

ВИВЧАЄМО МОДУЛЬ «БАСКЕТБОЛ»



БАСКЕТБОЛ- командна спортивна гра

Баскетбол – це спортивна гра між двома командами по 5 гравців у кожній.

- Мета кожної команди – закинути м'яч у кошик команди суперника та завадити іншій команді оволодіти м'ячем та закинути його в кошик.**

ДЖЕЙМС НЕЙСМІТ



Джеймс Нейсміт – викладач фізичної культури Спріндфілдського університету у штаті Массачусетс (США) придумав гру в баскетбол у 1891 році. Перші правила гри налічували 13 пунктів.

ПЕРШІ 13 ПРАВИЛ ГРИ

1. М'яч може бути кинутий в будь-якому напрямку однією або двома руками.
2. По м'ячу можна бити однією чи двома руками в будь-якому напрямку, але не можна бити кулаком.
3. Гравець не може бігати з м'ячем. Гравець повинен кинути м'яч з тієї точки, в якій він його впіймав. Виключення робиться для гравця, який біжить на великій швидкості.
4. М'яч потрібно тримати кистями. Не можна використовувати для утримання м'яча передпліччя і тіло.
5. У будь-якому випадку не допускаються удари, захоплення, утримання і штовхання суперника. Перше порушення цього правила любим гравцем фіксується як фол, другий фол дискваліфікує його, поки не буде забитий наступний м'яч. А коли був намір травмувати гравця - то дискваліфікація на всю гру. При цьому не дозволяється замінювати дискваліфікованого гравця.
6. Удар по м'ячу кулаком – порушення пунктів правил 2 і 4, покарання описане в пункті 5.
7. Якщо будь-яка із сторін робить три фоли підряд, то фіксується гол для її противника (це означає, що за цей час противник не повинен зробити жодного фолу).

ПЕРШІ 13 ПРАВИЛ ГРИ

8. Гол зараховується, якщо кинутий м'яч або м'яч, який відскочив від підлоги, потрапляє в корзину і залишається там. Гравцям, що захищаються, не дозволяється торкатися м'яча або кошика момент кидка. Якщо м'яч торкається краю і противники переміщують корзину, то зараховується гол.

9. Якщо м'яч іде за межі майданчика, то він повинен бути викинутий на поле першим гравцем, що торкнувся його. У разі суперечки вкинути м'яч в поле повинен суддя. Гравцеві дозволяється утримувати м'яч п'ять секунд. Якщо він утримує його довше, то м'яч міддається супернику, Якщо будь-яка зі сторін намагається затягувати час, суддя повинен дати їм фол.

10. Суддя повинен стежити за діями гравців і за фоломи, а також повідомляти рефері про три скоєні поспіль фоли. Він наділяється владою дискваліфікувати гравців згідно з правилом 5.

11. Рефері повинен стежити за м'ячем і визнати коли м'яч знаходиться в грі (в межах майданчика) і коли іде в аут (за межі майданчика), яка зі сторін повинна володіти м'ячем.

12. Гра складається з двох половин по 15 хвилин кожна з перервою в 5 хвилин між ними.

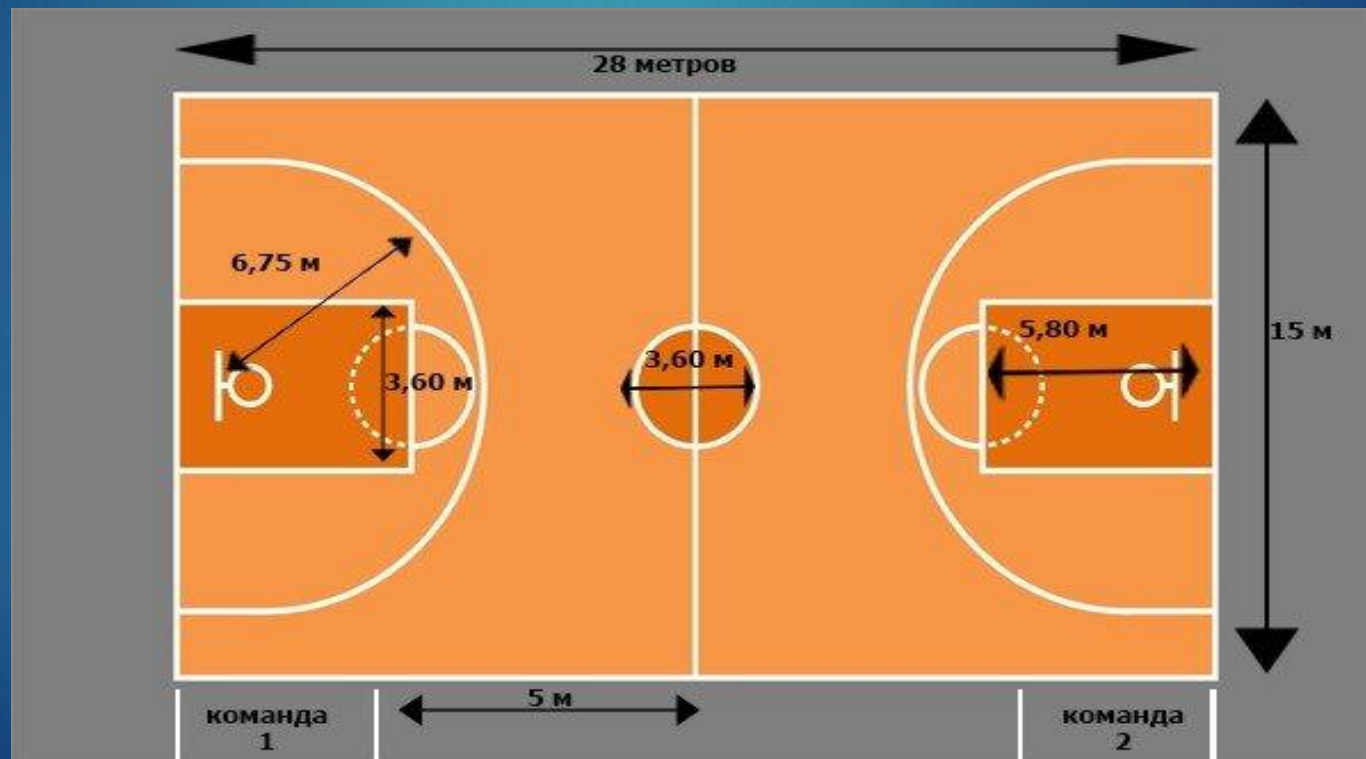
13. Команда, що закинула більше м'ячів за цей період часу, є переможцем

МАЙДАНЧИК ДЛЯ ГРИ БАСКЕТБОЛ



Розмір майданчика 28 x 15 м.

Відстань до стелі має бути не менше 7 м.



М'ЯЧ ТА БАСКЕТБОЛЬНИЙ ЩИТ

Розмір баскетбольного щита: 1.80 м x 1.05 м.

Розмір прицільного чотирикутника: 0.59 м x 0.45 м.

Діаметр баскетбольного кільця – 45 см.

Кільце кріпиться на висоті 3.05 м від підлоги (10 футів).

Вага баскетбольного м'яча: 567-650 гр.

Округність баскетбольного м'яча: 74,9 – 75,8 см.



Розмір м'яча	Тип	Округність
3	Міні	56-57 см
5	Юнацький	69-71 см
6	Жіночий	72-74 см
7	Чоловічий	75-76 см

ПОЧАТОК ГРИ

Гра починається з підкидання м'яча в центральному колі розмітки майданчика (діаметр кола – 3,6 м).

По одному гравцю з кожної команди в стрибку намагаються вибороти початкове оволодіння м'ячем.

ТРИВАЛІСТЬ ГРИ

Гра складається з чотирьох періодів по 10 хвилин.

- Тривалість перерв між першим і другим та третім і четвертим періодами – 2 хвилини.
- Тривалість перерви між другим і третім періодами – 10 хвилин.
- Тривалість овертайму (додаткового – у випадку рівності очок) – 5 хвилин.

ЗАРАХУВАННЯ ОЧОК

За одне влучення м'яча в кошик може бути зарахована різна кількість очок:

- 1 очко** – влучний кидок із штрафної лінії;
- 2 очки** – влучний кидок із середньої дистанції до 3-х очкової лінії;
- 3 очки** – влучний кидок із-за 3-х очкової лінії (на відстані 6.75 м).



ПОРУШЕННЯ

Аут – вихід м'яча за межі ігрового майданчика.

Пробіжка – гравець, який володіє м'ячем здійснює переміщення ніг більше 2-х кроків з м'ячем в руках.

Пронесення м'яча.

Подвійне ведення – ведення м'яча вдруге після зупинки або торкання його двома руками.

Три секунди – гравець нападу перебуває без м'яча в зоні штрафного кидка більше трьох секунд в той час коли його команда перебуває з м'ячем в зоні нападу.

П'ять секунд – гравець, виконуючи вкидання м'яча не виконав його протягом 5 секунд.

ПОРУШЕННЯ

Вісім секунд — команда, що володіє м'ячем із зони захисту не вивела його в зону нападу за 8 секунд.

24 секунди — команда володіла м'ячем більше 24 секунд і не здійснила жодного точного кидка в кільце. Команда отримує право на нове 24 секундне володіння, якщо м'яч, кинутий по кільцю, торкнувся дужки кільця, або щита, а також у разі отримання фолу від команди, що захищається.

Опікуваний гравець — гравець тримає м'яч більше п'яти секунд, у той час як суперник його щільно опікує.

Зона - Порухення повернення м'яча в зону захисту — команда, що володіє м'ячем у зоні нападу, перевела його в зону захисту.

ФОЛИ

Фол у баскетболі – це недотримання правил викликане персональним контактом або неспортивною поведінкою.

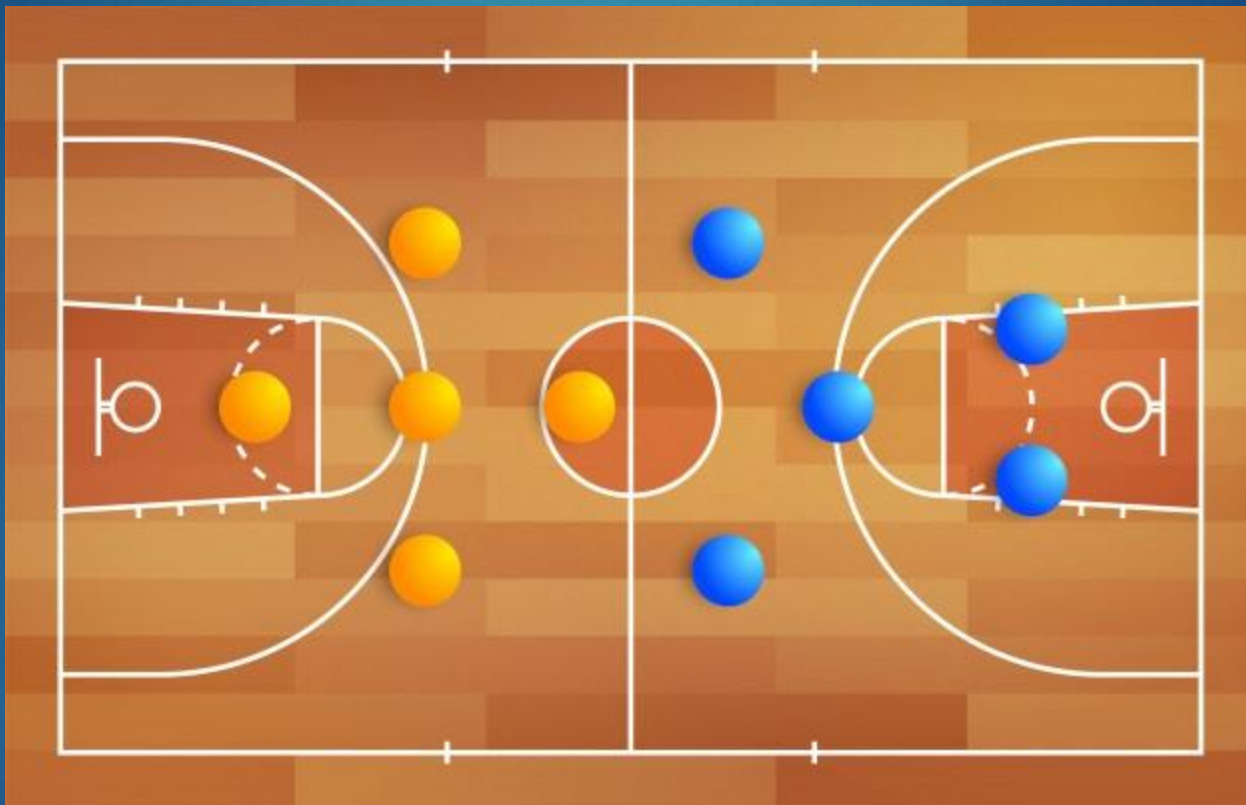
Види фолів: персональний, технічний, неспортивний, дискваліфікуючий.

Гравець, який отримав 5 фолів в матчі повинен покинути ігровий майданчик і не може брати участь у матчі (але при цьому йому дозволяється залишитися на лаві запасних).

Гравець, що отримав дискваліфікуючий фол, повинен залишити місце проведення матчу (гравцеві не дозволяється залишитися на лаві запасних).

Кожен фол йде в рахунок командних фолів, за винятком технічного фолу, отриманого тренером, офіційною особою команди чи гравцем на лаві запасних.

РОЗМІЩЕННЯ ГРАВЦІВ НА МАЙДАНЧИКУ



ПЕРЕМОЖЕЦЬ ГРИ

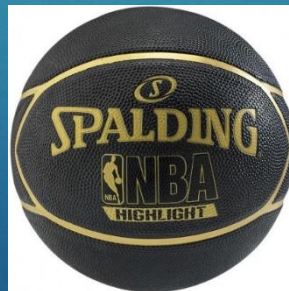
Переможцем гри стає команда, яка після закінчення ігрового часу набрала більшу кількість очок.

При рівному рахунку, після закінчення основного часу матчу призначається додатковий овертайм (тривалістю 5 хвилин). При рівності очок додаткового овертайму призначається ще один овертайм (тривалістю 5 хвилин).

БАСКЕТБОЛ – ОЛІМПІЙСЬКИЙ ВИД СПОРТУ

Із 1936 року баскетбольний турнір є незмінною частиною програми Літніх Олімпійських ігор.

Із 1950 року проводиться чемпіонат світу по баскетболу серед чоловіків, а із 1953 року – серед жінок.



ФЕДЕРАЦІЯ БАСКЕТБОЛУ



Міжнародна федерація баскетболу (FIBA) була створена 18 червня 1932 року на першій міжнародній конференції Національних баскетбольних асоціацій в Женеві (Швейцарія). Тут були присутні представники восьми країн: Аргентина, Чехословачія, Греція, Італія, Латвія, Португалія, Румунія і Швейцарія.

Федерація баскетболу України заснована 28 лютого 1992 року та офіційно прийнята до членів Міжнародної Федерації баскетболу (ФІБА) 10 липня 1992 року.

БАСКЕТБОЛЬНІ КЛУБИ УКРАЇНИ

Баскетбольні клуби України:

- «Азовмаш» (Маріуполь)
- «Будівельник» (Київ)
- «Галичина» (Львів)
- «Говерла» (Івано-Франківськ)
- «Дніпро» (Дніпропетровськ)
- «ДніпроАзот» (Дніпродзержинськ)
- «БК Донецьк» (Донецьк)
- «БК Київ» (Київ)
- «Кривбасбаскет» (Кривий Ріг)
- «Миколаїв» (Миколаїв)
- «Одеса» (Одеса)
- «Феро-ЗНТУ» (Запоріжжя)
- «Хімік» (Южне)
- «Черкаські мавпи» (Черкаси)



ПРЕЗЕНТАЦІЮ ПІДГОТУВАЛА

учитель фізичної культури КЗЗСО І-ІІІ ст.
«Варвинський ліцей №1»

Чиж Вікторія Василівна

**БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!
ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!**

