

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»  
Арзамасский филиал

# Спортивные игры

Выполнила студентка  
2 курса группы 8619ОБ-1ДО  
Жиженина Анна  
Преподаватель:  
Сидорова Татьяна Владиславовна

# План

1. Баскетбол
- 2.



# Что такое баскетбол?

- ❖ Баскетбол - это игра, которая направлена на укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма.
- ❖ Выполняет задачи физического, умственного, нравственно, эстетического и трудового воспитания.
- ❖ Баскетбол развивает физические качества ребенка.
- ❖ Игра в баскетбол — командная и совместные действия обусловлены единой целью.
- ❖ У ребенка гармонично развивается центральная нервная система и весь организм.

# Родина баскетбола

- ❖ Родина баскетбола- Соединенные Штаты Америки;
- ❖ Игра была придумана в 1891 году в учебном центре Христианской молодежной ассоциации;
- ❖ Джеймс Нейсмит прикрепил к перилам балкона две фруктовые корзины без дна, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч;
- ❖ В 1893г. появляются железные кольца с сеткой.
- ❖ В 1894г. в США были изданы первые официальные правила.
- ❖ Дата зарождения баскетбола в России - 1906г. Место рождения – Санкт-Петербург.



# Техника игры в баскетбол

Движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру.

К ним относятся: стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения.



Действия с мячом: ловлю, передачу, ведение и забрасывание мяча в корзину



# Стойка

Стойка — это исходное положение игрока при выполнении всех технических приемов игры в баскетбол.





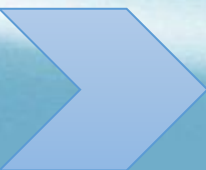
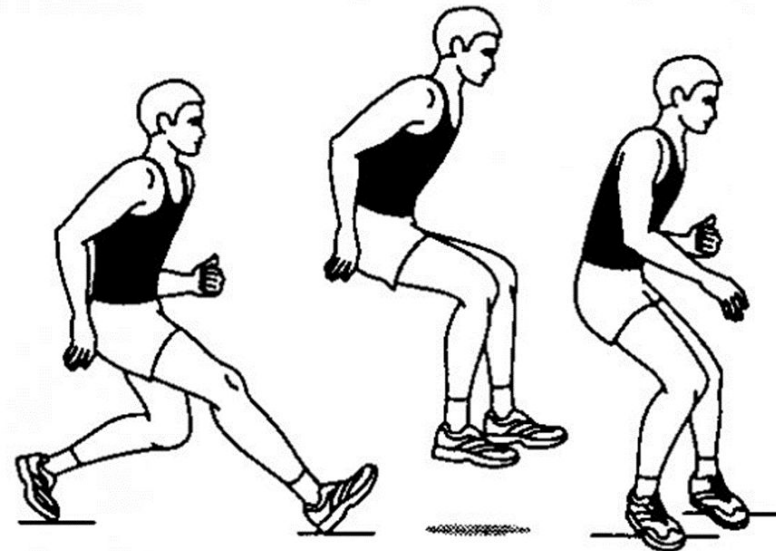
# Остановка

Учить детей остановкам необходимо в следующей последовательности:

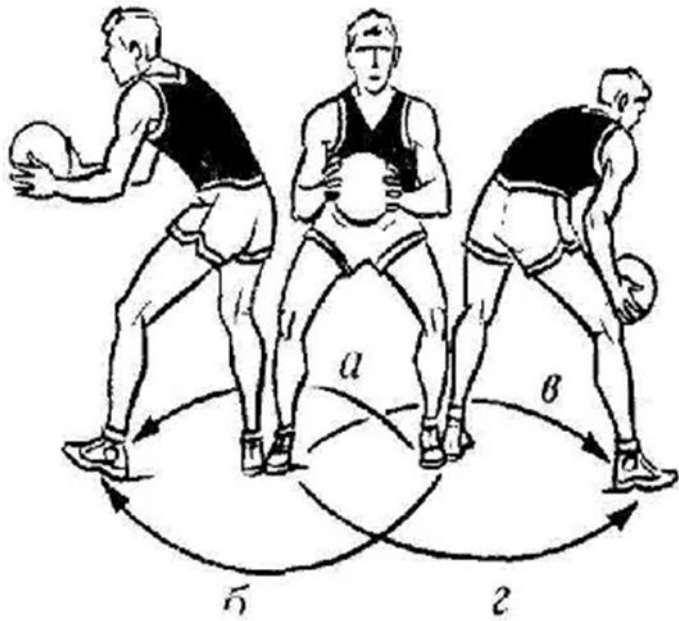
1. Остановка после ходьбы;
2. После бега в медленном темпе;
3. После бега в быстром темпе;
4. Неожиданная остановка;



Остановка двумя шагами



# Поворот



Поворот на месте



Поворот в движении

**Повороты** предназначены для маневрирования нападающего, стоя на месте, с целью ухода от защитника или укрывания мяча от выбивания.

- Существует два способа поворотов на месте: вперед и назад, название способа поворота зависит от направления движения плеча.
- Поворот в движении применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке.

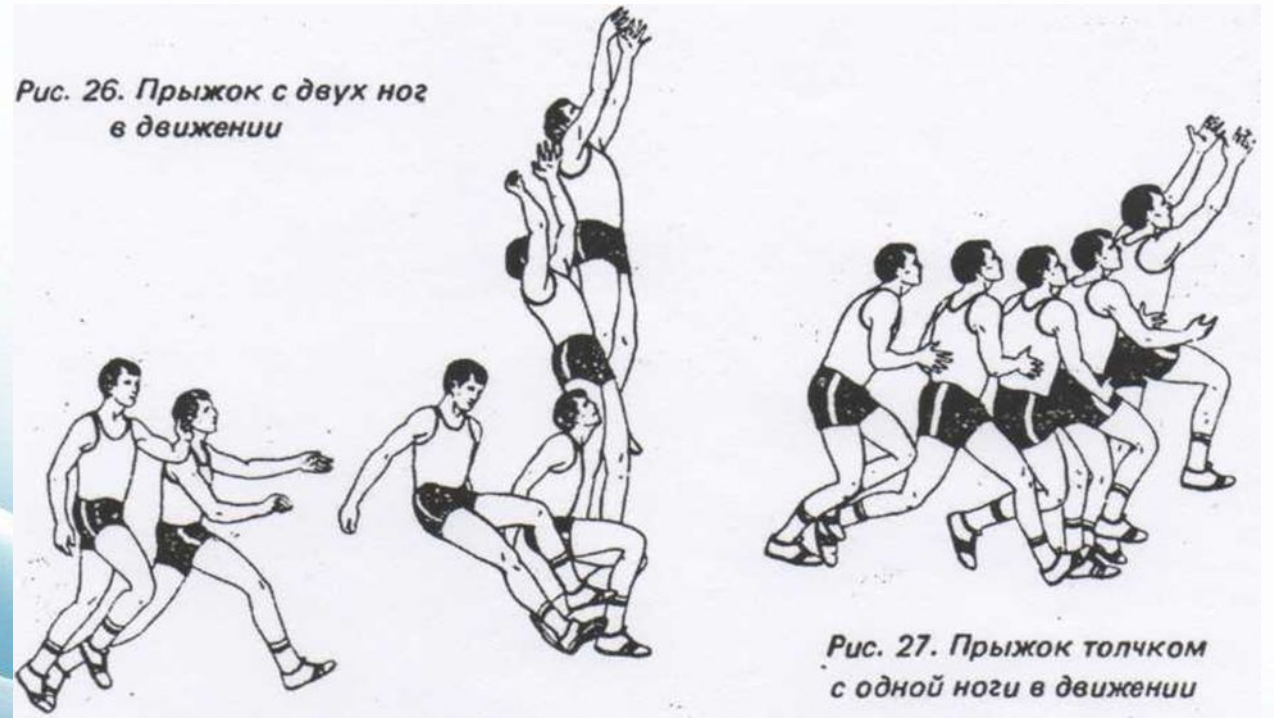




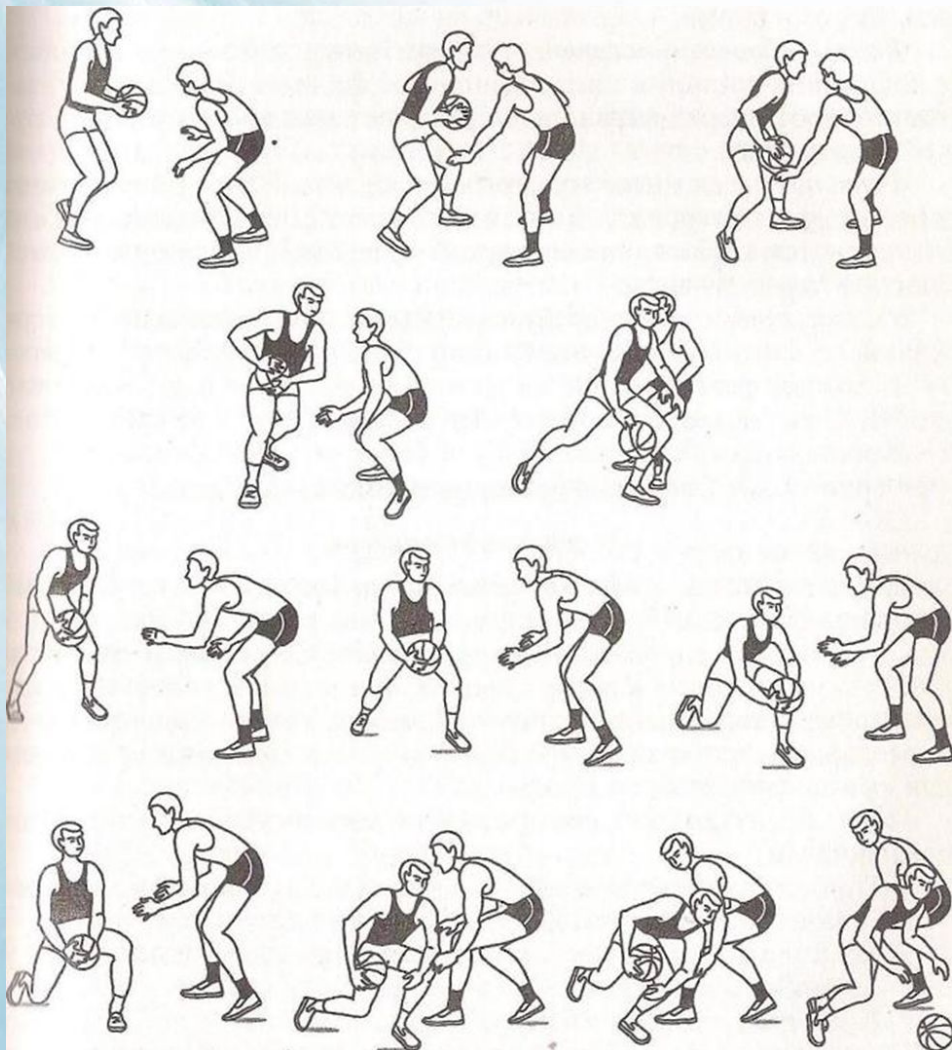
# Прыжок

Прыжки в баскетболе выполняются одной или двумя ногами и чаще всего без предварительной подготовки.

Прыжки в баскетболе толчком двумя ногами выполняются как с разбега, так и с места.



# Ложные движения



Под ложными движениями подразумеваются маневры игрока, вводящие противника в заблуждение.

Применяемые способы зависят от конкретной игровой обстановки и способностей игрока.



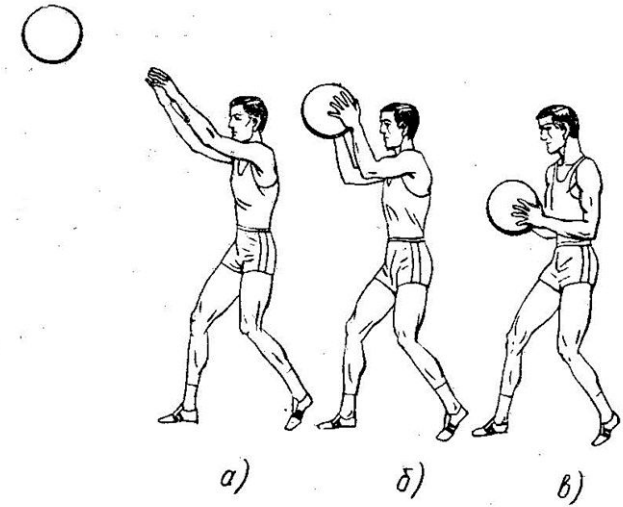


# Ловля

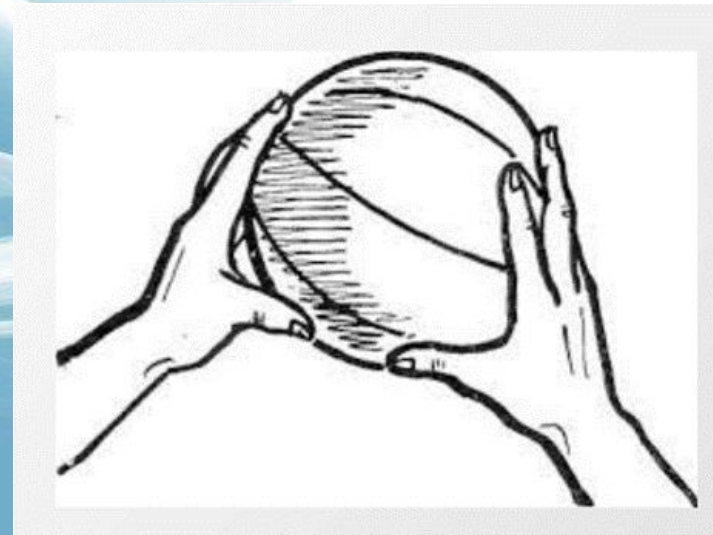
Важно научить ребенка правильно держать мяч.

Исходное положение – держать мяч на уровне груди обеими руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук лежат сзади сбоку, пальцы широко расставлены.

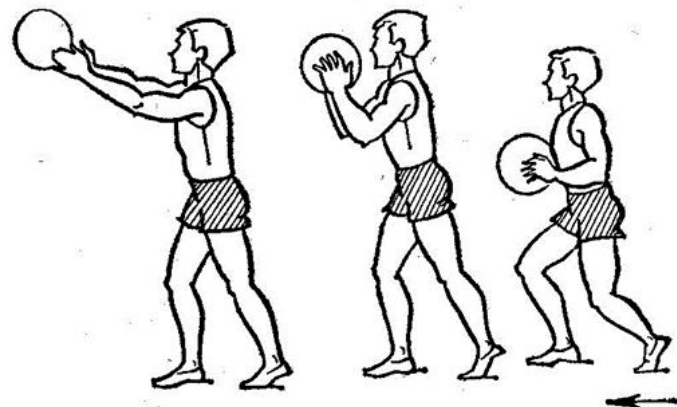
При ловле мяча необходимо обратить внимание детей на то, что мяч нужно встречать руками, следить за его полетом. Мяч не следует долго задерживать в руках, нужно действовать быстро.



Ловля мяча двумя руками  
на месте:  
а — начальное положение, б — момент лов-  
ли, в — конечное положение



# Передача



Передача двумя руками от груди

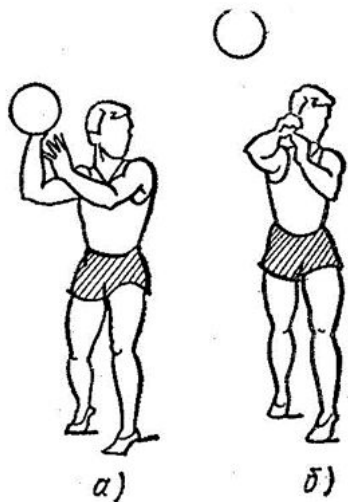


Рис. 81. Передача одной рукой от плеча

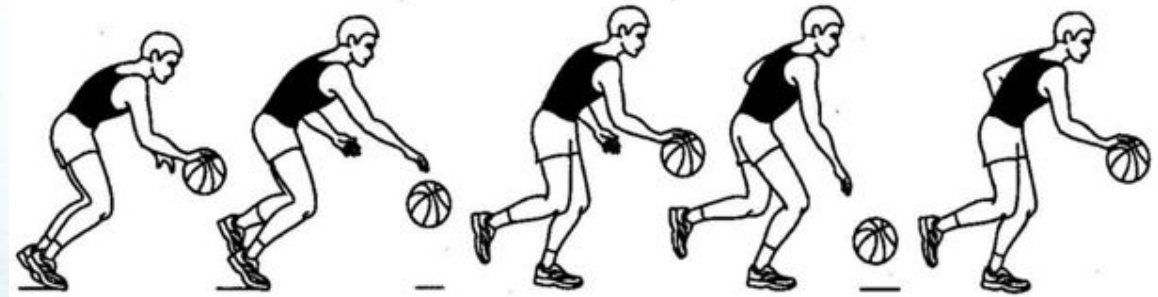
- Одновременно детей учат передавать мяч сначала двумя руками, а потом и правой и левой (на месте и в движении).
- При передаче мяч нужно держать на уровне груди.
- Целесообразно использовать подготовительное упражнение: отбивание мяча двумя руками (по очереди) на месте.





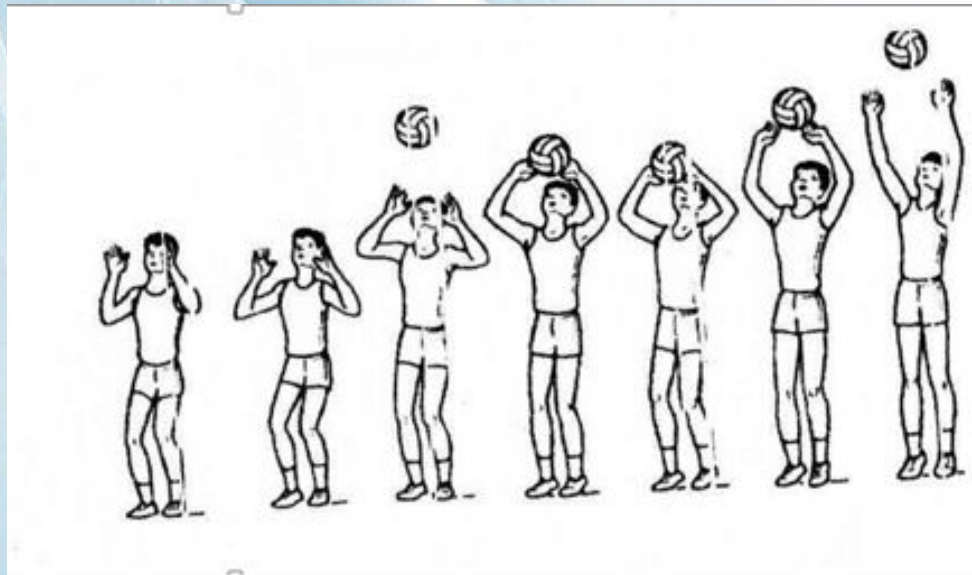
# Ведение мяча

- Дети ведут мяч с высоким отскоком.
- Такое ведение мяча не требует низкой стойки, ребенок учится правильно держать спину, не наклоняться к мячу.
- Дети учатся не бить по мячу, а толкать его вниз, вести вперед-сбоку а не прямо перед собой, смотреть вперед, а не вниз на мяч, передвигаясь шагами, а потом во время бега мяч ведется по прямой, со сменой направления, а также при противодействии другого игрока.

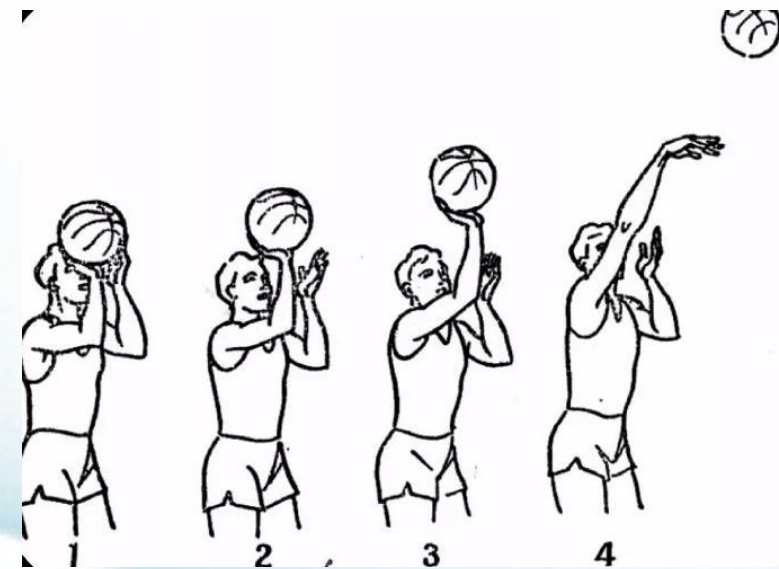


# Забрасывание мяча в корзину

Движения при передачи мяча и забрасывания его в корзину являются одинаковыми по своей структуре, поэтому детей учат забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча.



При первом способе ребенок мячом описывает небольшую дугу до туловища вниз на себя и выпрямляя руки вверх бросает мяч в корзину.



При втором – мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе руки и придерживается другой. Слегка согнутые ноги выпрямляются, одновременно рука с мячом вносится вперед-вверх и мяч толчком кисти направляется в корзину



# Правила игры

- ❖ Расстояние до корзины вначале 1 м потом 2-2,5 м.
- ❖ Дошкольники играют в баскетбол два тайма по 5 минут, между ними обязательно планируется большой перерыв.
- ❖ Воспитатель следит за продолжительностью игры.
- ❖ Во время перерыва он может предложить детям поиграть в игру малой подвижности, заменить уставших детей. Если мяч перелетает через боковую линию игра останавливается.
- ❖ Возвращает мяч в игру команда противника. С мячом в руках ребенок может сделать не более 3 шагов, после этого он должен вести мяч, передать его другому игроку или забросить в корзину.
- ❖ Запрещается вести мяч двумя руками одновременно, бежать с ним в руках, толкать детей, держать их за одежду и руки.

