



**Дата: 13.01.2023р**

**Урок: №49**

**Клас: 7-А,Б**

**Модуль: Баскетбол**

**Мета: Формування ціннісних  
орієнтацій щодо використання  
фізичних**

**вправ як одного з головних чинників  
здорового способу життя.**

**Завдання уроку:**

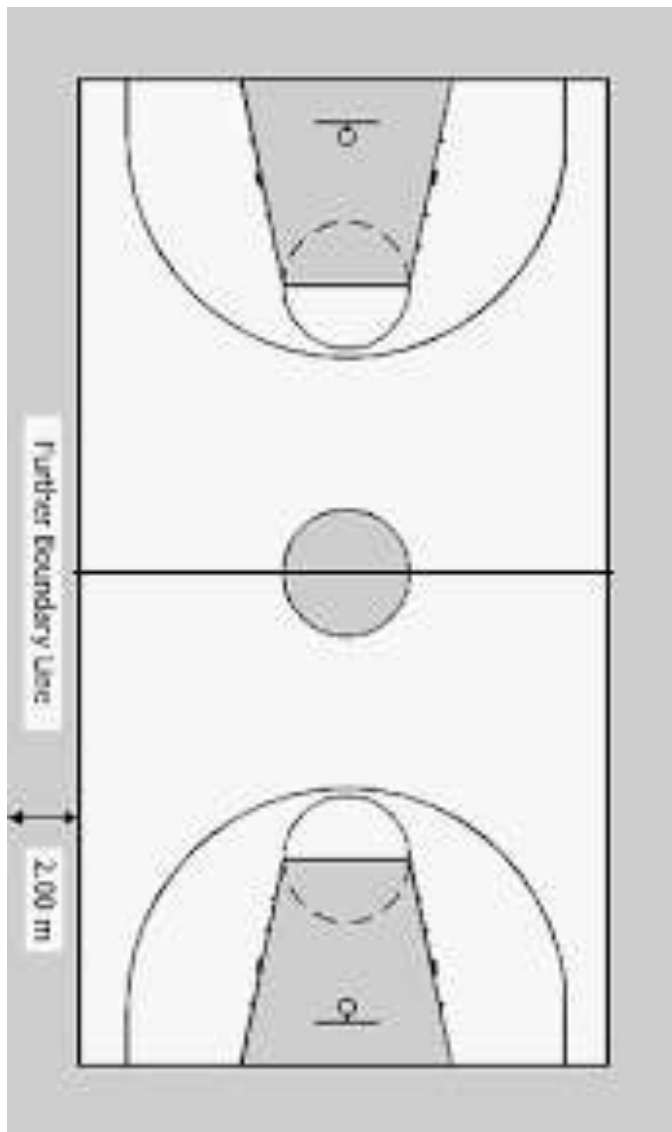
**Ознайомлення учнів з модулем  
“Баскетбол”**

**Домашнє завдання:  
Баскетбол. Правила гри.**



Баскетбол - гра між двома командами по 5 гравців у кожній, які намагаються закинути м'яч у кошик команди супротивника.

# Майданчик для гри



Кошик знаходиться на висоті 3,05 м. Кільце діаметром 45 см виготовляється з металу і прикріплюється до щита. На кільці кріпиться сітка, що затримує м'яч при влученні в нього, але дозволяє м'ячу вільно пройти й упасти. Розміри майданчика: довжина - 28 м, ширина - 15 м. Відстань до стелі повинне бути не менше 7 м.



Гра починається з підкидання м'яча, і по 1 гравцю з кожної команди в стрибку борються за оволодіння ним. Грати з м'ячем можна тільки руками. Гравець може вести м'яч тільки однією рукою, а не двома. Ведення може продовжуватися як завгодно довго, але не може початися знову, якщо гравець узяв м'яч двома руками.



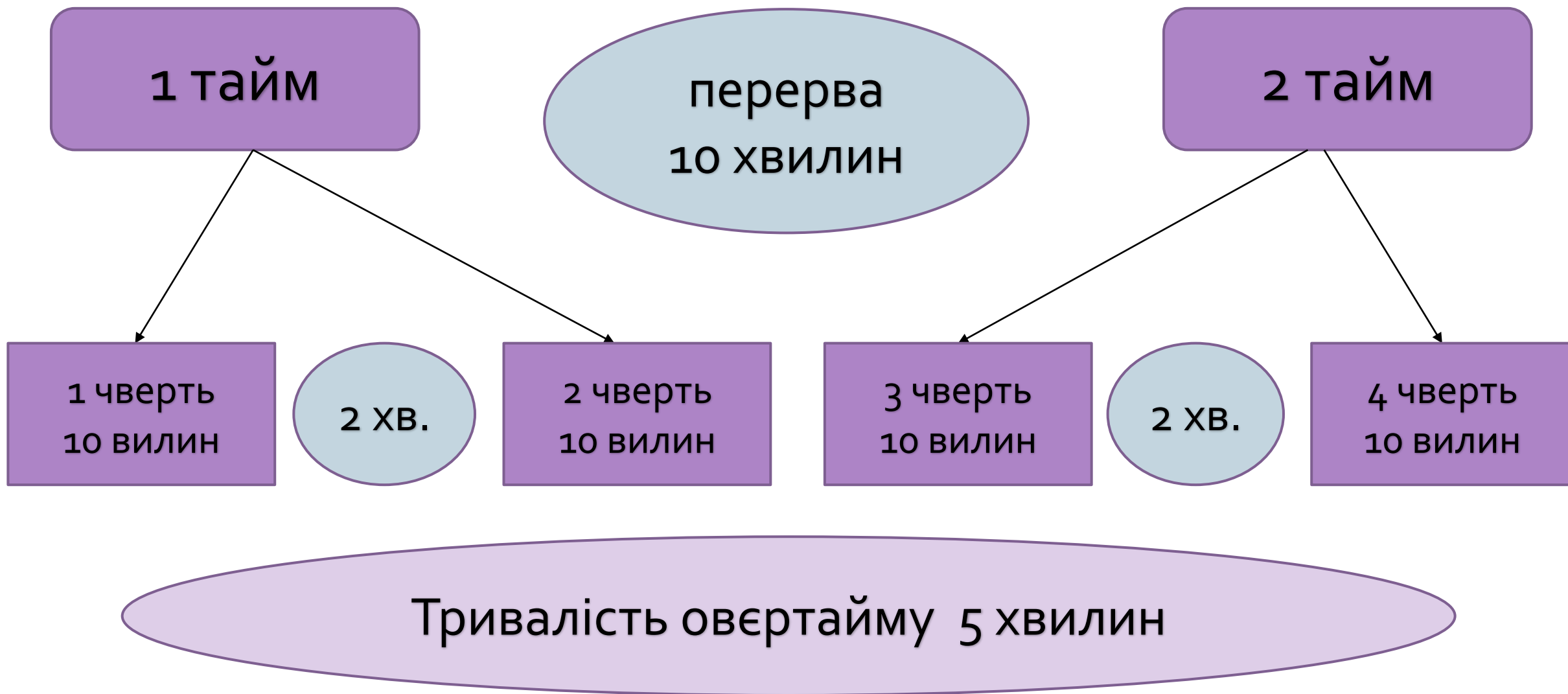
# Час гри



Гра складається з двох частин по 20 хвилин. Хронометрується тільки чистий час гри. Після кожного свистка судді час зупиняється.

Після перерви команди міняються площадками. Якщо в основний час гра закінчується нічиєю, призначаються додаткові 5 хвилин для виявлення переможця.

# Час гри





За одне влучення в кошик призначається різна кількість очок:

1 очко - за кожен точний кидок зі штрафної лінії

2 очки - кидок з середньої або близької дистанції (ближче трьохочкової лінії)

3 очки - кидок з-за трьохочкової лінії, з відстані понад 6 м. 25 см.



У нападаючої команди є тільки 10 секунд на те, щоб перетнути центральну лінію після володіння м'ячем. Команда втрачає м'яч, якщо час прострочений, чи якщо м'яч відкинутий назад і перетнув при цьому центральну лінію. У команди є тільки 30 секунд на атаку і можливість зробити кидок в кільце.





Якщо м'яч вийшов за лінію, вкидання робить команда, гравці якої не торкалися його останніми. 30 секундний відлік не починається знову, якщо гравець команди, що захищається, торкнувся м'яча; гравець не має права торкатися м'яча при його польоті вниз у напрямку кільця, так само як і заважати падінню м'яча зсередини кільця; очко зараховується, якщо час гри закінчилося, але м'яч у момент сигналу знаходився в повітрі; за неспортивну поведінку призначається 2 вільних кидки.



# Жести суддів під час судівства гри в баскетбол

# Зараховування м'яча

1. Одне очко



опустити кисть

2 Два очка



опустити кисть

3 Спроба трьох очкового кидка



різкий рух

4 Успішних трьох очкових кидок



різкий рух

5 Очки не зараховувати



швидке

розведення рук

# Рухи, які відносяться до часу

6 зупинка годинника  
(разом зі свистком)  
або годинник не включати



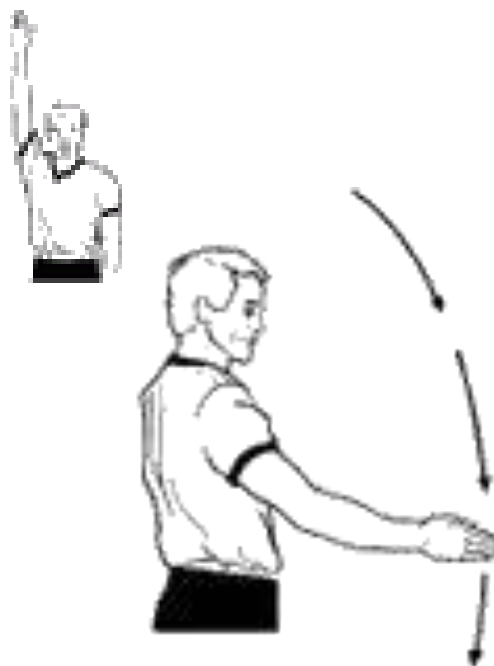
відкрита долоня

7 зупинка годинника  
для фола  
(разом зі свистком)



долоня направлена  
на порушника

8 Включення  
ігрового часу



відмашка рукою

9 Новий відлік  
24-х секунд



оберт пальцями



# Адміністрування

10 Замена



перехрещені руки  
перед груддю

11 Запрошення  
на площадку



взмах відкритою  
долонню

12 Замовлена  
перерва



долоня і палець,  
образують букву 'Т'

13 зв'язок між суддями на  
площадці і за столом



великий палець  
вверх





У баскетбольній грі часто трапляються різні недотримання та порушення правил, а саме:

- Порушення правил
- Фоли

# Порушення



- *Аут* — м'яч вийшов за межі ігрового майданчика.
- *Пробіжка* — гравець, який контролює «живий» м'яч, здійснює переміщення ніг понад обмеження, встановлене правилами.
- *Порушення ведення м'яча*, що включає в себе проніс м'яча, подвійне ведення.
- *Три секунди* — гравець нападу перебуває в зоні штрафного кидка більше трьох секунд у той час, коли його команда володіє м'ячем у зоні нападу.
- *П'ять секунд* — гравець при виконанні вкидання не розлучається з м'ячем впродовж п'яти секунд.

# Порушення



- *Вісім секунд* — команда, що володіє м'ячем із зони захисту не вивела його в зону нападу за вісім секунд.
- *24 секунди* — команда володіла м'ячем більше 24 секунд і не здійснила жодного точного кидка в кільце. Команда отримує право на нове 24 секундне володіння, якщо м'яч, кинутий по кільцю, торкнувся дужки кільця, або щита, а також у разі одержання фолу від команди, що захищається.
- *Опікуваний гравець* — гравець тримає м'яч більше п'яти секунд, у той час як суперник його щільно опікає.
- *Порушення повернення м'яча в зону захисту* — команда, що володіє м'ячем у зоні нападу, перевела його в зону захисту.





# Фоли

- персональний;
- технічний;
- неспортивний;
- дискваліфікуючий.

# Тренер дискваліфікується, якщо:



- він зробить 2 технічних фоли;
- офіційна особа команди або запасний гравець здійснять 3 технічних фоли;
- тренер здійснив 1 технічний фол, і офіційна особа команди або запасний гравець здійснять 2 технічних фоли.
- порушується заборона нецензурної лайки і образ.

Кожен фол йде в рахунок командних фолів, за винятком технічного фолу, отриманого тренером, офіційною особою команди чи гравцем на лавці запасних.





Переможцем в баскетболі стає команда, яка після закінчення ігрового часу набрала більшу кількість очок. При рівному рахунку після закінчення основного часу матчу

призначається овертайм (зазвичай п'ять хвилин додаткового часу), у разі, якщо і після його закінчення рахунок буде рівним, призначається другий, третій овертайм і т. д., до тих пір, поки не буде виявлений переможець матчу.



ВІДЕОМАТЕРІАЛ ЗА ПОСИЛАННЯМ:  
БАСКЕТБОЛ!

**Домашнє завдання: Баскетбол.Правила гри.  
Написати конспект на дану тему та надіслати на  
ел.пошту [asgriva95@gmail.com](mailto:asgriva95@gmail.com)**



# Дякую за увагу!

