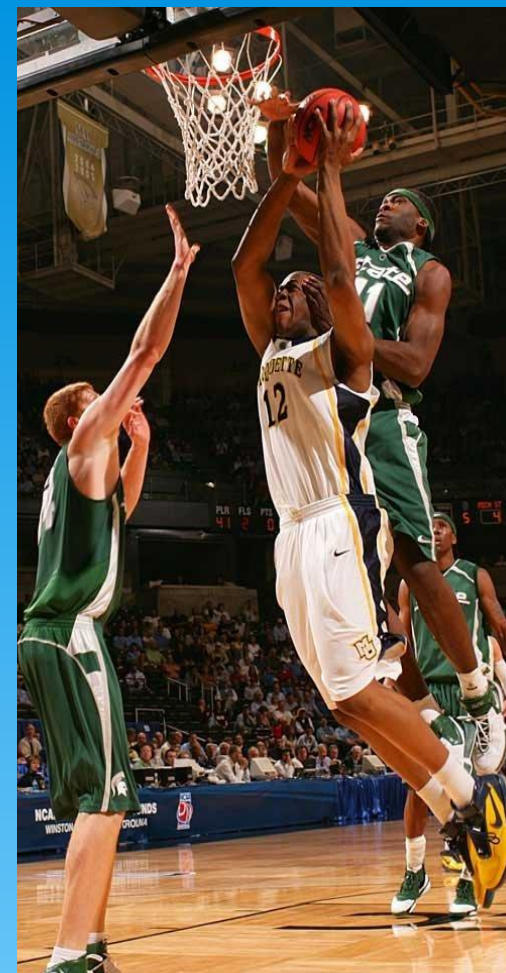


ПРАВИЛА баскетбола

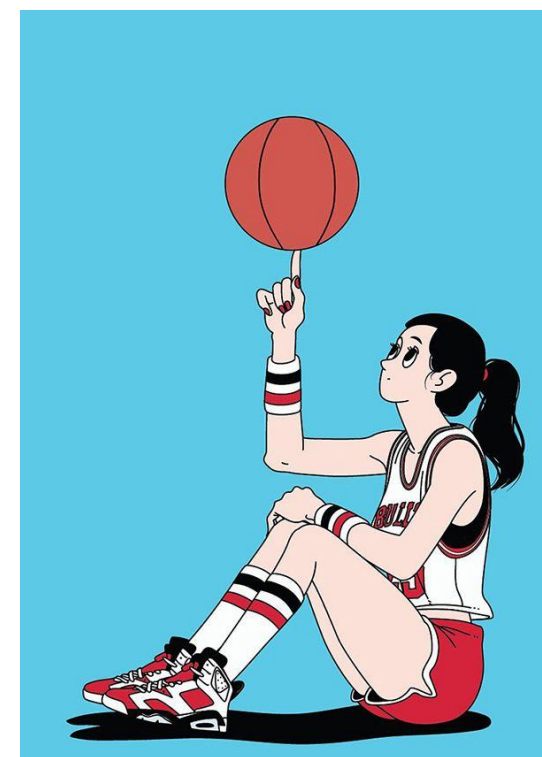


*Составитель презентации:
Учитель физической культуры высшей
квалификационной категории
Нецветаева Светлана Валентиновна
МАОУ СОШ №166 г. Екатеринбург*



Баскетбол

- * Баскетбол — одна из самых популярных игр среди школьников.
- * Как и любая командная игра, она объединяет ребят, делает их более дружными, помогает научиться чувствовать команду и себя в ней.
- * Баскетболисты всегда поражают своей выносливостью, силой и отличной физической подготовкой.



Правила баскетбола



1. Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались и изменялись, последние значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах.
2. С 2004 года правила игры остаются неизменными.
3. Баскетбол – это популярная спортивная командная игра, главной целью которой является забросить руками наибольшее количество мячей в корзину (кольцо) соперника и не допустить попадания мячей в собственное кольцо.
4. В баскетбол играют две команды из пяти игроков на поле (остальные находятся в запасе — не более 7 человек от команды)





Правила баскетбола

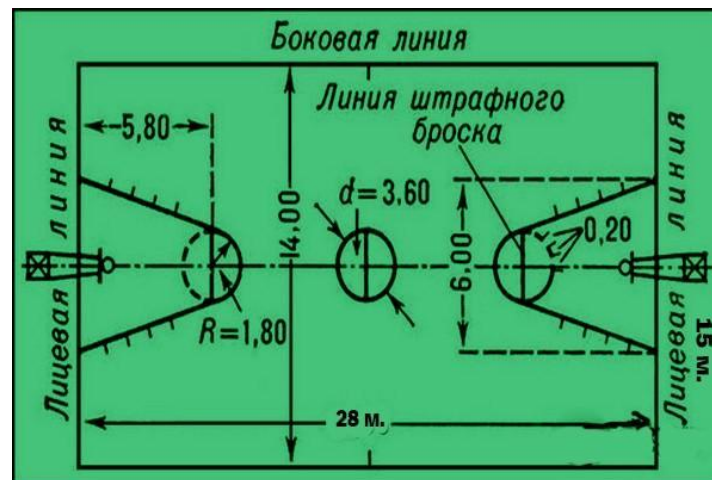
- * **Корзина** состоит из сплетенной из белого шнура сетки, не имеющей дна, которая прикрепляется к кольцу с внутренним диаметром 45 сантиметров, изготовленному из металлического прута сечением 20 миллиметров.
- * **Сетка корзины** изготавливается таким образом, чтобы мяч свободно проходил через нее.
- * **Кольцо** подвешено на высоте 3,05 метра от пола и плотно прикреплено к щиту в 30 сантиметрах от его нижнего края.
- * **Щиты** обычно делаются из оргстекла или дерева и имеют размеры 1,8 метра по горизонтали и 1,2 метра по вертикали.
- * **Площадка** представляет собой прямоугольник с жесткой поверхностью длиной 28 и шириной 15 м. Она размечается хорошо видимыми линиями шириной 5 сантиметров, которые не выходят отдельно в размеры площадки.





Правила баскетбола

1. Площадка для баскетбола размером 28×15
2. Средняя линия делит площадку на две половины, в центре которой есть маленький круг, из этого места начинается игра (рефери подбрасывает мяч в воздух, а по одному игроку от каждой команды пытаются им завладеть).
3. Высота кольца составляет 3.05 метров.
4. Возле каждого из колец есть дуга (полукруг) радиусом 6.75 м. (по стандарту ФИБА), которая является проекцией центра корзины.
5. На расстоянии 5.80 м. от внутреннего края лицевой линии находится линия штрафного броска, имеющая длину 3.60 м.





Правила баскетбола

1. Игра делится на **4 равных** периода по **10 минут** каждая (в НБА длительность тайма составляет 12 мин.).
2. Между 2-й и 3-й четвертями есть 15-минутный перерыв.

Набор очков в баскетболе:

3-очка: если мяч попадает в кольцо из-за пределов дуги;

2 очка: если мяч заброшен в пределах дуги;

1 очко: за каждый успешный штрафной бросок засчитывается 1 бал.

Выигрышная сторона в баскетболе определяется очень просто: кто набрал больше очков, тот и победитель. В случае фиксирования ничейного результата, добавляется дополнительный период длительностью 5 минут.





Правила баскетбола

1. В баскетболе мячом играют только руками.
2. Бежать с мячом, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением.
3. Случайное соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.





Правила баскетбола

Правило 3-х секунд: атакующему игроку, запрещается находиться в штрафной зоне противника более трёх секунд без мяча. Если же нападающий игрок контролирует мяч трёхсекундной зоне более 3-х секунд, то это не является нарушением.

Правило 5-и секунд: столько времени даётся баскетболисту на введение мяча в игру, выполнение штрафного или свободного броска. Отсчёт времени начинается с того момента, когда игрок взял мяч в руки.

Правило 8-и секунд: как только атакующая сторона завладеет мячом на собственной половине поля, ей даётся 8 секунд на то, чтобы продвинуть мяч на половину площадки противника. Ежели за установленное время команда не перешла среднюю линию, по правилам мяч отдаётся сопернику.

Правило 24-х секунд: на атаку команде предоставляется 24 секунды, а если за это время мяч не коснулся края корзины соперника или не вошёл в неё, то обороняющая сторона завладевает мячом. Такое правило впервые применили в 1954 году. Оно было введено с целью не дать атакующим командам затягивать время бесконечным владением мячом





Нарушения в баскетболе

- * аут — мяч уходит за пределы игровой площадки;
- * возвращения мяча в зону защиты (зона) - возвращение мяча на свою половину поля с половины соперника.
- * пробежка — игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног без удара мяча в пол сверх ограничений (больше 2-х шагов)
- * нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;
- * Прыжок с места с мячом в руке;





Нарушения в баскетболе

Фол — это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением. **Виды фолов:**

1. Персональный;
2. Технический;
3. Обоюдный;
4. Неспортивный;
5. Дисквалифицирующий.



Правилами баскетбола запрещается бить соперника по рукам, толкать его, держать руками, наступать на ноги, встречать ногой (и прямой, и согнутой в колене). Игроку, допустившему любое из подобных нарушений, объявляется персональное замечание (фол).

Наказание

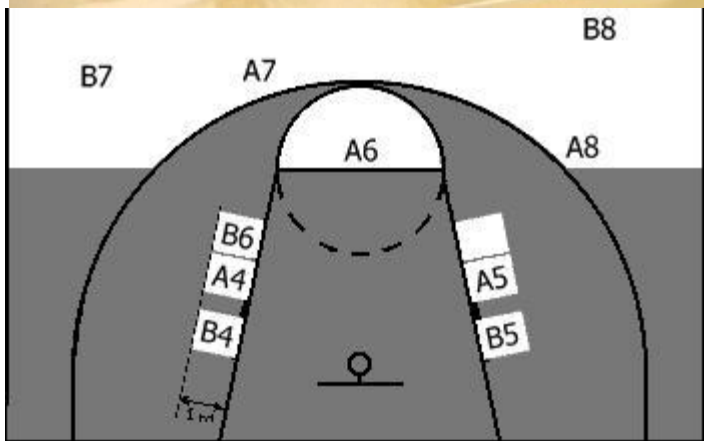


- * Если нарушение совершается в нападении, никакие очки не засчитываются и мяч передается сопернику для вбрасывания из-за пределов площадки напротив линии штрафного броска.
- * Если нарушение совершается в защите, атакующей команде засчитываются:
 1. два (2) очка, если мяч был выпущен из 2-очковой зоны.
 2. три (3) очка, если мяч был выпущен из 3-очковой зоны.
- * Засчитывание мяча и последующая процедура таковы, как в случае попадания мяча в корзину.
- * Если нарушение совершается одновременно Игроками обеих команд, никакие очки не засчитываются. Игра возобновляется спорным броском.

Штрафные броски



OBL-VESTLRU



Штрафной бросок - это возможность, предоставляемая Игроку, набрать одно (1) очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга.

- * Серия штрафных бросков - это все штрафные броски в результате наказания за один фол.
- * Штрафной бросок и все действия, связанные с ним, заканчиваются, когда мяч:
 1. Входит непосредственно в корзину сверху, остается в ней или проходит сквозь нее.
 2. Не имеет больше возможности попасть в корзину непосредственно или после касания кольца.
 3. Правильно был сыгран Игроком после того, как коснулся кольца.
 4. Касается пола.

Нахождение игроков при штрафном броске



Основные элементы игры



- * **Дриблинг** (англ. Dribble — «вести мяч») или **обводка** — передвижение по площадке с ведением мяча и с правом менять руку.
- * **Передача мяча** — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч — основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.
- * **Подбор** (англ. rebound) — важнейший элемент при игре в баскетбол, спортивная «кража» мяча, при котором игрок овладевает мячом после неудачной попытки двух- или трёхочкового броска или последнего штрафного броска.
- * **Перехват** (англ. steal) — в баскетболе действия игрока обороны по завладению мячом. Перехват мяча выполняется при передаче игроков атаки.



Основные элементы игры



- * **Блок-шот или блок (англ. blocked shot «заблокированный бросок»)** — баскетбольный термин, означающий ситуацию, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника. Основными блокирующими игроками являются игроки передней линии — центровые и тяжёлые форварды.
- * **Бросок в кольцо, дающий очки** — показатель в баскетболе, который используется для определения победителя в игре

ИСТОЧНИКИ:

- * http://sport.rin.ru/html/rools_5-4.
- * [htmlhttp://sport.rin.ru/images/rools/-1.jpg](http://sport.rin.ru/images/rools/-1.jpg)
- * <http://dic.academic.ru/dic.nsf/bse/67613/Баскетбол>
- * <http://basketb.wordpress.com/>
- * <http://top-desktop.ru/files/sport/800/83.jpg>
- * <http://olympus.ourlife.ru/gallery/data/media/35/0783-copy.jpg>
- * Физкультура и Спорт малая энциклопедия (Гусевой Г.В., Кондрашовой Н.М., Милютина В.П., 1992г)
- * Спортивные игры. Учебник для физ. ин-тов. Под ред. Портных Ю. И.М. 1975г.:
- * Баскетбол учебник для физкультурных институтов. Под ред. Н.В. Семашко. "Физкультура и спорт", 1976г.

A stylized illustration of a basketball game. It features a basketball hoop with a red rim and white net, a light blue backboard, and a black support pole. Three black silhouettes of players are shown in various dynamic poses: one in the top left holding a ball, one in the middle left reaching for a ball, and one in the bottom center holding a ball. A large, detailed orange basketball with black lines is positioned in the bottom right. The Russian text 'УДАЧНОЙ ИГРЫ!!!' is centered in blue. A faint watermark 'dreamstime.com' is visible behind the text.

УДАЧНОЙ ИГРЫ!!!