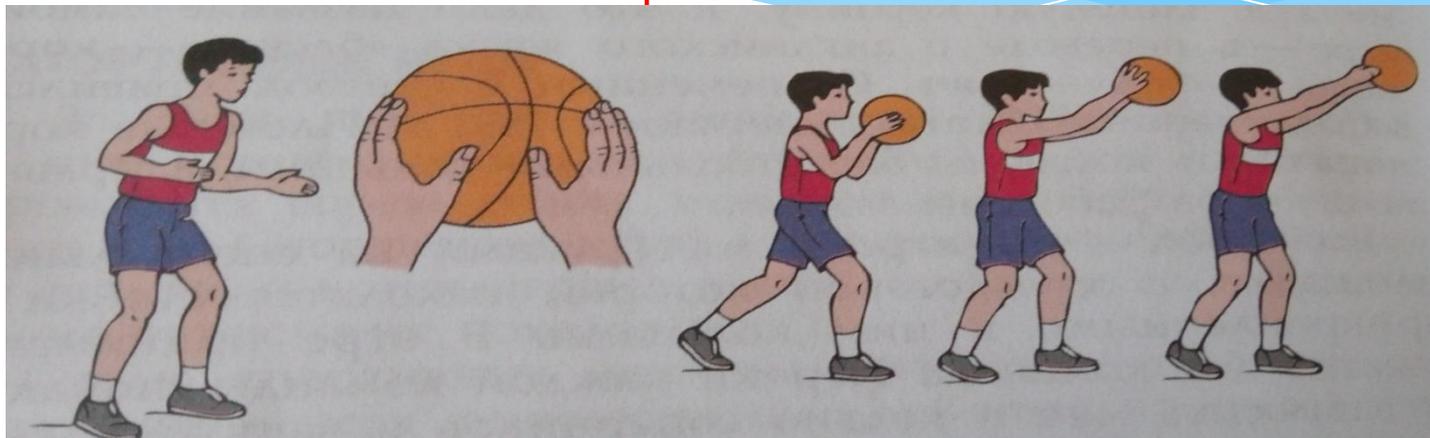
Основными приемами игры являются – ловля, передача, ведение и броски мяча. Эти приемы выполняются как на месте, так и в движении.

**Техника выполнения ловли и передачи мяча
двумя руками от груди.**

Ловля – это прием, с помощью которого игрок овладевает мячом, передача – прием, с помощью которого взаимодействуют игроки одной команды между собой.

1. Принять стойку баскетболиста (рис. 1). Ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вытянуты немного вперед.
2. Сделать шаг навстречу летящему мячу, одновременно вытягивая руки вперед, слегка согнуть пальцы, образуя «гнездышко».
3. В момент касания мяча пальцев, быстро захватить его и, одновременно сгибая руки в локтях и слегка приседая, погасить скорость полета мяча.

рис. 1

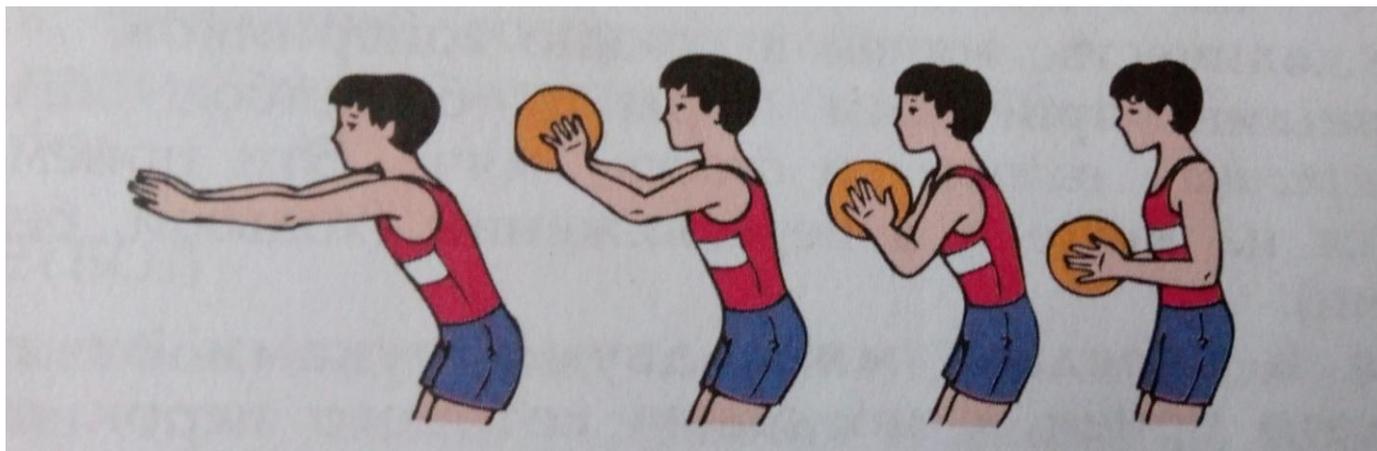


Ловлю мяча осваивают с его передачей (рис. 2)

1. Принять стойку баскетболиста, мяч в руках.
2. Сгибая ноги в коленях и слегка опуская руки, приблизить мяч к груди, вращая его на себя.
3. Быстро выпрямляя ноги и руки, с силой вытолкнуть мяч кистями от груди.

Освоив технику этих приемов, приступайте к их выполнению в движении приставными шагами, обращая внимание на то, что передачу нужно делать одновременно с шагом в сторону одной ногой, а ловлю - с приставным шагом другой ногой, а так же на правильное расположение пальцев рук в виде «гнездышка».

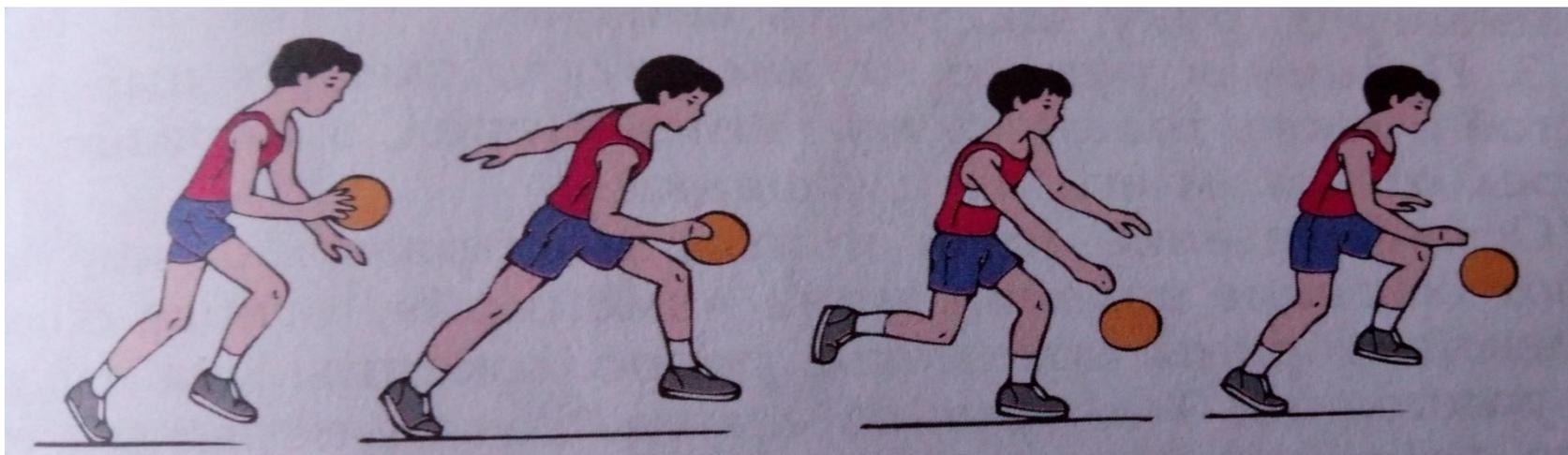
рис. 2



Ведение мяча.

Ведение - это основной прием перемещения игроков с мячом по площадке и представляет собой последовательные толчки мяча вниз расставленными пальцами одной руки. Ведение двумя руками в баскетболе – запрещено.

1. Принять стойку баскетболиста с мячом в руках. Правой рукой толкнуть мяч вниз и, опустив слегка согнутую в локте правую руку в ожидании его отскока от площадки, развернуть ладонью вниз и широко расставить пальцы.
2. Поднимая правую руку вместе с мячом до уровня пояса, толкнуть мяч вниз и немного задержать ее в ожидании отскока от площадки.
3. Вновь поднимая руку с мячом, повторить движение толчка рукой вниз.





При освоении следует добиваться того, чтобы кисть руки не шлепала по мячу и чтобы толчок мяча осуществлялся мягко и с одинаковой силой.

Освоив ведение мяча на месте, начинают разучивать его ведение в движении – сначала шагом, а затем легким бегом. Научившись вести мяч по прямой, начинают освоение ведения мяча «змейкой», огибая с правой и левой стороны предметы, расположенные по площадке на расстоянии 1 м друг от друга. Затем перейти к освоению ведения мяча легким бегом – сначала по прямой линии, а затем «змейкой». При этом расстояние между предметами надо увеличить до 1,5 – 2 м.

При освоении ведения мяча шагом и бегом не надо торопиться. Внимание должно быть сосредоточено на правильном согласовании движений, координации работы рук и ног.



Бросок мяча двумя руками от груди с места.

Этот прием в баскетболе выполняется или сразу после ловли мяча, или после его ведения с последующей остановкой .

Бросок выполняется слитно и с обязательным сохранением всех входящих в него движений.

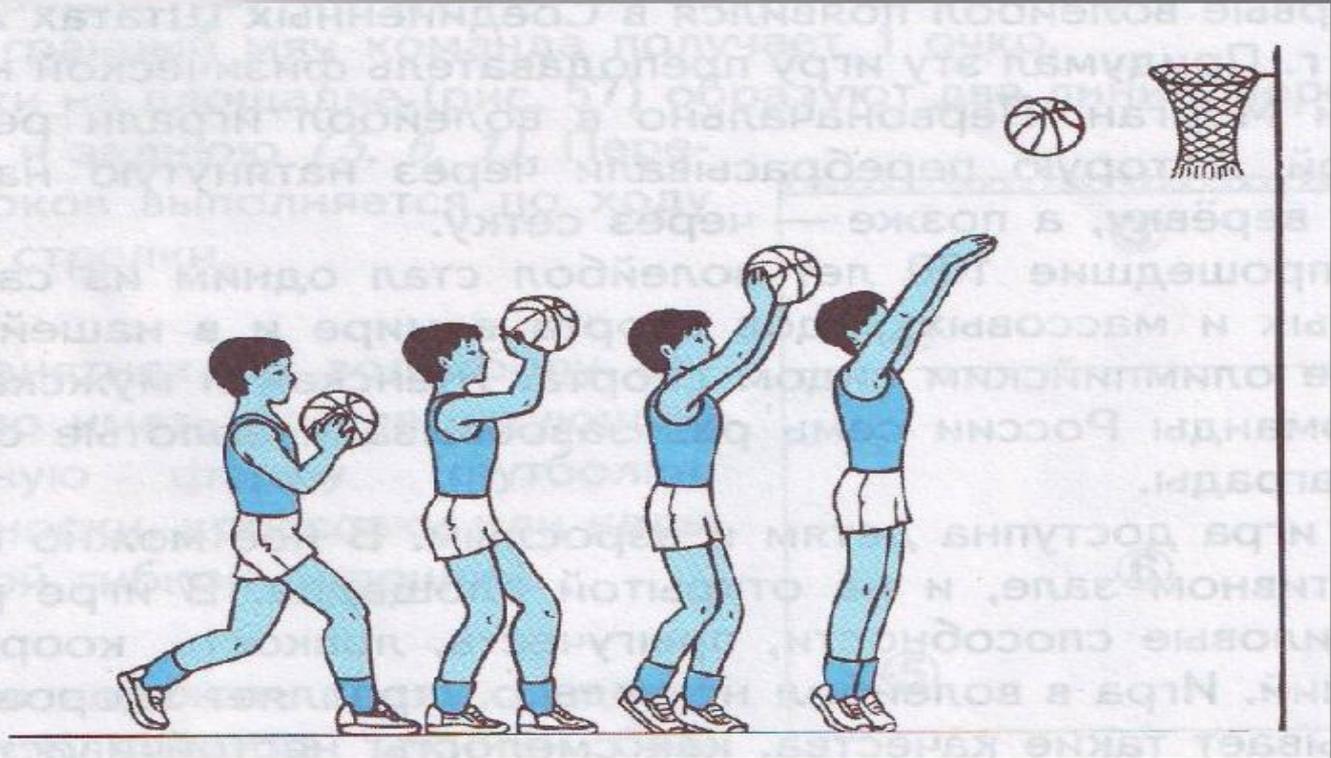
Техника выполнения:

1. Принять стойку баскетболиста с мячом в руках.
2. Мяч поднести к груди.
3. Одновременно разгибая ноги и туловище, выпрямляя руки вперед-вверх, толкнуть мяч направляя его в кольцо кистями рук.

Осваивать этот бросок следует в несколько этапов:

1. Выполнение имитации броска, т.е. последовательное выполнение движений в медленном темпе, не выпуская мяч из рук.
2. Бросок мяча в кольцо с расстояния 5-6 метров, стоя напротив кольца.
3. Бросок мяча в кольцо с расстояния 5-6 метров, стоя от него справа и слева. Для повышения точности броска необходимо ориентироваться на внутренний квадрат баскетбольного щита.

Бросок мяча двумя руками от груди



Тест на знание правил игры в баскетбол

1. Сколько человек от каждой команды находятся на игровой площадке?

- а) 5
- б) 6
- в) 11

2. Сколько всего человек в команде по баскетболу?

- а) 6 на площадке и 6 запасных
- б) 5 на площадке и 7 запасных
- в) 11 на площадке и 2 запасных
- г) 10 на площадке и 5 запасных

3. Как начинается игра в баскетбол?

- а) мяч отдается команде, которая больше понравилась судье
- б) мяч отдается команде, которая угадает в какой руке у судьи свисток
- в) игра начинается с середины площадки

4. Сколько очков может получить команда при попадании в кольцо?

- а) одно очко за каждое попадание
- б) 1 очко, 2 очка, 3 очка в зависимости от какого места произошел бросок
- в) очки назначает судья, сколько он посчитает нужным

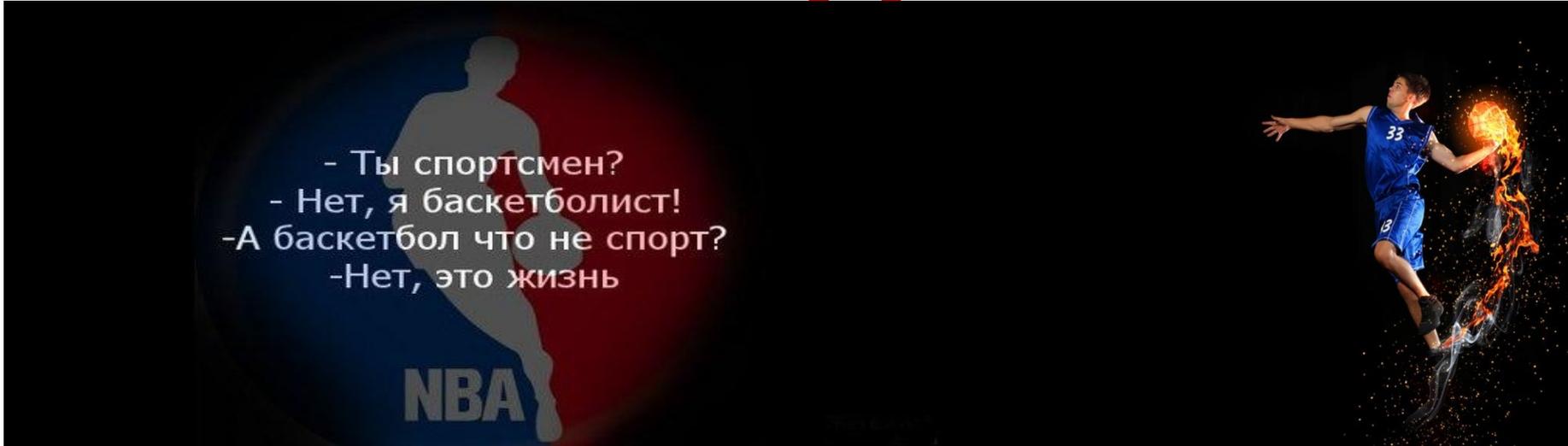
5. Сколько шагов можно сделать с мячом в руках?

- а) не более 2 шагов, если сделали больше считается пробежкой
- б) не более 5 шагов
- в) можно бегать с мячом в руках сколько угодно, лишь бы его не отняли

Ответ: 1-а; 2 – б; 3 – в; 4 – б; 5 - а



Не многие выбирают баскетбол своим увлечением. Но такая игра – один из лучших способов одновременно натренировать и руки, и ноги. Никто не будет спорить с тем, что в баскетболе к тому же существует какая-то своя атмосфера.



- Ты спортсмен?
- Нет, я баскетболист!
-А баскетбол что не спорт?
-Нет, это жизнь

NBA

