

# Правила игры в баскетбол



# Правила

- Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом и состояли лишь из 13 пунктов. Со временем баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила. Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА, после этого они



**Баскетбол** - спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков.

- *Цель каждой команды* — забросить руками мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.
- Корзина находится на высоте 3,05 метра от пола.
- От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены.

За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, из-за трехочковой линии — 3 очка.

- Штрафной бросок оценивается в одно очко.
- Стандартный размер баскетбольной



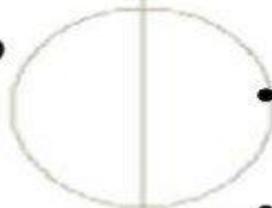
## ПРАВИЛА

### 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



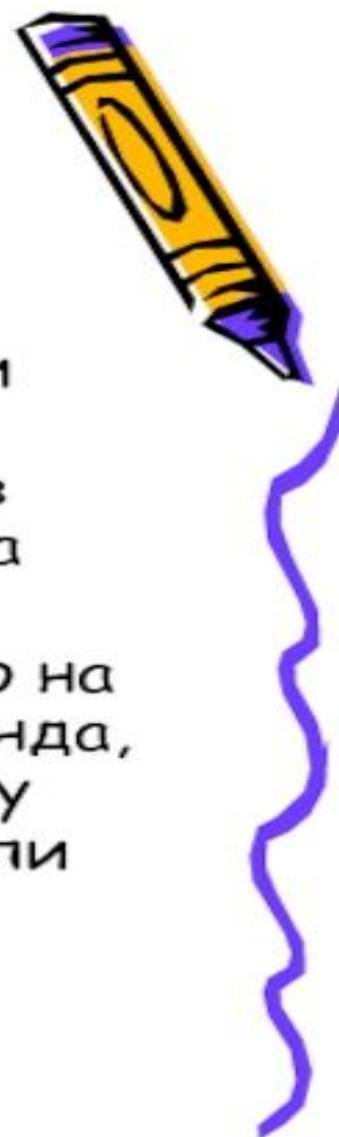
# НАРУШЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ

- аут — мяч уходит за пределы игровой площадки;
- пробежка — игрок, контролирующий «живой» мяч совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами
- нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;
- три секунды — игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;
- восемь секунд — команда, владеющая мячом из зоны защиты не вывела его в зону нападения за восемь секунд;
- 24 секунды — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела точного броска по кольцу. Команда получает право на новое 24 секундное владение, если мяч, брошенный по кольцу коснулся дужки кольца либо щита, а также в случае получения фола защищающейся командой.
- плотноопекаемый игрок — игрок держит мяч более пяти секунд, в то время как соперник его плотно опекает;
- нарушения возвращения мяча в зону защиты — команда, владеющая мячом в зоне нападения перевела его в зону защиты

# Команда и запасные игроки

В состав каждой команды входят 5 основных и 5-7 (на крупных турнирах) постоянных запасных игроков, которые могут вступать в игру только после остановки игры и свистка судьи.

Если команда, владеющая мячом, имеет право на замену при каждой остановке игры, то команда, не владеющая мячом, имеет право на замену только в случае отскока мяча и тайм-аута или когда команда, владеющая мячом, делает замену.



## Начало игры.

Игра начинается с того, что в центре площадки судья бросает мяч вверх между 2 игроками, каждый из которых пытается отбить мяч своей команде. Остальные игроки команды находятся вне центрального круга или в передней зоне.



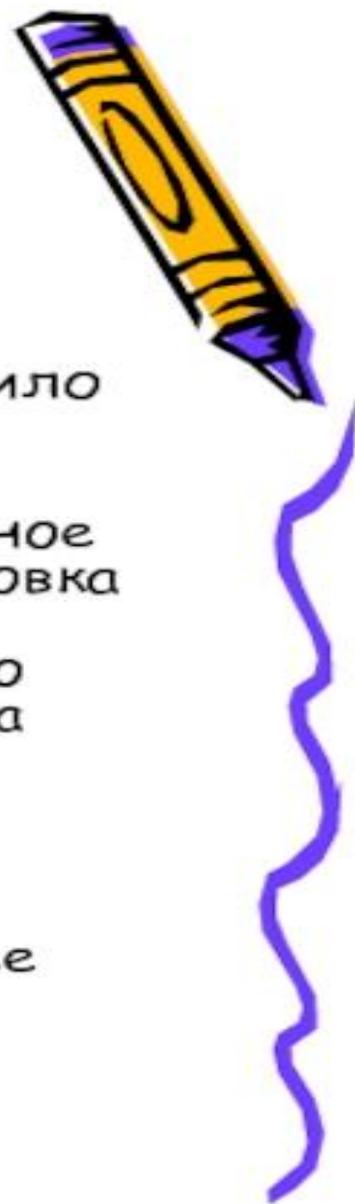
# Правило фола.

Одним из важнейших правил баскетбола является правило фола (в переводе с английского - «ошибка»).

Различаются персональные и технические фолы.

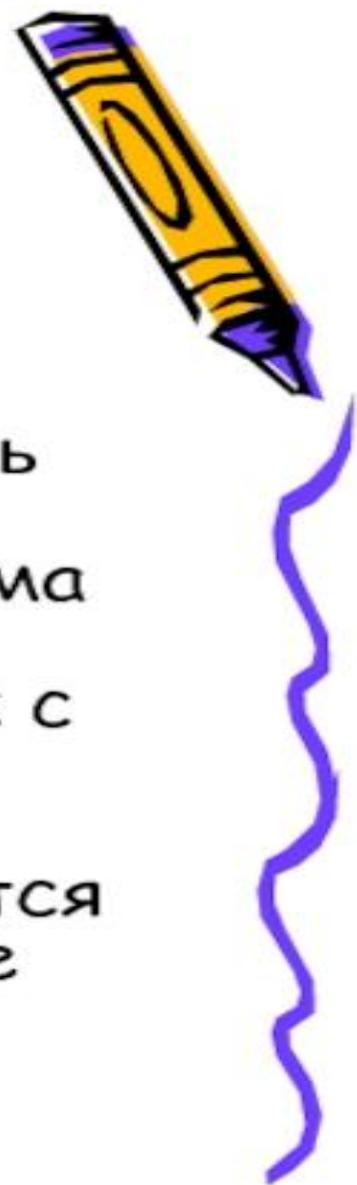
К персональным фолам относится любое преднамеренное касание соперника (задержка, толчки, удары, блокировка руками и ногами и т. д.). В подобных случаях мяч передается противнику для вбрасывания. После 11-го фола за полупериод фол во время неудачного броска соперника карается 2 штрафными бросками.

Кроме того, все персональные замечания заносятся в личную карточку спортсмена. Если одновременно 2 игрока команды получают замечание, то соперник получает право на 2 штрафных броска. В большинстве случаев штрафной бросок выполняет тот игрок, по отношению к которому были нарушены правила.



# Правила перемещения

Согласно этому правилу игрок, получивший мяч, имеет право сделать только 2 шага (точнее, 2 контакта с полом). Касание пола в момент приема мяча (также ловля мяча на месте) засчитывается за 1-й контакт. Прыжок с места с мячом в руке является нарушением правила перемещения. Особенно часто это правило нарушается во время пробежек, в начале и в конце дриблинга.



## Тайм-аут.

Каждая команда имеет право на 2 тайм-аута в каждом тайме и на 1 тайм-аут в дополнительное время. Тренеры обычно используют тайм-аут для того, чтобы дать игрокам тактические наставления и сделать замену.



# Вбрасывание.

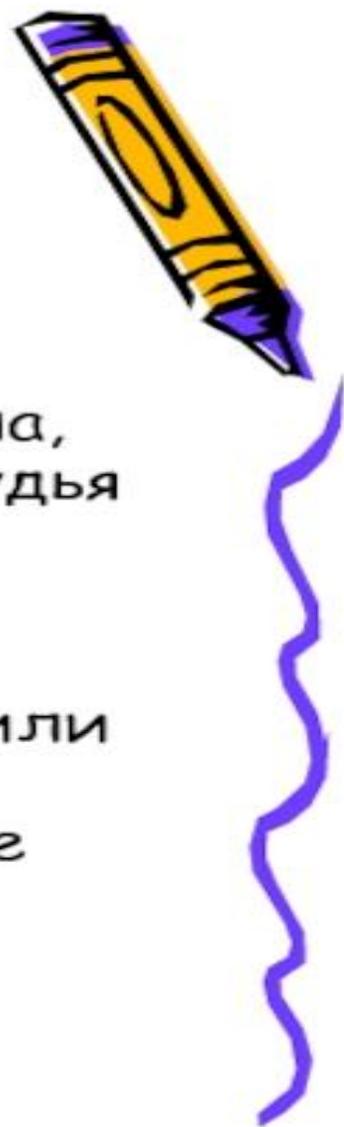
После остановки игры в случае «вне игры» или технических ошибок (нарушение правила перемещения, дубль-дриблинг, нарушение правила 3 сек и т. д.) мяч вводится в игру путем вбрасывания из-за боковой линии. В случае успешного броска в корзину происходит вбрасывание из-за лицевой линии.



## Мяч вне игры.

Если мяч или игрок с мячом касается ограничительных линий площадки или пола, предмета или человека вне площадки, то судья дает команду «вне игры».

В том случае, если положение вне игры определить сложно, т. е. если оба боковых судьи придерживаются различных мнений или если судьи не смогли определить, по вине которой из команд было вызвано положение вне игры, игра продолжается спорным вбрасыванием.





# Заключение

Игра в баскетбол является нагрузкой аэробно-анаэробного характера, и поэтому применение баскетбола в качестве средства физического воспитания учеников является весьма эффективным для развития выносливости, быстроты и силы.

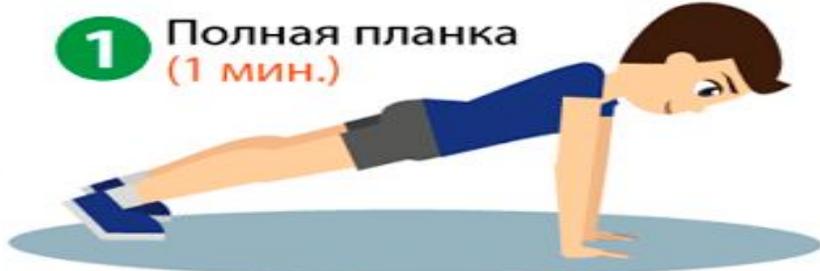
Занятие баскетболом оказывает большое влияние на развитие мозга. Разнообразные сигналы во время игры стимулируют функционирование нервных клеток и взаимосвязей между ними, оказывают содействие проявлению и развитию преобладающих (генетических) возможностей нервной системы.

Закрепление материала.

1. Цель игры в баскетбол.
2. Сколько очков дается за забитый мяч с ближней и средней дистанции.
3. Сколько таймов.
4. Сколько секунд дается команде на атаку кольца.
5. Сколько секунд дается команде чтобы выйти из своей зоны.
6. Сколько тайм-аутов дается команде в тайме.
7. Из скольки пунктов состояло изначально правило в баскетболе.

# ДОМАШНИЙ СПОРТЗАЛ

**1** Полная планка  
(1 мин.)



**2** Планка на локтях  
(30 сек.)



**3** Планка с поднятой ногой  
(30 сек. на каждую сторону)



**4** Боковая планка  
(30 сек. на каждую сторону)



**5** Полная планка  
(30 сек.)



**6** Планка на локтях  
(1 мин.)



**КОМПЛЕКС «ПЛАНКА»**

Домашнее задание.

Выполнение поднимание туловища:

мальчики-35 раз,

девочки 30 раз.

Комплекс планка.