

Державний вищий навчальний заклад  
«Запорізький національний університет»  
Міністерства освіти і науки України

В.О.Горбуля, В.Б.Горбуля, О.І.Рибалка, Г.І.Кушнір

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ: БАСКЕТБОЛ**

Практикум  
для студентів 3-4 курсів усіх спеціальностей

Затверджено  
вченою радою ЗНУ  
протокол № від

Запоріжжя  
2010

УДК 796.323(076)  
ББК Ч 515.66я73  
Ф 505

Горбуля В.О., Горбуля В.Б., Рибалка О.І, Кушнір Г.І. Фізичне виховання: Баскетбол: Практикум для студентів 3-4 курсів усіх спеціальностей. - Запоріжжя: ЗНУ, 2010. – 67 с.

Практикум до практичних занять спрямований допомогти студентам у засвоюванні вмінь і навичок з баскетболу та розвинути рухові якості під час практичних занять відповідно до вимог робочої та навчальної програм з фізичного виховання. Послідовно викладено навчальний матеріал з баскетболу, описуються засоби для розвитку фізичних якостей, оволодіння прийомами техніки гри, засвоєння найпростіших тактичних взаємодій, вивчення основних правил гри, подані питання для самоконтролю.

Практикум може використовуватися викладачами кафедри фізичного виховання та студентами для самостійного оволодіння навичками баскетболу.

Рецензент:

д.б.н.проф. кафедри фізичної реабілітації  
М.В. Маліков

Відповідальний  
за випуск

зав. кафедри фізичного виховання  
В.О. Горбуля

## ЗМІСТ

Передмова.....	4
I. Техніка гри та методика навчання. Групові та командні тактичні дії в нападі і захисті.....	6
1.1 Практичні заняття (1-8) – 3 курс.....	6
1.2 Питання для самоконтролю.....	30
II. Техніка гри та методика навчання. Групові та командні тактичні дії в нападі і захисті.....	31
2.1 Практичні заняття (1-8) – 4 курс.....	31
2.2 Питання для самоконтролю.....	55
Термінологічний словник.....	56
Перелік рекомендованої літератури.....	66

## ПЕРЕДМОВА

Програма фізичного виховання у вищих навчальних закладах, поряд з легкою атлетикою, атлетичною гімнастикою, аеробікою, включає спортивні ігри, які характеризуються високою емоційністю, динамікою, протиборством команд, змагальною спрямованістю, вихованням почуття колективізму.

Баскетбол є одним із видів, який входить в програму з фізичного виховання для вищих навчальних закладів III-IV рівня акредитації.

Баскетбол, як показує практика, є одним із діючих засобів фізичного виховання та однією з найпопулярніших ігор у нашій країні та у всьому світі. Він популярний у школах, вищих навчальних закладах, технікумах, виробничих колективах, добровільних спортивних товариствах.

У вищих навчальних закладах баскетбол розглядається на рівні з іншими видами програми з фізичного виховання, як основний засіб розвитку рухових якостей, укріплення здоров'я, забезпечення рухової активності, виховує силу волі, наполегливість, дисципліну, колективізм.

Основними завданнями, які стоять перед студентом під час занять фізичною культурою, - є навчання більш складних прийомів техніки і тактиці гри в баскетбол, розвиток фізичних якостей, засвоєння основних правил гри. Ці навички він може застосовувати під час змагань факультетського та університетського рівня, а також у повсякденному житті на протязі майбутньої професійної діяльності.

Практичні заняття з баскетболу зі студентами третього і четвертого курсу проводяться в п'ятому та шостому семестрах, у другому модулі, в обсязі 16 годин.

Студенти третього і четвертого курсу під час вивчення баскетболу повинні:

- знати техніку виконання прийомів і тактичні взаємодії, що вивчаються;

- вміти виконувати вивчені технічні елементи і тактичні взаємодії, а саме: техніку передач м'яча в стрибку, «крюком», прихованих передач; ведення м'яча зі зміною напрямку; оволодіння м'ячем під щитом, накривання м'яча; групові та командні взаємодії в нападі та захисті: «заслін», «двійка», «трійка», «наведення»,

«перехресний вихід», персональний та зонний захист;

- удосконалювати техніку передач і кидків м'яча на місці та в русі.

Кожне практичне заняття має три частини: підготовчу, основну і заключну.

Центральне місце в початковій стадії заняття займає функціональна підготовка організму до майбутньої основної діяльності. Зміст підготовчої частини повинен бути взаємообумовлений з майбутньою основною діяльністю студента на заняттях з баскетболу.

Найскладніші завдання, пов'язані з оволодінням нового матеріалу, вирішують на початку основної частини заняття.

У заключній частині потрібно забезпечити напрям поступового зниження функціональної активності організму.

Кожне заняття повинно включати:

Проходження студентами загальних (у підготовчій частині) і спеціальних (в основній частині) теоретичних відомостей.

Розвиток загальних і спеціальних рухових якостей, сприяючих оволодінню прийомами техніки гри і тактичними діями.

Оволодіння практичними навичками у виконанні прийомів техніки гри і тактичних дій в умовах ігрової діяльності.

Ознайомлення і практичне використання правил змагань, що дає можливість брати участь у навчальних іграх і змаганнях.

З метою спеціальної розминки з м'ячем, закріплення і вдосконалення раніше вивчених ігрових прийомів проводять вправи з використанням прийомів техніки гри, естафети, рухливі ігри.

# I. ТЕХНІКА ГРИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ. ГРУПОВІ ТА КОМАНДНІ ТАКТИЧНІ ДІЇ В НАПАДІ І ЗАХИСТІ

## 1.1 ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

### III КУРС

#### ЗАНЯТТЯ 1

**Тема заняття: техніка нападу і методика навчання**

##### **Завдання:**

1. Розвиток фізичних якостей.
2. Закріпити техніку передач під час зустрічного руху.
3. Закріпити техніку ведення м'яча зі зміною напрямку.
4. Закріпити техніку кидків із середньої відстані.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

**Завдання 1.** Розвиток фізичних якостей.

1. Швидкості:
  - а) біг у середньому темпі зі зміною напрямку за раптовим сигналом: з періодичним прискоренням; те ж, тільки біг - боком, спиною вперед і т. п;
  - б) короткі ривки після стрибків, повороти на місці і під час пересування;
  - в) «вкачування» з роздільного старту (1-1,5 м один за одним);
  - г) рухлива гра «Хто більше?».

Усі гравці вільно бігають по баскетбольному майданчику. Викладач визначає ведучого, який перебуває в цій ролі лише 30с, після чого призначають іншого. За сигналом викладача ведучий намагається «поквачити» (упіймати) якнайбільше гравців за встановлений час. Якщо гравців багато, можна виділити двох ведучих. Перемагає той ведучий, який спіймав найбільше гравців.

**Завдання 2.** Закріпити техніку передач під час зустрічного руху.

1. Передачі м'яча в парах. Гравець № 1 стоїть на одній бічній лінії баскетбольного майданчика з м'ячем. Гравець № 2 - на протилежній бічній без м'яча. Гравець № 2 стартує до м'яча. Гравець № 1 виконує передачу партнеру, який рухається назустріч. Гравець № 2 отримує м'яч, зупиняється кроком, виконує передачу м'яча гравцеві № 1 і спиною за напрямом руху повертається назад.
2. Вправа в колонах. Гравці шикуються у 2-4 колони (залежно від кількості тих, що займаються). Одна колона напроти іншої на відстані 6-8 метрів. Один м'яч у гравця, що стоїть попереду в одній із колон. Він виконує передачу гравцеві з іншої колони, який рухається назустріч йому. Піймавши м'яч, гравець зупиняється в два кроки і виконує передачу гравцеві, що рухається назустріч йому з першої колони і т.п. Після передачі гравець іде в кінець своєї колони.
3. Те саме, що і вправа № 2, але ловлю і передачу гравець виконує в русі не зупиняючись: на першому кроці – ловля, на другому – передача. Після передачі м'яча гравець біжить у кінець своєї колони.
4. Те саме, що і вправа № 3, тільки після передачі м'яча гравець перебігає в протилежну колону.

**Завдання 3.** Закріпити техніку ведення м'яча зі зміною напрямку.

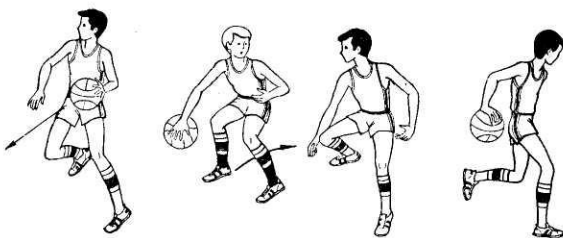


Рисунок 1 – Ведення м'яча зі зміною напрямку

1. На майданчику в шаховому порядку розташовані гравці без м'ячів - це «пасивні» захисники. На лицьовій лінії стоять гравці з м'ячами. Вони починають ведення, переміщаючись повільно бігом у колоні один за одним на відстані 2-3 метрів. Вони рухаються до захисників. Перед кожним захисником гравці виконують переведення м'яча з однієї руки на іншу попереду, за

спиною. «Пасивні» захисники стоять без зайвих рухів. Після 3-4 повторень гравці міняються ролями.

2. Те саме, що і вправа № 2, але захисникам дозволяється, не сходячи з місця, тільки за допомогою рук вибити м'яч у гравця, що пробігає мимо нього. Після 3-4 повторень гравці міняються ролями.
3. Гравці розташовані в парах, один напроти одного – нападник і захисник. Розміри майданчика обмежені – половина поля по довгій стороні (7,5м). У нападників м'яч. Вправу починає перша пара. Нападник намагається обійти захисника з веденням м'яча і «пройти» до протилежного щита з кидком у кільце. Захисник грає «пасивно», руки в нього схрещені за спиною і він за допомогою ніг рухається в той бік, де знаходиться нападник, контролюючи його рухи. Нападник виконує якомога більше переведень м'яча.
4. Те саме, що і вправа № 3. Але захисник активно грає в захисті, намагаючись вибити м'яч. Нападник використовує переведення м'яча за спиною, попереду, з поворотом. Після 4-5 повторень гравці міняються ролями.

**Завдання 4.** Закріпити техніку кидків із середньої відстані.

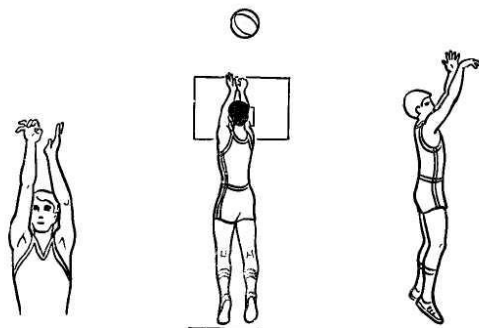


Рисунок 2 – Кидки м'яча однією рукою зверху

1. Вправа в парах. На майданчику відмічають п'ять точок. Гравець №1 виконує кидки м'яча в кошик з першої точки. Гравець №2 підбирає м'яч і швидко віддає партнерові. Після 10-15 кидків гравці міняються ролями. Кожен гравець рахує влучні кидки.
2. Вправа в парах. Гравець №1 кидає м'яч у кошик й одразу переміщується до другої відмітки. Гравець №2 підбирає м'яч і



швидко віддає партнерові, який виконує кидок з другої відмітки і т.д. Після 10-15 кидків гравці міняються ролями. Кожен гравець рахує влучні кидки.

3. Вправа в парах. Гравці стають один за одним. У першого м'яч. Гравець №1 кидає м'яч у кошик й одразу біжить на підбирання і швидко віддає партнерові. Гравець №2 виконує кидок і теж біжить на підбирання і т.д. Після п'яти влучань з першої точки пара гравців переходить на другу точку і т.д. Яка пара швидше виконає завдання.

4. Рухлива гра «Командні кидки».

Гравці діляться на три команди і шикуються в колони біля щита: одна праворуч від кільця, інша - ліворуч, а третя - прямо. У гравця, що стоїть першим у колоні, - м'яч. За сигналом викладача гравці усіх трьох колон водночас виконують кидки з середньої відстані визначеним способом. Після кидка кожен гравець підбирає свій м'яч і передає наступному у своїй колоні, а сам стає в кінець колони. Гру можна проводити за часом: перемагає команда, яка виконала найбільше влучних кидків за визначений час; або за завданням – закинути 20 м'ячів, перемагає команда, яка швидше виконає 20 влучних кидків.

Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина

## ЗАНЯТТЯ 2

**Тема заняття: техніка нападу і методика навчання. Групові тактичні дії в нападі**

### **Завдання:**

1. Розвиток фізичних якостей.
2. Навчити техніці передач м'яча в стрибку.
3. Закріпити техніку кидка з дальньої відстані.
4. Навчити груповим діям у нападі: взаємодія двох гравців «заслін».

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

### **Завдання 1.** Розвиток фізичних якостей.

#### 1. Спритності:

##### а) рухлива гра «Третій зайвий».

Гравці стають парами один за одним по колу, обличчям до центру. За колом стоять 2 ведучих. Один із них тікає, інший – доганяє. «Утікач» має право вбігти в коло і стати попереду пари. Гравець, який виявився у колі третім, починає тікати від «ловця». Спіймавши «третього зайвого», «ловець» починає тікати, а «зайвий» гравець – ловити. Перемагають гравці, які якнайменше часу були в ролі ловців.

#### 2. Стрибучості:

##### а) вправа зі скакалкою;

##### б) стрибки у висоту з місця (з обмеженням);

##### в) багаторазові підстрибування або перестрибування через лавку.

### **Завдання 2.** Навчити техніці передач м'яча в стрибку.

1. Гравець із м'ячем вистрибує вгору і в самій верхній точці стрибка виносить м'яч угору над собою – приземляється і ловить його.

2. Те саме, але у верхній точці польоту гравець кидає м'яч угору над собою – приземляється і ловить його.

3. Вправа в парах. Гравець кидає м'яч знизу своєму партнерові, який повинен вистрибнути вгору, зловити м'яч і передати його назад партнерові, а потім приземлитися.

4. Вправа в парах: один гравець виконує передачу двома руками від грудей своєму партнерові. Партнер ловить і передає м'яч у стрибку двома руками зверху. Через декілька передач гравці міняються ролями.

5. Те саме, але гравець ловить м'яч двома руками в стрибку, а передачу виконує однією рукою. Через декілька передач гравці міняються ролями.

6. Передачі м'яча в стрибку один одному двома руками зверху.

7. Передачі м'яча в стрибку в парах однією рукою, а ловля двома руками.

### **Завдання 3.** Закріпити техніку кидка з дальньої відстані.

1. Вправа в парах. Гравець №1 кидає м'яч у кошик й одразу переміщується до другої відмітки. Гравець №2 підбирає м'яч і швидко віддає партнерові, який виконує кидок з другої відмітки і т.д. Після 10-15 кидків гравці міняються ролями. Кожен гравець рахує влучні кидки.

2. Вправа в трійках із двома м'ячами. Перший гравець виконує кидок у кошик, два інших гравці подають йому м'ячі. Гравець №1 стоїть на «точці» і виконує кидки з дальньої відстані. Гравець №2 стоїть біля гравця, що виконує кидки і якомога швидше передає йому м'яч для кидка. Гравець №3 стоїть під кільцем, робить підбирання м'ячів, що відскочили від щита і кільця, або влучили в кільце, і передає їх гравцю №2. Після 20-30 кидків гравці міняються ролями. Кожен гравець рахує влучні кидки.
3. Рухлива гра «Баскетбольний гольф».

На майданчику розмічаються 9 точок. Кожен гравець починає кидки з 1 точки і підраховує загальну кількість кидків, які знадобилися йому, щоб дійти до точки 9. Після невдалого кидка гравець підбирає м'яч і знову кидає з цієї ж точки. Коли м'яч влучить у кошик, він може переходити до наступної точки. Гравець, що виконав найменшу кількість кидків і дійшов першим до 9 точки, перемагає.

**Завдання 4.** Навчити груповим діям у нападі: взаємодія двох гравців «заслін».

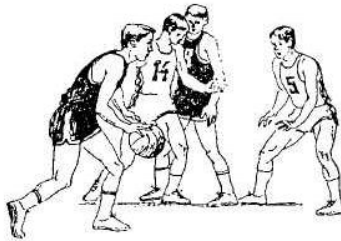


Рисунок 3 – Тактична взаємодія «заслін»

1. Розповідь та демонстрація.
2. Вправа в трійках: два нападаючих й один захисник, який «тримає» нападаючого з м'ячем. Нападаючий без м'яча ставить зовнішній заслін і виконує розворот. Нападаючий з веденням проходить під кошик і виконує кидок.
3. Те саме, але 2 нападаючих і 2 захисники. Захисники захищаються «пасивно».
4. Те саме, але заслін виконати в іншу сторону.
5. Те саме, але заслін виконати внутрішній.

Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина

## ЗАНЯТТЯ 3

**Тема заняття: техніка нападу і методика навчання. Групові тактичні дії в нападі**

### **Завдання:**

1. Розвиток фізичних якостей.
2. Закріпити техніку передач м'яча в стрибку.
3. Навчити веденню м'яча зі зміною напрямку: за допомогою повороту.
4. Закріпити групові дії двох гравців у нападі: «заслін».

### Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

### Основна частина

#### **Завдання 1.** Розвиток фізичних якостей.

1. Швидкісно-силової витривалості:
  - а) стрибки в довжину з місця: 1 стрибок, 2 стрибки, 3 стрибки, 4 стрибки, 5 стрибків – 1 серія, (виконати 3-4 серії);
  - б) рухлива гра «Хто швидше перенесе вантаж?».

Гравці діляться на дві команди. Команди шикуються в колони по одному. За сигналом перший гравець підхоплює на спину одного з гравців команди й несе його на середину майданчика, залишає його там, а сам повертається назад. Знову підхоплює другого гравця на спину і також несе на середину. І так допоки він не перенесе всіх своїх гравців. Потім, в іншу сторону, починає переносити гравців наступний гравець і т.д.. Гра закінчується тоді, коли всі гравці побувають у ролі носіїв. Перемагає команда, яка завершила гру раніше.

#### **Завдання 2.** Закріпити техніку передач м'яча в стрибку.

1. Передачі м'яча в стрибку один одному двома руками зверху.
2. У парах: гравець із м'ячем виконує коротке ведення назустріч партнерові, зупиняється стрибком, вистрибує і передає м'яч своєму партнерові. Потім вертається назад у вихідне положення (спиною за напрямком руху).
3. Гравці шикуються у дві колони по діагоналі майданчика. М'яч у гравця, що стоїть першим у колоні. Він починає ведення м'яча назустріч гравцеві з другої колони і на відстані 3-4 метрів, один

від одного, виконує зупинку стрибком і передачу в стрибку. Після передачі гравець продовжує біг у протилежну колону. Другий гравець, який отримав м'яч, веде його назустріч іншому гравцеві і в стрибку передає м'яч і т.д.

4. Рухлива гра «3 відскоком від щита».

Гравці діляться на декілька команд і шикуються в колони по одному праворуч від кільця за 1-2м від щита (кожна команда біля свого щита). У першого в колоні м'яч. За сигналом керівника гравці з м'ячем виконують кидок у щит, біжать праворуч від своєї колони і стають у кінець її. Другий гравець, що стоїть у колоні, ловить м'яч у повітрі, без торкання підлоги, виконує кидок у щит, потім – третій і т.д. Гра продовжується доти, поки гравці, що були першими в колоні, знову будуть на своєму місці. Перемагає команда, що закінчила завдання першою.

Гру можна ускладнити, наприклад, команда, яка зробила швидше 20 передач у щит, без помилок і втрат м'яча, перемагає.

**Завдання 3.** Навчити веденню м'яча зі зміною напрямку: за допомогою повороту.

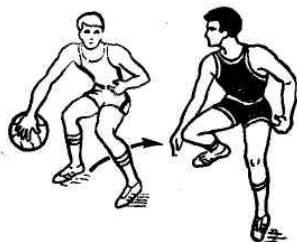


Рисунок 4 – Поворот під час ведення м'яча

1. Виконування кроків під час повороту без м'яча: крок уперед лівою ногою, оберт тулуба на лівій нозі, крок правою вперед, розвернутися лівим плечем уперед. Те саме, але другою ногою.
2. Ведення м'яча на місці правою рукою. За сигналом викладача виконати крок лівою ногою вперед, м'яч підхопити правою рукою, зробити крок правою ногою назад-уперед, розвернутися через ліве плече. М'яч штовхнути на підлогу правою рукою, а після повороту підхопити лівою рукою.
3. Те саме, що і вправа №2, але поворот виконувати в іншу сторону. Ведення на місці лівою рукою, крок уперед правою ногою,

підхопити м'яч лівою рукою, зробити оберт тулуба на правій нозі, штовхнути м'яч на підлогу лівою рукою, а потім підхопити правою, крок лівою ногою і продовжувати ведення м'яча правою рукою.

4. Ведення м'яча в русі кроком. Самостійно виконувати повороти в одну і другу сторони з переведенням м'яча з однієї руки на другу.
5. Ведення м'яча, рухаючись повільно бігом, за сигналом викладача виконати поворот тулуба з переведенням м'яча з однієї руки на іншу.

**Завдання 4.** Закріпити групові дії двох гравців у нападі: «заслін».

1. Вправа в трійках: два нападаючих й один захисник, який «тримає» нападаючого з м'ячем. Нападаючий без м'яча ставить зовнішній заслін і виконує розворот. Нападаючий з веденням проходить під кошик і виконує кидок.
2. Те саме, але 2 нападаючих і 2 захисники. Захисники захищаються «пасивно».
3. Те саме, але заслін виконати в іншу сторону.
4. Те саме, але заслін виконати внутрішній.

Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина

## ЗАНЯТТЯ 4

**Тема заняття: техніка нападу і захисту та методика навчання.  
Групові тактичні дії в нападі**

**Завдання:**

1. Розвиток фізичних якостей.
2. Навчити техніці оволодіння м'ячем під щитом.
3. Закріпити ведення м'яча зі зміною напрямку: за допомогою повороту.
4. Навчити груповій дії двох гравців у нападі: «двійка».

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

## Основна частина

### Завдання 1. Розвиток фізичних якостей.

#### 1. Швидкості:

##### а) рухлива гра «День і ніч».

У середині майданчика креслять дві паралельні лінії. Гравців ділять на дві команди, які стоять уздовж ліній. За ними, за 2-3м від «стін», креслять лінії «домів». Одна команда – «день», друга – «ніч». Команда, яку назвав керівник, ловить ту, яка повернувшись тікає до свого «дому». Після підрахунку «поквашених» гравців, команди повертаються на свої місця, і гра повторюється. Виграє команда, яка матиме більше пійманих гравців;

##### б) естафета з оббіганням навколо предмету.

В естафеті беруть участь кілька команд, які шикуються в колони на лицьовій лінії. За 15-20 м від лінії старту, напроти кожної команди, кладуть набивний м'яч. За сигналом викладача направляючі кожної команди біжать до м'яча, торкаються його рукою, оббігають двічі–тричі (за домовленістю) навколо м'яча і повертаються назад. Коли стартову лінію перетне один учасник команди, біг починає другий. Естафету передають дотиком долоні. Перемагає команда, яка швидше закінчить естафету.

#### 2. Сили:

##### а) згинання та розгинання рук в упорі лежачи;

##### б) згинання та розгинання рук в упорі на м'ячі;

##### в) ходьба на руках у парах.

### Завдання 2. Навчити техніці оволодіння м'ячем під щитом.

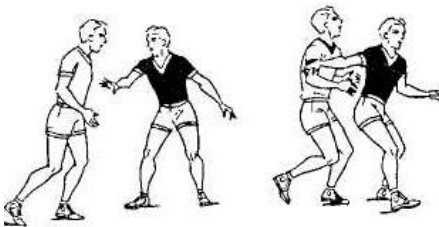


Рисунок 5 – Оволодіння м'ячем під щитом

#### 1. Розповідь та демонстрація виконання підбору м'яча.

#### 2. Вправа в парах без м'яча. «Пасивний» нападаючий та активний захисник. Захисник виконує постановку «спини»: крок вперед,

розворот спиною до нападаючого і тримання його в полі зору, загороджуючи шлях до м'яча. Після декількох разів гравці міняються ролями.

3. Вправа в парах без м'яча: один нападаючий, другий захисник. Нападаючий імітує кидок м'яча, після чого намагається пройти до кошика, щоб підібрати свій м'яч. Захисник робить крок вперед, розвертається спиною до нападаючого, після чого ставить йому «спину».
4. Те саме, але з м'ячем. Нападаючий виконує кидок з дальньої відстані і намагається підібрати м'яч, захисник ставить йому «спину» і сам біжить на підбір. Через 3-5 разів гравці міняються ролями.
5. Те саме, але нападаючий виконує кидок із середньої відстані і намагається підібрати м'яч, захисник ставить йому «спину» і сам біжить на підбір. Через 3-5 разів гравці міняються ролями.

**Завдання 3.** Закріпити ведення м'яча зі зміною напрямку: за допомогою повороту.

1. Ведення м'яча в русі кроком. Самостійно виконувати повороти в одну і другу сторони з переведенням м'яча з однієї руки на другу.
2. Ведення м'яча, рухаючись повільно бігом, за сигналом викладача виконати поворот тулуба з переведенням м'яча з однієї руки на іншу.
3. Ведення м'яча, рухаючись бігом змійкою, біля кожної лінії виконати ведення м'яча з поворотом.
4. На майданчику в шаховому порядку розташовані гравці без м'ячів - це «пасивні» захисники. На лицьовій лінії стоять гравці з м'ячами. Вони починають ведення, переміщаючись повільно бігом у колоні один за одним на відстані 2-3 метрів. Нападаючі рухаються до захисників. Перед кожним захисником гравці виконують переведення м'яча з однієї руки на іншу з поворотом. «Пасивні» захисники стоять без зайвих рухів. Після 3-4 повторень гравці міняються ролями.
5. Те саме, що і вправа № 4, але захисникам дозволяється, не сходячи з місця, тільки за допомогою рук вибити м'яч у гравця, що пробігає мимо нього. Після 3-4 повторень гравці міняються ролями.

**Завдання 4.** Навчити груповій дії двох гравців у нападі: «двійка».

1. Розповідь та демонстрація.



2. Вправа в трійках: два нападаючих та один захисник, який «тримає» нападаючого з м'ячем. Нападаючий без м'яча ставить зовнішній заслін і виконує розворот. Нападаючий після ведення виконує передачу, або проходить під кошик і виконує кидок.

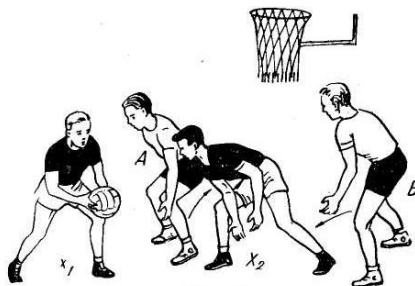


Рисунок 6 – Тактична взаємодія «двійка»

3. Те саме, але 2 нападаючих і 2 захисники. Захисники захищаються «пасивно».
4. Те саме, але заслін виконати в іншу сторону.
5. Те саме, але виконувати вправу з іншої сторони від кошика.

Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина

## ЗАНЯТТЯ 5

**Тема заняття: техніка нападу і захисту та методика навчання.**

**Групові тактичні дії в нападі**

**Завдання:**

1. Розвиток фізичних якостей.
2. Закріпити техніку підбору м'яча.
3. Навчити техніці передачі м'яча «крюком».
4. Навчити груповій дії трьох гравців у нападі: «трійка».

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

## **Завдання 1.** Розвиток фізичних якостей.

### 1. Спритності:

#### а) естафета «Найспритніший».

Уся група розбивається на пари, в яких гравці стоять один проти одного посеред залу, на відстані 3 - 4 м одна від одної. На однаковій відстані між гравцями кладеться м'яч або предмет. Гравці, за завданням викладача, виконують загальнорозвиваючі вправи з різних вихідних положень. Один гравець (це визначається до початку вправи) намагається опанувати м'ячем і віднести його за бічну лінію, інший гравець намагається наздогнати і доторкнутися до нього. У другій спробі гравці міняються ролями. Перемагає той, хто відніс більшу кількість м'ячів за бічну лінію за визначений час;

#### б) естафета «Човник».

Майданчик розділений поперек на чотири частини (трьома рівнобіжними лініями). За лицьовою лінією шукаються дві команди, розташовані в колони по одному. За сигналом викладача направляючі колон біжать до першої лінії і повертаються зворотно до лицьової лінії спиною за напрямком руху. Наступний гравець виконує те саме, але добігає вже до другої лінії. Третій добігає до третьої лінії, четвертий – до протилежної лицьової лінії, п'ятий – до третьої лінії, шостий – до другої, сьомий – до першої і т.д. Перемагає команда, що закінчила естафету першою.

### 2. Стрибучості:

#### а) естафета зі стрибками.

Група ділиться на команди, які шикуються на лицьовій лінії баскетбольного майданчика. За сигналом викладача направляючі стрибають на правій нозі до мітки, назад – на лівій. Повернувшись, передають естафету наступному гравцю, який її продовжує. Перемагає команда, яка закінчила естафету першою;

#### б) естафета зі стрибками: гравці діляться на дві - чотири команди, які шикуються біля лицьової лінії. Перші гравці стрибають у довжину з місця. Від лінії їх приземлення починають стрибати гравці, які стояли другими в колоні і т.д. Команда, що стрибнула якнайдалі всіх, перемагає.

## **Завдання 2.** Закріпити техніку підбору м'яча.

### 1. Вправа в парах: один нападаючий, другий захисник. Нападаючий виконує кидок з дальньої відстані і намагається підібрати м'яч,

захисник ставить йому «спину» і сам біжить на підбирання. Через 3-5 разів гравці міняються ролями.

2. Те саме, але з м'ячем. Нападаючий виконує кидок із середньої відстані і намагається підібрати м'яч, захисник ставить йому «спину» і сам біжить на підбирання. Через 3-5 повторень гравці міняються ролями.
3. Те саме, але вправу виконувати як гру. Якщо м'яч підбирає нападаючий, він намагається забити його в кошик з близької відстані і набирає при цьому очки: 1 – за підбір м'яча і 1 – за закинутий м'яч. Якщо м'яч підбирає захисник, він отримує – 2 очка. Гра триває певний час. Виграє гравець, який набрав більше очок.
4. Гравці діляться по 6 осіб: 3 – нападаючих і 3 – захисники. Кожна 6-ка стає біля баскетбольного кола: в середині майданчика і дві по боках. Нападаючі стають за колом, захисники проти кожного нападаючого в середині кола. У центрі кожного кола лежить м'яч. За сигналом викладача нападаючі намагаються протиснутися крізь захист і доторкнутися рукою до м'яча. Захисники ставлять «спину», якнайдовше не дають їм цього зробити. Після 2-3 повторень гравці міняються ролями.

**Завдання 3.** Навчити техніці передачі м'яча «крюком».

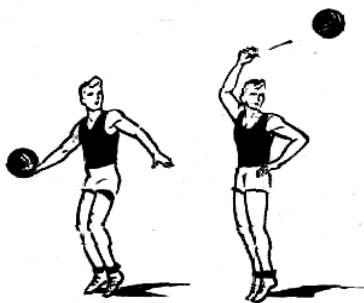


Рисунок 7 – Передача м'яча «крюком»

1. Розповідь та демонстрація передачі м'яча крюком.
2. Гравці стоять лівим боком один до одного. Виконують крок вперед лівою ногою та передачу м'яча правою рукою крюком. І навпаки.
3. Те саме, але після ведення м'яча.
4. Гравці з м'ячами праворуч від кошика, без м'яча по центру

майданчика. Гравець із ведення м'яча проходить під щит, після чого виконує передачу «крюком» партнерові, що входить в 3-секундну зону. Отримавши м'яч гравець кидає його в кошик.

5. Рухлива гра «Передачі на увагу».

Група поділяється на декілька команд по 8-10 осіб, які утворюють кола. Кожна команда має три баскетбольних м'яча. За сигналом викладача гравці починають передачі м'яча «крюком» гравцеві, в якого немає м'яча в руках. Перед кожною передачею гравець з м'ячем виконує фінт, який допомагає запобігти передачі двох м'ячів одночасно одному і тому ж гравцеві.

Гра триває певний час, після чого відзначають команду переможницю, яка виконала завдання без помилок і втрат м'яча.

**Завдання 4.** Навчити груповій дії у нападі: взаємодія трьох гравців «трійка».

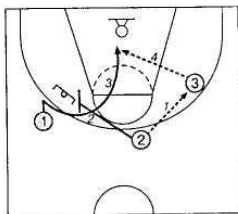


Рисунок 8 – Взаємодія трьох гравців «Трійка»

1. Розповідь та демонстрація.
2. Виконання взаємодії без захисників.
3. Виконання взаємодії з пасивними захисниками.
4. Виконання взаємодії з активними захисниками, без кидка.
5. Те саме, але з кидком у кошик.
6. Гра 3х3 на один кошик. У нападі виконувати взаємодію «трійка».

Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина

## ЗАНЯТТЯ 6

**Тема заняття:** техніка нападу і методика навчання. Групові тактичні дії в нападі

**Завдання:**

1. Розвиток фізичних якостей.
2. Навчити техніці кидка м'яча в стрибку.
3. Закріпити техніку передачі м'яча «крюком».
4. Закріпити групові дії трьох гравців у нападі: «трійка».

#### Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

#### Основна частина

**Завдання 1.** Розвиток фізичних якостей.

1. Спритності:

а) рухлива гра «Хто швидше».

Гравці шикуються на декілька зустрічних колон. Перед колонами лежать набивні м'ячі. За сигналом викладача направляючі, що знаходяться на одному боці, починають бігти до протилежних колон. Змійкою, оббігаючи м'ячі, вони передають естафету наступному гравцю і стають у кінець колони. Гравець, що одержав естафету, рухається в протилежний бік і т.д. Гра проводиться доти, поки гравці не опиняться на своїх місцях. Перемагає команда, яка закінчила гру першою;

б) естафета «Яка команда швидша?».

Група ділиться на декілька колон, які шикуються за лицьовою лінією. Кожен гравець, що стоїть першим у колоні, біжить за сигналом керівника до протилежної лицьової лінії, торкається її рукою, повертається і біжить у кінець своєї колони. Передає естафету іншому гравцю торканням руки.

2. Сили:

а) стрибки на одній нозі з підтягуванням стегна;

б) вистрибування вгору з присідання;

в) присідання на одній нозі біля «шведської» драбини.

**Завдання 2.** Навчити техніці кидка м'яча в стрибку.

1. Вихідне положення: гравець стоїть на відстані 50 см від стіни: ступні ніг паралельно; утримуючи м'яч двома руками на рівні грудей. Вистрибування вгору поштовхом двох ніг з одночасним виносом м'яча вгору до голови, для кидка – зафіксувати м'яч у найвищій точці на стіні (без кидка притиснути м'яч до стіни).

2. Те саме, на відстані 40-50 см від стіни, у найвищій точці робоча рука притискує м'яч до стіни.

3. Те саме, але виконати кидок у певне місце на стіні.

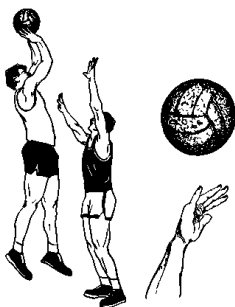


Рисунок 9 – Кидок м'яча в стрибку

4. У парах, на відстані 3-4 метри один від одного. Гравець із м'ячем вистрибує вгору поштовхом двох ніг і в найвищій точці стрибка виконує кидок двома руками партнерові.
5. Те саме, але кидок виконати однією рукою.
6. Вправа в парах. Гравець з м'ячем виконує ведення м'яча на місці, за сигналом викладача, робить крок правою ногою вперед – приставляє праву ногу, вистрибує поштовхом двох ніг вгору і кидає м'яч однією рукою в найвищій точці своєму партнерові. Те саме виконує партнер.
7. Те саме, але кидок виконати після ведення м'яча в русі: спочатку кроком, потім бігом.
8. Кидок м'яча у стрибку з відскоком від щита. Гравець із м'ячем стоїть прямо до щита, праворуч від кільця, поштовхом двох ніг вистрибує вгору і кидає м'яч однією рукою в щит. Після приземлення знову виконує те саме.
9. Гравець стоїть праворуч від кільця на відстані 1-2м. Поштовхом двох ніг вистрибує вгору і виконує кидок м'яча в стрибку з відскоком від щита.

**Завдання 3.** Закріпити техніку передачі м'яча «крюком».

1. Гравці стоять лівим боком один до одного. Виконують крок вперед лівою ногою та передачу м'яча правою рукою крюком. І навпаки.
2. Те саме, але після ведення м'яча.
3. Гравці в парах рухаються від однієї лицьової лінії до другої, виконуючи передачі «крюком».
4. Гравці з м'ячами праворуч від кошика, без м'яча по центру майданчика. Гравець із веденням м'яча проходить під щит, після

чого виконує приховану передачу партнерові, що входить в 3-секундну зону. Отримавши м'яч, гравець кидає його в кошик.

6. Рухлива гра «Найуважніший».

Грають дві команди, які стають у коло, кожна на своїй половині баскетбольного майданчика. Кожен гравець у колі має свій порядковий номер. За першим сигналом гравці двох команд починають передавати м'яч за порядком номерів: 1,2,3,4,5 і запам'ятовують кому вони передають і від кого отримують м'яч. За другим сигналом п'ятірка гравців починає хаотично переміщуватися на своїй половині майданчика, але послідовність передач не повинна змінюватися. Гравець, який помилився, отримує штрафне очко.

Гра триває 8-10 хвилин. У кінці рахують скільки помилок зробила кожна команда. Перемагає команда, яка має якнайменше помилок (очок).

**Завдання 4.** Закріпити групові дії трьох гравців у нападі: «трійка».

1. Виконання взаємодії без захисників.
2. Виконання взаємодії з пасивними захисниками.
3. Виконання взаємодії з активними захисниками, без кидка.
4. Те саме, але з кидком у кошик.
5. Гра 3х3 на один кошик. У нападі виконувати взаємодію «трійка».

Двостороння навчальна гра.

Заключна частина

## ЗАНЯТТЯ 7

**Тема заняття: техніка нападу і захисту та методика навчання.  
Командні тактичні дії в захисті**

**Завдання:**

1. Розвиток фізичних якостей.
2. Закріпити техніку кидка м'яча в стрибку.
3. Закріпити техніку підбору м'яча. Добивання.
4. Навчити командним діям у захисті: персональний захист.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці  
Основна частина

**Завдання 1.** Розвиток фізичних якостей.

1. Спритності:

а) рухлива гра «Квач, дай руку».

Вибирають ведучого з числа гравців, який стає в середині майданчика – «квач». Решта гравців розташовуються довільно на обмеженій площі. «Квач» піднімає руку вгору і говорить: «Я квач!». Після чого всі гравці розбігаються по майданчику, а ведучий-«квач» намагається кого-небудь впіймати. Гравець, до якого «квач» доторкнувся, є покваченим і стає «квачем». Гра продовжується. Гравець, що тікає від «квача», може підбігти до будь-кого з гравців і сказати: «Дай руку». Якщо товариш встигне дати руку тікаючому, то «квач» не має права їх ловити. За руки гравці можуть триматися не більше 4 секунд.

2. Сили рук:

а) згинання та розгинання рук в упорі лежачи (2x10);

б) «Естафета-тачка».

Усіх гравців розділяють на дві команди, які шикуються у колони та рахуються на «перший» і «другий». Перший номер – «тачка», другий – гравець, який її везе. «Тачка» – гравець у позиції в упорі лежачи. Другий гравець підіймає «тачку» за гомілки і тримає. За сигналом «тачка» рухається, тобто йде на руках від лінії старту до прапорця, «оббігає» його і повертається на лінію старту. Щойно «тачка» пересіче лінію, перший номер, який був «тачкою», йде в кінець колони, а другий – перетворюється на «тачку». Наступний – виконує роль гравця, який її везе. Перемагає команда, яка раніше закінчує естафету.

**Завдання 2.** Закріпити техніку кидка м'яча в стрибку.

1. Кидок м'яча з місця в стрибку. Цілити в кошик, без відскоку від щита.
2. Ведення м'яча – зупинка стрибком – кидок у стрибку однією або двома руками, рухаючись прямо до кошика.
3. Виконання кидків після ведення м'яча з різних позицій на відстані 3-4 метрів від кошика.
4. Виконання кидка в стрибку після передачі від партнера. Гравець виконує передачу м'яча партнеру, біжить до кошика, отримує зворотний пас, робить ведення м'яча – зупинку стрибком – кидок м'яча в кошик.



5. Те саме, але без ведення м'яча. Після передачі м'яча від партнера гравець ловить його, зупиняється стрибком і виконує кидок у стрибку.
6. Кидок у кошик із подоланням пасивного опору захисника (захисник стоїть або вистрибує з піднятою вгору рукою, не торкаючись м'яча).

**Завдання 3.** Закріпити техніку підбору м'яча. Добивання м'яча.

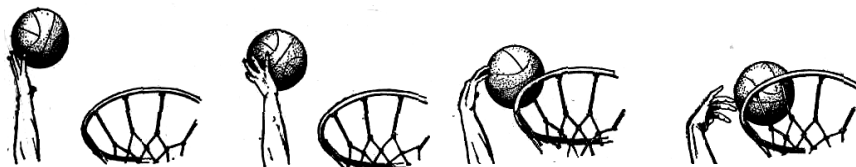


Рисунок 10 – Добивання м'яча

1. Добивання м'яча в мішень. На стіні рисується кілька точок на висоті 3 м. Гравці шикуються у колони по одному напроти кожної точки. Гравець кидає м'яч у стіну і добиває його під час відскоку, намагаючись 5-6 разів влучити в намальовану мішень.
2. Гравці шикуються у колону по одному збоку від кошика. Перший гравець з м'ячем вистрибує вгору і в стрибку виконує передачу м'яча в щит, приземляється і якнайшвидше біжить у кінець своєї колони. Гравець, що стоїть у колоні другим, теж вистрибує і в повітрі ловить м'яч, який відскочив після передачі першого гравця, ловить його в повітрі й одночасно виконує передачу в щит, після чого приземляється і теж біжить у кінець своєї колони і т. д. Виконати 20 передач без втрат м'яча.
3. «Струмок». Гравці діляться на дві підгрупи і шикуються у колони, один за одним, кожна біля свого щита на протилежних сторонах майданчика. Гравці виконують те саме, що й у вправі №2, але після передачі в щит вони біжать на протилежний щит і стають у кінець цієї колони і т.д. Гравці рухаються по колу від одного щита до другого. Якщо гравець упустиє м'яч, він сам повинен його підняти і знову ввести в гру.
4. Добивання м'яча; стоячи біля щита, збоку від кільця. Гравець з м'ячем виконує передачі м'яча в стрибку в щит. Серійне добивання: 2 серії по 5 стрибків і кидок двома руками; потім 2 серії по 5 стрибків, кидок однією рукою, потім 2 серії по 10

стрибків і т.д. Можна збільшувати кількість серій і кількість добивань.

5. Добивання м'яча в щит двома та однією рукою в стрибку: удари м'яча в щит правою рукою, а на 5-й раз - кидок у кошик. Те саме виконати лівою рукою. Виконати 5 влучень у кошик.

**Завдання 4.** Навчити командним діям у захисті: персональний захист.

1. Розповідь та демонстрація.
2. Тримання нападаючого без м'яча. Нападаючий виконує різноманітні рухи, захисник у захисній стійці повинен правильно переміщатися, щоб завжди бути першим до свого кошика.
3. Тримання нападаючого з м'ячем.
4. Тримання гравця, який після обманного руху біжить на передачу.
5. Тримання гравця, який отримав м'яч і намагається обіграти захисника.
6. Гра 1x1 на один щит.
7. Гра 2x2 на один кошик з персональним захистом. Захисник, що пропустив свого нападаючого і він забив м'яч, виконує додаткове завдання.

Двостороння навчальна гра.

Заключна частина

## ЗАНЯТТЯ 8

**Тема заняття: техніка нападу і захисту та методика навчання.**

**Командні тактичні дії в захисті**

**Завдання:**

1. Закріпити техніку штрафного кидка.
2. Закріпити техніку ведення м'яча з протидією захисника.
3. Закріпити командні дії в захисті: персональний захист.
4. Розвиток фізичних якостей.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

**Завдання 1.** Закріпити техніку штрафного кидка.

1. Рухлива гра «штрафні кидки».

Група ділиться на дві підгрупи, які виконують штрафні кидки, кожна у свою корзину Команди стають у колони і виконують кидки по черзі. Після кидка кожен гравець іде на підбирання свого м'яча, після чого передає його наступному в колоні.

Та група, яка за 10 хвилин закине більше м'ячів, перемагає.

2. Рухлива гра «Штрафні кидки з вибуванням».

Гравці діляться на групи по 5-8 гравців у кожній. Кожна група шикуються в колони на лінії штрафного кидка. На групу - один м'яч. Перший, що стоїть у колоні, виконує штрафний кидок. Якщо він влучив, то другому обов'язково треба влучити. Якщо другий промахнувся, він вибуває зі гри. Якщо перший промахнувся, то він також вибуває зі гри, а «доля» гравця, що стоїть за ним, залежить від успішності кидка. Гравець, який залишиться сам, і є переможцем.

3. Рухлива гра «21».

Гравці діляться на команди, в кожній по три гравці. Команда шикуються біля щита: перший гравець на лінії штрафного кидка, другий і третій на «вусах» 3-х секундної зони з різних сторін. Перший виконує штрафний кидок і біжить на підбирання його. Якщо м'яч влучив, він набирає 3 очка. Якщо гравець підібрав м'яч після того, як він один раз торкнувся підлоги, він має право продовжити гру. З того місця, де гравець підібрав м'яч, він виконує кидок у кошик, влучення – 2 очка, і знову йде на підбирання. Але м'яч треба підібрати так, щоб він не впав на підлогу. Якщо й це йому вдається, він виконує третій кидок – 1 очко, після чого передає м'яч другому, а сам займає його місце.

Так за одну атаку можна набрати 6 очок. Те саме виконує другий, третій гравці. Перемагає гравець, який швидше за інших набрав 21 очко.

**Завдання 2.** Закріпити техніку ведення м'яча з протидією захисника.

1. Гра 1x1. Група ділиться на пари, кожна з яких стає у невеликому квадраті 2x2м. Один нападаючий з м'ячем проти одного захисника. Нападаючий за допомогою різновидів ведення рухається в межах окресленого квадрату, захисник без порушень правил намагається заволодіти м'ячем. Якщо це йому вдається, гравці міняються ролями.

2. Гра 2x1. Розташування гравців те саме, але група ділиться по троє. Кожна трійка стає у свій квадрат. Один нападаючий з

м'ячем за допомогою різновидів ведення рухається в межах окресленого квадрату, захисники без порушень правил намагаються заволодіти м'ячем. За сигналом викладача гравці міняються ролями.



Рисунок 11 – Ведення м'яча з протидією захисника

3. Гра 5x8. Гравці діляться на дві команди, кожна з яких ще ділиться на 5 нападаючих і 8 захисників. Кожна команда займає свою половину майданчика. У нападаючих м'ячі. Вони рухаються в межах половини майданчика за допомогою різновидів ведення, захисники намагаються забрати м'яч у будь-якого нападаючого. Якщо це йому вдається, то захисник стає нападаючим і сам починає водити м'яч у межах майданчика.
4. Гра 5x5. Гравці діляться на дві команди, кожна з яких ще ділиться на 5 нападаючих і 5 захисників. Кожна команда займає свою половину майданчика. У нападаючих м'ячі. Вони рухаються в межах половини майданчика за допомогою різновидів ведення, захисники намагаються забрати м'яч у будь-якого нападаючого. Якщо це йому вдається, то захисник стає нападаючим і сам починає водити м'яч у межах майданчика.

**Завдання 3.** Закріпити командні дії в захисті: персональний захист.

1. Тримання нападаючого без м'яча. Нападаючий виконує різноманітні рухи, захисник у захисній стійці повинен правильно переміщатися, щоб завжди бути першим до свого кошика.
2. Тримання нападаючого з м'ячем.
3. Тримання гравця, який після обманного руху біжить на передачу.
4. Тримання гравця, який отримав м'яч і намагається обіграти захисника.
5. Гра 1x1 на один кошик.

- б. Гра 2х2 на один кошик з персональним захистом. Захисник, що пропустив свого нападаючого і він забив м'яч, виконує додаткове завдання.

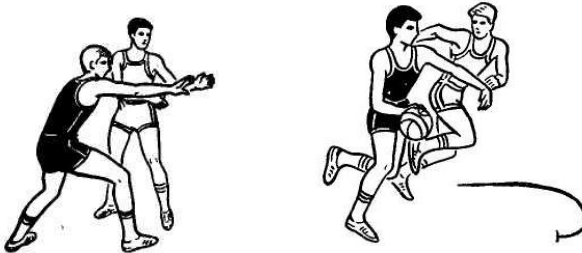


Рисунок 12 – Персональний захист

**Завдання 4.** Розвиток фізичних якостей.

1. Витривалості:
  - а) повторне пробігання дистанції;
  - б) перемінний біг;
  - в) човниковий біг по баскетбольних лініях.

Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина



## Питання для самоконтролю

1. Розповісти техніку передачі м'яча в стрибку.
2. Назвати основні помилки під час виконання передачі в стрибку.
3. Розповісти техніку передачі м'яча двома руками від голови.
4. Розповісти техніку ведення м'яча з поворотом.
5. Розповісти техніку підбору м'яча.
6. Що називається добиванням м'яча?
7. Розповісти техніку кидка м'яча «крюком».
8. Розповісти техніку групової взаємодії «заслін».
9. Розповісти техніку групової взаємодії «двійка».
10. Розповісти техніку групової взаємодії «трійка».
11. Розповісти техніку командної взаємодії «персональний захист».

## II. ТЕХНІКА ГРИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ. ГРУПОВІ ТА КОМАНДНІ ТАКТИЧНІ ДІЇ В НАПАДІ І ЗАХИСТІ

### 2.1 ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

#### IV КУРС

#### ЗАНЯТТЯ 1

**Тема заняття: техніка нападу і методика навчання**

##### **Завдання:**

1. Розвиток фізичних якостей.
2. Закріпити техніку передач під час зустрічного руху.
3. Закріпити техніку ведення м'яча зі зміною напрямку.
4. Закріпити техніку кидків із середньої відстані.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

**Завдання 1.** Розвиток фізичних якостей.

1. Швидкості:
  - а) «два вусики»: біг від вусика одного штрафного майданчика до іншого;
  - б) біг зі старту - 20, 25м;
  - в) біг за лідером (2х24м);
  - г) естафета парами.

Гравці діляться на команди і стають у парах на лицьовій лінії баскетбольного майданчика. Перед кожною колоною ставлять у ряд 6-8 кеглів на відстані 1-1,5 м. За командою «Раз, два, три – біжи!» – пари, які стояли першими, тримаючись за руки, біжать між кеглями (не збиваючи їх) «змійкою» і повертаються назад. Вони передають естафету іншій парі, доторкнувшись долонею, а самі стають у кінець колони. Відтак біжить наступна пара і т. д. Перемагає та команда, яка швидше виконала завдання.

**Завдання 2.** Закріпити техніку передач під час зустрічного руху.

1. Вправа в колонах. Гравці шикуються в 2-4 колони (залежно від

кількості тих, що займаються). Одна колона напроти іншої на відстані 6-8 метрів. М'яч у гравця, що стоїть попереду в одній із колон. Він виконує передачу гравцеві з іншої колони, який рухається назустріч йому. Піймавши м'яч, гравець виконує передачу гравцеві, що рухається назустріч йому з першої колони і т.п. Після передачі гравець біжить у кінець своєї колони.

2. Те саме, що і вправа № 1, але після передачі м'яча гравець перебігає в протилежну колону.
3. Те саме, що і вправа № 2, але після передачі м'яча гравець перебігає в колону, що знаходиться по діагоналі.

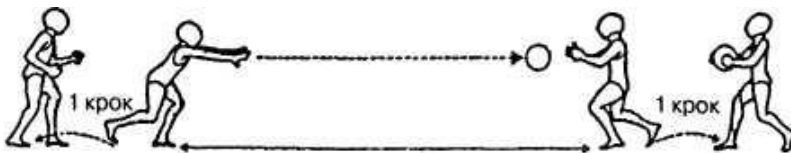


Рисунок 13 – Передачі м'яча під час зустрічного руху

**Завдання 3.** Закріпити техніку ведення м'яча зі зміною напрямку.

1. Гра 1x1. Група ділиться на пари, кожна з яких стає у невеликому квадраті 2x2м. Один нападаючий з м'ячем проти одного захисника. Нападаючий за допомогою різновидів ведення рухається в межах окресленого квадрату, захисник без порушень правил намагається заволодіти м'ячем. Якщо це йому вдається, гравці міняються ролями.
2. Гра 2x1. Розташування гравців те саме, але група ділиться по троє. Кожна трійка стає у свій квадрат. Один нападаючий з м'ячем за допомогою різновидів ведення рухається в межах окресленого квадрату, захисники без порушень правил намагаються заволодіти м'ячем. За сигналом викладача гравці міняються ролями.
3. Гравці розташовані в парах, один напроти одного – нападник і захисник. Розміри майданчика обмежені – половина поля по довгій стороні (7,5м). У нападників м'яч. Вправу починає перша пара. Нападник намагається обійти захисника з веденням м'яча і «пройти» до протилежного щита з кидком у кільце. Захисник грає «пасивно», руки у нього схрещені за спиною і він за допомогою ніг рухається в ту сторону, де знаходиться нападник, контролюючи його рухи. Нападник виконує якомога більше



переведень м'яча.

4. Те саме, що і вправа № 3. Але захисник активно грає у захисті, намагаючись вибити м'яч. Нападник використовує переведення м'яча за спиною, попереду, з поворотом. Після 4-5 повторень гравці міняються ролями.

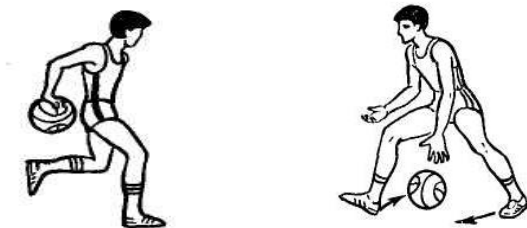


Рисунок 14 – Ведення м'яча зі зміною напрямку

**Завдання 4.** Закріпити техніку кидків із середньої відстані.

1. Вправа в парах. На майданчику відмічають п'ять точок. Гравець №1 виконує кидки м'яча в кошик з першої точки. Гравець №2 підбирає м'яч і швидко віддає партнерові. Після 10-15 кидків гравці міняються ролями. Кожен гравець рахує влучні кидки.
2. Вправа в парах. Гравець №1 кидає м'яч у кошик й одразу переміщується до другої відмітки. Гравець №2 підбирає м'яч і швидко віддає партнерові, який виконує кидок з другої відмітки і т.д. Після 10-15 кидків гравці міняються ролями. Кожен гравець рахує влучні кидки.
3. Вправа в парах. Гравці стають один за одним. У першого м'яч. Гравець №1 кидає м'яч у кошик й одразу біжить на підбирання і швидко віддає партнерові. Гравець №2 виконує кидок і теж біжить на підбирання і т.д. Після п'яти влучань з першої точки пара гравців переходить на другу точку і т.д. Яка пара швидше виконає завдання.
4. Рухлива гра «Командні кидки». Гравці діляться на три команди і шикуються в колони біля щита: одна праворуч від кільця, інша - ліворуч, а третя - прямо. У гравця, що стоїть першим у колоні, - м'яч. За сигналом викладача гравці усіх трьох колон водночас виконують кидки з середньої відстані, визначеним способом. Після кидка кожен гравець підбирає свій м'яч і передає наступному у своїй колоні, а сам

стає в кінець колони. Гру можна проводити за часом: перемагає команда, яка виконала найбільше влучних кидків за визначений час; або за завданням – закинути 20 м'ячів, перемагає команда, яка швидше виконає 20 влучних кидків.

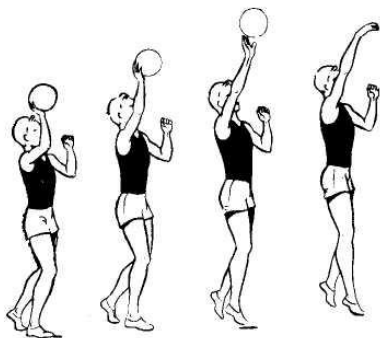


Рисунок 15 – Кидок м'яча з середньої відстані

Двостороння навчальна гра.

Заключна частина

## ЗАНЯТТЯ 2

**Тема заняття: техніка нападу і методика навчання. Групові тактичні дії в нападі**

### **Завдання:**

1. Розвиток фізичних якостей.
2. Навчити техніці прихованих передач: над плечем, під рукою.
3. Закріпити техніку кидка з дальньої відстані.
4. Навчити груповій тактичній взаємодії двох гравців у нападі «наведення».

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

**Завдання 1.** Розвиток фізичних якостей.

1. Швидкісно-силових якостей:

- а) човниковий біг 2x10, 3x10, 4x10 м. Від лінії старту гравець біжить 10 м і повинен заступити за лінію, що обмежує відрізок, повернутися навкруги й бігти назад (2x10, 3x10 й т.д. означає пробігання дистанції 2 - 3 рази без зупинки);
- б) стрибки на одній і двох ногах із просуванням уперед. 6 - 8 стрибків підряд (відпочинок 1 - 2 хв і знову серія з 6 - 8 стрибків);
- в) вистрибування нагору з низького присіду. 6 - 8 разів (відпочинок 1-2 хв і знову повторити).

**Завдання 2.** Навчити техніці прихованих передач: над плечем, під рукою.

1. Вправа в парах. Гравці стоять спинами один до одного. М'яч у одного з гравців. Він виконує передачу однією рукою назад над плечем своєму партнеру. Те ж виконує інший гравець.
2. Те саме, але передачі виконувати лівою рукою.
3. Те саме, але передачі виконувати після ведення м'яча на місці і ловлі м'яча.
4. Те саме, але передачі виконувати після фінтів.



Рисунок 16 – Передача м'яча над плечем

5. Гравці стоять боком один до одного. Гравець з м'ячем виконує передачу однією рукою, під рукою своєму партнеру. Потім другий гравець виконує ту саму передачу. Те саме завдання, але іншою рукою, стоячи іншим боком.
6. Те саме, але передачі виконувати після ведення м'яча на місці і ловлі м'яча.

**Завдання 3.** Закріпити техніку кидка з дальньої відстані.

1. Вправа в парах. Гравець №1 кидає м'яч у кошик й одразу переміщується до другої відмітки. Гравець №2 підбирає м'яч і швидко віддає партнерові, який виконує кидок з другої відмітки і т.д. Після 10-15 кидків гравці міняються ролями. Кожен гравець рахує влучні кидки.

2. Вправа в трійках із двома м'ячами. Перший гравець виконує кидок у кошик, два інших гравці подають йому м'ячі. Гравець №1 стоїть на «точці» і виконує кидки з дальньої відстані. Гравець №2 стоїть біля гравця, що виконує кидки, і якомога швидше передає йому м'яч для кидка. Гравець №3 стоїть під кільцем, робить підбирання м'ячів, що відскочили від щита і кільця, або влучили в кільце і передає їх гравцю №2. Після 20-30 кидків гравці міняються ролями. Кожен гравець рахує влучні кидки.
3. Рухлива гра «Баскетбольний гольф». На майданчику розмічаються 9 точок. Кожен гравець починає кидки з 1 точки і підраховує загальну кількість кидків, які знадобилися йому, щоб дійти до точки 9. Після невдалого кидка гравець підбирає м'яч і знову кидає з цієї ж точки. Коли м'яч влучить у кошик, він може переходити до наступної точки. Гравець, що виконав найменшу кількість кидків і дійшов першим до 9 точки, перемагає.

**Завдання 4.** Навчити груповій тактичній взаємодії двох гравців у нападі «наведення».

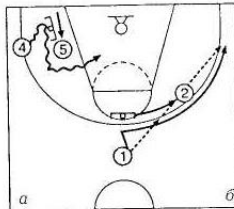


Рисунок 17 – Взаємодія двох гравців «Наведення»:

- а) за допомогою ведення;
  - б) за допомогою переміщення
1. Розповідь та демонстрація.
  2. На лінії штрафного кидка стоїть гравець без м'яча. Гравці в парах шикуються на середині майданчика без м'яча, один нападаючий, другий захисник. Нападаючий за допомогою обманних рухів повинен направити захисника на партнера, що стоїть на штрафній. Захисник грає пасивно.
  3. Те саме, але захисник грає активно.
  4. Те саме, але нападаючий з м'ячем. Він виконує передачу партнерові, що стоїть праворуч від щита, наводить захисника,

отримує зворотну передачу і виконує кидок. Захисник грає пасивно.

5. Те саме, але захисник грає активно.

Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина

### ЗАНЯТТЯ 3

**Тема заняття: техніка нападу і методика навчання. Групові тактичні дії в нападі**

#### **Завдання:**

1. Закріпити техніку прихованих передач: над плечем, під рукою.
2. Закріпити техніку кидка в русі.
3. Навчити груповій тактичній взаємодії трьох гравців у нападі «перехресний вихід».
4. Розвиток фізичних якостей.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

**Завдання 1.** Закріпити техніку прихованих передач: над плечем, під рукою.

1. Вправа в парах. Гравці стоять спинами один до одного. М'яч у одного з гравців. Він виконує передачу однією рукою назад над плечем своєму партнеру. Те ж виконує інший гравець.
2. Те саме, але передачі виконувати лівою рукою.
3. Те саме, але передачі виконувати після ведення м'яча на місці і ловлі м'яча.

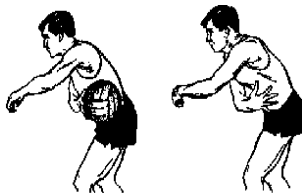


Рисунок 18 – Передача м'яча під рукою

4. Те саме, але передачі виконувати після фінтів.

5. Гравці стоять боком один до одного. Гравець з м'ячем виконує передачу під рукою своєму партнеру. Потім другий гравець виконує ту саму передачу. Те саме завдання, але іншою рукою, стоячи іншим боком.
6. Те саме, але передачі виконувати після ведення м'яча на місці і ловлі м'яча.

**Завдання 2.** Закріпити техніку кидка в русі.

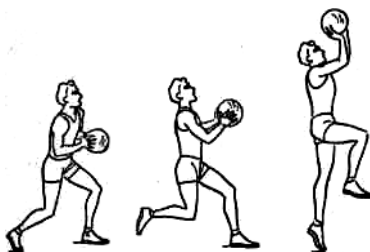


Рисунок 19 – Кидок м'яча в русі

1. Вправа в парах. Гравець №1 з м'ячем знаходиться праворуч від кошика в центрі майданчика. Гравець №2 стоїть на штрафній лінії без м'яча. Гравець №1 виконує передачу гравцю №2 і сам біжить у напрямку до кошика. Гравець №2 віддає м'яч зворотно поштовхом об підлогу. Гравець №1 ловить м'яч двома руками, робить два кроки і кидає м'яч у кошик. Кидки виконувати праворуч і ліворуч від кошика.
2. Те саме, що і вправа №2, але зворотну передачу гравець №2 виконує по повітрі, ловля двома руками, два кроки і кидок у кошик.
3. Гравці розташовані на відстані 3-4 метрів на лицьовій лінії. Один м'яч на пару. Гравці рухаються уперед і виконують передачі м'яча один одному. Добігши до протилежного щита, виконують кидок у кошик після двох кроків. Вправу виконують на половині майданчика в одну і другу сторони, тому кидок виконує гравець, який біжить ближче до бічної лінії.
4. Естафета з кидком.

Гравців ділять на дві команди і розташовують у колонах на середині майданчика, на протилежних бокових лініях. Кожна команда тримає баскетбольний м'яч. За сигналом викладача гравці, які стоять першими в колонах, швидко ведуть м'ячі до

протилежних щитів і кидають у кільце. Підбирають м'ячі, що відскочили, ведуть їх назад і передають наступним учасникам у своїх колонах, а самі займають місця за останніми в колонах гравцями. Виграє команда, яка раніше закінчить естафету, і набере найбільшу кількість очок. Наступного разу гру можна проводити з іншої сторони від кільця – зліва, ведення і кидок виконувати лівою рукою.

**Завдання 3.** Навчити груповій дії в нападі: взаємодія трьох гравців «перехресний вихід».

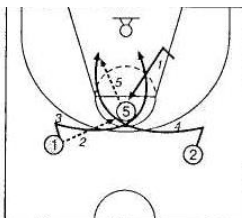


Рисунок 20 – Взаємодія трьох гравців «Перехресний вихід»

1. Розповідь та демонстрація.
2. Виконання взаємодії без захисників.
3. Виконання взаємодії з одним захисником, який грає проти гравця, що стоїть у центрі.
4. Виконання взаємодії 3х3 з пасивним захисником.
5. Те саме, з активним захисником.
6. Гра 3х3 на один кошик з виконанням взаємодії «перехресний вихід».

**Завдання 4.** Розвиток фізичних якостей.

1. Витривалості:
  - а) ривки упоперек баскетбольного майданчика, перетинаючи бокові лінії чотири рази підряд. Повторити 3-5 разів з перервою 1-2 хв;
  - б) біг від однієї лінії до другої і назад «вісімкаю», оббігаючи ділянку штрафного кидка і велике центральне коло. Повторити декілька разів з перервою 1-2 хв;
  - в) вправа «струмок».

Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина

## ЗАНЯТТЯ 4

### Тема заняття: техніка нападу і захисту та методика навчання. Групові тактичні дії в нападі

#### Завдання:

1. Розвиток фізичних якостей.
2. Навчити техніці прихованих передач: із-за спини, знизу-назад.
3. Навчити техніці накривання м'яча.
4. Закріпити групову тактичну взаємодію трьох гравців у нападі «перехресний вихід».

#### Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

#### Основна частина

#### Завдання 1. Розвиток фізичних якостей.

1. Спритності:
  - а) рухлива гра «Принеси м'яч».

Гравці діляться на дві команди. Команди шикуються в колони по одному. На протилежному боці майданчика напроти кожної команди лежить обруч, в якому лежать три баскетбольних м'ячі. За сигналом перший гравець біжить до обруча, бере три м'ячі і швидко повертається на своє місце. На лінії старту він передає м'ячі із рук в руки наступному гравцю, який кладе м'ячі в обручі і т.д. Так гравці по черзі повторюють те саме. Естафету закінчують тоді, коли останній гравець перенесе м'ячі, згідно з чергою;

- б) рухлива гра «Наздожени свою пару».

Узявшись за руки, гравці зовнішнього кола йдуть праворуч, а внутрішнього – ліворуч. За першим сигналом гравці зупиняються (кроком або стрибком). Гравці з внутрішнього кола повертаються обличчям до зовнішнього, і його гравці подають їм руки. Кожен запам'ятовує свого товариша. За другим сигналом гравці розбігаються по майданчику.

За словами викладача: «Наздожени свою пару», – гравці зовнішнього кола намагаються знайти і піймати свого партнера на майданчику й «поквачити» його.

Викладач зауважує, хто перший наздогнав свого товариша.

Гру повторюють, але гравці міняються ролями.

**Завдання 2.** Навчити техніці прихованих передач: із-за спини,



знизу-назад.

1. Вправа в парах. Гравець з м'ячем стоїть лівим боком до свого партнера, гравець без м'яча - також стоїть лівим боком до гравця з м'ячем. Гравці виконують передачі м'яча один одному із-за спини однією рукою (м'яч виноситься правою рукою за спину і кистю передається партнеру).
2. Те саме, але гравці стоять правим боком один до одного, а передачі виконують лівою рукою із-за спини. Потім можна виконувати передачі із-за спини двома м'ячами одночасно. М'яч у першого і другого гравців, передачі виконують одночасно (лівою рукою, потім правою з іншого початкового положення).
3. Те саме, але передачі виконувати після ведення м'яча на місці і ловлі м'яча.

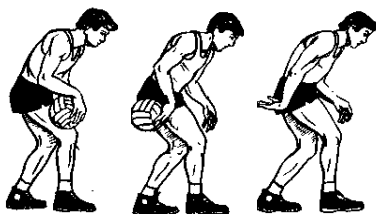


Рисунок 21 – Передача м'яча однією рукою знизу назад

4. Гравці стоять таким чином: один спиною, другий обличчям до нього. Гравець, що стоїть спиною до свого партнера, з м'ячем. Він виконує передачу однією рукою знизу-назад. Другий гравець ловить м'яч, гравці міняються ролями, і виконує ту саму передачу. Потім гравці виконують передачі лівою рукою.
5. Те саме, але передачі виконувати після ведення м'яча на місці і ловлі м'яча.

**Завдання 3.** Навчити техніці накривання м'яча.

1. Захисник у середній стійці прикриває кидок нападаючого двома руками від грудей (нападаючий виконує прийом повільно, без випуску м'яча в кошик).
2. Те саме, але вправа виконується швидше, з поступовим наближенням до швидкості, характерної для даного способу кидка.
3. Захисник прикриває кидок нападаючого двома руками від грудей з випуском м'яча в кошик.

4. Те саме, але вправа виконується в сполученні з певними фінтами нападаючого на передачу й ведення м'яча.
5. Прикриття кидка однією рукою від плеча після ведення проводиться у двоколонній побудові. Нападаючий веде м'яч, а поруч із ним впритул біжить захисник. Нападаючий веде м'яч із рівномірною швидкістю й без затримки робить кидок у кошик.
6. Надалі при повтореннях вправи нападаючий веде м'яч зі швидкістю, що змінюється.

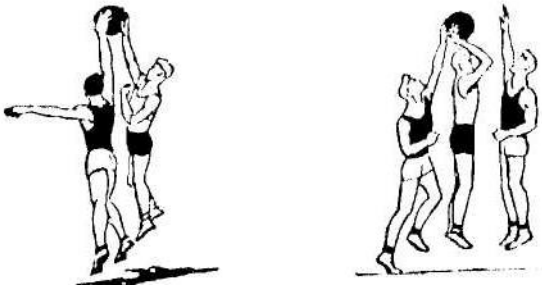


Рисунок 22 – Накривання м'яча: а) попереду; б) позаду

**Завдання 4.** Закріпити групову тактичну взаємодію трьох гравців у нападі «перехресний вихід».

1. Виконання взаємодії без захисників.
2. Виконання взаємодії з одним захисником, який грає проти гравця, що стоїть у центрі.
3. Виконання взаємодії 3х3 з пасивним захисником.
4. Те саме, з активним захисником.
5. Гра 3х3 на один кошик з виконанням взаємодії «перехресний вихід».

Двостороння навчальна гра.

Заключна частина

## ЗАНЯТТЯ 5

**Тема заняття: техніка нападу і захисту та методика навчання.  
Командні тактичні дії в нападі**

**Завдання:**

1. Розвиток фізичних якостей.
2. Закріпити техніку прихованих передач: із-за спини, знизу-назад.
3. Закріпити техніку накривання м'яча.
4. Навчити командним тактичним діям у нападі «швидкий прорив».

#### Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

#### Основна частина

**Завдання 1.** Розвиток фізичних якостей.

1. Швидкісної сили:
  - а) біг на 15 м. 2 рази;
  - б) згинання й розгинання рук в упорі лежачи. 5 - 6 разів;
  - в) вистрибування нагору з напівприсіду 5 - 6 разів;
  - г) кидки набивного м'яча (2-3 кг). 3 рази;
  - д) стрибки на двох ногах через м'ячі.

**Завдання 2.** Закріпити техніку прихованих передач: із-за спини, знизу-назад.

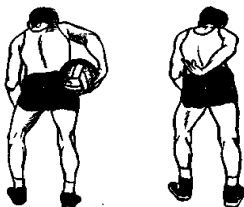


Рисунок 23 – Передача м'яча із-за спини

1. Вправа в парах. Гравець з м'ячем стоїть лівим боком до свого партнера, гравець без м'яча - також стоїть лівим боком до гравця з м'ячем. Гравці виконують передачі м'яча один одному із-за спини однією рукою (м'яч виноситься правою рукою за спину і кистю передається партнеру).
2. Те саме, але гравці стоять правим боком один до одного, а передачі виконують лівою рукою із-за спини. Потім можна виконувати передачі із-за спини двома м'ячами одночасно. М'яч у першого і другого гравців, передачі виконують одночасно (лівою рукою, потім правою з іншого початкового положення).
3. Те саме, але передачі виконувати після ведення м'яча на місці і

ловлі м'яча.

4. Гравці стоять таким чином: один спиною, другий обличчям до нього. Гравець, що стоїть спиною до свого партнера, з м'ячем. Він виконує передачу однією рукою знизу-назад. Другий гравець ловить м'яч, гравці міняються ролями, і виконує ту саму передачу. Потім гравці виконують передачі лівою рукою.
5. Те саме, але передачі виконувати після ведення м'яча на місці і ловлі м'яча.

**Завдання 3.** Закріпити техніку накривання м'яча.

1. Нападаючий іде на прохід для кидка з-під щита або робить кидок з місця. Захисник відповідно прикриває прохід або кидок.
2. Нападаючий робить кидок з місця або передає м'яч партнерові з наступним різким виходом на вільне місце для одержання зворотної передачі. Захисник прикриває кидок, або затримує передачу, або швидко відходить, щоб знову прикрити нападаючого без м'яча.
3. Нападаючий обходить захисника й кидає м'яч у кошик. Захисник, доганяючи його, стрибає збоку й намагається накрити м'яч. Гра ведеться до певної кількості влучень або накривань, а потім гравці міняються ролями.
4. Гравці по черзі ведуть м'яч по колу в межах штрафного майданчика, а потім кидають його в кошик. Під кільцем розташовується захисник, що намагається накрити м'яч під час кидка.
5. Єдиноборство між нападаючими й захисником у формі гри. Нападаючому підіграє партнер. Атака кошика дозволяється кидком з місця певним способом. Потім нападаючий атакує кошик кидком у стрибку.

**Завдання 4.** Навчити командним діям у нападі: швидкий прорив за допомогою довгої передачі.

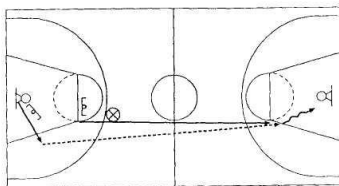


Рисунок 24 – Швидкий прорив за допомогою довгої передачі

1. Розповідь та демонстрація.
2. Виконання взаємодії без захисників. У парах: один гравець стоїть біля щита, другий за лицьовою біля кута майданчика. Гравець біля щита вдаряє м'яч у щит, підбирає його і виконує передачу своєму партнерові в напрямку протилежного кошика. Гравець на лицьовій починає стартувати, як тільки м'яч вдаряється об щит. Отримавши м'яч, він виконує ведення, два кроки і кидок у кошик.
3. Те саме, але після передачі гравець біжить до протилежного кошика і намагається підібрати м'яч, поки він не впав на підлогу.
4. Те саме, з пасивним захисником, який тримає гравця, що виконує передачу.
5. Те саме, але захисник тримає гравця, який біжить у прорив.
6. Вправа: неперервний напад. У трійках гравці стоять у колоні один за одним біля щита. Гравець з м'ячем виконує передачу в щит і сам біжить у кут майданчика. Гравець, який стоїть другим, підбирає м'яч, передає його в кут і сам біжить на протилежний щит. Гравець, який стояв третім, розвертається на штрафній і біжить до протилежного щита. Гравець у куті віддає йому передачу і повинен підібрати м'яч. Гравець з м'ячем, третій, виконує кидок і біжить у кут і т.д. Вправа триває до 3 підряд забитих м'ячів.

Двостороння навчальна гра.

Заключна частина

## ЗАНЯТТЯ 6

**Тема заняття: техніка нападу і методика навчання. Командні тактичні дії в нападі**

### **Завдання:**

1. Розвиток фізичних якостей.
2. Навчити техніці передач м'яча зі зміною напрямку.
3. Закріпити техніку кидка м'яча в стрибку.
4. Закріпити командні тактичні дії в нападі «швидкий прорив».

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

**Завдання 1.** Розвиток фізичних якостей.

1. Стрибучості:

а) естафета зі стрибками 1.

Група ділиться на команди, які шикуються на лицьовій лінії баскетбольного майданчика. За сигналом викладача направляючі стрибають на правій нозі до мітки, назад – на лівій. Повернувшись, передають естафету наступному гравцю, який її продовжує. Перемагає команда, яка закінчила естафету першою;

б) естафета зі стрибками 2: гравці діляться на дві - чотири команди, які шикуються біля лицьової лінії. Перші гравці стрибають у довжину з місця. Від лінії їх приземлення починають стрибати гравці, які стояли другими в колоні і т.д. Команда, що стрибнула якнайдалі всіх, перемагає.

**Завдання 2.** Навчити техніці передач м'яча зі зміною напрямку.

1. Гравці стають у кути баскетбольного майданчика в чотири колони. М'яч у кожного, хто стоїть першим у колоні. За сигналом викладача перші в колонах починають ведення м'яча по кругу, виконують передачу м'яча гравцеві, що стоїть другим у колоні, отримують м'яч і продовжують завдання далі. Вони повинні оббігти коло і повернутися у свій кут. М'яч передають наступному гравцеві, а самі стають у кінець колони.

2. Гравці діляться по чотири особи, що утворюють прямокутник.  $X_1$  передає м'яч  $X_2$  і перебігає на його місце.  $X_2$  направляє м'яч по діагоналі  $X_3$  і перебігає на місце  $X_1$ . Від  $X_3$  м'яч потрапляє до  $X_4$ .  $X_3$  і  $X_4$  міняються місцями. Передачею від  $X_4$  по діагоналі закінчується половина кола, після чого виконуються ще чотири передачі, і всі гравці стають на свої місця.

3. Передача м'яча за 8-кою кроком. Гравці діляться на трійки.  $X_1$  в середині з м'ячем,  $X_2$  і  $X_3$  по боках.  $X_1$  виконує передачу м'яча праворуч  $X_2$  і біжить на його місце, гравець  $X_2$  виконує передачу  $X_3$  і біжить на його місце і т.д. Без м'яча гравці повинні бігти вперед. Гравці, що виконали передачу, оббігають свого партнера ззаду.

4. Те саме, але бігти в повільному темпі.

5. Те саме, але завдання виконувати на швидкості, з атакою кільця.

**Завдання 3.** Закріпити техніку кидка м'яча в стрибку.

1. Кидок м'яча з місця в стрибку. Цілити в кошик, без відскоку від щита.
2. Ведення м'яча – зупинка стрибком – кидок у стрибку однією або двома руками, рухаючись прямо до кошика.
3. Виконання кидків після ведення м'яча з різних позицій на відстані 3-4 метрів від кошика.

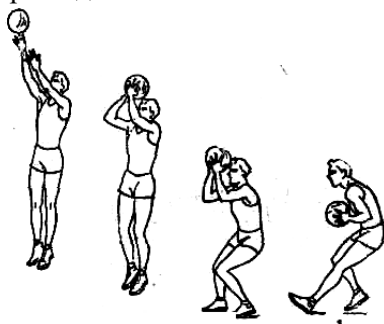


Рисунок 25 – Кидок м'яча в стрибку

4. Виконання кидка в стрибку після передачі від партнера. Гравець виконує передачу м'яча партнеру, біжить до кошика, отримує зворотний пас, робить ведення м'яча – зупинку стрибком – кидок м'яча в кошик.
5. Те саме, але без ведення м'яча. Після передачі м'яча від партнера гравець ловить його, зупиняється стрибком і виконує кидок у стрибку.
6. Кидок у кошик із подоланням пасивного опору захисника (захисник стоїть або вистрибує з піднятою вгору рукою, не торкаючись м'яча).

**Завдання 4.** Закріпити командні тактичні дії в нападі «швидкий прорив».

1. Виконання взаємодії без захисників. У парах: один гравець стоїть біля щита, другий за лицьовою лінією біля кута майданчика. Гравець біля щита вдаряє м'яч у щит, підбирає його і виконує передачу своєму партнерові в напрямку протилежного кошика. Гравець на лицьовій починає стартувати, як тільки м'яч вдаряється об щит. Отримав м'яч, він виконує ведення, два кроки і кидок у кошик.
2. Те саме, але після передачі гравець біжить до протилежного кошика і намагається підібрати м'яч, поки він не впав на підлогу.

3. Гра 2x1, 3x2. Спочатку два нападаючих грає проти одного захисника, а потім вони всі втрьох вертаються назад, де біля середньої лінії їх зустрічають два захисники. Троє нападаючих грає проти двох захисників.

Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина

## ЗАНЯТТЯ 7

**Тема заняття: техніка нападу і захисту та методика навчання.  
Командні тактичні дії в захисті**

### **Завдання:**

1. Розвиток фізичних якостей.
2. Навчити техніці кидка м'яча «крюком».
3. Закріпити техніку підбору м'яча. Добивання м'яча.
4. Навчити командним діям у захисті: зонний захист, варіант 2x1x2.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

### **Завдання 1.** Розвиток фізичних якостей.

1. Швидкості:
  - а) рухлива гра «День і ніч».

У середині майданчика креслять дві паралельні лінії. Гравців ділять на дві команди, які стоять вздовж ліній. За ними за 2-3м від «стін», креслять лінії «домів». Одна команда – «день», друга – «ніч». Команда, яку назвав керівник, ловить ту, яка повернувшись тікає до свого «дому». Після підрахунку «поквашених» гравців команди повертаються на свої місця, і гра повторюється. Виграє команда, яка матиме більше пійманих гравців;

- б) естафета з оббіганням навколо предмета.

В естафеті беруть участь кілька команд, які шикуються в колони на лицьовій лінії. За 15-20 м від лінії старту, напроти кожної команди, кладуть набивний м'яч. За сигналом викладача направляючі кожної команди біжать до м'яча, торкаються його



рукою, оббігають двічі–тричі (за домовленістю) навколо м'яча і повертаються назад. Коли стартову лінію перетне один учасник команди, біг починає другий. Естафету передають дотиком долоні. Перемагає команда, яка швидше закінчить естафету.

2. Сили:

- а) згинання та розгинання рук в упорі лежачи;
- б) згинання та розгинання рук в упорі на м'ячі;
- в) ходьба на руках в парах.

**Завдання 2.** Навчити техніці кидка м'яча «крюком».

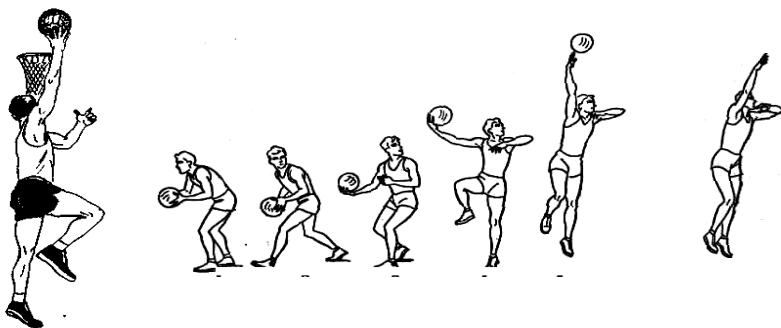


Рисунок 26 - Кидок м'яча однією рукою над головою («крюком»)

- 1. Імітація кидка крюком без м'яча.
- 2. Імітація кидка крюком із м'ячем в руках, але без кидка.
- 3. Вправа в парах. Гравці стоять лівим боком один до одного. Той, хто з м'ячем, робить крок лівою ногою вперед і кидає крюком правою рукою своєму партнерові.
- 4. Те саме, після короткого ведення, ловля м'яча, потім виконати два кроки: правую, лівою ногою – відштовхування і кидок крюком правою рукою. Те саме, виконати іншим боком.
- 5. Кидок біля щита. Коротке ведення по діагоналі 3-х секундної зони, два кроки і кидок крюком правою рукою. Потім те саме праворуч від кільця, кидок лівою рукою.
- 6. Кидок крюком, стоячи прямо по відношенню до кільця. Гравець із веденням м'яча біжить прямо, виконує два кроки і кидає крюком правою або лівою рукою.
- 7. Гравці шикуються у лівому куту майданчика. Гравець лівою рукою веде м'яч по лицьовій лінії, виконує два кроки (правую,

лівою ногою) і кидає крюком зі зворотної сторони кільця.

**Завдання 3.** Закріпити техніку підбору м'яча. Добивання м'яча.



Рисунок 27 – Добивання м'яча

1. Гравці шикуються у колону по одному збоку від кошика. Перший гравець з м'ячем вистрибує вгору і в стрибку виконує передачу м'яча в щит, приземляється і якнайшвидше біжить у кінець своєї колони. Гравець, що стоїть у колоні другим, теж вистрибує, у повітрі ловить м'яч, який відскочив після передачі першого гравця, ловить його, одночасно виконує передачу в щит, після чого приземляється і теж біжить у кінець своєї колони і т. д. Виконати 20 передач без втрат м'яча.
2. Добивання м'яча в щит двома та однією рукою в стрибку: добивання м'яча в щит правою рукою, а на 5-й раз кидок у кошик. Те саме виконати лівою рукою. Виконати 5 влучень у кошик.
3. Вправа в парах. Гравці шикуються біля щита, один з однієї сторони від кільця, другий - з другої. Викладач стоїть посередині і кидає м'яча об щит. Нападаючий, який знаходиться у вигіднішій позиції, тобто, коли м'яч відскакує в його бік, добиває м'яч у кільце. Після кожного кидка вправо продовжують інші гравці.
4. Вправа в парах. На середині майданчика один гравець попереду з м'ячем, другий, без м'яча, позаду на відстані 1-2м від нього.

Вправу починають разом обидва гравці. Гравець, що стоїть попереду, починає ведення м'яча до щита і виконує передачу з відскоком від щита, другий гравець набігає і в стрибку намагається забити м'яч у кошик.

5. Добивання м'яча під час виконання штрафного кидка. Вправу виконують у трьох. Один гравець виконує кидки зі штрафної лінії, а двоє інших стоять праворуч і ліворуч від кільця, на вусаках 3-х секундної зони. Після кидка обидва гравці намагаються заволодіти м'ячем і добити його в кошик. Гравець, що влучив у кошик зі штрафної лінії, продовжує кидати. У разі промаху його місце займає гравець, який робив добивання м'яча в кошик.

**Завдання 4.** Навчити командним діям у захисті: зонний захист, варіант 2х1х2.

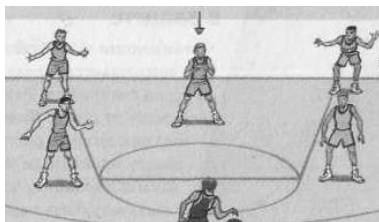


Рисунок 28 – Системи зонного захисту 2х1х2

1. Розповідь та демонстрація.
2. Гра 5х5 на один кошик. Нападаючі грають пасивно. Вони в повільному темпі передають м'яч один одному без атаки кошика. Захисники активно захищаються, кожен у своїй зоні.
3. Те саме, але нападаючим дозволено рухатися в різні сторони, змінювати напрямок руху, перебігати з однієї сторони на другу. Захисники активно захищаються.
4. Те саме, але нападаючі стоять на місці і намагаються виконати кидок.
5. Те саме, але нападаючі, рухаючись у різні сторони, намагаються виконати кидок.

Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина

## ЗАНЯТТЯ 8

### Тема заняття: техніка нападу і захисту та методика навчання. Командні тактичні дії в захисті

#### Завдання:

1. Розвиток фізичних якостей.
2. Закріпити техніку кидка м'яча «крюком».
3. Закріпити техніку передач м'яча у русі із захисником.
4. Навчити командним діям у захисті: зонний захист, варіант 3х2.

#### Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

#### Основна частина

#### Завдання 1. Розвиток фізичних якостей.

1. Спритності:
  - а) естафета «Найспритніший».

Уся група розбивається на пари, в яких гравці стоять один проти одного посеред залу, на відстані 3 - 4 м одна від одної. На однаковій відстані між гравцями кладеться м'яч або предмет. Гравці, за завданням викладача, виконують загальнорозвиваючі вправи з різних вихідних положень. Один гравець (це визначається до початку вправи) намагається опанувати м'ячем і віднести його за бічну лінію, інший гравець намагається наздогнати і доторкнутися до нього. У другій спробі гравці міняються ролями. Перемагає той, хто відніс більшу кількість м'ячів за бічну лінію за визначений час;

- б) естафета «Човник».

Майданчик розділений поперек на чотири частини (трьома рівнобіжними лініями). За лицьовою лінією шукаються дві команди, розташовані в колони по одному. За сигналом викладача направляючі колон біжать до першої лінії і повертаються зворотно до лицьової лінії спиною за напрямком руху. Наступний гравець виконує те саме, але добігає вже до другої лінії. Третій добігає до третьої лінії, четвертий – до протилежної лицьової лінії, п'ятий – до третьої лінії, шостий – до другої, сьомий – до першої і т.д. Перемагає команда, що закінчила естафету першою.

**Завдання 2.** Закріпити техніку кидка м'яча «крюком».

1. Вправа в парах. Гравці стоять лівим боком один до одного. Той, хто з м'ячем, робить крок лівою ногою вперед і кидає крюком правою рукою своєму партнерові.
2. Те саме, після короткого ведення, ловля м'яча, потім виконати два кроки: правою, лівою ногою – відштовхування і кидок крюком правою рукою. Те саме, виконати іншим боком.
3. Кидок біля щита. Коротке ведення по діагоналі 3-х секундної зони, два кроки і кидок крюком правою рукою. Потім те саме праворуч від кільця, кидок лівою рукою.
4. Кидок крюком, стоячи прямо по відношенню до кільця. Гравець із веденням м'яча біжить прямо, виконує два кроки і кидає крюком правою або лівою рукою.
5. Гравці шикуються у лівому куту майданчика. Гравець лівою рукою веде м'яч по лицьовій лінії, виконує два кроки (правою, лівою ногою) і кидає крюком зі зворотної сторони кільця.

**Завдання 3.** Закріпити техніку передач м'яча у русі з захисником.

1. Гравці діляться на трійки, де два нападаючих й один захисник. Трійки розташовуються на лицьовій лінії, нападаючі обличчям до протилежного щита, захисник спиною за напрямком руху. Нападаючі у русі без ведення м'яча за допомогою передач повинні перебігти на протилежну сторону майданчика. Захисник намагається перехопити м'яч. Якщо це йому вдається він повертає м'яч нападаючим і знову продовжує захищатися.
2. Нападаючі в парах шикуються на лицьовій лінії. Два захисники розміщуються таким чином: один на одній половині майданчика, другий на другій. Кожен захисник повинен діяти, тобто перехоплювати м'яч, тільки на своїй половині майданчика. Нападаючі без ведення м'яча повинні пройти двох захисників і виконати кидок.

**Завдання 4.** Навчити командним діям у захисті: зонний захист, варіант 3x2.

1. Розповідь та демонстрація.
2. Гра 5x5 на один кошик. Нападаючі грають пасивно. Вони в повільному темпі передають м'яч один одному без атаки кошика. Захисники активно захищаються, кожен у своїй зоні.
3. Те саме, але нападаючим дозволено рухатися в різні сторони, змінювати напрямок руху, перебігати з однієї сторони на другу.

Захисники активно захищаються.

4. Те саме, але нападаючі стоять на місці і намагаються виконати кидок.
5. Те саме, але нападаючі, рухаючись у різні сторони, намагаються виконати кидок.

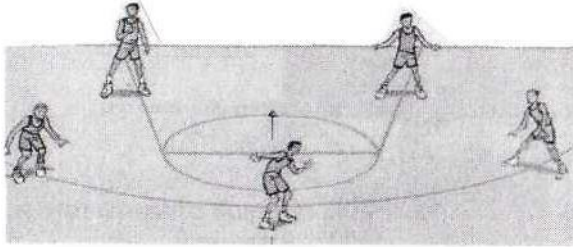


Рисунок 29 - Системи зонного захисту 3x2

Двостороння навчальна гра.

Заключна частина



## Питання для самоконтролю

1. Розповісти як виконуються передачі м'яча в русі «вісімкою».
2. Що називається прихованими передачами м'яча, назвати способи передач?
3. Розповісти техніку накривання м'яча.
4. Розповісти техніку взяття відскоку м'яча.
5. Розповісти техніку групової взаємодії «наведення».
6. Розповісти техніку групової взаємодії «перехресний вихід».
7. Назвати командні дії в нападі.
8. Розповісти техніку кидка м'яча «крюком».
9. Розповісти техніку кидка м'яча в стрибку.
10. Назвати основні помилки під час виконання штрафного кидка.
11. Що називається швидким проривом? Назвати варіанти швидкого прориву.
12. Розповісти варіант зонної системи захисту 2х1х2.

## ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

**Баскетбол** – командна спортивна гра, у якій гравці передають м'яч один одному за допомогою рук і намагаються закинути його у кошик команди суперника.

**Блокування** – контакт гравця, що заважає або перешкоджає просуванню супротивника, що не володіє м'ячем.

**Бічні лінії** – лінії, що обмежують ігровий майданчик по його довгих сторонах. Ці лінії не є його частиною.

**Витривалість** – здатність протистояти фізичній втомі в процесі м'язової діяльності. Розрізняють загальну і спеціальну витривалість.

**Вихідне положення** – просторова характеристика техніки фізичних вправ, яка визначається оптимальним взаєморозташуванням ланок опорно-рухового апарату перед початком рухів і обумовлюється концентрованим втіленням цілеспрямованої готовності до дій з метою наступного ефективного їхньої виконання.

**Виховання фізичних якостей** – цілеспрямований вплив на розвиток фізичних якостей людини за допомогою нормованих функціональних навантажень.

**Ведення м'яча** – просування з м'ячем, послідовно вдаряючи його в підлогу правою або лівою рукою. Гравець може пересуватися в будь-якому напрямку або стояти на місці, продовжуючи вдаряти м'яч об підлогу. Акт ведення повинен бути безперервним. Якщо гравець припинить ведення й піймає м'яч, він не може відновити ведення, а повинен або виконати кидок у кошик, або передати м'яч партнерові.

**Вкидання** – введення м'яча в гру після його виходу за межі майданчика (виконується передачею із-за бічної або лицьової лінії), після його попадання в кільце виконується захисником з-за лицьової лінії.

**Гравець** – кожний учасник гри чи член команди (в тому числі й запасний гравець).

**Групові тактичні дії** – взаємодія (двох-трьох) гравців команди, спрямована на рішення загальнокомандних завдань.

**Групові тактичні взаємодії в нападі** – взаємодія двох-трьох нападаючих, які вирішують загальнокомандні завдання. Наприклад: а) взаємодія двох гравців -«стінка», «вихід на вільне місце»,



«двійка», «наведення» та ін.; б) взаємодія трьох гравців – «трійка», «перехресний вихід», «мала вісімка» та ін.

**Групові тактичні взаємодії в захисті** – взаємодії двох-трьох захисників, які вирішують командні завдання: «підстрахування», «зміна підопічними», «прослизання».

**Загальна фізична підготовка** – процес фізичного виховання, який спрямований на підвищення рівня фізичного розвитку, широкої рухової підготовленості як передумов успіху в різних видах діяльності.

**Загальнопідготовчі вправи** – рухові дії, які є переважно засобами загальної підготовки спортсмена, що відображають при цьому особливості його спортивної спеціалізації і спрямовані на створення основи для наступного вдосконалення у спортивній діяльності: всебічний фізичний розвиток, становлення і поповнення фонду рухових умінь та навичок, підвищення загальної працездатності, а також прискорення відновлення після навантажень.

**Загальнорозвиваючі вправи** – рухові дії, які спрямовані на розвиток усіх груп м'язів, що необхідні для виконання основної дії (вправи).

**Закинутий м'яч** – м'яч вважається закинутим, коли він входить у кошик зверху і залишається в ньому чи проходить через нього.

**Заслін** – тактична взаємодія, за допомогою якої нападаючий, розташувавшись на шляху можливого пересування захисника партнера, допомагає йому в звільненні від опіки.

**Захисник** – термін має два значення: так називають будь-якого гравця команди, яка захищається; так називають гравців задньої лінії (розігруючих). На тактичних схемах захисників позначено трикутником з номером гравця.

**Зонний захист** – захист, при якій гравці охороняють межі штрафного кидка під своїм кошиком. Кожний гравець прикріплений до певної зони й протидіє в ній будь-якому гравцеві супротивника. Розміщення гравців у зонах визначають варіанти зонного захисту: 2-1-2, 3-2, 2-3, 1-3-1 і т.д.

**Захист** – організована протидія атаці суперників, прагнення не допустити кидка м'яча в своє кільце. Розрізняють такі варіанти захисту: *зонна* – гравці, які займають оборону, опікують певну частину ділянки штрафного кидка, не даючи гравцеві суперника в цій зоні отримати м'яч чи виконати кидок в кільце, *персональна* -

гравець в обороні опікує певного гравця суперників; *змішана* - комбінуються ознаки зонної і персональної опіки гравців.

**Зона** – називають частину майданчика: тилова зона половина майданчика, на якій знаходиться кільце команди, яка захищається; зона нападу половина майданчика, яку захищає команда суперників; середня зона - третина майданчика біля середньої лінії. При зонній системі захисту (див. «захист») зонами називають незначну ділянку штрафного кидка під своїм щитом, яку опікують окремі захисники. Виділяють також трьохсекундну зону частину ділянки штрафного кидка, яка обмежена трапецією, позначеної на майданчику.

**Зона трьохочкових кидків** – весь ігровий майданчик, за винятком зони біля кошика суперника, обмеженої двома паралельними лініями, що починаються з лицьової лінії на відстані 6,25 м від її середини.

**Ігрові прийоми** – основні навички, володіння якими дозволяє брати активну участь у грі. У баскетболі вони включають передачі, ловлю, ведення, кидки м'яча, проходи, боротьбу за м'яч на щиті й опіку супротивника.

**Ігрова комбінація** – обумовлена взаємодія гравців у нападі чи захисті.

**Індивідуальні тактичні дії** – самостійні дії гравця, який застосовує прийоми техніки гри відповідно до конкретної ігрової ситуації, спрямовані на рішення поставлених перед командою завдань і здійснювані ним без допомоги партнерів.

**Кидок** дія гравця, яка спрямована на попадання м'ячем в кільце суперників (слід відрізняти кидок від передачі). Спірним кидком називають введення м'яча в гру підкиданням між двома гравцями різних команд в одному із трьох кіл на майданчику.

**Командні тактичні взаємодії** – взаємодії всіх гравців, спрямовані на вирішення загальнокомандних завдань.

**Лінія** – яскраво пофарбована частина майданчика шириною 5 см, яким розмічають периметр майданчика й окремі його ділянки. Ширина лінії входить у розміри ігрового поля. Основні лінії, якими розмічають баскетбольний майданчик, називаються: лицьова, бічна, лінія штрафного кидка, центральна лінія, «трьохочкова» лінія.

**Лицьові лінії** – лінії за щитами, що обмежують довжину площадки. Після узяття кошика команда, що захищається, уводить м'яч у гру через лицьову лінію.

**Ловля** – прийом за допомогою якого гравець може впевнено

оволодіти м'ячем з метою виконання подальших ігрових дій.

**«Мертвий» м'яч** – м'яч, що вийшов із гри. М'яч вважається «мертвим» відразу ж після того, як він буде занедбаний у кошик, і до того, як він буде уведений у гру супротивником; при спірному м'ячі; після призначення персонального зауваження; після будь-якого сигналу судді в полі; після сирени, про закінчення гри, половини гри або додаткового часу.

**Межі штрафного кидка** – являє собою трапецію з півколом на вершині. Підставою трапеції служить відрізок лицьової лінії під кошиком, а вершиною - лінія штрафного кидка довжиною 3 м 60 см. Висота трапеції 5 м 80 см. У верхній частині трапеції намальований коло, діаметром якого є лінія штрафного кидка.

**Навчання** – планомірна, організована, спільна двостороння діяльність викладачів і студентів, спрямована на свідоме, міцне й глибоке опанування останніми системою знань, умінь та навичок; процес, під час якого набувається загальна освіта, формується та розвивається особистість учня, його світогляд, засвоюється досвід людства і професійної діяльності.

**Напад систем атаки.** Розрізняють швидкий прорив і позиційний напад, який відрізняється від швидкого прориву певним розміщенням і переміщенням гравців проти організованого захисту суперників.

**Навчання руховим діям** – педагогічний процес чуттєво-раціонального пізнання і практичного оволодіння технікою фізичних вправ.

**Нападаючий** термін має два значення: 1) гравець команди, яка володіє м'ячем; 2) гравець високого зросту, який грає в нападі. На тактичних схемах гри нападаючий позначений кружками з відповідним номером.

**Нога** гравця в окремих ігрових ситуаціях позначається спеціальними термінами, наприклад осьова нога, тобто та нога, яку гравець, що володіє м'ячем, не має права відірвати від підлоги (майданчика), не зробивши пробіжки; навколо осьової ноги гравець може зробити крокування і повороти.

**Основні вправи** – цілісні рухові дії (сукупність рухових дій), які є предметом засвоєння відповідно до вимог програм фізичного виховання або спортивної спеціалізації і виконуються по можливості в межах правил змагань.

**Особистий захист** – захист, при якій кожний гравець

команди, що захищається, опікує певного гравця супротивника.

**Підготовчі вправи** – рухові дії (їх поєднання, варіації), які спрямовані переважно на розвиток рухових якостей та здібностей, що необхідні для виконання основної дії (вправи).

**Прудкість** – комплекс функціональних властивостей людини, які визначають швидкісні характеристики рухів, а також час рухової реакції.

**Подвійне ведення** поновлення ведення після затримки м'яча рукою чи торкання м'яча обома руками одночасно. На тактичних схемах ведення позначають хвилеподібною лінією з стрілкою.

**Перша передача** – передача після успішного оволодіння м'ячем у захисті при відскоку від щита. Швидка й точна перша передача визначає успіх нападу швидким проривом.

**Передача «крюком»** – передача м'яча однією рукою над головою колоподібним рухом руки.

**Перемикання** – захисний маневр, при якому два захисники міняються своїми підопічними. Ситуація, що вимагає перемикання, виникає при заслоні, коли один із захисників, натрапивши на заслін, не може більше впливати за своїм підопічним.

**Персональний фол** – див. «Фол».

**Позиційний напад** – напад, на відміну від швидкого прориву здійснюване з певного розміщення гравців у передовій зоні проти організованого захисту супротивника.

**Пресинг** (від англ. pressing) – щільний, активний захист із метою змусити нападаючих до поспішних дій, що приводять до помилок. Часто застосовується командою, що програє на останніх хвилинах гри.

**Пробіжка**, чи біг з м'ячем. Починаючи ведення м'яча, гравець не має права відірвати осьову ногу від підлоги (майданчика), поки з рук не випустить м'яч. Отримавши м'яч в русі, гравець не має права зробити більше двох кроків з м'ячем в руках. Порушення правил в першому і другому випадку визначається як пробіжка, і м'яч передається команді суперника.

**Прослизання** – захисний маневр при заслоні, у якому гравець, що опікує нападаючого, що ставить заслін, відступає назад, дозволяючи партнерові «прослизнути» за своїм підопічним.

**5 секунд** – час, надаваний гравцеві для вкидання м'яча в гру й прибивання технічного або штрафного кидка.

**Партнер** - гравець своєї команди.

**Пасивні захисники** – це захисники, які виконують свої дії в захисті без відбирання м'яча у нападаючого, імітуючи захисні дії.

**Передача м'яча** - дія гравця спрямована на швидке переміщення м'яча до іншого гравця. Застосовуються передачі прямі, навісні, з відскоком, «крюком», в руки.

**Потайна передача** - при якій гравець до останнього моменту приховує, маскує напрямок польоту м'яча. На тактичних схемах гри передачі (шлях м'яча) позначають пунктирною лінією з стрілкою.

**Підстраховка** – зміщення захисника в бік можливого проходу нападаючого, його опікує партнер.

**Прийоми ігрові** (чи елементи техніки гри) – основні навички, володіння якими дозволяє баскетболісту активно і результативно приймати участь в грі. До ігрових прийомів відносять: передачі, ловлю, ведення, кидки, проходи з м'ячем і без м'яча, боротьба за м'яч, який відскочив, опіку суперника тощо.

**Прохід** – переміщення гравця без м'яча чи з м'ячем. «Вихід навхрест» називають групові взаємодії нападаючих, якщо два гравці проходять в різні сторони повз партнера з м'ячем. На тактичних схемах гри шлях переміщення гравця позначають суцільною лінією з стрілкою.

**Повороти** – дії гравця для уникнення опіки суперника під час зупинки з метою укрити м'яч від суперника або для відволікаючих дій з подальшою атакою.

**Розвивальні вправи** – рухові дії (їх поєднання, варіації), які спрямовані переважно на виховання фізичних якостей та здібностей, що необхідні в дисципліні спеціалізації спортсмена і проявляються у відповідних режимах роботи.

**Розвиток фізичних здібностей** – єдність успадкованих і педагогічно спрямованих змін функціональних можливостей органів та систем організму.

**Розминка** – комплекс фізичних вправ, які проводяться перед більш-менш напруженою фізичною роботою з метою підвищення працездатності організму. Розрізняють загальну і спеціальну Р.

**Рухові здібності** – індивідуальні особливості, які визначають рівень рухових можливостей людини. До рухових здібностей належать силові, швидкісні, швидкісно-силові, координаційні, загальна і спеціальна витривалість.

**Сила** – здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль (напруження). Розрізняють

динамічну (напруження (функціональна активність) м'язів відбувається зі зміною їхньої довжини) і статичну (напруження м'язів відбувається без зміни їхньої довжини) силу.

**Силова витривалість** – здатність протидіяти втомі, спричиненої відносно тривалим м'язовим напруженням значної величини. Розрізняють статичну та динамічну силову витривалість.

**Силова спритність** – здатність точно диференціювати м'язові зусилля різної величини в умовах непередбачених ситуацій та змішаних режимів роботи м'язів.

**Спеціальна витривалість** – здатність протистояти фізичній втомі в різних видах рухової діяльності. До силової витривалості належать швидкісна, силова, координаційна та ім.

**Спритність** – здатність людини швидко, оперативно, раціонально оволодівати новими руховими діями, успішно вирішувати рухові завдання в умовах, що змінюються.

**Стартова швидкість** – здатність людини за якомога коротший проміжок часу досягати максимальної швидкості.

**Спірний кидок** – ситуація, при якій два гравці із протилежних команд одночасно вхопилися за м'яч. Спосіб введення м'яча в гру виконується шляхом підкидання його між двома гравцями з різних команд в центральному колі на початку гри.

**Суперник** – гравець команди противника.

**Стійка гравця** – раціональна поза, яка забезпечує найкращу готовність до ігрових дій.

**Стійка баскетболіста** – положення гравця, яке він приймає у момент підготовки до тієї або іншої дії.

**Система гри** – це основний спосіб організації гри, який визначає її особливості, розташування гравців на майданчику відповідно до ігрових функцій, що виходять з рівня їхніх здібностей і підготовленості.

**Система нападу** – визначене розміщення на майданчику гравців команди, що володіють м'ячем, і система їхніх взаємодій.

**Система захисту** – розміщення на майданчику гравців команди і визначена організація їхніх взаємодій.

**Системи атаки.** Розрізняють швидкий прорив і позиційний напад, який відрізняється від швидкого прориву певним розміщенням і переміщенням гравців проти організованого захисту суперників.

**Теоретична (інтелектуальна) підготовка спортсмена** –

озброєння спортсменів спеціальними знаннями, що підвищують ефективність навчання певній спортивній дисципліні, вирішення завдань тренувальної і змагальної діяльності.

**Техніка гри** – це сукупність прийомів, які дозволяють найбільш успішно вирішувати конкретні змагальні завдання.

**Технічна підготовка** – педагогічний процес, що забезпечує досконале оволодіння прийомами гри і їхня надійність в ігровій і змагальній діяльності.

**Тактична підготовка** – педагогічний процес, що забезпечує оволодіння тактичними діями і їх високою ефективністю в ігровій і змагальній діяльності.

**Трьохсекундна зона** – частина меж штрафного кидка, обмежена трапецією. Розмітка входить у розміри трьохсекундної зони.

**3 секунди** – правило, по якому нападаючий не може перебувати більше 3 секунд у заборонній зоні меж штрафного кидка супротивника. Виключення робиться для гравця, що атакує кошик з веденням.

**Тайм-аут** (від англ. time out) – хвилинна перерва в грі, яка дозволяється правилами змагань.

**«Точка»** місце на майданчику, з якого нападаючий має найкращий процент результативних кидків.

**Фізична підготовка** – педагогічний процес виховання фізичних якостей і оволодіння життєво важливими рухами. Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку.

**Фізичні якості** – вроджені (генетично успадковані) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність людини, що проявляється у доцільній руховій діяльності. До основних фізичних якостей належать м'язова сила, прудкість, витривалість, гнучкість, спритність.

**Фінт** (від англ. feint) – помилковий або відволікаючий рух, дія з метою ввести супротивника в оману щодо своїх щирих намірів. На тактичних схемах гри фінт позначають вигином лінії, який показує шлях руху гравця.

**Фол** (від англ. foul) – персональна помилка при зіткненні з гравцем команди-суперника - поштовх, удар тощо. Фоли можуть бути: багаторазові - якщо помилки допускаються в один і той же час два чи більше гравців однієї команди при зіткненні з суперником; обопільний - якщо помилка допускається в один і той же час двома

гравцями протилежних команд між собою; навмисними - якщо фол здійснюється гравцем навмисно. Крім фолів, які здійснюються в ігровій обстановці, відрізняють технічний фол - навмисне технічне порушення гри чи неспортивна поведінка гравця, тренера.

**Центровий гравець** – один із гравців, звичайно найвищий, який розміщується в центрі атаки, поблизу від кільця суперників.

**Швидкісна витривалість** – здатність якомога довше утримувати максимальну швидкість після її досягнення. Швидкісна витривалість належить до спеціальної витривалості.

**Швидкісно-силові здібності** – здатність людини проявляти необхідні силові можливості за мінімальний для конкретних умов проміжок часу.

**Швидкий прорив** – швидка атака. Швидке просування нападаючих до кошика супротивника в надії створити чисельна перевага й закинути м'яч у кошик.

**Штрафний кидок** – кидок в кільце, якийзначається за технічну чи персональну помилку суперників (див. також «фол»), виконується з лінії штрафного кидка без перешкоди суперників. За кожний успішний штрафний кидок команда одержує одне очко. На тактичних схемах кидок позначають двічі перекресленою лінією з стрілкою.



## ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Основна:

1. Робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання» /Укладачі: В.О. Горбуля, В.Г. Бабій, А.М. Гурєєва, М.С. Кононенко, Г.І. Кушнір, О.І. Рибалка, Запоріжжя: ЗНУ, 2008. – 70 с, [http:// sites.znu.edu.ua/bank](http://sites.znu.edu.ua/bank).
2. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. – К.: Олімпійська література, 2004. – 445 с.
3. Корягин В.М., Мухин В.И., Мозола Р.С. Баскетбол. – К.: Вища школа, 1989. – 232 с.
4. Бабушкин В.З. Баскетбол у ВУЗі. – Харків: Основа, 1992. – 168с.
5. Буйлин Ю.Ф., Портних Ю.И. Баскетбол в школі. – М.: Просвещение, 1976. – 110 с.
6. Дубенчук А.І. Спортивні ігри в школі. Баскетбол. – К.: Ранок, 2009. – 145 с.
7. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Бессарабов М.С. Навчання прийомам техніки гри в баскетбол: Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. – Запоріжжя: ЗНУ, 2007. – 98с.
8. Коузи Б., Пауер Ф. Баскетбол: концепции и анализ. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 272 с.
9. Кудряшов В.А., Гзовский Б.М. Студенческий баскетбол. – Минск, Высшая школа, 1973. – 380 с.
10. Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Ю.М. Портнова, М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
11. Спортивные игры /Под ред. В.Д. Ковалева.- М.: Просвещение, 1988.-305с.
12. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. - Минск: Полымя, 1989 - 165 с.

### Додаткова:

1. Баскетбол. Учебник для ин-тов физ-ры. Изд. 2-е, перераб. Под редакцией Н.В. Семашко. Физическая культура, 1976. - 264 с.
2. Линдеберг Ф.А. Баскетбол: игра и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 277 с.
3. Бабушкин В.З. Техніко-тактична підготовка юних баскетболістів. – К.: Здоров'я, 1976. – 67 с.
4. Яхонтов Е.Р. Баскетбол для всех. – М.: Физкультура и спорт,

1984. – 30 с.
5. Стонкус С.С. Мы играем в баскетбол. – М.: Просвещение, 1984. – 70 с.
  6. Леонов А.Д., Малый А.А. Баскетбол. – К.: Радянська школа, 1989. – 96 с.
  7. Артюх В.И. Баскетбол. – Львів: Полымя, 1996. – 124 с.
  8. Джон Р. Вуден Современный баскетбол. – М.: Фізкультура и спорт, 1987. – 356с.
  9. Спортивные игры / Под ред. В.А. Кудряшова, Минск.: Высшая школа, 1970. – 298 с.
  10. Воспитание физических (двигательных) качеств как основа разносторонней физической подготовки в ВУЗах. Учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов высших учебных заведений. /Сост. Э.Ю. Дорошенко, О.К. Панчишная, А.М. Гуреева. – Запорожье: ЗГУ, 2004. – 172с.
  11. Правила змагань з баскетболу: Методичні матеріали для студентів факультету фізвиховання. /Укладачі В.Б. Горбуля та інші. - Запоріжжя: ЗДУ, 2002. - 53 с.
  12. Баскетбол. Учебник для ин-тов физ. культуры. /Под ред. Ю.М. Портнова. -Изд 3-е перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 288 с.

Навчальне видання  
(українською мовою)

Горбуля Віктор Олексійович  
Горбуля Вікторія Борисівна  
Рибалка Ольга Іванівна  
Кушнір Геннадій Іванович

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ: БАСКЕТБОЛ**

Практикум  
для студентів 3-4 курсів усіх спеціальностей

Рецензент М.В.Маліков

Коректор Н.А.Кріоніна

Відповідальний за випуск В.О.Горбуля