Муниципальное бюджетное учреждение города Тулуна «Методический центр»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

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

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.

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.

<u>Этапы развития баскетбола:</u>

- 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.

<u>Фолы:</u>

- 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:

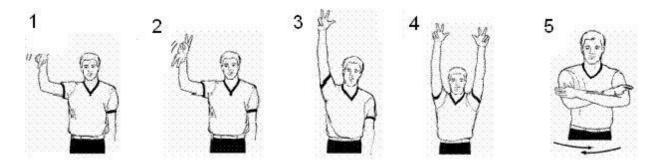
- Штрафные броски назначаются за фолы в момент броска или за технические фолы.

Количество штрафных бросков зависит от ситуации:

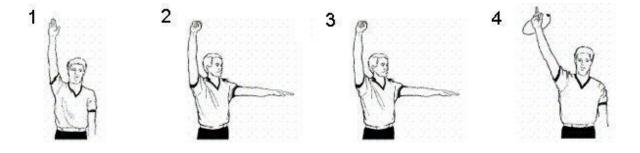
- 1 бросок за технический фол.
- 2 броска за фол в момент броска с ближней дистанции.
- 3 броска за фол в момент броска из-за трехочковой линии.

Жесты судей:

1. Жесты судей в баскетболе при засчитывании мяча:

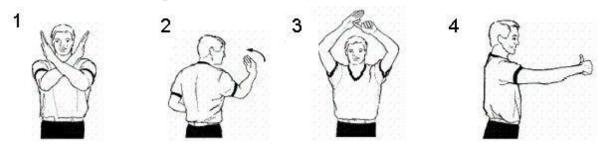


- 1. Одно очко опустить кисть.
- 2. Два очка опустить кисть.
- 3. Попытка трехочкового броска резкое движение.
- 4. Успешный трехочковый бросок резкое движение.
- 5. Очки не считать, игровое действие отменяется быстрое разведение рук.
 - 2. Жесты судей в баскетболе относящиеся ко времени:

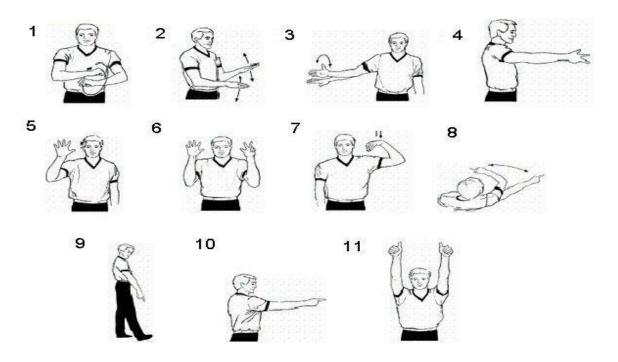


- 1. Остановка часов (вместе со свистком) или часы не включать открытая ладонь.
- 2. Остановка часов для фола (вместе со свистком) ладонь направлена, на нарушителя.
 - 3. Включение игрового времени отмашка рукой.
 - 4. Новый отчет 24-х секунд вращение пальцем.

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.

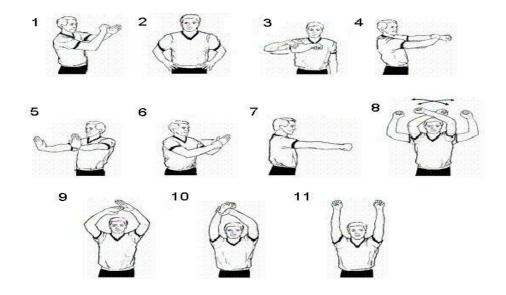
- 5. Нарушение правила 5-ти секунд показ 5-ти пальцев.
- 6. Нарушение правила 8-ми секунд показ 8-ми пальцев.
- 7. Нарушение правила 24-х секунд касание пальцами плеча.
- 8. Возвращение мяча в тыловую зону указание пальцем.
- 9. Умышленная игра ногой указание пальцем на ногу.
- 10. Мяч за пределами площадки 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:



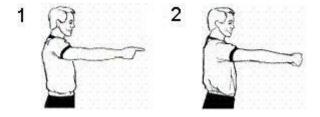
- 1. Неправильная игра руками удар по запястью.
- 2. Блокировка (в нападении или в защите) обе руки на бедрах.
- 3. Широко расставленные локти движение локтем в сторону.
- 4. Задержка перехват запястья.
- 5. Толчок или столкновение игрока без мяча имитация толчка.
- 6. Столкновение игрока с мячом удар 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



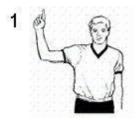
- 1. Палец параллельно боковой линии
- 2. После фола команды, контролирующей мяч кулак параллельно боковой линии
 - 6. Выполнение штрафного броска:

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 зоне



2



3



- 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 OB3: 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) (<u>https://russiabasket.ru</u>).
- Гомельский А.Я. «Библия баскетбола 1000 баскетбольных упражнений» (https://krdsport1.ru/wpcontent/uploads/2024/03/%D0%93%D0%B E%D0%BC%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B 9-%D0%90.-%D0%91%D0%B8%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D1%8F-%D0%B 1%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)