



# *Баскетбол*

5 класс

# Содержание

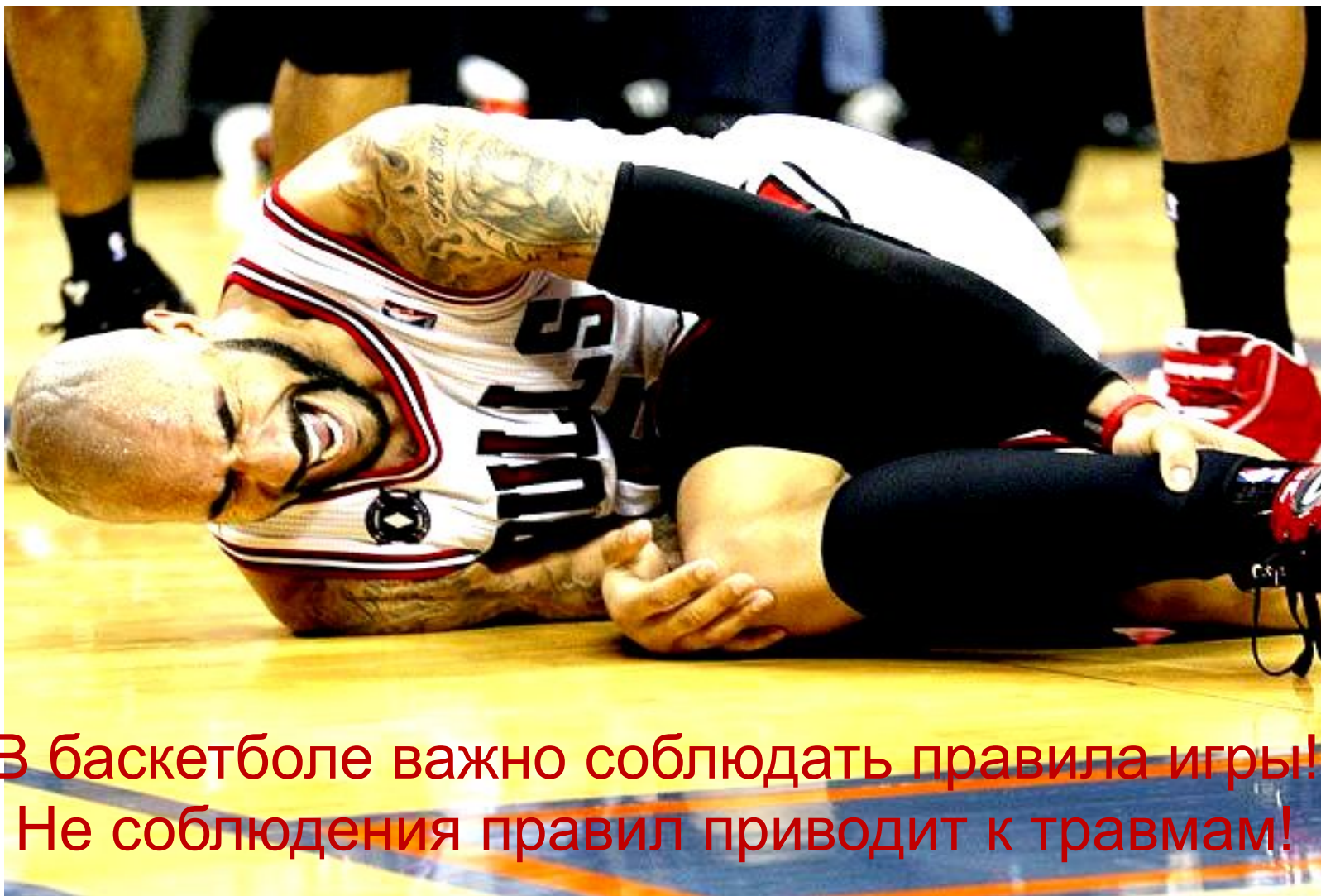
- Введение
- Охрана труда на занятиях по спортивным играм
- Передвижения игрока
- Дриблинг - ведение мяча в баскетболе
- Передача - пас мяча в баскетболе

# 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

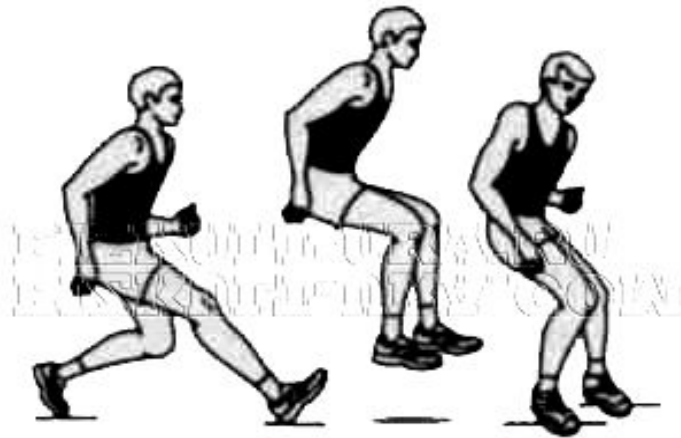
- Бег с носка
- Ноги в коленном суставе прямые



# 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

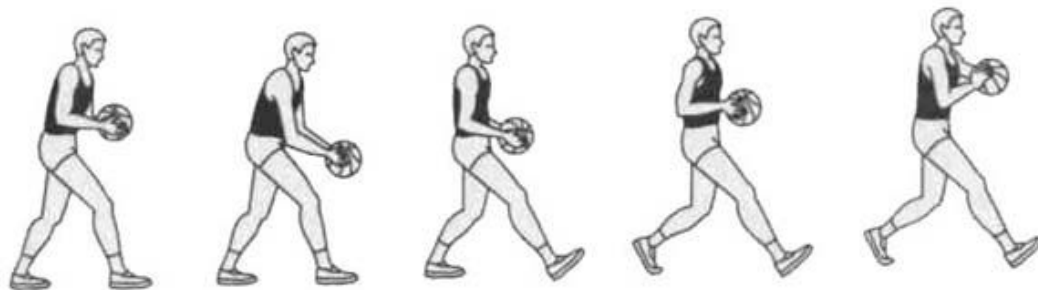
Ведение мяча в баскетболе осуществляется непрерывными ударами мяча об паркет.



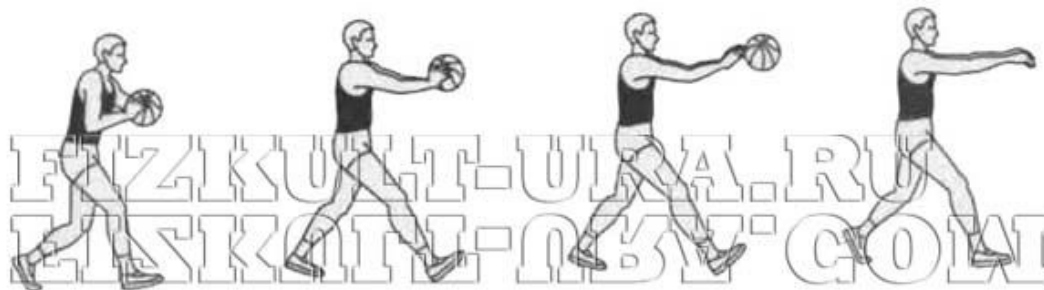


# Передача мяча двумя руками от груди

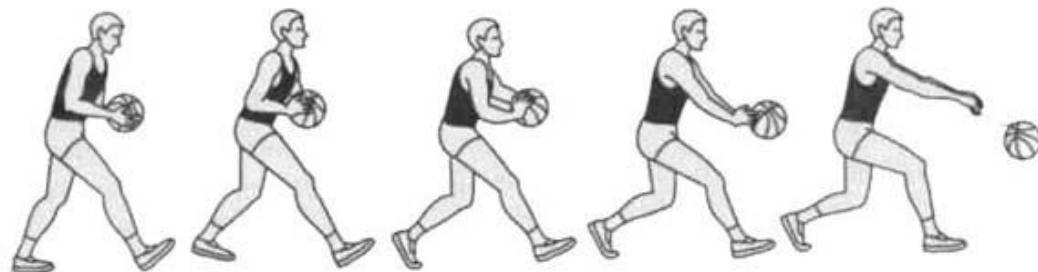
**Передача мяча двумя руками от груди - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру.**



*a*



ФИЗКУЛЬТУРА.РУ  
БАСКЕТ-ОБЪЕКТ.СОМ

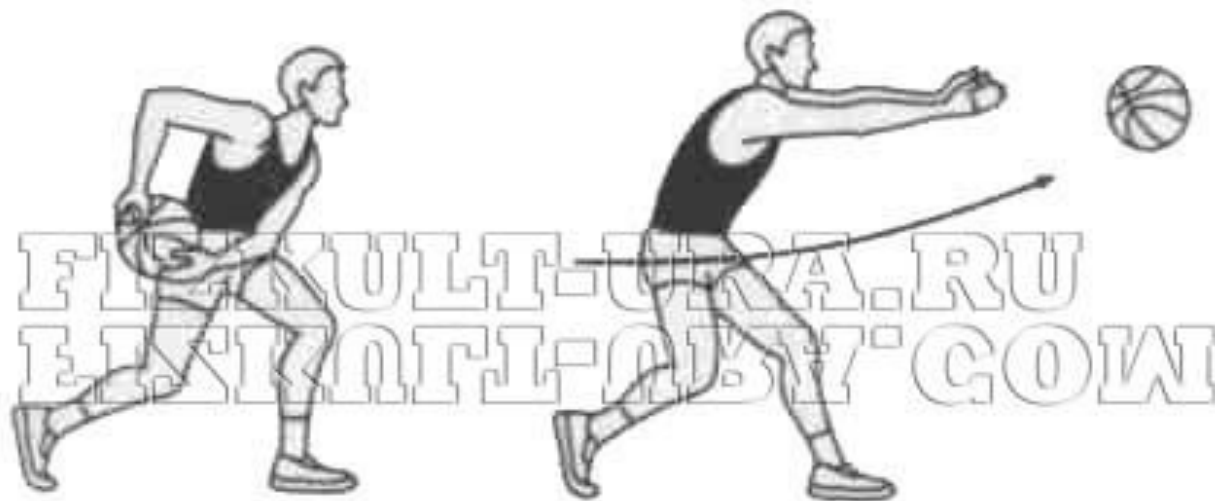


*б*

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

# Интернет- источники

- [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)
- [images.yandex.ru](http://images.yandex.ru)
- [basketbolisty.ru](http://basketbolisty.ru) › [obuchenie-broskam](http://basketbolisty.ru/obuchenie-broskam)
- [world-sport.org](http://world-sport.org) › [games/basketball/education](http://world-sport.org/games/basketball/education)
- [sportschools.ru](http://sportschools.ru)