

# Баскетбо

# л



# История баскетбола

Зимой [1891 года](#) студентам колледжа Молодёжной христианской ассоциации из [Спрингфилда](#), штат [Массачусетс](#), вынужденным выполнять гимнастические упражнения, считавшиеся в то время единственным средством приобщения молодёжи к спорту, было очень скучно на занятиях физического воспитания. Однообразие таких занятий необходимо было положить конец.

Выход из казавшегося тупиковым положения нашёл преподаватель колледжа **Джеймс Нейсмит**. 21 декабря 1891 года он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников.

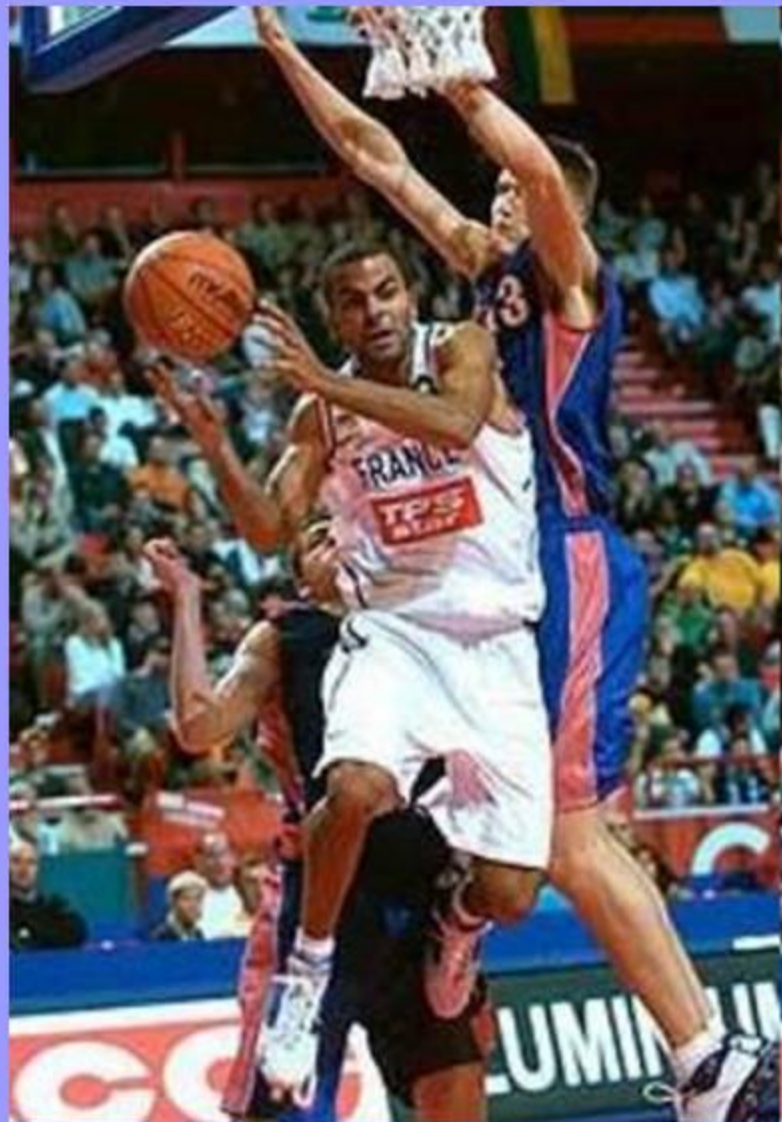




Баскетбол – спортивная командная игра с мячом. Также баскетбол является одной из популярнейших игр во всем мире

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены неограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с корзиной (сеткой) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадк — 28 м в длину и 15 — в ширину.

# Правила игры



**В баскетбол играют две (2) команды, в каждой из которых по пять (5) игроков. Цель каждой команды - забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом, и забросить его в корзину.**

**Корзина, которую команда атакует, является корзиной соперника, а корзина, которую та же команда защищает, называется собственной корзиной команды.**

**Мяч можно передавать, бросать, отбивать, катить или вести в любом направлении при условии соблюдения положений соответствующих статей, изложенных Правил.**

**Победителем игры становится команда, которая по окончании игрового времени четвертого периода или, если необходимо, дополнительного(-ых) периода(-ов) набрала большее количество очков.**

# Правила игры



*Длительность овертайма 5 минут*



## НАРУШЕНИЯ В ИГРЕ

- ▣ Правилами баскетбола запрещается бить соперника по рукам, толкать его, держать руками, наступать на ноги, встречать ногой (и прямой, и согнутой в колене).
- ▣ Игроку, допустившему любое из подобных нарушений, объявляется персональное замечание (фол).





# ПРАВИЛА ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ПО БАСКЕТБОЛУ



## Во время ведения мяча

- Не бить по мячу кулаком, ладонью
- Не смотреть на мяч
- Уметь выбирать оптимальную скорость
- Избегать столкновений
- Предугадывать перемещение соперника
- Уметь во время остановиться, снизить скорость
- Изменить направление
- Применить финт
- Выполнить передачу и т. д.

## При передачах мяча

- Не выставлять пальцы вперед навстречу передаче
- Не передавать мяч резко с близкого расстояния
- Передавать мяч точно, с оптимальной силой
- Не передавать мяч если его не видит партнер
- Не передавать мяч через руки
- Не передавать мяч в ноги
- Не тянуться к мячу, если он не долетает до рук, необходимо переместиться к мячу



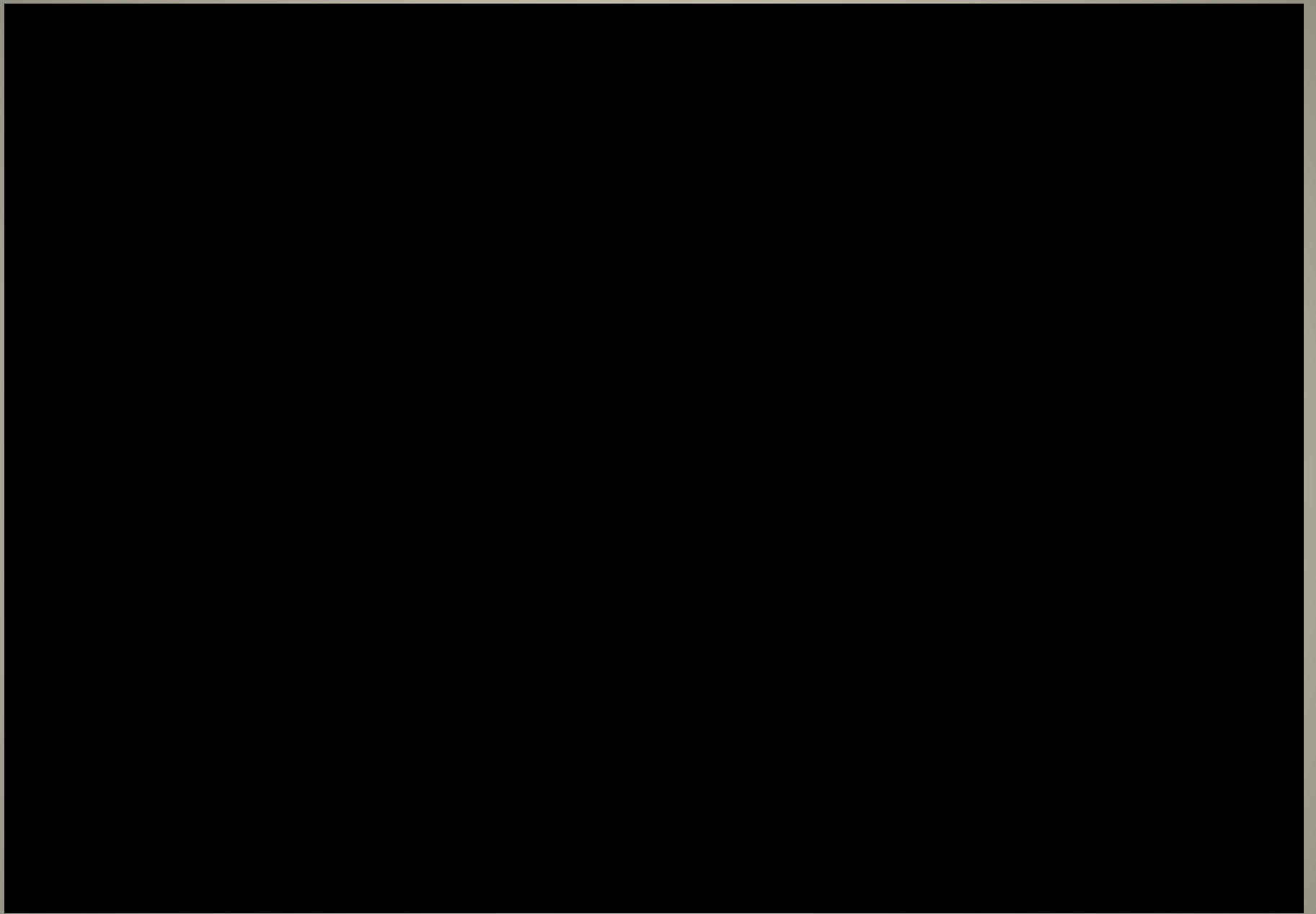


# Форма баскетболиста

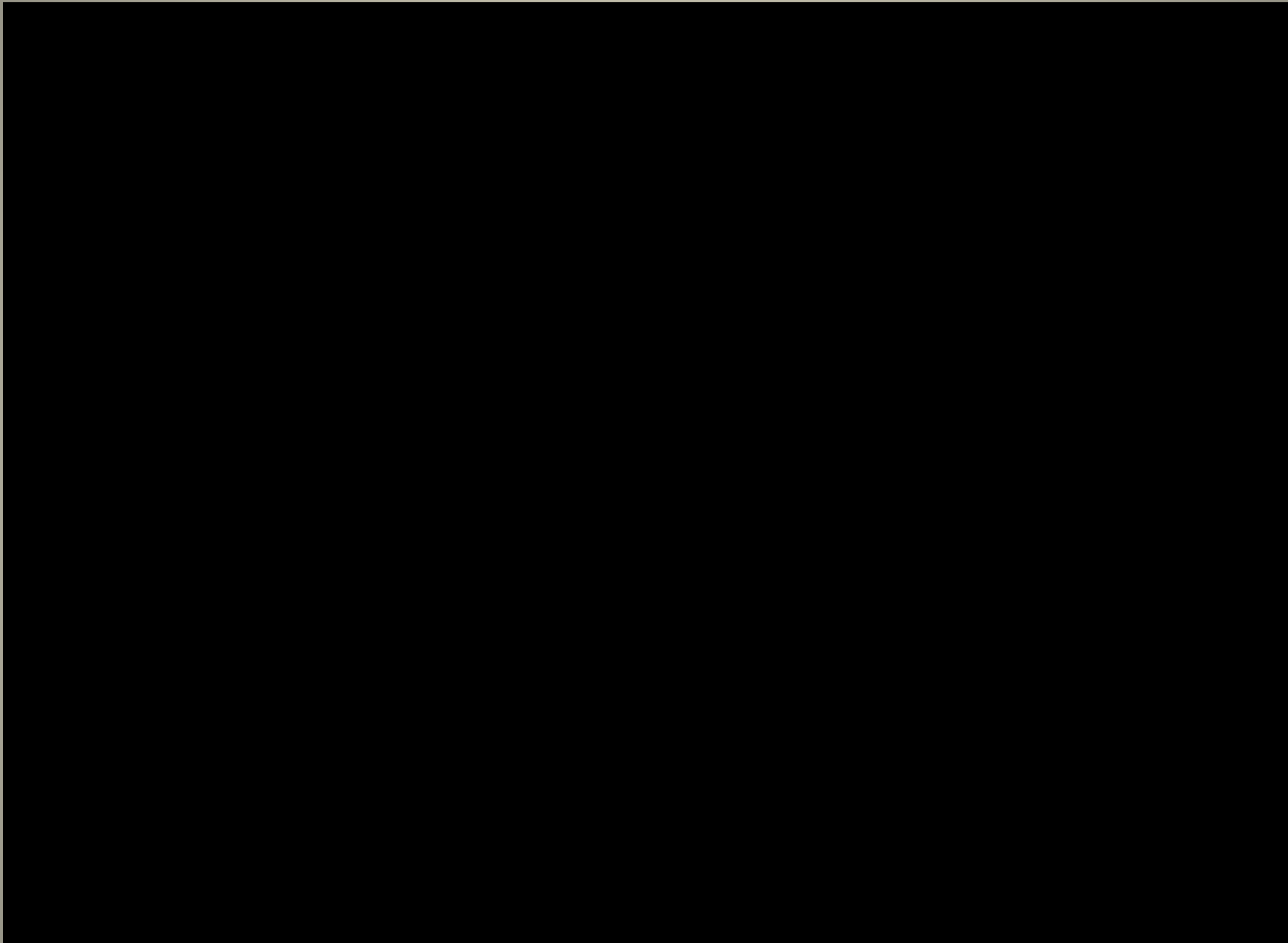


Мастер класс по баскетболу в  
Физико-Математическом  
лицее № **38** для **7** классов









Любите баскетбол!  
Это лучшая игра с  
мячом в мире!



**Спасибо за  
внимание!**