

Баскетбол

Составил: Овчинникова И.Д.,
учитель физической культуры
МБОУ НОШ №7, г.Амурск



Что такое баскетбол?

Баскетбол (от англ. basket — корзина, ball — мяч) — олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом.



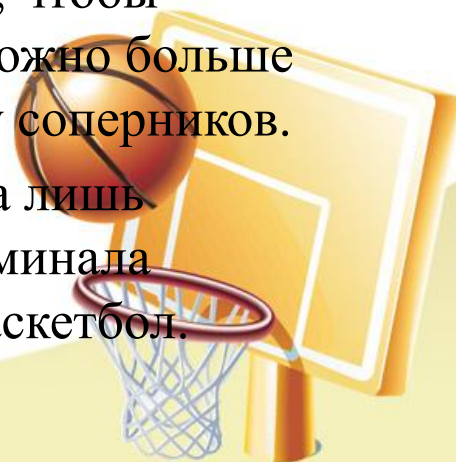
Кто придумал баскетбол?



В 1891 году в Соединенных Штатах

Америци молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Джеймс Нейсмит прикрепил две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и предложил своим студентам игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить как можно больше мячей в корзину соперников.

Получившаяся игра лишь отдаленно напоминала современный баскетбол.





- От современного баскетбола игра отличалась тем, что не существовало ведения мяча, и игроки просто перебрасывали мяч друг другу, перемещаясь на короткое расстояние по площадке, на которой практически не было никакой разметки. Чтобы достать мяч из корзины, игрокам приходилось лазить по приставной лестнице.



Когда появились первые правила?

В 1892 году Джеймс Нейсмит составил первый свод правил баскетбола из 13 пунктов.

В 1893 году фруктовая корзина ушла в историю, уступив место привычному кольцу с сеткой. Еще через год были утверждены первые официальные правила баскетбола, которые действовали на всей территории США.

С течением времени баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила. Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались и изменялись, последние значительные изменения были приняты в 1998 и 2004 годах. С 2004 года правила игры остаются неизменными. В баскетбол играют 2 команды по 5 игроков в каждой.



Баскетбольное поле

Игровое поле для баскетбола имеет прямоугольную форму и твердое покрытие. Размер площадки для баскетбола должен составлять 28 метров в длину и 15 метров в ширину (стандарт).



Разметка площадки

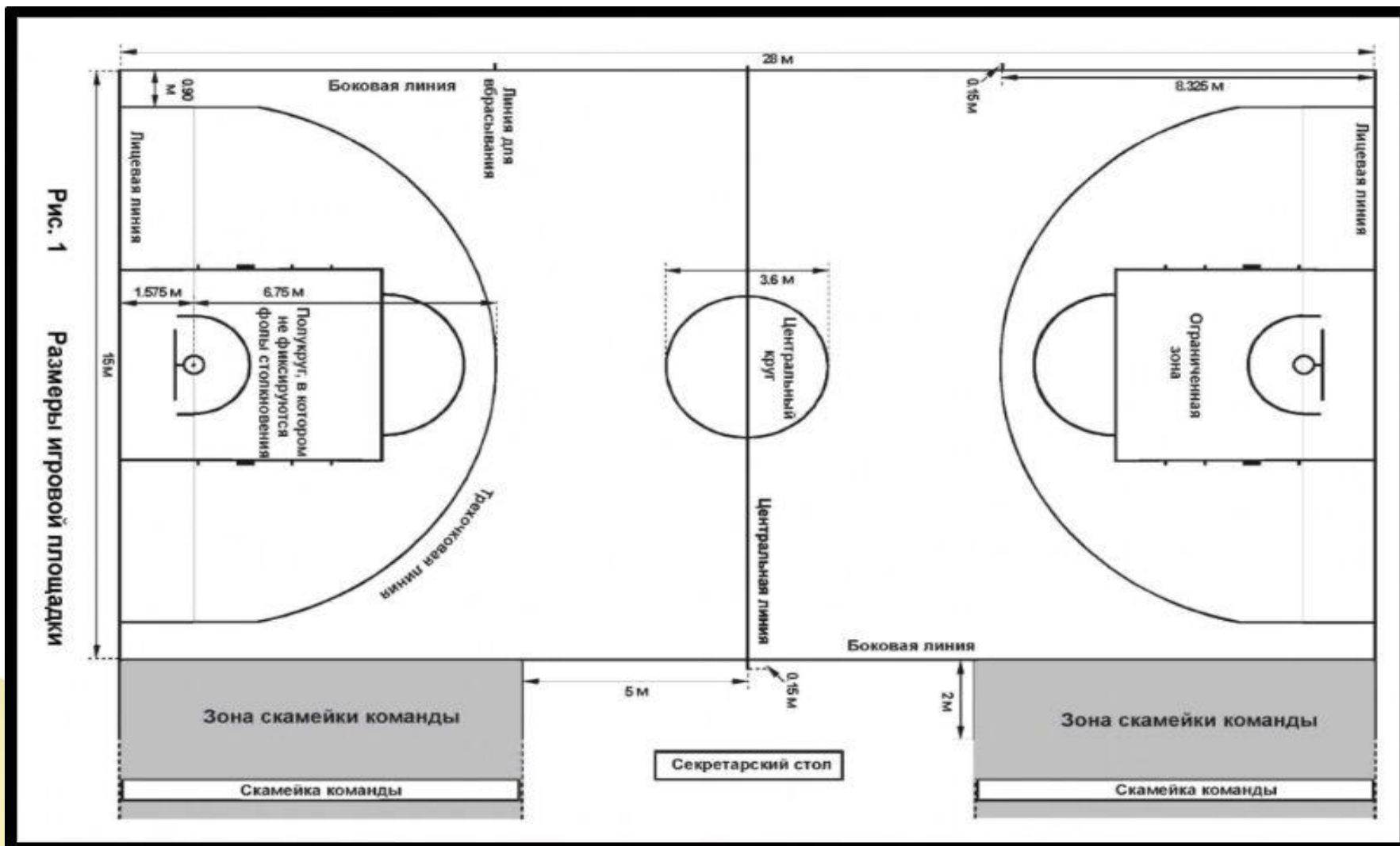
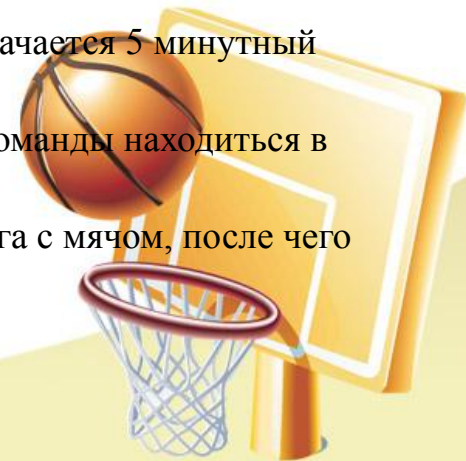


Рис. 1 Размеры игровой площадки

Правила игры

- Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.
- В баскетбол играют две команды по 5 человек
- Ведение мяча в баскетболе. Спортсмены, владеющие мячом, должны передвигаться по полю, ударяя им в пол. Случайное прикосновение к мячу другой частью тела не считается нарушением, в отличие от целенаправленной игры ногой или кулаком.
- Баскетбольный матч состоит из 4 периодов или таймов, каждый тайм длится 10 минут. Между периодами предусмотрены короткие перерывы.
- Заброшенный в корзину мяч может приносить разное количество очков своей команде.
- 1 очко – бросок со штрафной линии
- 2 очка – бросок со средней или близкой дистанции
- 3 очка – бросок из-за трех очковой линии (с расстояния 6м75см)
- Если в основное время обе команды набрали одинаковое число очков, то назначается 5 минутный овертайм.
- Правило 3 секунд – правило, которое запрещает любому игроку атакующей команды находиться в зоне штрафного броска более трех секунд.
- Правило двух шагов в баскетболе. Игроку разрешается сделать только два шага с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас.



Нарушения

- **Аут** - мяч уходит за пределы игровой площадки.
- **Пробежка** – игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничения, установленного правилами.
- **Нарушение** ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение.
- **Три секунды** – игрок нападения находится в зоне штрафного броска больше трёх секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения.
- **Фолы** – это не соблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением .
- Виды фолов: персональный, технический, неспортивный, дисциплинирующий.
- Игрок ,получивший 5 фолов в матче, покидает игровую площадку и не может принимать участие в матче.



Когда баскетбол появился в России?

- Первые баскетбольные команды в России появились в 1906 году на базе Спортивного общества «Маяк» в Санкт-Петербурге.
- В начале двадцатых годов XX века баскетбол ввели в программу обучения студентов Главной военной школы физического образования трудящихся и в программу Московского института физической культуры. В 1923 году был разыгран первый чемпионат СССР. С 1934 года первенство СССР по баскетболу проводили ежегодно.



Баскетболисты Спортивного общества «Маяк»



Лучшие игроки в истории сборной России

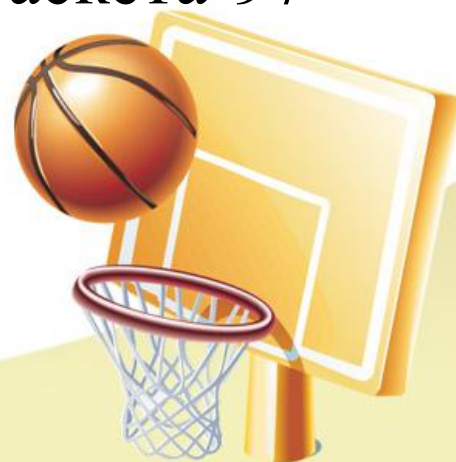


Василий Карасев

Достижения:

серебро Евробаскета-93,
чемпионатов мира 94 и
98,

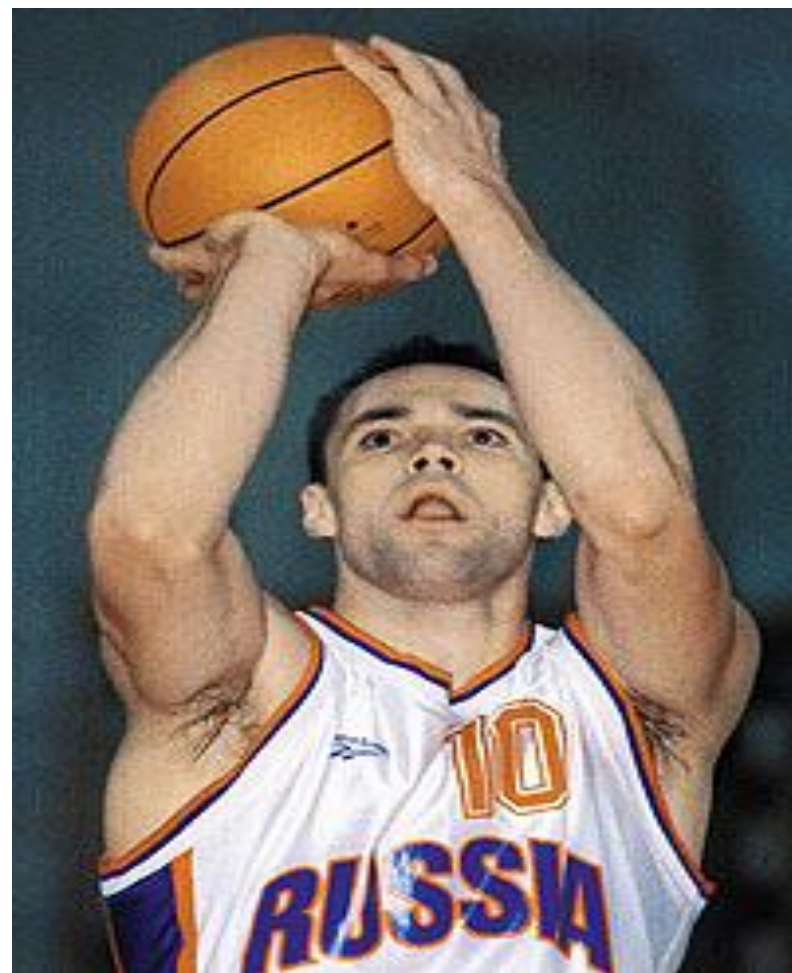
бронза Евробаскета-97



Атакующий защитник:
Сергей Бабков

Достижения:

серебро чемпионата
мира 94, 98 годов,
Евробаскета-93 года,
бронза Евробаскета-97
года



Андрей Кириленко

Достижения:

ЗОЛОТО

Евробаскета-2007,

бронза Евробаскета-2011



Список литературы

1. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/>
2. Спортивные игры. Учебник для физ. ин-тов . Под ред. Портных Ю. И.М. 1975г.
3. Баскетбол учебник для физкультурных институтов. Под ред. Н.В. Семашко.
4. "Физкультура и спорт", 1976г.4. Упражнения в баскетболе. "Физкультура и спорт", 1972г.
5. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, 2008 г.)

