



**Тематика:**

Физкультура

**Автор:**

Аджем Юрий Сергеевич

**Руководитель:**

Гусейнов Рустам Гелеметович

**Учреждение:**

МБОУ СОШ № 3 г. Нижневартовск

**Класс: 11 Б**

- Содержание

1. История зарождения баскетбола.

2. Разновидности баскетбола.

3. Что такое баскетбол?

4. Баскетбольное поле.

5. Правила игры в баскетбол.

6. Современный баскетбол.

# Введение

- Специальные исследования показали высокую эффективность занятий баскетболом для разностороннего развития детского организма. Бег и прыжки активизируют рост тела в длину. Броски в высоко расположенную цель способствуют формированию **правильной осанки**, передачи мяча на дальнее расстояние, борьба за мяч у щита развивают силу мышц. Под влиянием физической нагрузки, которую дети получают на занятиях и соревнованиях, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой системы, увеличивается окружность груди, жизненная емкость легких.
- Упражнения специальной физической подготовки, благодаря сопряженному воздействию, способствуют развитию координации быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости и ориентировки, создавая тем самым предпосылки усвоения и совершенствования техники и тактики игры.

- **Актуальность:** В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на человека. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.
- **Современный баскетбол** находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите. Он является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников баскетбол является одним из средств физического воспитания.
- **Цель:** формирование представлений об истории баскетбола и его разновидностях.
- Для достижения цели были сформулированы следующие **задачи:**
  1. расширить знания по истории баскетбола и его разновидностях;
  2. познакомиться с правилами игры в баскетбол;;
  3. оценить деятельность школьной баскетбольной команды.

# История зарождения баскетбола

- **Родиной баскетбола являются Соединенные Штаты Америки.** Игра была придумана в 1891 году в учебном центре Христианской молодежной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс. Чтобы оживить уроки по гимнастике, молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Дисеймс Нейсмит придумал новую игру.
- Он прикрепил к перилам балкона две фруктовые корзины без дна, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч (basket-корзина, boll - мяч. ).

Через год Д.Нейсмит разработал первые 12 пунктов баскетбольных правил:

1. Мяч может быть брошен в любом направлении одной или двумя руками.
2. По мячу можно бить одной или двумя руками в любом направлении, но не в коем случае кулаком.
3. Игрок не может бегать с мячом. Игрок должен отдать пас или бросить мяч в корзину с той точки, в которой он его поймал, исключение делается для игрока бегущего на хорошей скорости.
4. В любом случае не допускаются удары, захваты, удерживание и толкание противника. Первое нарушение этого правила любым игроком, должно фиксироваться как фол (грязная игра); второй фол дисквалифицирует его, пока не будет забит следующий мяч и если имелось очевидное намерение травмировать игрока, на всю игру. Никакая замена не допускается.
5. удар по мячу кулаком – нарушение пунктов правил 2 и 4, наказание описано в пункте 5.
6. Если одна из сторон совершает три фола подряд, они должны фиксироваться как гол, для противников (это значит, что за это время противники не должны совершить ни одного фола).
7. Гол засчитывается, - если брошенный или отскочивший от пола мяч попадает в корзину и остается там. Защищающимся игрокам не допускается касаться мяча или корзины в момент броска. Если мяч касается края, и противники перемещают корзину, то засчитывается гол.
8. Если мяч уходит в атаку (за пределы площадки), то он должен быть выброшен в поле и первым коснувшимся его игроком. В случае спора выбросить мяч в поле, должен судья. Выбрасывающему игроку позволяет удерживать мяч пять секунд. Если он удерживает его дольше, то мяч отдается противнику. Если любая из сторон пытается затягивать время, судья должен дать им фол.
9. Судья должен следить за действиями игроков и за фолами, а также уведомлять рефери, о трех, совершенных подряд фолах. Он наделяется властью дисквалифицировать игроков согласно Правилу 5.
10. Рефери должен следить за мячом и определять, когда мяч находится в игре (в пределах площадки) и когда уходит в аут (за пределы площадки), какая из сторон должна владеть мячом, а также контролировать время. Он должен определять положение цели, вести запись забитых мячей, а также выполнять любые действия которые обычно выполняются рефери.
11. Игра состоит из двух половин по 15 минут каждая с перерывом в пять минут между ними.
12. Сторона, забросившая больше мячей в этот период времени является победителем.

# Разновидности баскетбола

**1. Мини-баскетбол.** Правила мини-баскетбола были разработаны в начале 1950-х годов американцем Джемом Арчером. Игра предназначена для детей 6–12 лет и подразделяется на два уровня: собственно мини-баскетбол (возрастная группа 9–12 лет) и микро-баскетбол (для детей младше 9 лет).

В мини-баскетбол играют команды по пять игроков в каждой, хотя допускаются и «уменьшенные» составы – вплоть до 2´2. Нередко проводятся матчи между смешанными командами (в состав которых входят и мальчики, и девочки). Игра идет четыре тайма по 6 минут. Несколько отличаются от классического баскетбола и сами правила игры. В мини-баскетболе, например, не фиксируется чистое время и не действует «правило трех секунд».

**2. Баскетбол на инвалидных колясках.** Появился в 1946 в США. Бывшие баскетболисты, во время Второй мировой войны получившие серьезные ранения и увечья на полях сражений, не захотели расставаться с любимой игрой и придумали «свой» баскетбол. Сейчас в него играют более чем в 80 странах. Число официально зарегистрированных игроков – 25 тысяч человек.

Международная федерация баскетбола на инвалидных колясках (IWBF) проводит различные спортивные мероприятия: чемпионат мира – раз в 4 года; ежегодные турниры клубных команд, зональные соревнования (один-два раза в год) и пр. Баскетбол на инвалидных колясках входит в программу Параолимпийских игр с момента проведения первой такой Олимпиады в Риме в 1960. В правилах баскетбола на инвалидных колясках есть свои запреты и ограничения. Например, запрещена «пробежка» – когда игрок в процессе ведения мяча крутит колесо рукой более двух раз.

**3. Корфбол** (от голл. korf – корзина). Эту игру придумал в 1902 школьный преподаватель из Амстердама Нико Брекхюйсен. Две команды по 8 человек в каждой (4 мужчины и 4 женщины) играют на площадке 40´20 м, разделенной пополам средней линией, два тайма по 30 минут. Четыре игрока (2 мужчин и 2 женщины) находятся на своей половине площадки и защищают свою корзину, четыре – на половине команды-соперницы, их задача – поразить «чужое» кольцо.

После двух результативных бросков защитники переходят в зону нападения и наоборот. Корфбол менее контактная, по сравнению с баскетболом, игра. При этом, согласно правилам, мужчина может играть только против мужчины, а женщина – против женщины. Дриблинг в корфболе не допускается, а игрок, овладевший мячом, может сделать с ним не более двух шагов. Кольцо по диаметру уже баскетбольного (40 см), а крепится оно выше (3,5 м). (Существует более «масштабный» вариант игры: с большими размерами площадки, количеством игроков и т.д.)

**4. Стритбол** (от англ. «street» – улица). Более динамичный и агрессивный вид спорта, чем классический баскетбол. В игре участвуют две команды по три игрока в каждой (иногда с одним запасным) на специальной площадке для стритбола или на обычной баскетбольной, задействуя только одну ее половину – и, соответственно, только одно кольцо. В случае промаха команда, атаковавшая до этого кольцо, защищает его от атаки соперника и т. д. Какая команда начнет игру, определяют по жребью.

Игра идет до того момента, пока одна из команд не наберет 16 очков (но разрыв в счете должен составлять не менее 2 очков). Иногда играют до разрыва в 8 очков или на время (20 минут) – в этом случае действует правило 30 секунд: если за это время команда не сумела завершить атаку, мяч переходит к сопернику. За результативный бросок команде начисляется очко, за бросок из 3-очковой зоны – два очка.

Заброшенный в корзину мяч засчитывается только в том случае, если его коснулись два игрока атакующей команды. Мяч после этого переходит к обороняющейся команде: игра возобновляется, как только один из ее игроков коснулся мяча. При этом мяч должен быть сначала выведен за пределы 3-очковой линии. Пробежка, двойное ведение и бросок в корзину сверху запрещены.

# Что такое баскетбол?

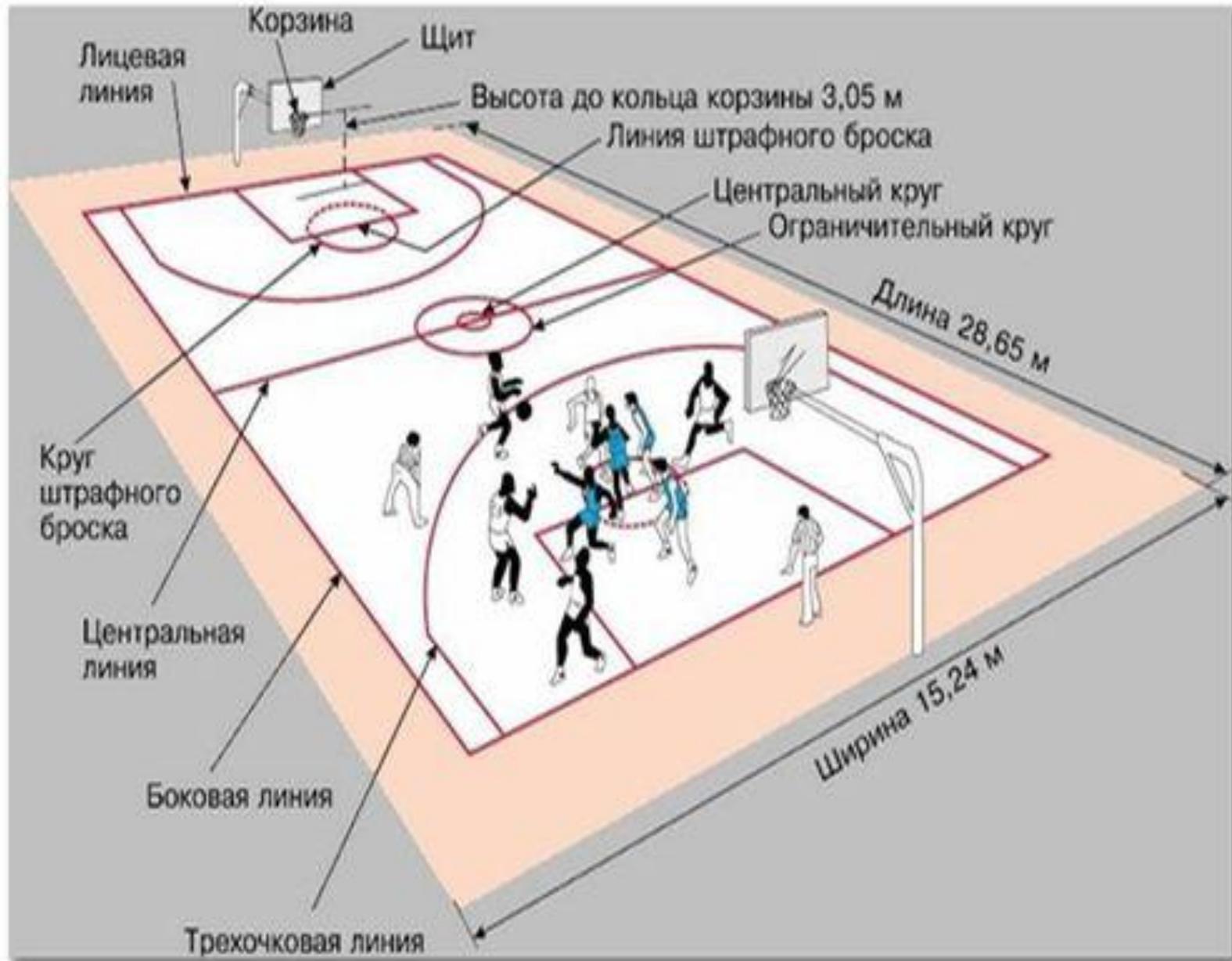
- **Баскетбол** — спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в *корзину* (кольцо) соперника.
- В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых являются полевыми, а остальные считаются игроками на замену.

# Правила игры в баскетбол

- Спортсмены, владеющие мячом, должны передвигаться по полю, ударяя им в пол. В противном случае будет засчитан «*пронос мяча*», а это нарушение правил в баскетболе. Случайное прикосновение к мячу отличной от руки частью тела не считается нарушением, в отличие от целенаправленной игры ногой или кулаком.

- **Баскетбольный матч** состоит из 4 периодов или таймов, но время каждого тайма (время игры) разнится в зависимости от баскетбольной ассоциации. Между периодами предусмотрены короткие перерывы. Заброшенный в корзину мяч может приносить разное количество очков своей команде. Если мяч заброшен во время штрафного броска, то команда зарабатывает 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка.
- Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии. Если в основное время обе команды набрали одинаковое число очков, то назначается 5 минутный овертайм, если и он закончился в ничью, то назначается следующий и так до тех пор, пока не будет определен победитель. Игроку разрешается сделать только два шага с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас.

# Баскетбольное поле



# Современный баскетбол

- Процесс игры в баскетбол насыщен большим количеством специальных приёмов требующих технических и тактических навыков, а возникающий дух соперничества обеспечивает бурный интерес участникам матча. В процессе игры человеку необходимо использовать различные группы мышц для осуществления сложных маневренных движений, бега и высоких прыжков, что обеспечивает всестороннее развитие спортсмена. Динамичный процесс игры вынуждает игроков разумно использовать свои силы, постоянно меняя уровень своей активности.