



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ**  
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ

Федеральный проект  
**ВОЛОНТЁРЫ**  
**ПРОСВЕЩЕНИЯ**

# Правила игры в баскетбол

Березина Светлана Геннадьевна,  
учитель физической культуры МАОУ СОШ №68 с УИОП  
(методист кафедры теории и методики физической  
культуры и спорта ФЕФКиТ)

# Немного о баскетболе

Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) 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 площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Баскетбол один из самых популярных видов спорта в мире. Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) 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 площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Баскетбол один из самых популярных видов спорта в мире.



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

основан в 1930 году

Федеральный проект  
**ВОЛОНТЁРЫ**  
ПРОСВЕЩЕНИЯ

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а чемпионаты Европы — с 1935 года. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а чемпионаты Европы — с 1935 года. В Европе проводятся международные клубные соревнования Евролига ULEB, Кубок Европы УЛЕБ, Кубок Вызова. Наибольшего развития игра достигла в США, где был организован один из сильнейших баскетбольных чемпионатов — чемпионат Национальной баскетбольной ассоциации (НБА), также считается национальным видом спорта в Литве

# Правила

В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. 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, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

основан в 1930 году

Федеральный проект  
**ВОЛОНТЁРЫ**  
ПРОСВЕЩЕНИЯ

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут (двенадцать минут в Национальной баскетбольной ассоциации) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами. Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут (двенадцать минут в Национальной баскетбольной ассоциации) с перерывами по две минуты.

---

Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами. Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля — 28x15 м. Щит размером 180x105 см от стойки. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 275 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,31 м от нижнего обреза щита. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований окружность мяча — 74,9—78 см, масса — 567—650 г



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

основан в 1930 году

Федеральный проект  
**ВОЛОНТЁРЫ**  
ПРОСВЕЩЕНИЯ

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча. Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.





УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

основан в 1930 году

Федеральный проект  
**ВОЛОНТЁРЫ**  
ПРОСВЕЩЕНИЯ

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков: 1 очко — бросок со штрафной линии 2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии) 3 очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24см в Национальной баскетбольной ассоциации)

# Нарушения

Нарушения 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; пять секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд; 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.

# Виды фолов

**Фол** – это несоблюдение правил игры, вызываемое персональным контактом игрока или неспортивным его поведением. Виды фолов:

- персональный;
- технический;
- неспортивный;
- дисквалифицирующий.

Если игрок за время игры получил пять фолов, то он должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в дальнейшей игре (но ему разрешается находиться на скамейке запасных до конца игры). Игрок, который получил дисквалифицирующий фол, в обязательном порядке должен покинуть место проведения игры (ему не разрешают находиться даже на скамейке запасных).

# Виды фолов

Дисквалифицируется также тренер команды в следующих случаях:

- если он совершит два технических фола;
- запасной игрок или официальное лицо команды совершили три технических фола;
- тренер команды свершил один технический фол и официальное лицо команды или запасной игрок совершат два технических фола.

Каждый фол засчитывается на счет командных фолов, за исключением технических фолов, которые получили тренер команды, игрок на скамейке запасных или официальным представителем команды.

# Комбинация треугольник

## **Тактики нападения**

Комбинация «треугольник»: При таком взаимодействии игрок с мячом, образующий защиту треугольника, находится дальше от щита, чем остальные два партнера. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает его партнеру в центр, откуда мяч немедленно направляется на другой фланг, чтобы завершить атаку. Данное взаимодействие требует быстрых передач.

# Комбинация «Малая восьмерка»

Три игрока, используют взаимные последовательные пересечения с ведением мяча. После передачи игрок делает короткий рывок к щиту и возвращается с противоположной стороны для очередного приема передачи. Путь передвижения игроков напоминает цифру восемь, поэтому они могут повторять свои действия несколько раз пока не будет создана благоприятная обстановка для атаки корзины.



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

основан в 1930 году

Федеральный проект  
**ВОЛОНТЁРЫ**  
ПРОСВЕЩЕНИЯ

## Позиционное нападение.

Нападающие стараются переиграть организованную защиту противника. При этом игровую площадку следует использовать так, чтобы избежать скопления игроков в одном месте. Целесообразно, чтобы три игрока действовали вблизи корзины, а два в глубине площадки. Действия игроков в позиционном нападении базируются на трех возможных движениях нападающего после передачи мяча - к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча. В первом случае игрок после передачи мяча делает рывок к корзине, стараясь обойти защитника, и получить обратную передачу для броска. Во втором и третьем случаях он сам или его партнер освобождается для броска с помощью заслона, при котором нападающий отсекает от своего партнера опекающего его защитника. В игре применяются эти тактики в зависимости от ситуации, возникшей на площадке.



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

основан в 1930 году

Федеральный проект  
**ВОЛОНТЁРЫ**  
ПРОСВЕЩЕНИЯ

# Быстрый прорыв

Игроки команды, овладевшие мячом, каждый раз переходят в контратаку, стремятся в минимальное время преодолеть расстояние до щита соперника, добиться численного преимущества и, используя его, атаковать кольцо с близкой дистанции. Игрок может убежать вперед и получить длинную передачу через всю площадку. Возникшая ситуация называется отрывом. Численное превосходство возникает тогда, когда двое нападающих играют против одного защитника или трое нападающих — против двух защитников. В этих случаях атаку заканчивает партнер, который оказался неприкрытым под корзиной противника.





УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

основан в 1930 году

Федеральный проект  
**ВОЛОНТЁРЫ**  
ПРОСВЕЩЕНИЯ

## Технические приемы

Защитная стойка

Передвижение

Приемы борьбы за мяч

## Тактические приемы и знания

Выбор места

Наблюдение и ориентировка

Разведка

Борьба против заслонов

## Тактические действия в защите

Действия в защите можно условно подразделить на:

- а) индивидуальные и
- б) коллективные.

Коллективные действия можно подразделить в свою очередь на:

- а) групповые и
- б) командные.



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ**  
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ

Федеральный проект  
**ВОЛОНТЁРЫ**  
**ПРОСВЕЩЕНИЯ**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!