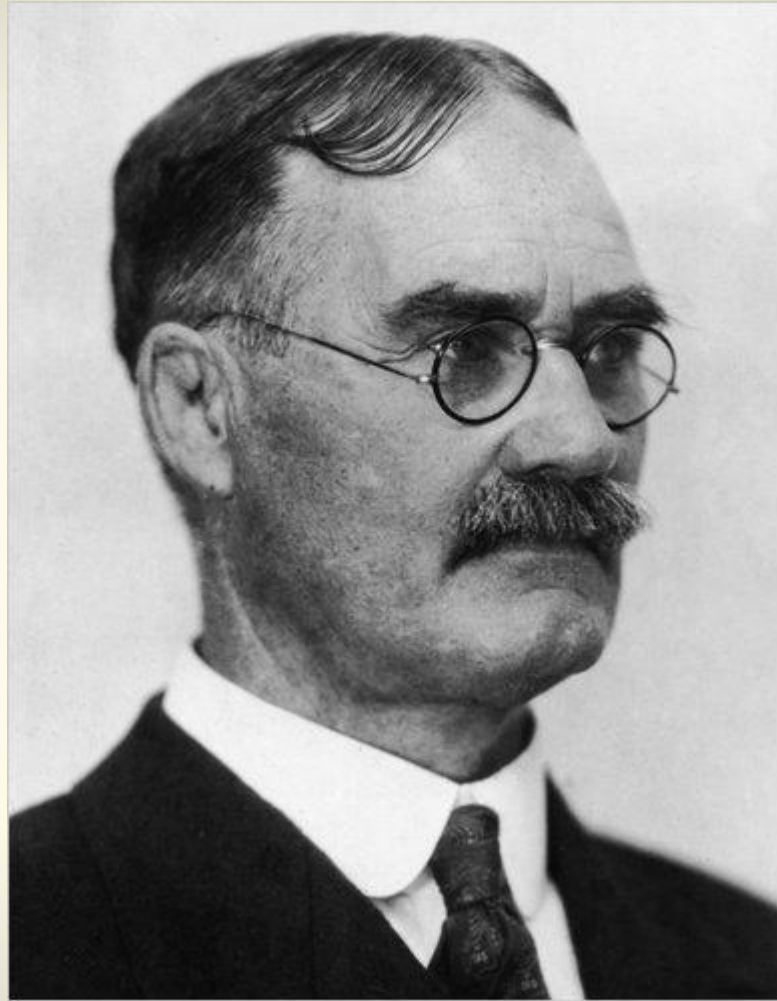


Баскетбол

Шуранова О.Б.
Учитель
физкультуры
ГБОУ СОШ№68

История

Первые этапы развития баскетбола связаны с его распространением в учебных заведениях США — школах и колледжах. Ещё до начала [XX века](#) игра довольно быстро приобрела определённую популярность не только в Соединённых Штатах, но и в [Канаде](#). Родоначальник баскетбола, колледж Молодёжной христианской ассоциации, поначалу активно занимался регулированием и распространением игры, однако десятилетие спустя руководство пришло к выводу, что эта деятельность препятствует реализации основной миссии учебного заведения, и приняло решение дистанцироваться от нового вида спорта. В [1898 году](#) была предпринята первая попытка создать профессиональное объединение — [Национальную баскетбольную лигу](#), — однако она просуществовала лишь пять лет. После [Первой мировой войны](#) ответственность за правила и руководство взяли на себя две любительские организации: [Национальная ассоциация студенческого спорта](#) и Любительский спортивный союз. Активную роль в популяризации баскетбола играл в то время и его непосредственный создатель, Дж. Нейсмит.





Правила игры

аут — мяч уходит за пределы игровой площадки;

пробежка — игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами¹

нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;

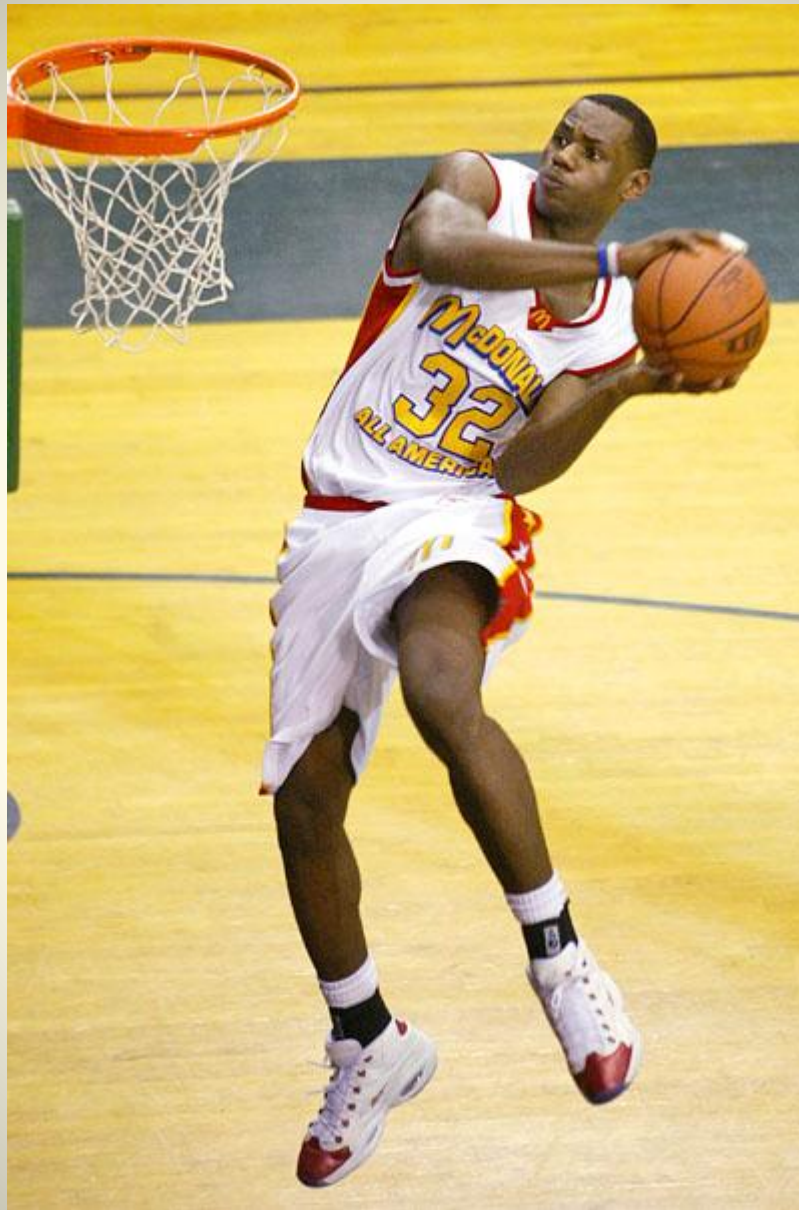
3 секунды — игрок нападения находится в «краске» (прямоугольная зона под кольцом) соперника более трех секунд в то время, когда его команда владеет живым мячом в зоне нападения;

5 секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;¹

Плотноопекаемый игрок — плотноопекаемый игрок¹ не начинает ведение, не отдает передачу и не делает бросок по кольцу в течение 5 секунд.¹

8 секунд — команда, владеющая мячом в тыловой зоне, не вывела его в переднюю зону за восемь секунд;

нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона) — команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.











24 секунды — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела броска по кольцу. Счётчик 24 секунд сбрасывается, если мяч коснется дужки кольца. После этого атаковавшая команда может совершить подбор в нападении и получить право на еще одно 24 секундное владение. В случае получения фола или нарушения (за исключением выхода мяча за пределы площадки) защищающейся командой или другой остановки игры, нападающая команда получает право на:

новое 24-секундное владение, если вбрасывание произойдет в зоне защиты владеющей мячом команды;

продолжение отсчета времени с того же момента, если осталось 14 и более секунд владения;

новое 14-секундное владение, если осталось 13 или менее секунд владения. ^[8]

нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона) — команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.

ФОЛЫ

Фол — это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением. Виды фолов: персональный — фол игроку вследствие контакта с соперником; технический; обоюдный; неспортивный; дисквалифицирующий.

Игрок, получивший 5 персональных и/или технических фолов (либо 6 фолов в НБА) или 2 неспортивных фолы в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных). Игрок, получивший 2 технических замечания или дисквалифицирующий фол, удаляется с площадки и должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных)

Жесты судей

Перехват

Основные этапы игры

Дриблинг

Передача

Блокшот

Подбор

Особое значение в современном баскетболе имеет борьба под щитом. Известная баскетбольная заповедь гласит: «Кто выигрывает щит — выигрывает матч», а одним из основных статистических показателей игры баскетболиста — будь то отдельный матч или весь сезон — является число так называемых подборов и блок-шотов.

Играйте в баскетбол