*Дата: 21.01.2021*

*Группа: 20-ИСиП-1дк*

*Наименование дисциплины (МДК) физическая культура*

*Тема: Баскетбол по правилам*

Баскетбол появился очень давно. С тех давних пор он завоевал популярность среди спортсменов во многих странах мира. Менялись немного правила, но суть оставалась. Сейчас эта спортивная игра присутствует в жизни школьников на уроках физкультуры. Многие собираются после школы во дворах, на спортплощадках, и играют в нее, забивая мячи в сетку. Ниже вы найдете правила этой игры, а также историю возникновения и много другой интересной информации.

Баскетбол

**Возникновение этой спортивной игры очень интересное:**

* Однажды, в **1891 году** студенты из штата Массачусетс занимались гимнастикой на физкультуре в зале колледжа Молодежной ассоциации, что было для них крайне скучно в зимний период.
* Учитель по имени Джеймс Нейсмит, видя отсутствие интереса, гадал, как бы проявить интерес к физической культуре у своих подопечных.
* Он придумал новое развлечение, взяв идею из игры своего юношества «Утка на скале», где небольшой по размерам камень нужно было подбросить таким образом, чтобы попасть на верхушку другого, более крупного камня. Маленький Джеймс неоднократно побеждал в этой увлекательной игре, избрав особый стиль, подкидывая камень по траектории вверх, когда все остальные мальчишки кидали прямо, тем самым не всегда попадая в цель.
* Парень даже не догадывался, что разработанная модель ведения игры сделает его в будущем знаменитым на весь мир.
* Сославшись на прошлые воспоминания детства, он взял два ящика из-под фруктов и привязал к ограждениям перил спортивного зала, после чего разделил восемнадцать человек поровну.
* Замысел игры был абсолютно прост, нужно было завоевать ящик соперника, забросив наибольшее количество мячей.
* Отсутствовало прикасание мяча с землей.
* Им только перебрасывались друг с другом, не двигаясь и пытаясь закинуть мяч в импровизированную корзину.
* После попадания в цель, брали лестницу и доставали трофей.
* Задача преподавателя была сделать этот вид спорта коллективным, где могли играть большее количество участников, и у него это получилось.
* Баскетбол сразу же начал распространяться по всем учебным заведениям США.

Сначала насчитывалось всего **13 правил**, которые придумал Джеймс Нейсмит. Вот эти первые правила игры в баскетбол:

1. Мяч обязательно нужно бросать только левой или правой рукой, а не двумя сразу.
2. Отбивать можно в любую сторону, но только при помощи ладошек. Кулаки запрещены.
3. Не допустимо передвигаться по площадке с мячом в руках. Игрок, словив мяч, может только отдать его партнеру из своей команды или откинуть в сторону корзины.
4. Мяч держится только запястьями, но не предплечьями.
5. Запрещено толкаться и удерживать руками соперника. На первый раз дается предупреждение, а на второй – удаление до первого заброшенного мяча в корзину. Если игрок это совершил намеренно, его удаляют до конца игры без права на подмену.
6. Все игроки из команды получают фол, если один из них бьет по мячику кулаком.
7. Если какая-либо команда нарушает игровые правила 3 раза подряд, то соперники получают доп. очко.
8. Нельзя трогать мяч, который летит в корзину. Но можно было переместить корзину, тем самым завоевав еще одно очко.
9. Если мяч вылетает за зону площадки, то обратно на поле его вводит тот игрок, который последний дотронулся до него. На ввод мяча обратно в поле дается 5 секунд. Если игрок не успевает, то мяч переходит команде соперника.
10. Судья должен контролировать каждое действие игроков, справедливо оценивая игру и фиксируя все фолы и нарушения.
11. Рефери (судья) должен больше внимательно следить за мячом, когда он покидает пределы поля.
12. Матч состоит из 15-ти минутного тайма с пятиминутным перерывом.
13. Кто забросил больше всего мячей за конкретный промежуток времени, тот и победил.

Если счет был сыгран в ничью, то по согласию капитанов, игра может продлиться до первого закинутого мяча. После этого правила немного изменились. Читайте далее.

1. Всего принимает участие в баскетбольной команде **12 человек**, но только **5 игроков** одновременно могут участвовать в битве за мяч, остальных можно менять по желанию, без ограничений на замены.
2. Очко засчитывается, когда мяч полностью залетает в корзину.
3. Бегать с мячом запрещено. Пробежкой считается, когда мячик в руках и игроком делается **более 3-х шаг**. В данном случае право ввода мяча передается команде противников.
4. Ведение мяча разрешается только одной рукой, касание одновременно второй рукой грозит переходу хода противникам.
5. Если мяч летит за границу спортплощадки, засчитывается аут и право забросить отдается соперникам.
6. Прыжок с мячом можно совершать исключительно при броске его в корзину. Перед броском держать в руках мячик можно не более 3-х сек., иначе сброс передается противоположной команде.
7. В случае результата вничью, к матчу добавляется **5 мин**. Овер-тайм длится, пока не будет одного победителя.
8. Игра должна проходить без намеренно грубой игры. При нарушениях хода игры, дается право на штрафной бросок (2 попытки). В случае попадания засчитывается**1 очко**.

**Важные правила техники с мячом:**

* Всегда нужно быть готовым раскрыть ладонь при приеме мяча, чтобы не повредить себе руку, пальцы.
* Как только игрок отдает пас своему партнеру по команде, он должен занять нужную позицию, открыться под него в правильный момент.
* При забросе мяча в корзину, нужно встать на свою позицию, чтобы не дать сопернику провести быструю атаку в своей зоне.
* Нельзя бить, толкать, задерживать рукой своего соперника, чтобы не нанести ему какую-либо травму.
* Стараться правильно держать мяч перед броском в корзинку. Обхватить мяч двумя руками, одной опорной, прислонить к боку мяча, второй – кистью делать бросок. Он должен находиться чуть дальше макушки (5-7 сантиметров).