

ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ : БАСКЕТБОЛ

Ученицы 7А класса

Сиденко Дарьи

Содержание :

- 
1. Баскетбол
 2. Правила
 3. Нарушения
 4. Влияние баскетбола на человека
 5. Развитие баскетбола в моем классе
 6. Вывод

Баскетбол



Баскетбол- это спортивная командная игра.

Правила

команды , обычно по двенадцать человек , каждой из которой на площадке присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе- забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.

Мячом играют только руками. Бежать с мячом , не ударяя им в пол , преднамеренно бить по нему ногой , блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком , является нарушением .

- Победителем в баскетболе становится команда , которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков . При равном счете по окончании основного времени матча называется овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае , если и по его окончании счет будет равен , назначается второй , третий и т.д., до тех пор , пока не будет выявлен победитель матча

Правила

- За одно попадание мяча в кольцо может быть зачислено разное количество очков :
- 1 очко – штрафной бросок
- 2 очка – бросок со средней или близкой дистанции
- 3 очка – бросок из-за трехочковой линии

Игра официально начинается спортивным броском в центральном круге , когда мяч правильно отбит спорящим . Матч состоит из четырех четвертей , длительность каждой десять минут с перерывами по две минуты . Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры- пятнадцать минут . После большого перерыва команды должны поменяться корзинами .

Нарушения

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 “красе” (прямоугольная зона под кольцом) соперника более трех секунд в то время , когда его команда владеет “живым” мячом в зоне нападения .

Пять секунд – игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течении пяти секунд .

Плотноопекаемый игрок – этот игрок не начинает ведение , не отдает передачу и не делает бросок в течении пяти секунд .

Восемь секунд – команда, владеющая мячом в тыловой зоне , не вывела его в переднюю зону за восемь секунд .

Двадцать четыре секунды – команда владеет мячом более двадцати четырех секунд и не произвела бросок по кольцу .

Нарушение возвращения мяча в зону защиты – команда, владеющая мячом в зоне нападения , перевела его в зону защиты .

Фол – это не соблюдение правил , вызванное персональным контактом или неспортивным поведением . Виды фолов :

1. Персональный
2. Технический
3. Обоюдный
4. Неспортивный
5. Дисквалифицирующий

Влияние баскетбола на человека

1. Нервная система

Нервная система

подвергается определенным нагрузкам и развитию за счет постоянного контроля активности органов . Человек , занимающийся баскетболом , улучшает свое периферическое зрение . Исследования показали , что регулярные занятия баскетболом увеличивает на 40% чувствительность зрительного восприятия световых импульсов .



Влияние баскетбола на человека

2. Сердечнососудистая система

Так же баскетбол помогает организму в развитии сердечнососудистой системы , , что происходит благодаря нормированной физической нагрузке .



Влияние баскетбола на человека

3. Дыхательная система



- Благодаря повышению частоте дыхательных движений во время игры в баскетбол , жизненная емкость легких со временем увеличивается .
Постепенное развитие дыхательных органов делает человека более энергичным и выносливым , что благотворно влияет на здоровье .

Развитие баскетбола в моем классе



Мои одноклассники любят игру баскетбол и играют в нее очень даже не плохо , хотя до профессиональных игроков им еще далеко .

Вывод

- Баскетбол - интересная игра с мячом , со своими правилами и нарушениями , помогающая в развитии человека !



Спасибо за внимание !