



Баскетбол

5 класс

Учитель физкультуры

ГОУ СОШ №252,

Николаева Ирина Михайловна

Содержание

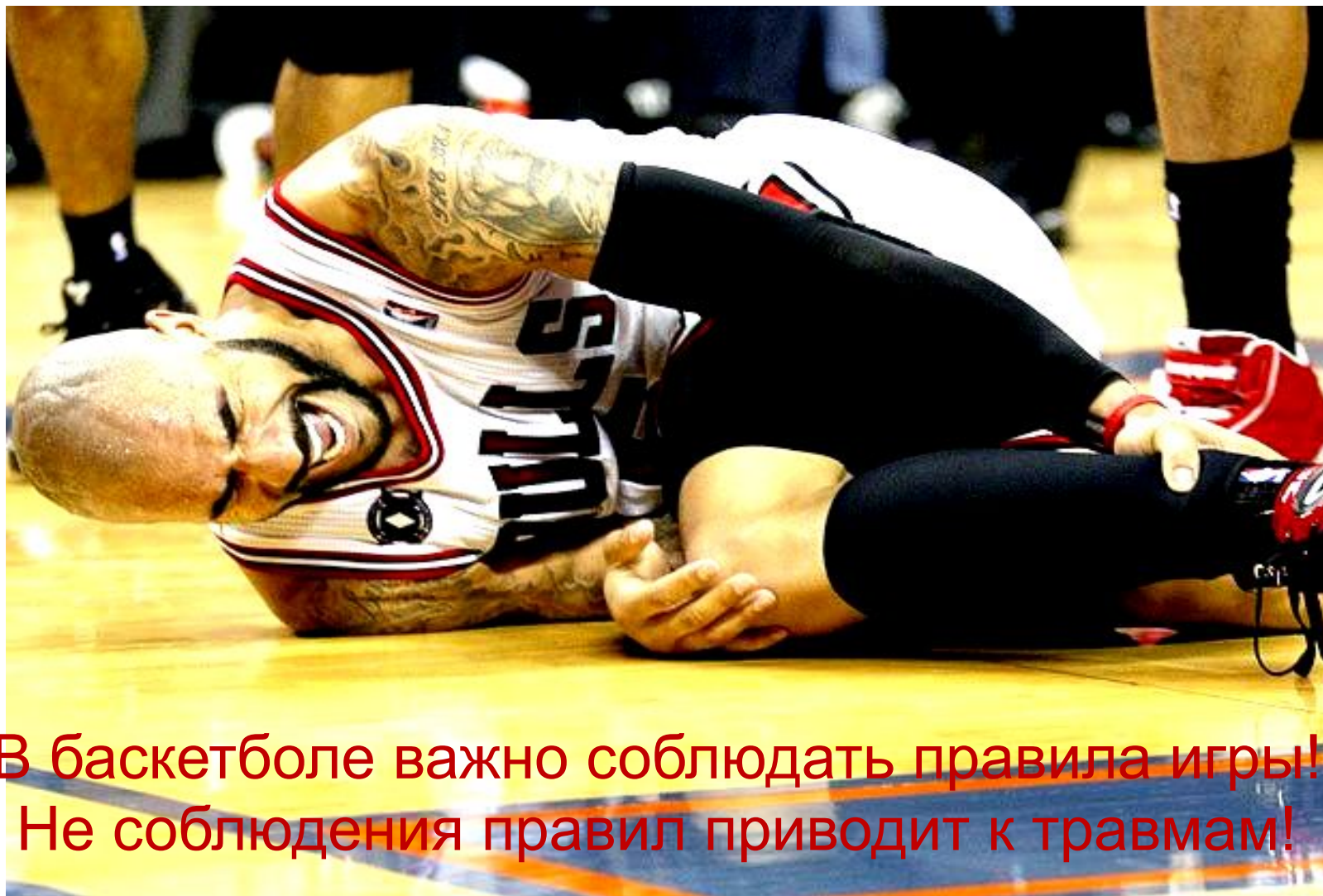
- Введение
- Охрана труда на уроках по спортивным играм
- Передвижения игрока
- Дриблинг - ведение мяча в баскетболе
- Передача - пас мяча в баскетболе

Введение

Баскетбол - популярная спортивная игра.



Охрана труда на уроках спортивных игр



В баскетболе важно соблюдать правила игры!
Не соблюдение правил приводит к травмам!

Передвижения игрока

- Стойка
- Ходьба
- Бег
- Прыжки
- Остановки
- Повороты



Возможные ошибки

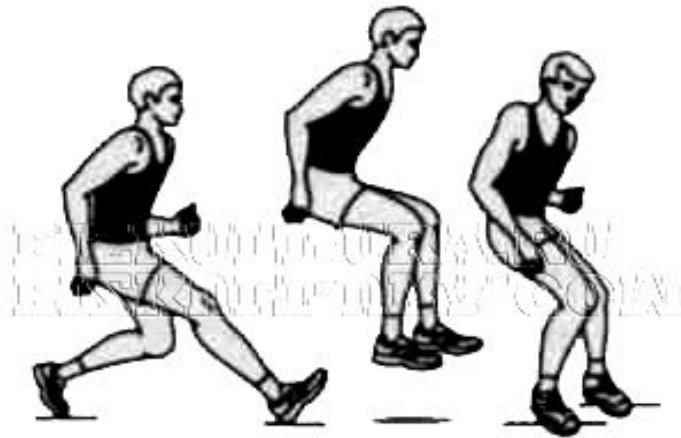
- Бег с носка
- Ноги в коленном суставе прямые



Остановки в баскетболе

В игре применяют остановки двух разновидностей: двумя шагами и прыжком.

Остановка прыжком осуществляется толчком правой или левой ноги.



Остановка прыжком

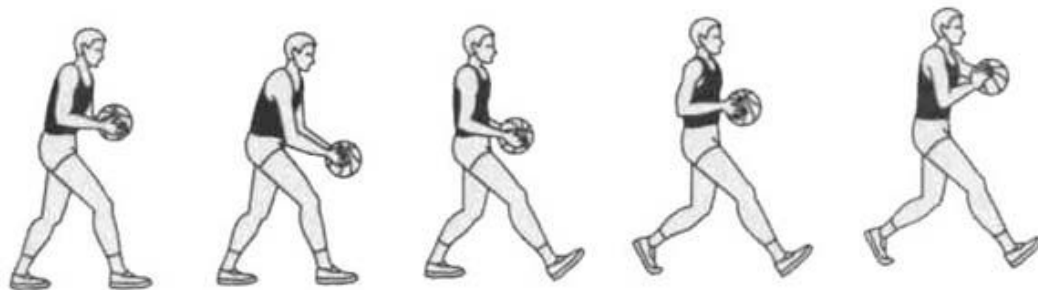
Дриблинг - ведение мяча в баскетболе

Ведение мяча в баскетболе осуществляется непрерывными ударами мяча об паркет.

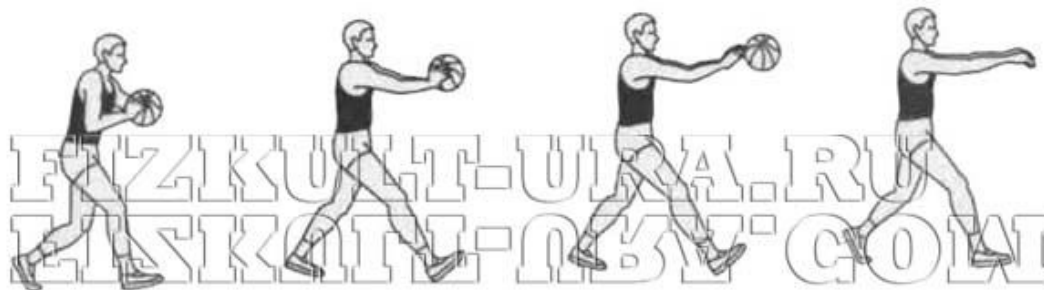


Передача мяча двумя руками от груди

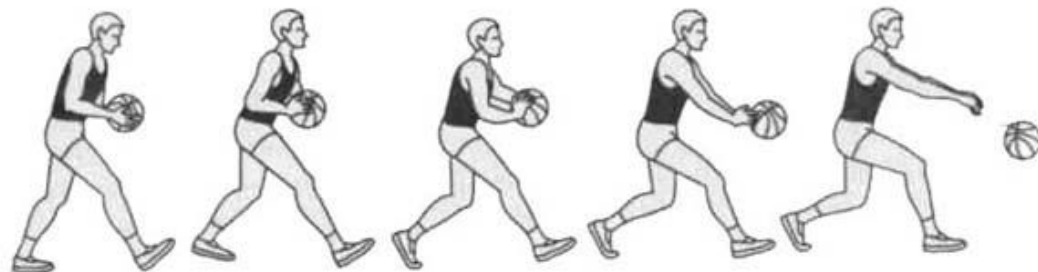
Передача мяча двумя руками от груди - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру.



a



ФИЗКУЛЬТУРА.РУ
БАСКЕТБОЛЪ.СОМ

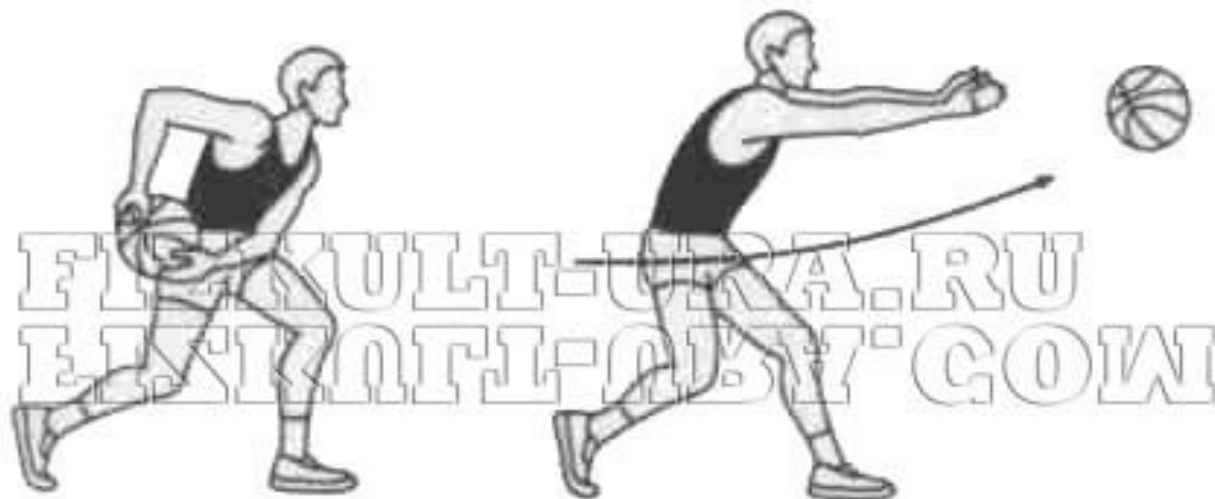


б

Передача двумя руками от груди (а)
и двумя руками от груди ударом о площадку (б)

Передача мяча двумя руками снизу

Передача мяча двумя руками снизу - применяется с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию.



Передача мяча двумя руками снизу

Список литературы

- Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Под. Ред.
- Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол.- Минск: Полынья,1986.
- Вальтин А.И. «Мини-баскетбол в школе».- М.: Просвещение,1996.
- Ю.М.Портнова. – М: Физкультура и спорт, 1998.
- Кузин В.В., Палиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучение, М.: Физкультура и спорт, 1999.

Интернет- источники

- www.fizkult-ura.ru
- images.yandex.ru
- basketbolisty.ru › obuchenie-broskam
- world-sport.org › games/basketball/education
- sportschools.ru