



Техника баскетбола.

Броски и передача мяча в движении.





Цель урока:

1. Усвоение учащимися основных умений и навыков игры баскетбол с использованием ИКТ.

Задачи урока:

Образовательный аспект

1. Обучение технике ведения мяча, выполнения бросков и передача мяча в движении.
2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча;
3. Закрепление техники бросков мяча;
4. Закрепление техники ведения, два шага бросок в кольцо в разных вариантах получения игроком.

Развивающий аспект

5. Развитие ловкости, быстроты, координационных движений.
6. Развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы и улучшения психоэмоционального состояния (период полярной ночи).



Скучно жить на свете, в игры не играя.

Игр спортивных много, есть на вкус любой.

Мы себе такую выбираем-

Баскетбол, навеки ты для нас родной!





Гимнастика ума

**Фронтальный тест
«Баскетбол»**



1. Кто придумал игру в баскетбол?

А. Джеймс Нейсмит в 1891;

В. Хольгер Нильсон в 1898.



2. Что обозначает слово баскетбол?

А. от англ. basket – «корзина», ball- «мяч»

В. корзина; шар; клубок; мяч.

3. Сколько человек должно быть на площадке во время игры?

А. 6 человек;

В. 5 человек.



4. Сколько времени продолжается игра в баскетбол?

- А. игра состоит из 4 периодов, по 10 минут;
- А. два тайма по 45 минут.



5. Когда баскетбол появился в России?

- А. 1906 году;
- В. 1897 году.



6. Что такое НБА?

- А. НБА – национальная баскетбольная академия (США);
- В. НБА - национальная баскетбольная ассоциация (США).



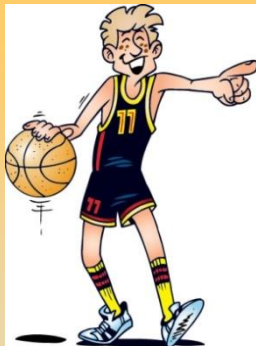
Техника баскетбола.

Упражнения для отработки
бросков и передачи мяча в
движении.

Броски и передача мяча в движении.

Скамейка под углом 45° к щиту около линии штрафного броска. Баскетболист держит мяч в руках, стоя на левой ноге, согнув правую ногу (рис 2). Он ударяет мячом о пол по другую сторону скамейки, чтобы мяч отскочил до уровня пояса, затем отталкивается левой ногой и ловит его, находясь в воздухе. Далее, приземлившись на правую ногу, игрок делает шаг левой ногой и после этого бросает мяч в кольцо.

*Игрок
с мячом.*

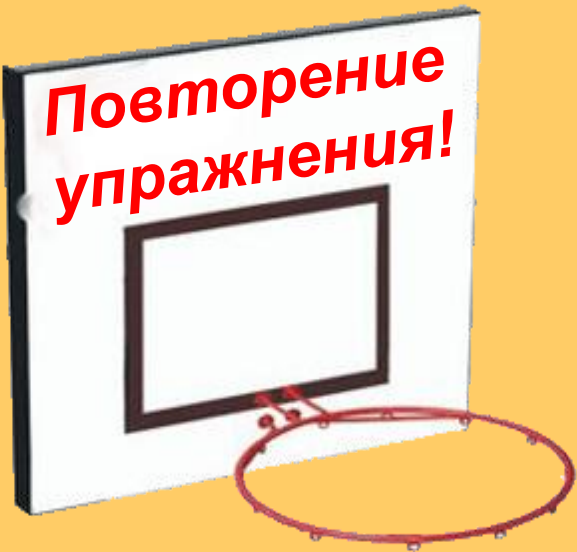


Упражнение 1.



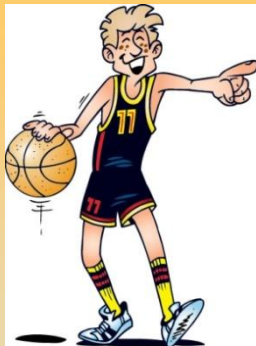
рис. 1.

**Повторение
упражнения!**



Броски и передача мяча в движении.

Скамейка под углом 45° к щиту около линии штрафного броска. Баскетболист держит мяч в руках, стоя на левой ноге, согнув правую ногу. Он ударяет мячом о пол по другую сторону скамейки, чтобы мяч отскочил до уровня пояса, затем отталкивается левой ногой и ловит его, находясь в воздухе. Далее, приземлившись на правую ногу, игрок делает шаг левой ногой и после этого бросает мяч в кольцо.



Упражнение 1.

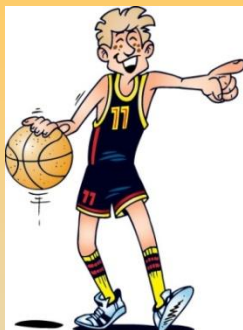
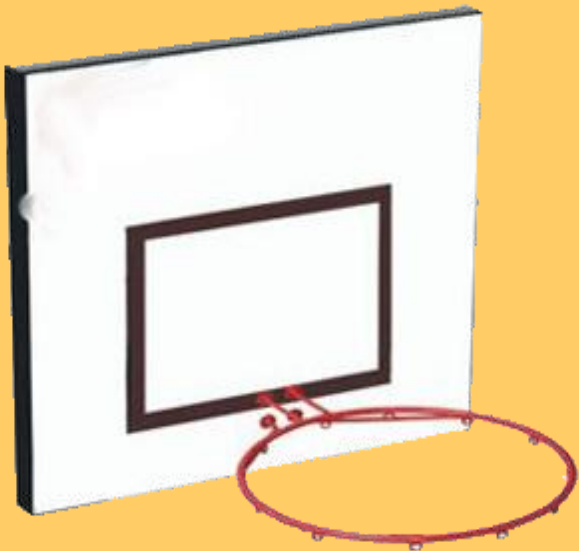
**Игрок
с мячом.**



рис. 1.

Броски и передача мяча в движении.

После ведения мяча (рис. 2) баскетболист делает два шага (первый через скамейку) с последующим броском по кольцу.



Упражнение 2.

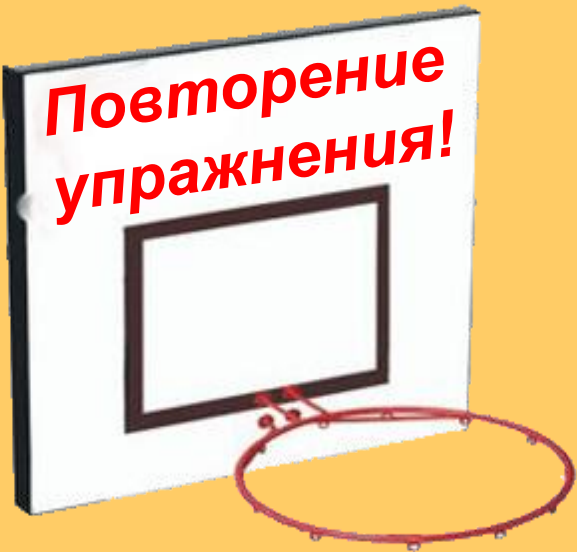


**Игрок
с мячом.**



рис. 2.

**Повторение
упражнения!**



Броски и передача мяча в движении.

После ведения мяча (рис. 2) баскетболист делает два шага (первый через скамейку) с последующим броском по кольцу.



Упражнение 2.



**Игрок
с мячом.**



рис. 2.

Броски и передача мяча в движении.

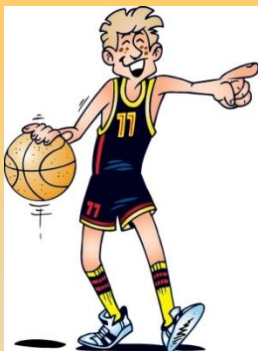
Исходное положение игрока 1 такое же, как и в первом упражнении. Баскетболист ловит мяч, который бросает ему стоящий напротив него игрок 2, выполняет два шага и на третий делает передачу игроку 2, который бросает мяч в кольцо, а сам возвращается в исходное положение.



Игрок 2.



Игрок 1.

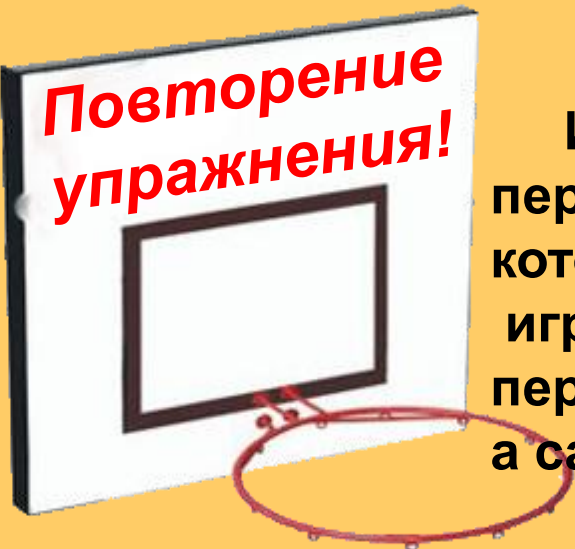


Упражнение 3.



рис. 3.

**Повторение
упражнения!**



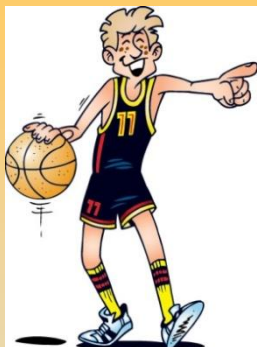
Броски и передача мяча в движении.

Исходное положение игрока 1 такое же, как и в первом упражнении. Баскетболист ловит мяч, который бросает ему стоящий напротив него игрок 2, выполняет два шага и на третий делает передачу игроку 2, который бросает мяч в кольцо, а сам возвращается в исходное положение.

Игрок 2.



Игрок 1.



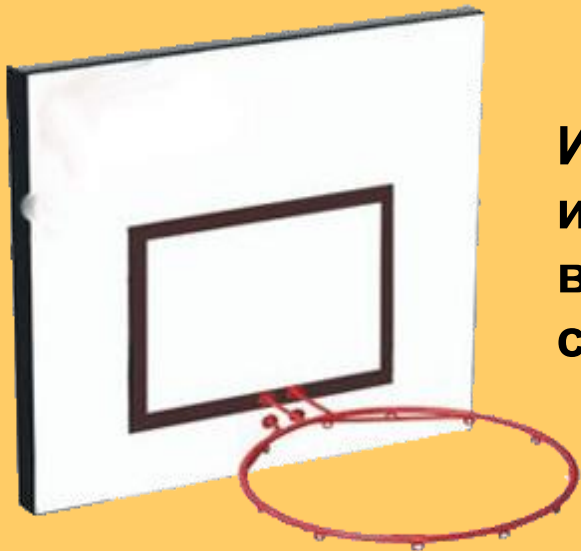
Упражнение 3.



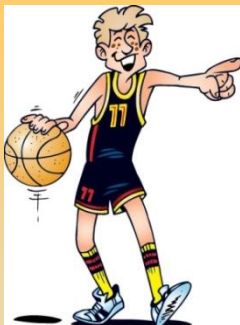
рис. 3.

Броски и передача мяча в движении.

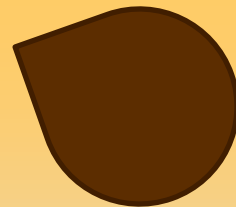
Игрок 1 не ведет мяч сам, а получает его от игрока 2 (стоящего под баскетбольным щитом) в тот самый момент, когда игрок 1 совершает свой первый шаг через скамейку (рис 4.).



Игрок 2.



Игрок 1.



Упражнение 4.

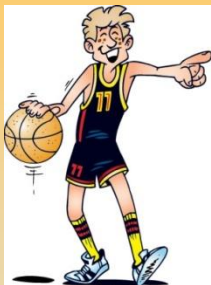
рис.4.

**Поворение
упражнения!**

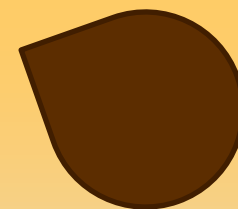
Броски и передача мяча в движении.

Игрок 1 не ведет мяч сам, а получает его от игрока 2 (стоящего под баскетбольным щитом) в тот самый момент, когда игрок 1 совершает свой первый шаг через скамейку (рис 4.).

Игрок 2.



Игрок 1.



Упражнение 4.

рис.4.

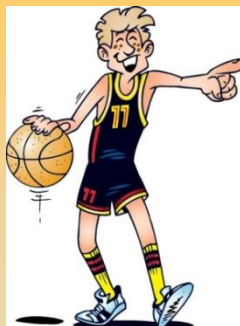
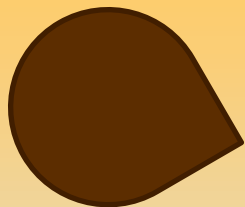
Броски и передача мяча в движении.

Игрок 3 бежит без мяча, получает передачу от игрока 1, выполняет два шага, ведет мяч, опять делает два шага, передает мяч игроку 2, который возвращает его обратно игроку 3, а тот с двух шагов выполняет бросок по кольцу. Затем он сам берет мяч и передает его игроку 1, после чего становится за игроком 5, и т.д. Затем игроки 1 и 2 меняются местами с другими игроками.



Игрок 1.

Игрок 2.



Игрок 3.

Игрок 4.

Игрок 5.



Упражнение 5.

рис.5.

**Поворение
упражнения!**

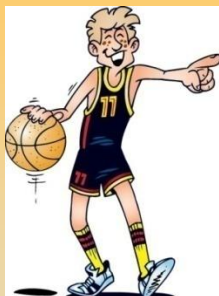
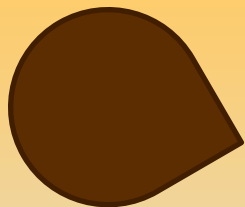
Броски и передача мяча в движении.

Игрок 3 бежит без мяча, получает передачу от игрока 1, выполняет два шага, ведет мяч, опять делает два шага, передает мяч игроку 2, который возвращает его обратно игроку 3, а тот с двух шагов выполняет бросок по кольцу. Затем он сам берет мяч и передает его игроку 1, после чего становится за игроком 5, и т.д. Затем игроки 1 и 2 меняются местами с другими игроками.



Игрок 1.

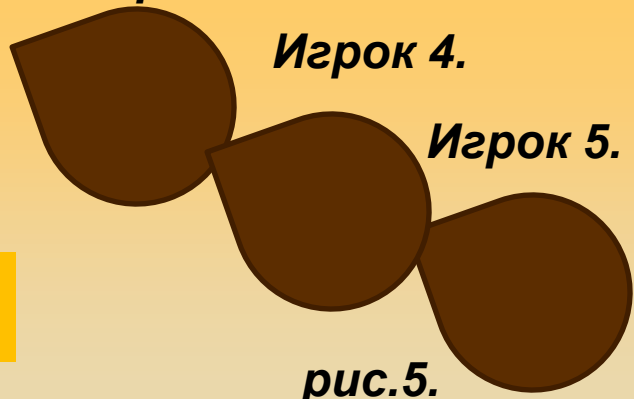
Игрок 2.



Игрок 3.

Игрок 4.

Игрок 5.



Упражнение 5.

рис.5.

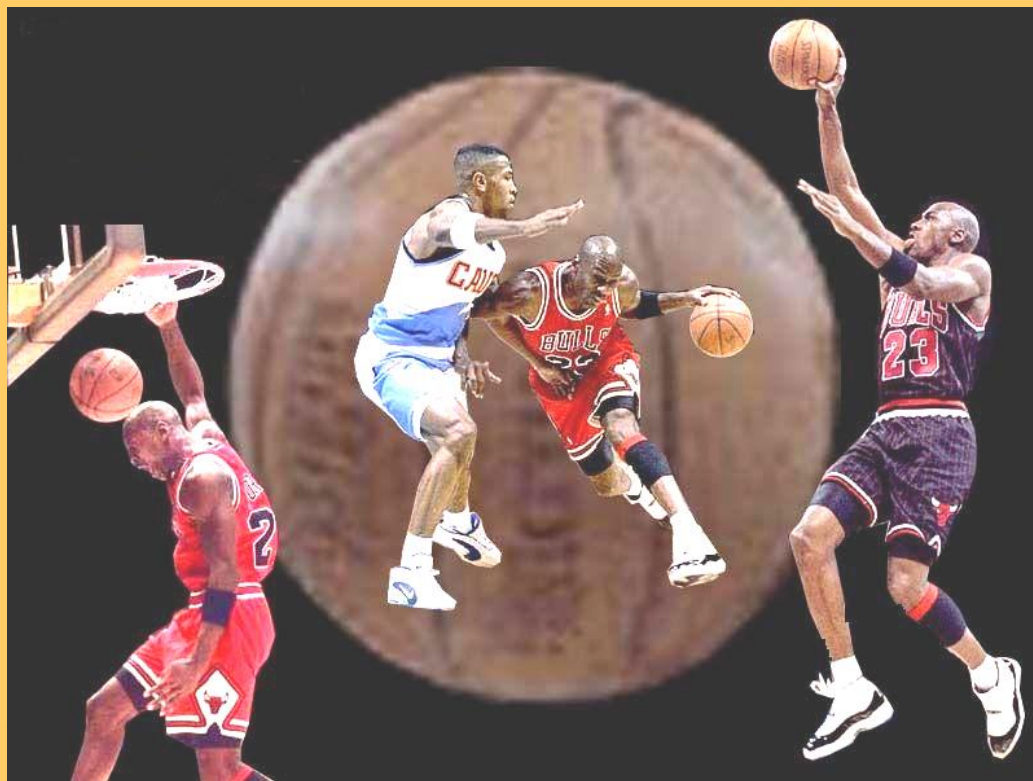
Использованные и интернет-ресурсы:

<http://www.probasket.ru/main.html>

<http://www.world-basket.biz/>

<http://www.basket-blog.info/>

http://www.basketball.ru/forum/mass/forum_769.html



Спасибо за внимание!