

Муниципальное бюджетное учреждение города Тулуна
«Методический центр»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

«Спортивная игра баскетбол. История возникновения,
развития и правила игры»

Тулун, 2025

Составила: Федотова А.С., методист
МБУ «Методический центр»
методические рекомендации
«Спортивная игра баскетбол. История возникновения,
развития и правила игры» 2025 г., 14 стр.

Рекомендации содержат основные правила игры в баскетбол и правила проведения занятий по баскетболу.

Рекомендации предназначены учителям физической культуры образовательных учреждений.

Рекомендовано
экспертным советом МБУ «Методический центр» г. Тулуна
«03» февраля 2025 года протокол № 10

Содержание

Введение	4
История возникновения баскетбола	4
Развитие баскетбола	5
Основные правила баскетбола	6
Методические рекомендации для проведения занятий	13
Заключение	14
Список используемых источников	14

Введение

Баскетбол — динамичная командная игра, сочетающая физическую подготовку, стратегию и teamwork. Цель рекомендации: предоставить педагогам структурированный материал для обучения истории, правилам и методикам преподавания баскетбола.

Цель: Ознакомить учителей физической культуры с методикой преподавания баскетбола, включая историю игры, этапы ее развития и основные правила, для эффективного обучения учащихся.

Задачи:

1. Предоставить учителям информацию об истории возникновения баскетбола.
2. Рассказать о ключевых этапах развития игры в мире и в России.
3. Разобрать основные правила баскетбола и их интерпретацию в учебном процессе.
4. Предложить практические рекомендации для проведения занятий по баскетболу.

История возникновения баскетбола

Баскетбол был изобретен в 1891 году в Спрингфилдском колледже (штат Массачусетс, США) преподавателем физического воспитания Джеймсом Нейсмитом. Игра была создана как альтернатива занятиям на открытом воздухе в зимнее время. Нейсмит прикрепил две корзины из-под персиков к балконам спортивного зала на высоте 3,05 метра (эта высота сохранилась до сих пор) и предложил студентам забрасывать в них мяч.

Интересные факты:

- Первые корзины были с дном, поэтому после каждого попадания мяч приходилось доставать вручную.
- В 1893 году корзины заменили на кольца с сеткой.

- Первые мячи для баскетбола были коричневыми, и только в 1950-х годах появились оранжевые мячи.

- Первый официальный матч состоялся в 1892 году.

Развитие баскетбола

Баскетбол быстро завоевал популярность в США, а затем распространился по всему миру. В 1932 году была основана Международная федерация баскетбола (FIBA), а в 1936 году баскетбол был включен в программу Олимпийских игр.

Этапы развития баскетбола:

- 1890-е годы - игра распространяется по учебным заведениям США;
- 1920-е годы - появляются первые профессиональные лиги;
- 1946 год - основана Национальная баскетбольная ассоциация (NBA);
- 1976 год - Женский баскетбол включен в программу Олимпийских игр;
- 1992 год - на Олимпийских играх в Барселоне впервые выступила команда NBA, известная как «Dream Team».

Развитие баскетбола в России:

- Баскетбол появился в России в начале XX века. Первые матчи проводились в Санкт-Петербурге.
- В 1947 году советская баскетбольная федерация стала членом FIBA.
- Советские баскетболисты неоднократно добивались успехов на международной арене:
 - золото на Олимпийских играх 1972 года;
 - многократные победы на чемпионатах Европы и мира;
 - в современной России баскетбол остается популярным видом спорта.

Основные правила баскетбола

Баскетбол — это командная игра, в которой две команды по 5 игроков стараются забросить мяч в кольцо соперника и предотвратить попадание в свое. Основные правила:

Площадка и оборудование:

- Размер площадки: 28 метров в длину и 15 метров в ширину.
- Высота кольца: 3,05 метра.
- Мяч: Окружность мяча для юношей — 74,9–78 см, для девушек — 72,4–73,7 см. Вес мяча для юношей — 567–650 г, для девушек — 510–567 г.

Состав команды:

- На площадке одновременно могут находиться 5 игроков от каждой команды.
- Общее количество игроков в команде — 12 (включая запасных).

Продолжительность игры:

- Игра состоит из 4 периодов (квартетов) по 10 минут каждый (в NBA — 12 минут).
- Перерыв между периодами — 2 минуты, между таймами (после второго периода) — 15 минут.
- Если счет равный, назначается овертайм — 5 минут. Овертаймы повторяются до определения победителя.

Начисление очков

- 2 очка — за бросок с ближней и средней дистанции.
- 3 очка — за бросок из-за трехочковой линии (6,75 метров от кольца).
- 1 очко — за штрафной бросок.

Нарушения:

- Пробежка — игрок делает более двух шагов с мячом без ведения.
- Двойное ведение — игрок останавливает ведение, а затем снова начинает.
- Аут — мяч уходит за пределы площадки.
- Нарушение зон — игрок атакующей команды находится в зоне соперника (трехсекундной зоне) более 3 секунд.
- Правило 24 секунд — атакующая команда должна выполнить бросок в течение 24 секунд.
- Правило 8 секунд — команда должна вывести мяч из своей зоны в зону соперника в течение 8 секунд.

Фолы:

- Персональный фол — нарушение правил против игрока (например, блокировка, удержание).
- Технический фол — за неспортивное поведение (например, споры с судьей).
- Дисквалифицирующий фол — за грубое нарушение или неспортивное поведение.
- После 5 фолов игрок удаляется с поля.

Штрафные броски:

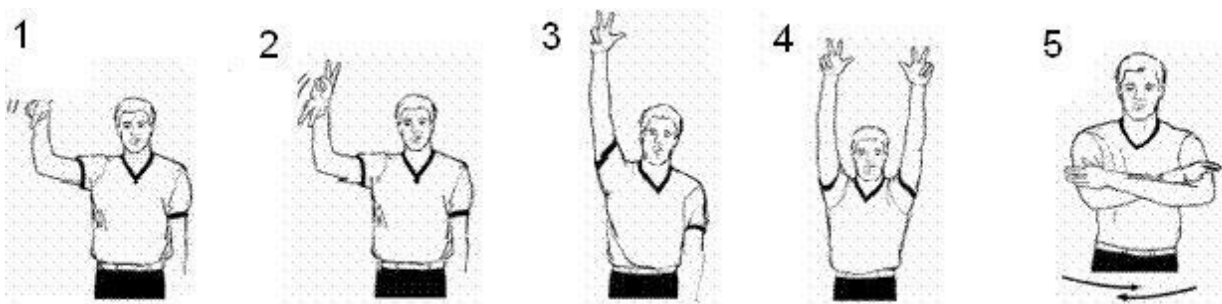
- Штрафные броски назначаются за фолы в момент броска или за технические фолы.

Количество штрафных бросков зависит от ситуации:

- 1 бросок — за технический фол.
- 2 броска — за фол в момент броска с ближней дистанции.
- 3 броска — за фол в момент броска из-за трехочковой линии.

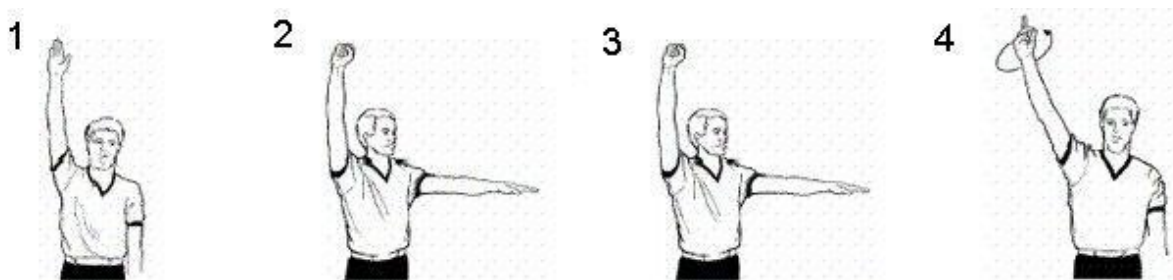
Жесты судей:

1. Жесты судей в баскетболе при засчитывании мяча:



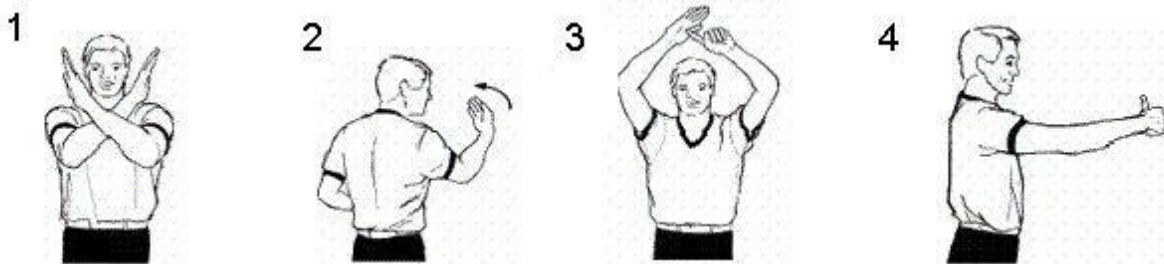
1. Одно очко - опустить кисть.
2. Два очка - опустить кисть.
3. Попытка трехочкового броска - резкое движение.
4. Успешный трехочковый бросок - резкое движение.
5. Очки не считать, игровое действие отменяется - быстрое разведение рук.

2. Жесты судей в баскетболе относящиеся ко времени:



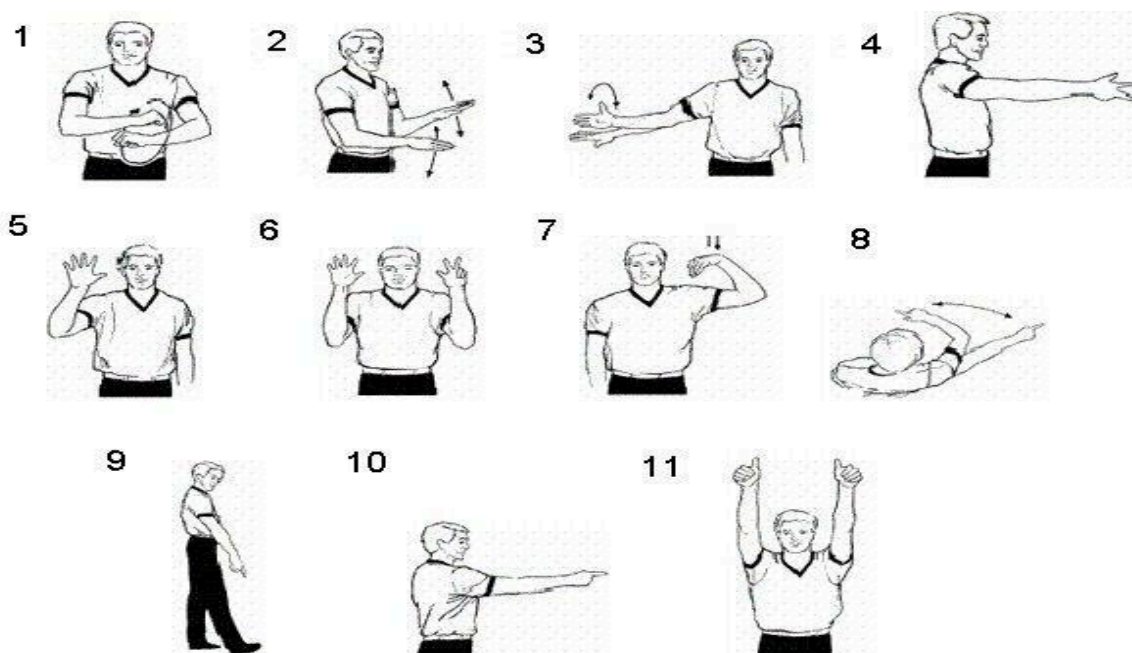
1. Остановка часов (вместе со свистком) или часы не включать - открытая ладонь.
2. Остановка часов для фола (вместе со свистком) - ладонь направлена, на нарушителя.
3. Включение игрового времени - отмашка рукой.
4. Новый отчет 24-х секунд - вращение пальцем.

3. Административные жесты судей в баскетболе:



1. Замена - скрещенные руки перед грудью.
2. Приглашение на площадку - взмах открытой ладонью.
3. Затребованный перерыв - ладонь и палец, образуют букву 'Т'.
4. Связь между судьями на площадке и судьями за столом - большой палец вверх.

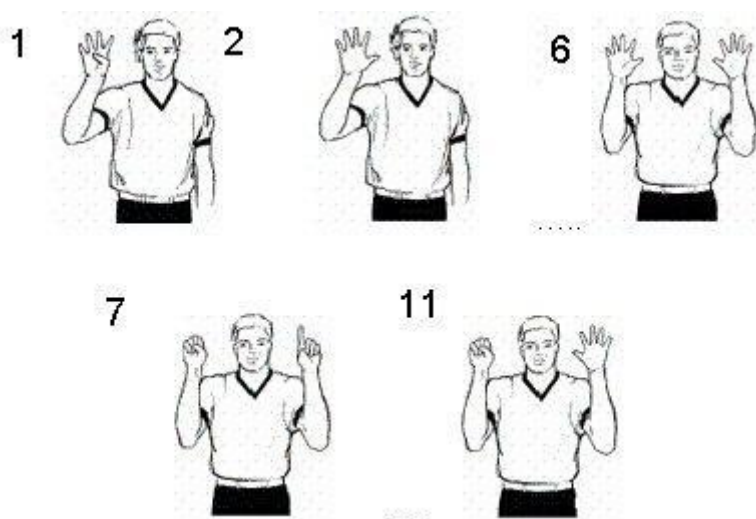
4. Жесты судей в баскетболе при нарушениях:



1. Пробежка - вращение кулаками.
2. Неправильное ведение или двойное ведение - движение вверх-вниз.
3. Задержка мяча - полувращение, вперед.
4. Нарушение правила 3-х секунд - вытянутая вперед рука с тремя пальцами.

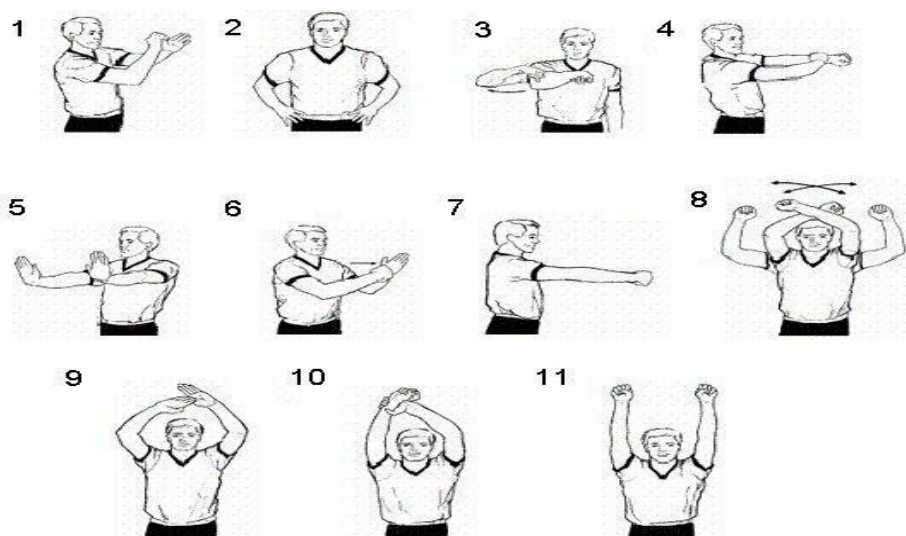
5. Нарушение правила 5-ти секунд - показ 5-ти пальцев.
 6. Нарушение правила 8-ми секунд - показ 8-ми пальцев.
 7. Нарушение правила 24-х секунд - касание пальцами плеча.
 8. Возвращение мяча в тыловую зону - указание пальцем.
 9. Умышленная игра ногой - указание пальцем на ногу.
 10. Мяч за пределами площадки и/или направление атаки - поднятие пальца параллельно боковой линии.
 11. Спорный бросок - поднятые большие пальцы рук.
- 5. Показ фола секретарскому столику (3 позиции):**

ПОЗИЦИЯ 1 - Номер игрока:



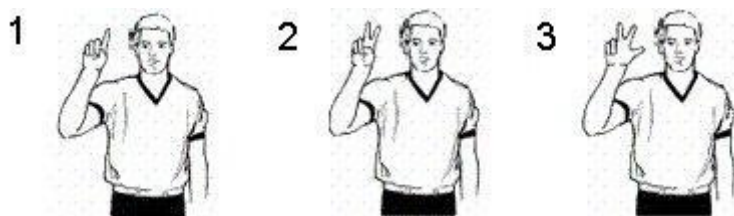
1. № 4
2. № 5
3.
5. № 10
6. № 11
7.
11. № 15

ПОЗИЦИЯ 2 - Тип фола:



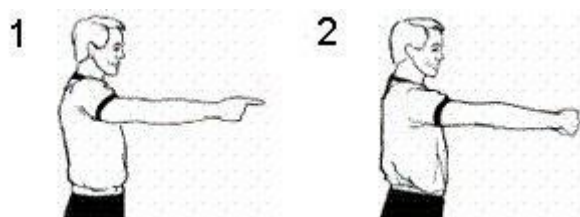
1. Неправильная игра руками - удар по запястью.
2. Блокировка (в нападении или в защите) - обе руки на бедрах.
3. Широко расставленные локти - движение локтем в сторону.
4. Задержка - перехват запястья.
5. Толчок или столкновение игрока без мяча - имитация толчка.
6. Столкновение игрока с мячом - удар кулаком в открытую ладонь.
7. Фол команды, контролирующей мяч - сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды.
8. Обоюдный фол - скрещенные кулаки над головой.
9. Технический фол - две открытые ладони, образующие букву 'Т'.
10. Неспортивный фол - перехватывание запястья.
11. Дисквалифицирующий фол - поднятые вверх кулаки.

ПОЗИЦИЯ 3 - Число назначенных штрафных бросков:



1. Один штрафной бросок - показать один палец
2. Два штрафных броска - показать два пальца
3. Три штрафных броска - показать три пальца

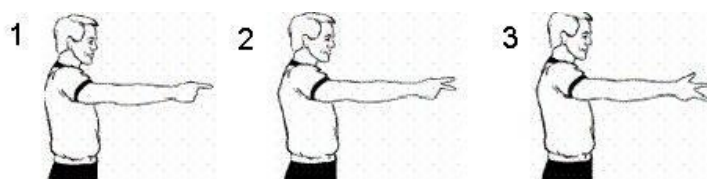
Указание направления игры



1. Палец параллельно боковой линии
2. После фола команды, контролирующей мяч - кулак параллельно боковой линии

6. Выполнение штрафного броска:

ПОЗИЦИЯ 1 - В ограниченной зоне



1. Один штрафной бросок - один палец горизонтально.
2. Два штрафных броска - два пальца горизонтально.
3. Три штрафных броска - три пальца горизонтально.

ПОЗИЦИЯ 2 - Вне ограниченной зоны



1. Один штрафной бросок - указательный палец.
2. Два штрафных броска - пальцы вместе.
3. Три штрафных броска - три пальца (большой, средний, указательный).

Методические рекомендации для проведения занятий

1. Теоретическая часть:

- используйте презентации, видеофрагменты и схемы для наглядности;
- расскажите о выдающихся баскетболистах и их вкладе в развитие игры;
- покажите видео с лучшими моментами из истории баскетбола.

2. Практическая часть:

- организуйте мини-игры для отработки передач, бросков и ведения мяча;
- проведите эстафеты с элементами баскетбола;
- устройте соревнования по броскам в кольцо с разных дистанций.

3. Интерактивные методы:

- викторина на знание истории и правил баскетбола;
- просмотр и обсуждение фрагментов матчей;
- ролевая игра: учащиеся выступают в роли судей и игроков.

4. Рефлексия:

- обсудите с учащимися, что нового они узнали, и какие аспекты игры вызвали наибольший интерес;
- проведите опрос или анкетирование для оценки уровня усвоения материала.

5. Инклюзивность:

- адаптация правил для детей с ОВЗ: сидячий баскетбол, снижение высоты кольца.

6. Безопасность:

- Разминка перед игрой.
- Использование наколенников и правильной обуви.
- Контроль за агрессивным поведением.

7. Практические задания:

- Дриблинг: «Слалом» между конусами.
- Броски: Эстафета с попаданием в кольцо.
- Тактика: Ролевые игры (например, разыгрывание атаки против защиты).

Заключение

Баскетбол — это не только увлекательная игра, но и отличный способ развития физических качеств, таких как координация, скорость и выносливость. Учителям физической культуры важно использовать разнообразные методы обучения, чтобы заинтересовать учащихся и помочь им освоить навыки игры. Рекомендуется включать элементы игры в школьную программу и организовывать турниры для мотивации учащихся.

Список используемых источников

- Официальные правила FIBA (www.fiba.basketball).
- Российская Федерация баскетбола (РФБ) (<https://russiabasket.ru>).
- Гомельский А.Я. «Библия баскетбола 1000 баскетбольных упражнений» (<https://krdsport1.ru/wpcontent/uploads/2024/03/%D0%93%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D0%90.-%D0%91%D0%B8%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D1%8F-%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB>

[%D0%B0.-1000%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9.pdf\)](#)