

Тема: «Немного истории – баскетбол»

Теоретический материал посвящён истории возникновения и развитию баскетбола, правилам игры и качествам баскетболиста.

Глоссарий

Аут – мяч уходит за пределы игровой площадки.

Баскетбол – спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину соперника.

Овертайм – дополнительное время, которое дается после основного времени при равном счете.

Трёхочковый бросок – бросок, совершаемый из-за трёхочковой линии.

Фол — это несоблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником или неспортивного поведения.

Штрафной бросок – бросок, выполняемый баскетболистом после нарушения на нем правил игроком противоположной команды.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Баскетбол появился в 1891 году в США. Его изобрел Джеймс Нейсмит, когда проводил урок по гимнастике. Он разделил студентов на две команды и предложил забрасывать футбольный мяч руками в корзины из-под персиков, которые закрепил на высоте 3 метра.

Игра получила название баскетбол. От английских слов basket – корзина и ball - мяч. Через год студенты проводят первый баскетбольный матч в присутствии ста зрителей. Такие матчи становятся постоянными, а баскетболом стали интересоваться студенты других колледжей.

Уже через 13 лет на Олимпийских играх проводится показательный баскетбольный турнир. Но только через 32 года мужской баскетбол включили в программу XI Олимпийских игр.

В настоящее время в состав Международной федерации баскетбола входят 213 стран. Чемпионаты мира среди мужчин и женщин проводятся раз в 4 года.

Для игры нужно две команды по 5 человек. Остальные игроки находятся в запасе. Играют специальным мячом оранжевого цвета.

Баскетбольный матч состоит из 4 периодов (или таймов) по 10 минут, между которыми предусмотрены перерывы. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника. Для этого нужно помешать другой команде завладеть мячом. Если ваша команда забросила больше мячей в корзину соперника – вы побеждаете.

Игроки передвигаются по полю, ударяя мячом в пол. Это называется **ведение мяча**. Посмотрите на картинку и вы увидите, как игрок должен вести мяч.

Игроки должны четко взаимодействовать друг с другом, уметь точно и правильно **передать мяч**. Игрок, совершающий передачу, называется **пасующий**.

В игре существует **правило двух шагов**. Игроку разрешено сделать только два шага с мячом в руках, после чего нужно произвести бросок или отдать пас.

Любая игра требует соблюдения правил. **Фол** – это термин, который обозначает несоблюдение правил игры, за которым следует наказание. Мяч переходит в команду соперника, и игрок делает **штрафной бросок**.

Основные нарушения правил в баскетболе:

Аут – если мяч попадает за линию игрового поля.

Пробежка – игрок с мячом совершает перемещение ног сверх установленных правил. (**более 2 шагов**)

Нарушение ведения мяча. Включает в себя пронос мяча или двойное ведение. Если игрок коснулся мяча одновременно двумя руками или задержал мяч в одной руке, он должен закончить ведение.

Прыгать с мячом в руках недопустимо. Если Вы прыгнули с мячом в руках, то до приземления нужно бросить по кольцу либо отдать мяч партнеру по команде.

Игрок находится под корзиной соперника в зоне штрафного броска более 3-х секунд в то время, как его команда владеет мячом в зоне нападения.

Игрок владеет мячом более 5 секунд.

Команда не выводит мяч в зону соперника в течение 8 секунд.

Бросок в кольцо другой команды не совершен в течение 24 секунд владения мячом.

Начисление очков в баскетболе:

1 очко – за штрафной бросок

2 очка – за бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии)

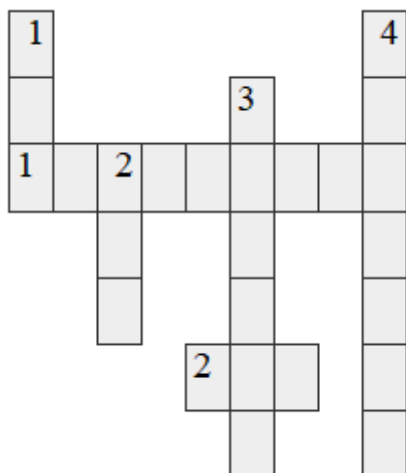
3 очка – за бросок из-за трёхочковой линии

Баскетбол – **многогранная спортивная игра**. В процессе игры вам придется бегать, прыгать, поднимать руки, нагибаться, делать броски и ловить мяч. Тренируются практически все группы мышц. Вы станете более выносливым и здоровым. Бросая мяч в кольцо, вы тренируете глазомер. А сам процесс игры учит вас проявлять инициативу, мыслить логически и работать в команде.

Тренировочные задания

1. Баскетбол

Разгадайте кроссворд.



По горизонтали:

3. Цвет баскетбольного мяча.

5. Несоблюдение баскетбольных правил.

По вертикали:

1. Столько зрителей было на первом баскетбольном матче.

1. Мяч за пределами баскетбольной площадки.

3. В баскетбольном матче их 4.

2. Изобретатель баскетбола.

2. Начисление очков

Соедините картинки по парам: полученные очки – совершаемый бросок.



Штрафной бросок

?



Бросок из-за трёхочковой линии

?



Бросок со средней или близкой дистанции

?

- 1 очко –
- 2 очка –
- 3 очка –

3. Выберите верный вариант ответа. В какой стране появился баскетбол?

- 1. Россия
- 2. Бразилия
- 3. Франция
- 4. США

4. Укажите на рисунке центральную линию, боковую линию, лицевую линию, линию штрафного броска, 3-х секундную зону.

