

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

В.Б.Горбуля, В.О.Горбуля, Г.О.Єсіонова, М.С.Бессарабов

ІГРИ НА ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ

Навчально-методичний посібник
для студентів факультету фізичного
виховання

Частина 1

Затверджено
вченою радою ЗНУ
протокол № 9 від 28.04.2023

Запоріжжя
2023

УДК 796. 323. 2(075.8)
ББК Ч 515.66 я 73
Г - 279

Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О., Бессарабов М.С.
Ігри на заняттях з баскетболу: Навчально-методичний посібник для
студентів факультету фізичного виховання. Частина 2 – Запоріжжя:
ЗНУ, 2023. – 71 с.

Мета навчально-методичного посібника полягає в тому, щоб допомогти тренерам, учителям навчити майбутніх баскетболістів вправно володіти своїм тілом, дати можливість якнайповніше виявити й розвинути свої фізичні здібності, прищепити їм, за допомогою ігор, любов до фізичних вправ, і насамперед, підготувати їх до того, щоб вони могли швидше сприймати, глибше засвоювати і систематично вдосконалювати техніку і тактику гри в баскетбол.

Використання рухливих ігор та естафет у навчальному процесі дозволить забезпечити розділи самостійної та індивідуальної роботи студентів і функції поточного етапу та підсумковий контроль за рівнем знань.

Посібник призначений для тренерів, учителів фізичної культури, студентів факультету фізичного виховання.

Рецензент: к.пед.н., доцент кафедри спорту
А.В.Сватсьєв

Відповідальний за випуск ст. викладач кафедри спортивних ігор
В.Б.Горбуля

ЗМІСТ

Передмова	4
1. Характеристика рухливих ігор та естафет на заняттях із баскетболу.....	5
1.1 Використання рухливих ігор для технічної підготовки баскетболіста.....	6
1.2 Використання рухливих ігор для тактичної підготовки баскетболіста.....	6
2 Організація і методика проведення рухливих ігор та естафет...	7
2.1 Підготовка до проведення гри.....	7
2.2 Організація гравців.....	9
2.3 Керівництво процесом гри.....	14
2.4 Підведення підсумків гри.....	16
3. Ігри та естафети для закріплення і вдосконалення дій у нападі: пересування гравця та володіння м'ячем.....	18
3.1 Ігри для вдосконалення пересування гравця (1-61).....	18
3.2 Ігри для вдосконалення навичок володіння м'ячем (62-84).....	55
Перелік ігор.....	66
Питання для самоконтролю.....	69
Перелік рекомендованої літератури.....	70

ПЕРЕДМОВА

Рухливі ігри супроводжують людину майже протягом усього життя. Але найбільше ними захоплюються в дитинстві й замолоду. Діти, підлітки, юнаки залюбки беруть участь у будь-якій грі і виявляють у ній спритність, силу, кмітливість.

Та цим не вичерпується значення рухливих ігор. Вони, як відомо, цілюще впливають на серцево-судинну, дихальну та інші системи організму, неабияк зміцнюють здоров'я людини. Саме тому вони є найпоширенішою та найдоступнішою формою активного відпочинку після тривалої розумової і фізичної праці за будь-якої пори року.

Рухливі ігри допомагають закріплювати та удосконалювати навички з бігу, стрибків, метання, орієнтування в місцевості, подолання перешкод тощо. Адже в них досить широко виявляються індивідуальні особливості кожної дитини, а це має дуже важливе значення в подальшому формуванні спортсмена (досвідчений тренер добре знає як вплинути на ті чи інші особливості дитини). Вони сприяють вихованню координації рухів вестибулярної стійкості, пожвавлюють процес навчання, особливо коли послаблюється увага дітей, викликають у них нову хвилю інтересу до засвоєння основного матеріалу.

Ось чому досвідчені вчителі фізичного виховання, тренери, інструктори у своїй практичній діяльності охоче вдаються до ігор. Однак їм часто доводиться йти навмання, марнувати час, щоб знайти саме такі ігри, які були б найкорисніші для їхнього виду спорту.

Отже, мета цього посібника полягає в тому, щоб допомогти навчити майбутніх баскетболістів вправно володіти своїм тілом, дати можливість якнайповніше виявити й розвинути свої фізичні здібності, прищепити їм за допомогою ігор любов до фізичних вправ і, насамперед, підготувати їх до того, щоб вони могли швидше сприймати, глибше засвоювати і систематично вдосконалювати техніку і тактику гри в баскетбол.

Усе викладене в посібнику ґрунтується на багаторічному досвіді авторів. Зібраний матеріал використовуйте творчо, з урахуванням контингенту дітей, їх вікових та індивідуальних особливостей, а також умов, у яких відбуваються ігри.

1. Характеристика рухливих ігор та естафет на заняттях із баскетболу

Процес великого спорту, нові завдання, що стоять перед підготовкою баскетболістів, викликають необхідність більш гнучкого поєднання засобів і методів, які використовують у навчально-тренувальному процесі.

У зв'язку з інтенсифікацією тренувального процесу гра як метод і вправа займає в режимі спортивної підготовки все більш помітне місце.

Великі фізичні навантаження і багатократні повторення, необхідні для створення міцних навичок, нерідко викликають своєрідний психологічний «застій», стомлення, втрату інтересу навіть у найвідоміших і працелюбних спортсменів. Це – природна реакція організму на одноманітність виконуваної роботи. Ігри активізують увагу, підвищують емоційний стан, увагу, сприятливо впливають на відновлення працездатності. Діти, які займаються, забувають про втомленість, продовжують тренування з бажанням та інтересом. Чинності набуває ефект «активного відпочинку», пов'язаний із явищами взаємної індукції, збудження і гальмування нервових клітин, що обумовлює підвищення їх функціонального стану.

Ефективність і доцільність використання рухливих ігор у спортивній підготовці підтверджуються сучасною спортивною практикою і мають науково-теоретичне обґрунтування. Інтерес до ігрової діяльності не тільки дитини, але й дорослої людини природний і пояснимий природою самої гри. Адже прагнення до гри (спортивної, рухливої) інтуїтивно пов'язано з потребою людини тренувати м'язи і внутрішні органи, а також одержувати зовнішню інформацію. Збагачена через «інформаційний закон відчуттів» позитивним зарядом емоцій, ця потреба виливається в ігрову діяльність. Гра продовжує залишатися бажаним супутником дозвілля людини, її спортивної підготовки, що цілком пояснимо, якщо врахувати психофізіологічну природу цього виду діяльності.

Важливо пам'ятати, що ігри виступають як допоміжна, додаткова вправа в системі засобів, що використовуються в тренувальному процесі. Не слід переоцінювати їх значення, як, втім, й ігнорувати використання для вирішення педагогічних завдань на різних етапах спортивної підготовки.

1.1 Використовування рухливих ігор для технічної підготовки

Використання рухливих ігор у спортивній практиці дозволяє створити рухову основу для перспективного вдосконалення координаційних здібностей, необхідних для формування спортивної техніки.

Систематичне проведення різних ігор сприяє створенню в баскетболістів (особливо у початківців) певних запасів рухів. На цій базі легше формується новий навик. Варто підкреслити, що навик, сформований у спорті, реалізується, як правило, без гри, без участі емоцій. Більш того, емоції здатні тільки порушити дії та утруднити досягнення мети. Гра приходить на допомогу тренеру лише тоді, коли рух автоматизується й увага зосереджується не стільки на руховому акті, скільки на результаті дії, умові і ситуації, в яких вона виконується. Тут гра виступає як засіб удосконалення навички, виконуваного в підвищеному емоційному стані, в ситуаціях, що змінюються, при зовнішніх протидіях та ін. Навик стає не тільки стійким і стабільним, але й гнучким, варіативним. Це може призвести до виникнення нового, більш досконалого уміння. Спортсмен набуває здатність застосовувати освоєний навик у цілісній діяльності, вибирати для кожного випадку якнайкращі варіанти виконання дії.

1.2 Використання рухливих ігор для тактичної підготовки

Рухлива гра виступає як комплексна вправа, що примушує до того ж активно працювати мислення. Тому використання в тренуваннях ігор для вирішення різних педагогічних завдань сприяє створенню загальних передумов для оволодіння тактикою. До того ж ігрова діяльність завжди включає найпростіші або складніші способи ведення боротьби. У грі учасники повинні самі вміти розраховувати свої сили, визначати раціональні прийоми дій.

Уміння відчувати мікровідрізки часу, швидкість і ритм рухів, уміло розподіляти сили на дистанції також входить в арсенал тактичної майстерності, яка може удосконалюватися в іграх та ігрових завданнях.

Тактичне мислення виховується не стільки при теоретичному розборі можливих ситуацій змагань, скільки у практичних вправах ігрового характеру. Ігор і вправ тактичного плану в спортивних іграх більше, ніж, скажімо, в складно-технічних або циклічних видах спорту.

У зв'язку з тим, що технічні навики доцільно розвивати стосовно майбутніх тактичних ситуацій, рухлива гра виступає як засіб, що дозволяє моделювати різні ситуації.

Підбираючи спеціальні ігри, тренер може навчати початківця спортсмена елементарним стандартним тактичним прийомам, в яких той осмислено використовуватиме свої фізичні здібності і застосовуватиме спортивну техніку. При цьому дуже важливо формувати тактику, спрямовану на наступальне ведення боротьби.

Наразі спостерігається тенденція обмежувати виховання автоматизованих тактичних навичок і розширювати їх варіативність. Це завдання успішно можна здійснювати за допомогою різноманітних командних ігор. При їх підборі і складанні важливо знати здібності спортсменів, враховувати їх попередній досвід, щоб пропонувати в гри оптимальні умови.

2. Організація і методика проведення рухливих ігор та естафет

2.1 Підготовка до проведення гри

Вибір ігор перш за все залежить від завдання, поставленого перед заняттям. Визначивши його, керівник враховує вікові особливості дітей, їх розвиток, фізичну підготовленість, умови і кількість дітей.

При виборі гри треба враховувати форму занять (урок, тренувальне заняття, свято). На уроці і тренувальному занятті час обмежений.

Вибір гри безпосередньо залежить від місця її проведення. У невеликому вузькому залі або коридорі проводяться ігри з лінійною побудовою, ігри, в яких гравці беруть участь по черзі. У великому залі або на майданчику можна проводити ігри з бігом врозсип, із метанням великих і малих м'ячів, з елементами спортивних ігор. При проведенні ігор на повітрі необхідно враховувати погоду і температуру повітря (особливо взимку). Якщо температура повітря

низька, то всі учасники повинні діяти активно. Треба уникати ігор, в яких доводиться довго стояти і чекати своєї черги. У спекотну погоду влітку краще використовувати малорухливі ігри або ігри, в яких діти, що беруть участь, виконують ігрове завдання по черзі.

Вибір гри залежить також від наявності інвентарю. Через відсутність відповідного інвентарю і невдалу його заміну часом гра може проводитися не на тому рівні, що потрібен.

Керівник використовує ігри, запропоновані в програмі з фізичної культури, програмі ДЮСШ, хороші ігри, що існують серед дітей, нові варіанти ігор самостійної і колективної творчості дітей і керівника. Творчо перероблені ігри набувають нові форми, часто більш ефективні у виховному відношенні для даного складу дітей.

У зв'язку з великим інтересом дітей до спорту створено багато ігор з елементами спортивних ігор та інших видів спорту. Це дозволило в доступній для них формі залучатися до різних видів спорту.

Підготовка місця для гри. Для проведення ігор на повітрі треба зняти дерен (якщо потрібна точна розмітка і рівний майданчик) або підібрати рівний зелений майданчик (особливо для дітей молодшого віку). Майданчик краще всього робити прямокутної форми, шириною не менше 8м і завдовжки не менше 12м. На відстані 2м від поля гри рекомендується поставити декілька лавок. Бажано, щоб навкруги літнього майданчика були дерева, чагарники.

Перед проведенням гри на місцевості керівник зобов'язаний наперед добре ознайомитися з місцевістю і намітити умовні межі для гри.

У приміщенні не повинно бути сторонніх предметів, що заважають рухам гравців. Якщо із спортивного залу снаряди не можна винести в підсобне приміщення, то треба поставити їх біля короткої стіни і захистити лавками, сіткою та іншими предметами. Шибки і лампи потрібно закрити сітками. Перед проведенням ігор приміщення необхідно провітрити і протерти підлогу вологою ганчіркою. Місця для ігор готують учні спільно з керівником.

Підготовка інвентарю до ігор. Для проведення рухливих ігор потрібні прапорці, кольорові пов'язки, палиці, м'ячі, булави або кеглі, скакалки і т.п. Бажано, щоб інвентар був барвистим, яскравим, помітним у грі. За розміром і вагою інвентар повинен відповідати силам гравців. Кількість інвентарю необхідно передбачити заздалегідь.

Щоб не затримувати заняття, інвентар треба берегти біля місця проведення ігор. Важливо стежити за його санітарним станом і регулярно приводити в порядок. У виховних цілях корисно залучати дітей до зберігання і виробу інвентарю.

Інвентар роздається учасникам або розставляється тільки після пояснення гри. Це роблять самі діти, а викладач спостерігає за тим, щоб вони виконували завдання швидко, точно, організовано.

Розмітка майданчика. Якщо розмітка майданчика вимагає багато часу, то це робиться до початку гри. Нескладну розмітку можна провести одночасно з розповіддю змісту гри або ж до її початку, а при розповіді лише вказувати на розмічені межі.

Межі повинні бути яскраво обкреслені, щоб діти, захоплені грою, легко стежили за ними. Лінії меж для ігор намічаються не ближче 3м від огорожі, стіни або від іншого предмета, об який діти можуть забитися. Особливо це важливо в іграх із перебіганнями, де велика група учасників забігає одночасно за межу «будинків».

Попередній аналіз гри. Керівник зобов'язаний заздалегідь продумати весь процес гри і передбачити, які моменти можуть викликати азарт, нечесну поведінку гравців, падіння інтересу, щоб наперед визначити, як запобігти цим небажаним явищам.

Керівник заздалегідь визначає, кому із гравців бути капітаном, першим, хто буде водити, яку роль відвести якнайменше організованим дітям (вони часто заважають правильному процесу гри), як залучити в гру слабких і пасивних гравців. Для проведення деяких ігор він наперед намічає помічників із учасників, визначає їх функції і, якщо потрібно, дає їм можливість підготуватися. Помічники заздалегідь знайомляться з правилами гри і місцем її проведення. Важливо, щоб обстановка сприяла правильному процесу гри, розвитку дитячої творчості, організаторських здібностей, хорошому засвоєнню правил.

2.2 Організація гравців

Розміщення гравців і місце керівника при поясненні гри. Перш ніж пояснити гру, необхідно так розставити учасників, щоб вони добре бачили керівника і чули його розповідь. Краще всього вишикувати гравців у початкове положення, з якого вони почнуть гру.

Якщо ж для початку гри учасники стають в коло, керівник для пояснення змісту знаходиться між гравцями. У масових іграх він робить 1-2 кроки до середини кола. Не можна ставати в центр кола, оскільки тоді половина гравців опиниться за спиною керівника й увага їх може розсіятися. Якщо гравці розділені на дві команди і вишикувані одна проти іншої на великій відстані («Квачі маршем», «Виклик»), то для пояснення треба зближувати команди, а потім відвести їх на межі «будинків». У цьому випадку керівник, пояснюючи гру, стає між гравцями і звертається то до однієї, то до іншої команди.

Якщо гра починається з руху врозсип, то можна вишикувати гравців у шеренгу (коли їх трохи) або згрупувати біля себе, але так, щоб усі добре бачили і чули керівника.

При поясненні гри не можна ставити дітей лицем до сонця (вони погано бачитимуть керівника) або до вікон (вони можуть дивитися у вікно і відволікатися). Керівник повинен стояти на видному місці боком, або в крайньому випадку, лицем до світла, але так, щоб бачити всіх учасників і контролювати їх поведінку.

Пояснення гри. Успіх гри значною мірою залежить від її пояснення. Приступаючи до розповіді, керівник зобов'язаний ясно уявити собі всю гру.

Розповідь повинна бути послідовною, логічною, короткою: тривале пояснення може негативно позначитися на сприйнятті гри.

Рекомендується дотримуватися плану викладу:

- 1) назва гри;
- 2) роль гравців і їх місця розташування;
- 3) хід гри;
- 4) мета;
- 5) її правила.

Розповідаючи про хід гри, керівник, безумовно, торкнеться основних правил, але в кінці розповіді необхідно знову зупинитися на правилах, щоб діти краще їх запам'ятали.

Розповідь не повинна бути монотонною. Пояснювати гру потрібно, спокійним голосом, іноді підвищуючи або знижуючи його, щоб звернути увагу дітей на той чи інший момент змісту. Не варто використовувати складних термінів. Нові поняття, нові слова необхідно пояснювати.

Для кращого засвоєння гри розповідь рекомендується супроводжувати показом. Він може бути неповним (деякі моменти

гри роз'яснюються жестами та окремими рухами) або повним (відтворюються найскладніші моменти гри). До показу корисно привертати учасників гри.

При поясненні треба враховувати настрій дітей. Помітивши, що увага до розповіді послабшала, керівник повинен скоротити пояснення або пожвавити його. Якщо після розповіді учасники ставлять запитання, треба відповідати на них голосно, звертаючись при цьому до всіх гравців. Зміст гри розказується тільки тоді, коли учні грають у дану гру вперше. При повтореннях гри варто тільки нагадати основний зміст і пояснити додаткові правила і прийоми. Для відновлення гри в пам'яті краще всього залучати самих учасників.

Виділення тих, хто буде водити. Виконання обов'язку водити чинить великий виховний вплив на граючих. Тому бажано, щоб у цій ролі побувало якнайбільше дітей. Виділяти ведучих, можна різними способами.

За призначенням керівника. Керівник призначає ведучого, враховуючи його роль у грі. Перевага цього способу: швидко вибраний той, хто буде водити. Але при цьому способі пригнічується ініціатива гравців. Керівник призначає ведучого в тому випадку, коли діти не знайомі один з одним, коли мало часу або коли треба призначити того, хто водить, з виховною метою. При призначенні ведучого, керівник повинен стисло обґрунтувати свій вибір, щоб учасники не запідозрили його в упередженому відношенні до окремих гравців.

Існує спосіб вибору за жеребом. Жереб може бути проведений шляхом розрахунку, метання та іншими способами. Для розрахунку діти стають у коло і починають яку-небудь «лічилку». Вимовляючи кожне слово, вони вказують по черзі на гравців. На кого припаде останнє слово «лічилки», той стає ведучим або, навпаки, вибуває з кола. В останньому випадку рахують до тих пір, поки не залишиться один учасник. Він і стане тим, хто водить. Спосіб «лічилки» вимагає порівняно багато часу. Для визначення ведучого за жеребом, можна «тягнутися на палиці». Учасник бере палицю знизу, за ним береться рукою другий гравець, потім третій і т.д. Хто візьме палицю за кінець й утримає її або покриє палицю зверху долонею – той буде водити. Цей спосіб застосовують при 2-4 граючих.

Можна за жеребом застосовувати метання. Водить той, хто далі кине палицю, камінь, м'яч і т.д.

Один із найвдаліших способів – виділення того, хто буде водити за вибором гравців. Цей спосіб позитивний у педагогічному відношенні, він дозволяє виявити колективне бажання дітей, які, зазвичай, вибирають самих гідних. Керівник може порекомендувати дітям вибрати тих, хто краще бігає, стрибає, потрапляє в ціль і т.д.

Добре встановити черговість у виборі ведучого, щоб кожен учасник побував у даній ролі. Це сприяє вихованню організаторських навиків та активності.

Можна призначати тих, що водять, за наслідками попередніх ігор. Гравець, що виявився в попередній грі найспритнішим, швидким – буде водити. Про це треба повідомити учасників заздалегідь, щоб вони прагнули проявляти в іграх спритність і кмітливість. Негативною стороною даного способу є те, що в ролі ведучого не зможуть бути слабкі і менш спритні діти.

Розподіл на команди відбувається різними способами.

Гравці розподіляються на команди на розсуд керівника в тих випадках, коли потрібно скласти команди, рівні за силою. Цей спосіб застосовують при проведенні складних рухливих і спортивних ігор. При такому способі сили рівні, але граючі в командах активної участі не беруть.

Гравців розподіляють на команди шляхом розрахунку: шикують у шеренгу, розраховують на перший-другий; перші номери складають одну команду, другі – іншу. Таким же способом можна розділити і на 3-4 команди. Цей спосіб найшвидший, але при даному способі розділення на команди не завжди рівні за силою.

Можна розділити гравців на команди шляхом розрахунку рухомої колони. У кожному ряду повинно бути стільки людей, скільки потрібно команд для гри. Склад команди при цьому способі буває випадковим і не рівним за силою.

Застосовується також спосіб розділення команд за змовою. Діти вибирають капітанів, розділившись на пари (приблизно рівні за силою), змовляються, хто ким буде, і підходять до капітанів, які і вибирають їх за назвами. При такому розділенні команди майже завжди рівні за силою. Цей спосіб діти дуже люблять, оскільки він сам є своєрідною грою, але його можна застосовувати тільки в тих випадках, коли гра не обмежена часом.

Спосіб розділення за призначенням капітанів. Діти вибирають двох капітанів, які по черзі набирають гравців до себе в команду. Цей спосіб досить швидкий, і команди за силою бувають рівні.

Негативною стороною даного способу є те, що слабких гравців капітани беруть неохоче, що часто призводить до образ і сварок серед гравців. Щоб цього не трапилося, рекомендується не доводити вибір до кінця і розділити тих, що залишилися, шляхом розрахунку. Можуть бути і постійні команди, причому не тільки для спортивних ігор, але і для складних рухливих ігор, ігор-естафет, особливо в тих випадках, коли проводяться змагання між групами, школами і навіть містами.

Вибір капітанів команд. В організації командних ігор важлива роль відводиться капітанам команд, які відповідають за поведінку всієї команди в цілому та окремих граючих. Капітани – безпосередні помічники керівника. Вони організовують і розміщують учасників, розподіляють їх за силою і відповідають за дисципліну гравців у процесі гри. Капітанів вибирають самі гравці або призначають керівники. Коли гравці самі обирають капітанів, вони привчаються оцінювати один одного за гідністю, виражаючи довіру своєму товаришу, спонукають його до більшої відповідальності. Якщо гравці недостатньо організовані, погано знають один одного, то керівник сам призначає капітанів. Іноді він призначає капітанами (у виховних цілях) хороших товаришів, але пасивних гравців або легко збудливих, нестриманих. Доручаючи їм відповідальну роль, керівник сприяє вихованню необхідних рис характеру.

Виділення помічників. Помічники, вибрані керівником, спостерігають за дотриманням правил, враховують результати гри, а також роздають інвентар. Помічники – майбутні організатори гри, тому бажано, щоб в їх ролі протягом року побували всі діти. Вони можуть бути в ролі суддів, можуть враховувати результати, стежити за чесним дотриманням правил.

На гру можна призначити одного, двох помічників, залежно від складності її правил та організації, від кількості граючих і розмірів приміщення. Про призначення помічників керівник оголошує всім гравцям, таким чином збільшуючи їх відповідальність.

Залежно від складності гри і від завдань, вирішуваних у процесі занять, помічників виділяють до шиккування гравців або до пояснення гри. Спочатку їм слід давати прості доручення (наприклад, стежити за тим, щоб усі гравці не вибігали за межі майданчика, не заступали за межу до сигналу, не вибігали раніше закінчення речитативу і т. п.), а потім, поступово ускладнюючи їх, довести помічників до ролі інших керівників.

2.3 Керівництво процесом гри

Нагляд за ходом гри і поведінкою гравців. Засвоєння гри і поведінка дітей під час її проведення значною мірою залежать від правильного керівництва нею. Необхідно почати гру організовано і своєчасно. Затримка знижує передігровий стан учасників і зменшує готовність дітей до гри. Затримати початок гри можна лише в тих випадках, коли учасникам потрібно обговорити план дії в командах.

Гра починається за умовним сигналом (команда, свисток, сплеск в долоні, мах рукою або прапорцем). Рекомендується використовувати різні команди і сигнали, щоб учити дітей точності і швидкості рухової реакції на різні накази. Керівник заздалегідь повідомляє дітей про намічений сигнал. Сигнал подається після того, як керівник переконається в тому, що всі гравці зрозуміли зміст гри і зайняли відповідні місця.

Далі керівник уважно стежить за ходом гри, за поведінкою окремих гравців і спрямовує їх дії.

Треба привчати дітей свідомо дотримуватися правил гри. Учасники взнають правила під час пояснення гри, але часто в процесі гри потрібно нагадувати їм про них і доповнювати. Керівник робить поправки і зауваження, не зупиняючи загального ходу гри. Але якщо більшість граючих припускається однакової помилки, він припиняє гру, вносить поправки, показує, як правильно дотримуватися правил гри.

При проведенні гри, складної за побудовою керівник спочатку знайомить дітей з основними правилами, а потім по ходу гри поступово вводить додаткові правила.

Не слід зупиняти гру криком, різкою командою. Треба привчати дітей зупинятися за умовним сигналом «Увага!», за свистком та ін.

У процесі гри потрібно розвивати творчість граючих. Грою треба керувати так, щоб сам процес її приносив дітям задоволення. Це можливо тільки в тому випадку, якщо учасники зможуть проявляти активність, творчу ініціативу і самостійність.

Необхідно добиватися свідомої дисципліни, чесного виконання правил та обов'язків, покладених на гравців. Прагнучи мети, кожен гравець повинен діяти зі своїм колективом. Свідомо дисципліна сприяє кращому засвоєнню гри, гарному настрою її учасників. У результаті гра стає більш захоплюючою. Необхідно виховувати в

дітей свідоме відношення до своєї поведінки в грі, спрямовувати їх на товариські вчинки: «виручай товариша», «допомагай відстаючому», «добивайся мети спільно зі своїми товаришами», «виконай своє завдання до кінця, інакше програє команда». Особливо багато уваги доводиться приділяти дітям, які не звикли грати в колективі.

Важливо, щоб ігри викликали прояв позитивних емоцій, що сприятливо впливають на нервову систему, на самопочуття і поведінку. Треба уникати прояву в іграх негативних емоцій (образи, озлоблення, страху), запобігати вихованню небажаних якостей. Необхідно уникати в іграх зайвого збудження, упорядковувати взаємостосунки і взаємодії учасників і тим самим сприяти розвитку товариських взаємостосунків, колективних дій.

Іноді дисципліна в грі порушується через те, що керівник незрозуміло пояснив гру. Це викликає суперечки, неправильну поведінку, сварки, грубість. У даному випадку треба зразу ж додатково роз'яснити правила гри.

Дисципліна порушується через неправильний вибір того, хто водить, або розділення на команди. Із слабким ведучим грати нецікаво. Діти шумлять, дратують його. При неправильному розділенні на команди (одна сильніше іншої) учасники більш слабкої команди починають протестувати під час гри. Ще гірше, коли за недоглядом керівника в командах нерівна кількість гравців. Помилки треба усунути негайно, як тільки вони знайдені.

Суддівство. Кожна гра вимагає об'єктивного, неупередженого суддівства. Гра втратить свою педагогічну цінність, якщо уважно і строго не спостерігати за виконанням її правил. Спостерігаючи за виконанням правил, керівник, за допомогою педагогічних прийомів керує навчанням і вихованням. Суддя стежить за правильним виконанням прийомів у грі, що сприяє поліпшенню її техніки і в цілому підвищує інтерес до неї.

Об'єктивне і точне суддівство має особливе значення в іграх із розділенням на команди, де яскраво виражено змагання і кожна команда зацікавлена у виграві. Суддя стежить за тим, щоб команди були рівні за кількістю, за силою гравців і дотримувались однакові умови.

Необ'єктивний суддя втрачає довіру, авторитет його падає, гравці перестають на нього зважати.

Суддя повинен знайти місце, зручне для нагляду, щоб бачити

всіх гравців і не заважати їм. У деяких іграх йому доводиться пересуватися по майданчику і спостерігати за гравцями, що переміщаються.

Помітивши порушення правил, суддя своєчасно і виразно подає сигнали. Він коректно робить зауваження, не вступаючи в суперечки з гравцями. Від судді залежить правильне підведення підсумків гри. Правильне суддівство в рухливих іграх сприяє вихованню в дітей чесності, пошани до судді і правил.

Закінчення гри. Тривалість гри залежить від характеру гри, умов занять і складу гравців.

Дуже важливо закінчувати гру своєчасно. Передчасне закінчення гри небажане так само, як і затягування її.

Тривалість гри залежить від кількості учасників, їх віку, змісту гри, від місця проведення, темпу, від досвіду керівника. Керівник повинен визначити момент закінчення гри. Як тільки з'являться перші ознаки стомлення (розсіяна увага, порушення правил, неточність виконання рухів, недостатній прояв наполегливості в досягненні мети, зниження зацікавленості, прискорене дихання), гру слід закінчувати.

Гру можна припинити через певний час, заздалегідь установлений керівником перед грою. Враховуючи це, учасники розподіляють свої сили відповідно до тривалості гри. За 1-3 хвилини до закінчення встановленого часу треба попередити учасників.

Перед початком командної гри бажано повідомити учасників, скільки разів її треба повторити.

Якщо гра не має певного закінчення, керівник попереджує про її кінець, наприклад так: «Граємо до тих пір, поки не зміниться той, хто водить», «Граємо ще 1–2 хвилини» і т.п. Закінчення гри не повинно бути для учасників несподіваним. Треба їх підготувати до цього. Непередбачений кінець гри викликає негативну реакцію дітей, вони виражають незадоволеність.

2.4 Підведення підсумків гри

Визначення результатів гри має велике виховне значення. Після закінчення гри керівник повинен оголосити її результат. Для цього він створює спокійну обстановку, якщо потрібно, збирає відомості в помічників і голосно оголошує результати. У жодному

випадку не можна допускати сперечання судді з гравцями. Рішення судді обов'язкове для всіх.

При визначенні результату гри треба враховувати не тільки швидкість, але й якість виконання того або іншого завдання, про що учасники повинні бути попереджені заздалегідь. Оголосити результат гри треба лаконічно, нікому не роблячи знижок, щоб привчати дітей до правильної оцінки дій.

Розбір гри. При оголошенні результатів необхідно розібрати гру, вказавши на помилки, допущені учасниками в технічних прийомах і в тактиці. Дітям молодшого шкільного віку при розборі сюжетної гри корисно вказувати на позитивні і негативні сторони в розвитку сюжету гри, наголосити на учасниках, що образно виконали окремі ролі. Необхідно наголошувати на тих дітях, які добре грали, дотримувалися правил гри і проявляли творчу ініціативу.

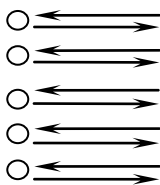
При розборі гри краще засвоюються правила, уточнюються окремі деталі гри, улагоджуються окремі конфлікти. Розбір допомагає керівнику з'ясувати, наскільки засвоєна гра, чи сподобалася гравцям і над чим треба працювати надалі.

До розбору ігор слід залучати учнів. Це сприяє розвитку в дітей спостережливості, привчає їх критично мислити, підвищує свідому дисципліну, укріплює товариські взаємостосунки і підсилює інтерес до подальшого вдосконалення.

3. Ігри та естафети для закріплення і вдосконалення дій у нападі: пересування гравця та володіння м'ячем

3.1 Пересування гравця

1. Рухлива гра: «Найповільніший»

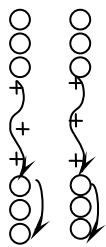
 **Значення гри:** розвиває спритність та швидкість; вдосконалює навички пересування гравця.
Зміст. Група розташовується в одну шеренгу по бічній лінії. За сигналом викладача гравці біжать до протилежної бічної лінії, наступають на неї ногою і повертаються до місця старту. Перший або два перших (залежно від кількості гравців), що перетнули бічну лінію, вибувають зі гри.

Гравці, що залишилися, знову стають у позицію високого старту і гра продовжується. Визначається найповільніший гравець.

Правила.

1. Починати біг тільки після сигналу викладача.
2. Обов'язково наступати ногою на лінію.
3. Не заважати іншим гравцям під час бігу.

2. Рухлива гра «Хто швидше»

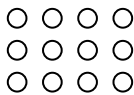
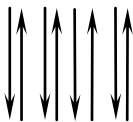
 **Значення гри:** розвиває спритність та орієнтування у просторі; вдосконалює навички пересування гравця.
Зміст. Гравці шикуються у декілька зустрічних колон. Перед колонами лежать набивні м'ячі. За сигналом викладача направляючі, що знаходяться на одному боці, починають бігти до протилежних колон. Змійкою, 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.

Правила.

1. Починати біг тільки після сигналу викладача.
2. Усі інші починають біг тільки після передачі естафети.
3. Обов'язково оббігати змійкою всі м'ячі.

4. Гра проводиться доти, поки гравці не опиняться на своїх місцях.

3. Естафета «Яка команда швидша?»



Значення гри: розвиває спритність та швидкість; удосконалює навички пересування гравця.

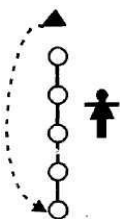
Зміст. Група ділиться на декілька колон, які шикуються за лицевою лінією. Кожен гравець, що стоїть першим у колоні, біжить за сигналом керівника до протилежної лицьової лінії, торкається її рукою, повертається і біжить у кінець своєї колони, передаючи естафету іншому гравцю.

Перемагає команда, що виконала завдання швидше.

Правила.

1. Перші у колоні починають біг тільки після сигналу викладача.
2. Усі інші починають біг тільки після передачі естафети.

4. Рухлива гра: «Яструб, квочка і курчата»



Значення гри: розвиває спритність, рухливість, швидкість, навички орієнтування у просторі.

Зміст. Група ділиться на дві команди, що обирають «яструба» і «квочку», інші гравці – «курчата». Кожній команді виділяється половина баскетбольного майданчика. Гравці стають один одному за спину й тримаються за пояс гравця, який стоїть спереду.

Перший у цьому ланцюзі «квочка», решта «курчата».

Одного з гравців призначають «яструбом», завдання якого схопити останнє в ланцюзі, курча. За стартовим сигналом «яструб», спритно маневруючи, з використанням відволікаючих рухів, прагне зайти в тил колони суперників і схопити його останнього «курча».

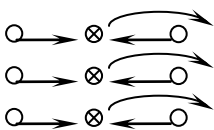
Захищаючи своїх курчат від «яструба», «квочка» увесь час розвертається до нього обличчям і, розвівши руки в сторони, загороджує йому шлях, а вся колона, ховаючись від «хижака», намагається ухилитися в протилежний бік, переміщуючись по майданчику так, щоб кінець ланцюга щоразу опинявся якомога далі від яструба.

Піймане «курча» вибуває з гри і відходить убік, а «яструб» повертається на вихідну позицію перед «квочкою» для продовження полювання за наступним «курчам». Гра триває 3-4 хвилини. Виграє команда, що загубила за цей час менше своїх «курчат».

Правила.

1. Починати біг тільки після сигналу викладача.
2. Піймане «курча» вибуває з гри і відходить убік.
3. «Квочка» не має права штовхати або тримати руками «яструба».
4. «Курчата» повинні триматися один за одного, не розриваючи рук.
5. «Яструб» ловить тільки гравця, що стоїть останнім у колоні.

5. Естафета «Найспритніший»



Значення гри: удосконалює навички пересування гравця; розвиває спритність.

Зміст. Уся група розбивається на пари, у яких гравці розташовуються один проти одного посеред зали, на відстані 3 - 4 м одна від одної.

На однаковій відстані між гравцями кладеться м'яч або предмет.

Гравці, за завданням викладача, виконують загально-розвиваючі вправи з різних вихідних положень.

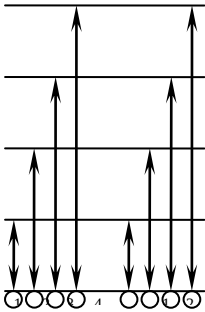
Один гравець (це визначається до початку вправи) намагається опанувати м'ячем і віднести його за бічну лінію, інший гравець намагається наздогнати і доторкнутися до нього. У другій спробі гравці змінюються ролями.

Перемагає той, хто відніс більшу кількість м'ячів за бічну лінію за визначений час.

Правила.

1. Гравцям не дозволяється переходити обмежену відстань.
2. Виконувати загально-розвиваючі вправи до сигналу викладача.
3. Гравець, який наздоганяє, повинен доторкнутися до гравця рукою.
4. Гравець, який тікає, повинен бути з м'ячем у руках.
5. Якщо під час бігу гравець упусти м'яч, і перетне лінію без нього, очко не нараховується.

6. Естафета «Човник»



Значення гри: розвиває спритність, увагу; вдосконалює навички пересування гравця.

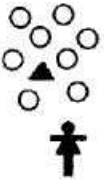
Зміст. Майданчик розділений поперек на чотири частини (трьома рівнобіжними лініями). За лицьовою лінією вишукуються дві команди, розташовані в колони по одному. За сигналом викладача направляючі колон біжать до першої лінії і повертаються назад до лицьової лінії спиною за напрямком руху. Наступний гравець виконує те ж 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.

Правила.

1. Починати біг тільки після сигналу викладача.
2. Усі інші починають біг тільки після передачі естафети.
3. Дотримуватися послідовності пробігання відрізків.

7. Рухлива гра «Квач, дай руку»



Значення гри: розвиває спритність, навички бігу, кмітливість, пересування гравця.

Зміст. 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

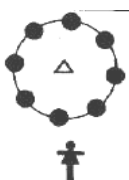
всі гравці розбігаються по майданчику а ведучий-«квач» намагається кого-небудь впіймати. Гравець, до якого «квач» доторкнувся, є покваченим і стає «квачем». Гра продовжується. Гравець, що тікає від «квача», може підбігти до будь-кого з гравців і сказати: «Дай руку». Якщо товариш встигне дати руку тікаючому, то «квач» не має права їх ловити. За руки гравці можуть триматися не більше 4 секунд.

Правила.

1. Ведучий ловить тільки після слів – «Я квач».
2. Новий ведучий не має права одразу ловити того, хто тільки був ведучим.

3. Не дозволяється тривалий час стояти в парах.
4. Якщо гравець вибіг за межі майданчика, він стає новим «квачем».
5. Триматися за руки гравці можуть не більше 4 секунд.

8. Рухлива гра «Квач із кола»



Значення гри: розвиває спритність, увагу, навички бігу, кмітливість.

Зміст. Гравці біжать по колу, взявшись за руки. У центрі кола – «квач». Він тричі плеще у долоні, приказуючи: «Раз, два, три – біжи!» Гравці розбігаються, а «квач» їх ловить. Той, кого зловлять стає «квачем». Гра триває 5-6 хвилин.

Правила.

1. Гравцям, яких ловлять, не дозволяється вибігати за межі майданчика.
2. Гравець, до якого доторкнувся «квач», вважається впійманим.

9. Рухлива гра «Слухай сигнал»

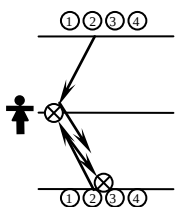
- **Значення гри:** розвиває спритність, увагу, кмітливість, пересування гравця.
- **Зміст.** Гравці йдуть у колоні по одному. Викладач зненацька дає сигнал (свисток, плескає руками).
- Гравці повинні одразу зупинитися. Якщо ж викладач сплесне двічі, гравці продовжують іти, якщо ж тричі,
- то біжать у колоні по одному і т.д. Хто помилився стає позаду колони.

Інший варіант. Гравці розташовані в 1 - 2 шеренги обличчям до викладача. Викладач знайомить гравців із рухами, які вони повинні виконувати за сигналом. Наприклад: один свисток – усі стрибають на одній нозі, два свистки – на двох ногах, три свистки – присідають і т.д. За сигналом викладача гравці виконують ті рухи, які потрібно за умовним сигналом. Сигнали повторюються в різній послідовності. Той, хто неправильно виконав рух за потрібним сигналом, виходить зі гри. Гра продовжується до тих пір, поки в шерензі не залишиться один гравець.

Правила.

1. Не штовхатись, іти один за одним, не виходячи з колони.
2. Рухи виконувати тільки за сигналом. Той, хто неправильно виконав рух або переплутав – виходить зі гри.
3. Рухи виконувати до тих пір, поки не пролунає черговий сигнал.

10. Рухлива гра « Хто найспритніший? »



Значення гри: розвиває спритність, швидкість, навички орієнтування у просторі; удосконалює навички пересування гравця.

Зміст. Гравці діляться на дві команди і шикуються у дві шеренги на лицьових протилежних лініях один проти іншого. Гравці команд розраховуються за порядком номерів.

Керівник стоїть у центрі майданчика і тримає м'яч на відстані витягнутої руки. Він називає будь-який номер.

Гравці двох команд під цими номерами починають бігти до м'яча для того, щоб заволодіти ним.

Гравець, який схопив м'яч, повинен втекти з ним за лінію свого будинку, а гравець, який не встиг це зробити повинен його наздогнати і торкнутися рукою.

Якщо гравцеві, що схопив м'яч вдалося втекти за лінію свого будинку, він залишається у грі, а гравець протилежної команди, який не зміг його наздогнати вибуває зі гри.

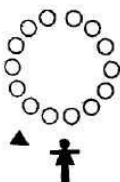
Якщо навпаки, гравець наздоганяє того, хто тікає з м'ячем, тоді гру залишає гравець, що тікав. А його номер бере собі гравець команди, в якій він грав.

Гра продовжується доти, поки в одній із команд не залишиться ні одного гравця, - ця команда програє.

Правила.

1. Починати біг тільки після сигналу викладача.
2. Не можна перетинати середню лінію до оволодіння м'ячем.
3. Якщо гравець перетнув середню лінію до того, як взяти м'яч, він також вибуває з гри.
4. Для того, щоб відволікти гравця від мяча, можна виконувати різноманітні відволікаючі рухи і дії.

11. Рухлива гра «Хто раніше займе місце?»



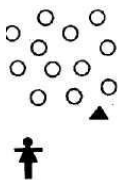
Значення гри: розвиває спритність, кмітливість, рішучість, пересування гравця.

Зміст. Гра проводиться в спортивному залі, на майданчику. Група з 10-12 гравців стає в коло, обличчям до центра. Призначають ведучого, який, залишаючись назовні, обходить коло й несподівано доторкається до будь-кого з гравців; тоді ведучий біжить праворуч, а гравець, котрого торкнулися – ліворуч, намагаючись раніше зайняти звільнене місце. Якщо ведучий прибіг швидше, то він залишається на лінії кола, а гравець, який запізнився, – стає ведучим.

Правила.

1. Щоразу ведучий повинен торкатися нового гравця і не викликати того, хто тільки-но був самим ведучим.
2. Коли ведучий кілька разів підряд не зуміє зайняти місця в колі, керівник вибирає іншого гравця.

12. Рухлива гра «Квач із виручкою»



Значення гри: сприяє розвитку спритності, швидкості, орієнтування; виховує сміливість, взаємовиручку; вдосконалює навички бігу з безперервною зміною напрямку руху і швидкості.

Зміст. Одного з гравців обирають ведучим, решта вільно розташовується на майданчику.

Ведучий піднімає руку і говорить: «Я квач!». За сигналом керівника учасники розбігаються, а ведучий намагається наздогнати й торкнутися рукою одного з них. Тоді цей гравець стає ведучим, піднімає руку і називає себе квачем. Гравця, який тікає, може виручити його товариш, який перебіжить між ним і квачем. У цьому разі ведучий повинен ловити гравця, що прийшов на виручку.

Варіант №2. Можна накреслити на майданчику «дім», де ведучий не має права ловити гравців. Замість «дому» використовують також гімнастичний інвентар. Вискочивши на нього, утікач рятується від переслідування.

Варіант №3. Діти бігають по майданчику, «квач» їх наздоганяє. Упійманий ведучим гравець зупиняється там, де його «поквачили».

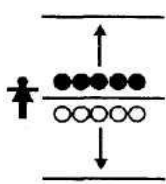
«Покваченого» гравця можна виручити дотиком до руки або плеча іншого учасника.

Переможе той, хто ні разу не був ведучим.

Правила.

1. Ведучому дозволяється ловити тільки після того, як він підніме руку і скаже: «Я квач!».
2. Забороняється ловити того, хто тільки що був ведучим.
3. Якщо гравець вибіжить за межі майданчика, він вважається пійманим.

13. Рухлива гра «День і ніч»



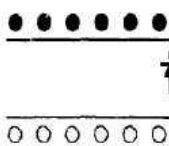
Значення гри: удосконалює навички бігу, виховує увагу, кмітливість та швидкість; розвиває реакцію на сигнал.

Зміст. Усередині майданчика креслять дві паралельні лінії. Гравців ділять на дві команди, які розташовуються 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 поквачених гравців, команди повертаються на свої місця, і гра повторюється. Виграє команд, яка матиме більше пійманих гравців.

Правила.

1. Гру починають за сигналом.
2. Ловити гравців можна тільки до лінії «дому».
3. Не можна тікати від переслідувача, змінюючи напрямок руху.

14. Рухлива гра «Квач маршем»



Значення гри: розвиває спритність, кмітливість, рішучість, увагу.

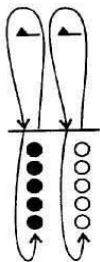
Зміст. Гравці діляться на дві команди. Команди знаходяться на протилежних сторонах майданчика, за лицевими лініями. Перша команда йде маршем у напрямку другої команди. Коли крокуючі знаходяться на відстані 3-5м від лінії противника, викладач несподівано подає сигнал, за яким крокуючі біжать за свою лінію, а гравці другої команди

«квачать» їх, доторкаючись рукою. Викладач підраховує число впійманих. Відтак, команди міняються ролями. Гру можна повторювати 4-8 разів. Перемагає команда, яка «поквачить» більше гравців іншої команди.

Правила.

1. За свою лінію дозволяється бігти лише після сигналу викладача.
2. «Квачити» можна тільки до лінії, за яку повинні перебігти гравці.

15. Естафета «Хто швидше?»



Значення гри: розвиває спритність, кмітливість, рішучість, пересування гравця.

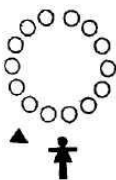
Зміст. Група ділиться на дві колони, які шикуються за лицевою лінією. На відстані 20м від старту кладуть предмет (м'яч, стійку тощо). Кожен гравець, який стоїть першим у колоні, біжить за сигналом керівника до протилежної лицеві лінії, торкається її рукою, оббігає предмет і повертає назад. Він біжить у кінець своєї колони, і на лінії старту передає рукою естафету гравцю, який стоїть другим у колоні, і т.д.

Перемагає команда, яка виконала завдання швидше.

Правила.

1. Предмет оббігати праворуч, щоб не зіткнутися під час повороту.
2. Обов'язково торкатися рукою предмета, який гравці оббігають.
3. Предмет повинен бути безпечним для гравців.

16. Рухлива гра «Вільне місце»



Значення гри: розвиває спритність, кмітливість, рішучість, швидкість реакції.

Зміст. Усі гравці, за винятком одного, ведучого, стають у коло і складають руки за спиною. Ведучий біжить за колом, торкається до будь-якого гравця і після цього продовжує бігти поза колом у той чи інший бік. Учасник, до якого він доторкнувся, біжить поза колом в

інший бік, намагаючись прибігти швидше від ведучого і стати на своє місце.

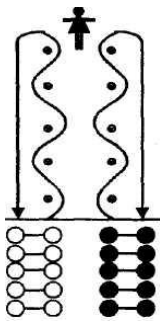
Зустрівшись на шляху, обидва гравці виконують таке завдання: вітаються, подають один одному руку, присідають тощо, а потім продовжують бігти.

Хто не встиг зайняти «вільне місце», той водить.

Правила.

1. Коли гравці оббігають коло, ніхто не повинен їм заважати.
2. Під час зустрічі обидва гравці повинні обов'язково виконувати умовне завдання. Той, хто не виконає його, стає ведучим.
3. Не можна штовхати один одного під час зайняття «вільного місця».
4. Ведучий торкається рукою тільки одного гравця, який починає змагатися з ним під час бігу.
5. Не можна бігати через коло.

17. Естафета парами



Значення гри: удосконалює навички бігу парами; розвиває швидкість і спритність.

Зміст. Гравці діляться на команди і стають у парах на лицевій 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 в кінець

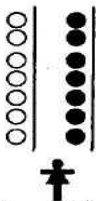
колоні. Відтак біжить наступна пара і т.д.

Перемагає та команда, яка швидше виконала завдання.

Правила.

1. Під час бігу гравці в парі повинні триматися за руки.
2. Гравець, який збив кеглю, повинен сам її поставити, і тільки тоді пара продовжує бігти.
3. Наступна пара вибігає лише після передачі естафети попередньою парою дотиком руки.
4. Кеглі оббігає і один і другий гравець по одну сторону.

18. Рухлива гра «Квачі парами»



Значення гри: удосконалює навички бігу, орієнтування у просторі; розвиває спритність, швидкість.

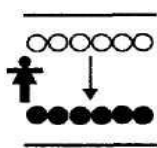
Зміст. Усі гравці шикуються у дві шеренги, діляться на перший-другий номери та стають парами, обличчям один до одного, на середині майданчика. За сигналом викладача всі розбігаються по баскетбольному майданчику.

Викладач виголошує номери ведучих (1-й чи 2-й), які повинні піймати своїх партнерів. Гра триває протягом 30-60 с, тоді гравці в парах міняються ролями. Перемагають ті гравці, які більшу кількість разів «поквачили» свого партнера.

Правила.

1. Гравці перед початком бігу знаходяться на відстані 2м один від одного.
2. Ловити – значить доторкнутися до втікача.
3. Гравцям, яких ловлять, не дозволяється вибігати за межі майданчика.

19. Рухлива гра «Наступ»



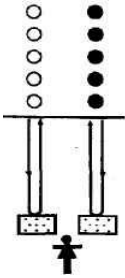
Значення гри: розвиває спритність, швидкість реакції; виховує сміливість, рішучість, кмітливість.

Зміст. Група ділиться на дві команди, які шикуються у дві шеренги, одна напроти іншої на лицевих лініях майданчика. За сигналом викладача гравці однієї команди беруться за руки і йдуть уперед. Це команда «наступаючих». Коли до гравців протилежної команди залишається 2-3 кроки, лунає сигнал. Гравці, які наступають, роз'єднують руки і біжать за свою лицеву лінію. Гравці другої команди намагаються їх «поквачити» (наздогнати).

Правила.

1. Роз'єднувати руки можна тільки після сигналу.
2. «Наступаючій» команді проявляти активність до сигналу не можна.
3. «Квачити» гравців, які тікають, можна тільки до лінії «дому».

20. Рухлива гра «Принеси м'яч»



Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності.

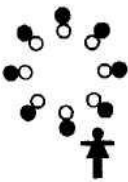
Зміст. Гравці діляться на дві команди. Команди шикуються в колони по одному. На протилежному боці майданчика напроти кожної команди лежить обруч, в якому лежать три баскетбольних м'ячі. За сигналом, перший гравець біжить до обруча, бере три м'ячі і швидко повертається на своє місце. На лінії старту він 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.

Правила.

1. Починати після сигналу викладача.
2. Гравець сам піднімає м'ячі з підлоги, без допомоги інших.
3. Якщо під час перенесення м'ячі попадають, гравець сам їх піднімає і продовжує завдання.

21. Рухлива гра «Наздожени свою пару»



Значення гри: удосконалює навички бігу; виховує увагу; вчить орієнтуватися у просторі.

Зміст. 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.

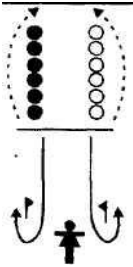
Викладач зауважує, хто перший наздогнав свого товариша.

Гру повторюють, але гравці міняються ролями.

Правила.

1. Не дозволяється бігати поруч зі своїм партнером.
2. За межі майданчика не виходити.
3. Після закінчення гри можна походити парами.

22. Естафета зі стрибками



Значення гри: удосконалює навички стрибків; розвиває увагу.

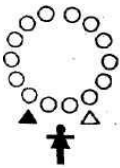
Зміст. Група ділиться на команди, які вишиковуються на лицевій лінії баскетбольного майданчика. За сигналом викладача, направляючі стрибають до мітки на правій нозі, назад – на лівій. Повернувшись, передають естафету наступному гравцю, який її продовжує. Перемагає команда, яка закінчила

естафету першою.

Правила.

1. Кожен гравець рухається до мітки і назад стрибаючи.
2. Наступний учасник починає стрибати тільки після передачі естафети дотиком руки.

23. Рухлива гра «Викликай заміну»



Значення гри: розвиває швидкість, спритність, навички орієнтування у просторі.

Зміст. Гравці стають у коло на відстані 2-3 кроків один від одного та діляться за порядком номерів. Двоє гравців – «ловець» і «втікач» – стоять,

поза колом.

Той, хто тікає, за сигналом викладача біжить із зовнішнього боку кола і вбігає в його середину, а той, хто доганяє, намагається його піймати.

«Втікач», помітивши, що його доганяють, голосно викликає будь-який номер і стає на його місце.

Якщо «ловець» наздожене і впіймає «втікача» до того, як він викличе зміну, гравці міняються ролями.

Перемагають «ловці», які найшвидше змогли впіймати «втікачів».

Правила.

1. Утікачі одержують номери гравців, які їх замінили.
2. Втікач стає на місце гравця, який має названий ним номер.
3. Бігати через коло забороняється.

24. Рухлива гра «Хто більше?»



Значення гри: розвиває швидкість, спритність, швидкісну витривалість.

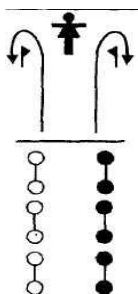
Зміст. Усі гравці вільно бігають по баскетбольному майданчику. Викладач визначає ведучого, який перебуває в цій ролі лише 30 с, після чого призначають іншого. За сигналом викладача, ведучий намагається «поквачити» (упіймати) якнайбільше гравців за встановлений час. Якщо гравців багато, можна виділити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

Перемагає той ведучий, який спіймав найбільше гравців.

Правила.

1. Спіймані гравці вибувають зі гри.
2. Якщо тікаючи гравець виходить за межі майданчика, він вважається пійманим і виходить зі гри.

25. Естафета-тачка



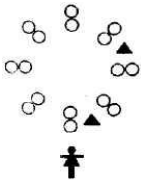
Значення гри: розвиває спритність; укріплює м'язи рук.

Зміст. 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» навколо нього і повертається на лінію старту. Щойно «тачка» пересіче її, перший номер, який був «тачкою», йде в кінець колони, а другий – перетворюється на «тачку». Наступний – виконує роль гравця, який її везе, і т. д. Можна грати тільки у своїх парах, не мінятися партнерами. Перемагає команда, яка раніше закінчує естафету.

Правила.

1. Везти «тачку» потрібно обережно, зі швидкістю, яку пропонує гравець у ролі «тачки».
2. Гравець, який везе «тачку», тримає партнера за гомілки, притискаючи їх до своїх боків на рівні пояса.
3. Відстань для естафети невелика.

26. Рухлива гра «Третій зайвий»



Значення гри: удосконалює навички бігу; розвиває швидкість і спритність.

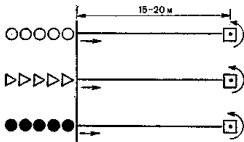
Зміст. Гравці стають парами один за одним по колу, обличчям до центру. За колом стоять 2 ведучих. Один із них тікає, інший – доганяє. «Утікач» має право вбігти в коло і стати попереду пари. Гравець, який виявився у колі третім, починає тікати від «ловця». Спіймавши «третього зайвого», «ловець» починає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

Перемагають гравці, які якнайменше часу були у ролі ловців.

Правила.

1. Гравці за колом повинні бігати тільки в одному напрямку.
2. Ведучим не дозволяється перебігати через коло.
3. Впійманий є той гравець, до якого ловець доторкнувся рукою і він не встиг зайняти місце попереду якоїсь пари.
4. «Зайвий» гравець, коли тікає, може зайняти місце попереду знову у своїй парі.

27. «Естафета з оббіганням навколо предмета»



Значення гри: розвиває швидкість, спритність, кмітливість, навички бігу.

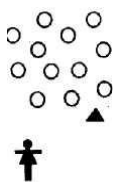
Зміст. В естафеті беруть участь кілька команд, які шикуються в колони біля стартової лінії. За 15-20 м від лінії старту, напроти кожної команди, кладуть набивний м'яч. За сигналом викладача направляючі кожної команди біжать до м'яча, торкаються його рукою, оббігають двічі–тричі (за домовленістю) навколо 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.

Правила.

1. Починати біг тільки після сигналу викладача.
2. За передчасний старт нараховуються штрафні секунди.
3. Обов'язково торкатися м'яча рукою при оббіганні.
4. За кожне порушення рахують штрафні очки.

28. Рухлива гра «Квачі»



Значення гри: сприяє розвитку спритності, швидкості, орієнтування; удосконалює навички бігу з безперервною зміною напрямку руху і швидкості.

Зміст. Грають на баскетбольному майданчику. Усі гравці стоять у вихідному положенні, на одній нозі.

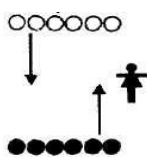
Одного із гравців обирають ведучим, решта вільно розташовується на майданчику. Ведучий повинен «заквачити» будь-якого гравця, доторкнувшись до його плеча. Тоді цей гравець стає ведучим. Коли відбувається зміна ведучого, гравці можуть поміняти ногу. Якщо група дуже велика, викладач може призначити кількох ведучих. Розміри майданчика можна обмежити орієнтирами.

Варіант. Стояти на майданчику можна на двох ногах, але стрибати обов'язково на одній.

Правила.

1. Учасникам можна рухатися тільки стрибками на одній нозі.
2. Міняти ногу забороняється, хто це зробить, стає ведучим.
3. Гравець, який вийшов за межі майданчика, займає місце ведучого.

29. «Зустрічна естафета з м'ячами»



Значення гри: розвиває увагу, спритність; укріплює м'язи ніг.

Зміст. Змагання проводять з баскетбольними м'ячами на майданчику. Команди стають у шеренги на різних сторонах майданчика. Одна команда шикується за ліцевою лінією старту, друга команда – на протилежній ліцевій.

За першим сигналом викладача гравці двох команд починають рух, тримаючи в руках баскетбольні м'ячі.

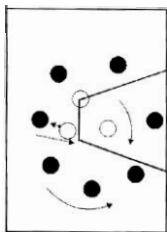
За другим сигналом викладача гравці обох команд починають рухатися стрибками в присіданні (або на одній нозі, або з веденням м'яча, або з жонглюванням навколо тулуба, ніг, за домовленістю до початку гри) назустріч один одному. Зустрівшись, вони обмінюються м'ячами та продовжують стрибати (виконувати завдання) до протилежної ліцевої лінії.

Естафету повторюють 3-4 рази. Виграє команда, гравці якої першою перетнули ліцеву лінію.

Правила.

1. Підводиться під час руху, а також кидати м'ячі не дозволяється.
2. Якщо гравець випустив із рук м'яч, сам піднімає його та продовжує естафету.

30. Рухлива гра «Групові квачі»



Значення гри: сприяє розвитку спритності, швидкості, орієнтування; удосконалює навички бігу з безперервною зміною напрямку руху і швидкості.

Зміст. Група шикується в одну шеренгу і розраховується на перші, і другі номери. Перші номери група А – це ведучі, а другі – група Б. Ведучі стають біля керівника в центрі майданчика, а решта гравців – на будь-якому місці, в його межах.

За сигналом викладача ведучі намагаються «заквачити» гравців з групи Б. Гравець, якого «поквачив» ведучий, повинен зупинитися і розвести руки в сторони. Він тимчасово перебуває поза грою. Для того, щоб ввести цього гравця знову в гру, гравець з його групи, якого ще не «поквачили», має доторкнутися до нього рукою. Тоді «визволений» гравець вступає в гру й може виручати інших «поквачених» гравців.

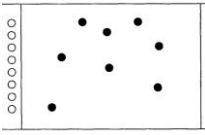
Ведучий охороняє «покваченого» гравця, перебуваючи від нього на відстані, не ближче двох метрів. Коли ведучі «поквачать» усіх гравців групи Б, команди міняються ролями. Для порівняння керівник оголошує час першої і повторної ігор.

Перемагає команда: а) яка «поквачила» всіх гравців за короткий час; б) яка «поквачила» більшу кількість гравців за певний час.

Правила.

1. Не дозволяється вибігати за межі майданчика.
2. Ведучому не можна охороняти «покваченого» гравця ближче двох метрів.
3. Гравець, якого «поквачив» ведучий, повинен зупинитися і не рухатися на місці.
4. Якщо ведучим вдається «поквачити» всіх учасників дуже швидко, можна зменшити кількість ведучих.

31. Рухлива гра «Бігуни»



Значення гри: сприяє розвитку кмітливості, спритності, швидкості; удосконалює навички бігу зі зміною напрямку.

Зміст. Гра проводиться на половині баскетбольного майданчика. Гравці діляться на дві команди, одна команда – «ловці», друга – «бігуни». Кожна команда вишиковується в шеренгу на одній із лицевих ліній, обличчям одна до одної. За сигналом викладача бігуни розбігаються по майданчику. Одночасно із шеренги ловців вибігає один гравець і намагається впіймати якомога більше бігунів. Ті від нього тікають. Бігуни, яких ловець піймав, виходять за межі майданчика.

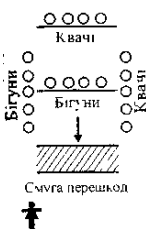
Через 20-30 с звучить сигнал викладача, який зупиняє гру. Ловець повертається на своє місце. Рахують кількість пійманих ним бігунів і вони знову вступають у гру.

Так триває доти, поки не зіграють усі ловці. Після чого гравці міняються ролями.

Правила.

1. «Бігуни», які вийшли за межі майданчика, вважаються пійманими.
2. Після сигналу викладача ловити бігунів не можна.
3. За кожного пійманого «бігуна» ловець отримує 1 очко.
4. «Бігун» отримує штрафне очко за кожне його ловіння.

32. Рухлива гра «Бігуни (стрибуни) та квачі»



Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності, кмітливості, стрибучості, орієнтації в просторі.

Зміст. Гравці шикуються на декілька груп. За командою: «На старт!» - четверо гравців - «бігунів» займають місце за другою лінією. За першою лінією від стіни – четверо «квачів». За командою: «Увага!»

усі приймають положення високого старту, а за командою: «Руш!» - усі вибігають вперед.

Завдання «бігунів» – якнайшвидше добігти до смуги перешкод і перестрибнути через неї.

Завдання «квачів» – встигнути «поквачити» «бігунів» до того,

як вони перестрибнуть через смугу.

Переможне очко отримує «квач», який встиг зловити, і «бігун», який встиг перестрибнути. Після них у боротьбу вступають наступні четвірки «бігунів» та «квачів».

Перемагає команда, яка набрала найбільше очок.

Правила.

1. «Квач» має право ловити одного або декілька гравців.
2. Ловити можна тільки до смуги перешкод.
3. «Бігун», який зробив «заступ» або не перестрибнув смугу, вважається «покваченим».

33. Рухлива гра «Кращий стрибун»

6	8	2
4		5
1	7	3

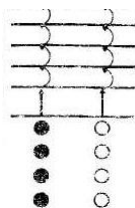
Значення гри: сприяє розвитку кмітливості; укріплює м'язи ніг.

Зміст. Шиккування групи вільне. Креслять великий квадрат і ділять його на маленькі квадратики, які нумеруються. Сторона кожного малого квадрата залежно від ступеня підготовки групи може бути різною від 0,5 до 1м. Гравці виконують стрибки поштовхом двома ногами (або на одній нозі, за домовленістю) із квадрата в квадрат згідно з нумерацією. Гра проводиться таким чином, щоб кожен гравець виконав 3-5 повторень. Перемагає гравець, який виконав завдання без помилок і з найменшою кількістю штрафних очок.

Правила.

1. Стрибки виконувати за номерами квадрата.
2. Стрибати на одній або двох ногах, або з ноги на ногу з підскоком і без нього, за домовленістю.
3. За кожну помилку гравець отримує штрафне очко.

34. Естафета зі стрибками



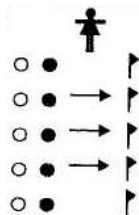
Значення гри: сприяє розвитку стрибучості; укріплює м'язи ніг.

Зміст. Гравці діляться на дві - чотири команди, які шикуються біля лицевої 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.

Правила.

1. Починати стрибки від лицевої лінії.
2. Після кожного стрибка крейдою відмічають лінію, з якої повинен стрибати наступний гравець.

35. Естафета «Біг-переслідування»



Значення гри: сприяє розвитку стартової швидкості, спритності, реакції на сигнал.

Зміст. Грають дві команди. Одна команда стає на лінію старту, друга – в 5-10 кроках позаду. За сигналом викладача, обидві команди починають біг. Гравці команди біжать ззаду і намагаються наздогнати гравців, що біжать попереду до того, як вони перетнуть лінію фінішу. За кожного пійманого гравця команда отримує 1 очко. Потім команди міняються ролями. Команда, яка набрала більше очок, перемагає.

Правила.

1. Починати біг після того, як прозвучить сигнал викладача.
2. Гравці, які ловлять, повинні доторкнутися до гравця, якого доганяють.
3. Не можна штовхати або затримувати рух гравця, який тікає.

36. Естафета «Біг із предметами»



Значення гри: сприяє розвитку швидкості й спритності.

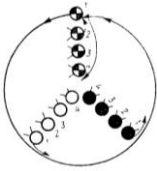
Зміст. Група шикується у колони на лицевій лінії. Кожна колона має два набивних м'яча. М'ячі у перших. За сигналом викладача направляючи кожної команди з набивними м'ячами біжать до прапорців, залишають їх біля них або оббігають прапорці, за домовленістю, і повертаються назад. Кожен гравець якнайшвидше намагається перетнути стартову, лицеву лінію, щоб наступний учасник так само швидко побіг до м'ячів, забрав їх, повернувся й передав м'ячі наступному гравцеві, а сам став у кінець колони.

Переможцем стає команда, учасники якої перші закінчать естафету.

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. Якщо гравець упустить м'яч, сам його піднімає і продовжує біг.
3. Вага м'ячів повинна відповідати підготовці і віку гравців.

37. Рухлива гра «Кругова естафета»



Значення гри: удосконалює навички спритності і швидкості; сприяє розвитку уваги.

Зміст. Гравці діляться на 3-4 команди і шикуються в шеренги лівим боком до центру кола. За сигналом крайні в шеренгах починають біг по зовнішньому колу.

Досягнувши своєї шеренги, гравець торкається руки наступного гравця (передає естафету). Біг по колу виконують інші гравці і т.д. Гравець, який викликав на біг чергового гравця в шерензі, стає у свою шеренгу зі внутрішньої сторони кола. Решта гравців зміщується на один крок праворуч.

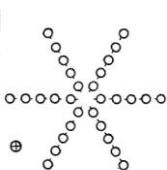
Після того, як усі гравці команди пробіжать по колу, гравець, який починав біг, піднімає руку. Викладач називає команду-переможницю і місця, зайняті іншими командами.

Гра може проводитися в первинній побудові в колонах, обличчям до лінії кола.

Правила.

1. Починати біг після сигналу викладача.
2. Гравці, що стоять у шеренгах, не повинні затримувати або заважати бігти гравцям іншої команди.
3. Передавати естафету необхідно торканням руки. Не вибігати раніше, ніж відбудеться передача естафети.
4. Гравці можуть обганяти один одного, не затримуючи рух і не заважаючи іншим.

38. Рухлива гра «Колесо»



Значення гри: удосконалює навички спритності і швидкості; сприяє розвитку уваги.

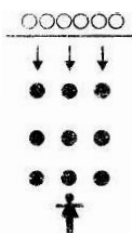
Зміст. Гравці шикуються на декілька команд, які по колонах стають обличчям до середнього кола баскетбольного майданчика. Гравець, який

водить, оббігаючи «колесо», торкається будь-кого з гравців, які стоять останніми в колонах. Той передає сигнал сплеском по колоні до направляючого. Як тільки направляючого плеснуть по плечу, він кричить «Так!», після чого вся колона біжить в заздалегідь обумовлену сторону. Кожен намагається, оббігши коло, швидко зайняти своє місце. Гравець, який прибіг останнім водить.

Правила.

1. Біг починати після слів направляючого «Так!».
2. Гравці колони біжать в одну, обумовлену сторону.

39. Рухлива гра «Чехарда»



Значення гри: сприяє розвитку спритності, кмітливості, сили рук і ніг, моторності.

Зміст. Учасників гри ділять на рівні команди по 4-5 осіб, позначають стартову лінію і шикують гравців у колони по одному. За командою керівника ті, що стоять першими в командах, роблять чотири кроки вперед і стають у стійку зігнувшись, руками спираються на коліна, голову нахилиють донизу.

За другою командою керівника решта учасників гри біжать і перестрибують через тих, що стоять попереду, спираючись руками на їхні плечі.

Після стрибка кожен із них ступає три-чотири широкі кроки й зупиняється в позі, в якій стояв перший.

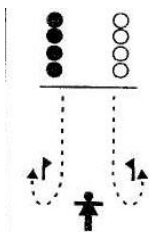
І так один по одному стрибають усі гравці команд, до протилежної лицеві лінії, розвертаються і так само повертаються зворотно на лінію старту.

Перемагає команда, учасник якої першим дістанеться до лінії старту.

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. Гравець, який стоїть у стійці зігнувшись, не має права підніматися, розгинатися, рухатися.
3. Перестрибувати необхідно кожного гравця.
4. Викладач повинен страхувати гравців, знаходячись якнайближче до них.
5. Відстань між гравцями не більше чотирьох кроків.

40. Рухлива гра «До фінішу»



Значення гри: сприяє розвитку швидкості й спритності.

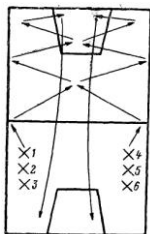
Зміст. Для проведення гри беруть кілька набивних м'ячів, позначають стартову лінію, учасників ділять на дві або декілька команди і шикують у колони по одному на стартовій лінії. На відстані 15-20м від старту проти кожної команди кладуть набивний м'яч (або будь-який предмет). Гравці, які стоять першими в кожній команді, за сигналом керівника біжать до м'яча, спираються на нього рукою, оббігають три-чотири рази (за домовленістю) навколо м'яча й повертаються до своєї команди. Доторком руки передають естафету другому гравцеві, що стоїть у колоні, і т.д.

Гра триває, допоки всі гравці команди закінчать біг. Переможцем стає команда, учасники якої швидше і без порушень правил закінчать гру.

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. Обов'язково спиратися на м'яч рукою під час його оббігання.
3. Спиратися правою або лівою рукою, за домовленістю перед початком гри.

41. Рухлива гра «Хто швидше?»



Значення гри: удосконалює навички швидкості, вміння змінювати напрямок руху.

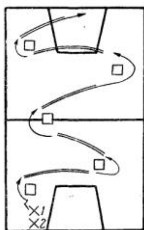
Зміст. Гравці шикуються у дві колони по різні боки майданчика. За сигналом тренера гравці X1 і X4 виконують прискорення до бічної лінії, потім до центру майданчика і т. д. Добігши до останньої відмітки, вони бігом по прямій повертаються в кінець своїх колон. Потім це ж виконує решта гравців.

Перемагає команда, яка виконала завдання швидше.

Правила.

1. Починати біг за сигналом викладача.
2. Добігати до кожної мітки на майданчику.
3. Естафету передавати дотиком руки.

42. Естафета «Біг змійкою»



Значення гри: удосконалює навички бігу, змінюючи напрямок руху; сприяє розвитку швидкості, спритності.

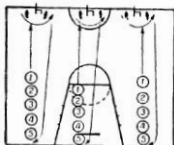
Зміст. Група ділиться на три рівні команди, які шикуються за лицевою лінією в колону по одному. Проти кожної команди ставлять стійки в шаховому порядку, на відстані 3-4м одна від одної. За сигналом викладача перші в колонах біжать вперед, оббігають праворуч першу, ліворуч другу стійку і т.д., добігають до останньої стійки і так само повертаються назад. На лицевій лінії передають естафету наступному гравцю, а самі стають у кінець колони. Так завдання виконує кожен гравець команди. Перемагає команда, яка виконала завдання першою.

Правила.

1. Гравці не повинні вибігати раніше часу.
2. Оббігати кожен колону з різних боків, праворуч і ліворуч.
3. За колони не хапатися руками.

Зупинки без м'яча

43.Естафета «Найуважніший»



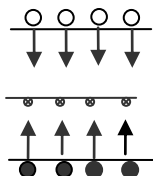
Значення гри: розвиває увагу, кмітливість, спритність; удосконалює навички зупинок.

Зміст. Гравці, що займаються, біжать у колонах по одному і виконують зупинку за зоровим сигналом. Викладач веде м'яч на місці – гравці біжать, бере м'яч у руки – вони зупиняються кроком, підкидає м'яч угору – зупиняються стрибком. Неуважні виходять із гри. Грають доти, поки не буде виявлений один – найуважніший гравець.

Правила.

1. За неправильне виконання завдання гравець виходить зі гри.
2. Зупинки виконувати правильно, без порушень техніки виконання.
3. Зупинку фіксувати доти, поки не пролунає наступний сигнал.

44. Рухлива гра «Будь вправним»



Значення гри: виховує спритність, увагу, кмітливість; удосконалює навички зупинок.

Зміст. Усіх гравців ділять на дві команди, кожна з яких шикується в шеренгу за лінією свого кону, тобто команди стають, одна навпроти одної. Перед однією з команд, на найближчій до неї паралельній лінії, за 3-4м, розкладають м'ячі – по одному на кожного гравця.

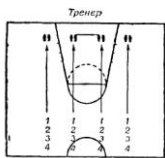
За сигналом викладача, команда, що не має м'ячів, шеренгою рушає вперед. Коли вона буде на відстані кількох кроків від лінії, на якій розкладено м'ячі протилежної команди, викладач каже: «Стій!». А відтак: «Бігом руш!». За першим сигналом гравці зупиняються, а за другим – повертаються кругом і якнайшвидше тікають за лінію свого кону.

Одночасно з командою: «Бігом руш!» - гравці, перед якими лежать м'ячі, біжать до них. Кожен бере свій м'яч і кидає його, намагаючись влучити в будь-кого з гравців команди, яка тікає. Тоді підраховують кількість «поквачених» і команди міняються ролями. Перемагає та команда, в якій менше «поквачених».

Правила.

1. Починати завдання за командою викладача.
2. Зупинку виконувати кроком.
3. М'яч кидати не вище тулуба.
4. Під час кидання м'ячів лінію не заступати.

45. Естафета «Слухай сигнал»



Значення гри: розвиває спритність, увагу; удосконалює навички зупинок.

Зміст. Гравці шикуються у декілька колон за лицевою лінією. За сигналом викладача рука піднята вгору, направляючи в колонах біжать уперед. За другим сигналом, рука відведена вбік – зупиняються. За наступним сигналом знову біжать і т.д. Обов'язково зупиняються на тому місці, де застав сигнал.

Переможець приносить команді очко.

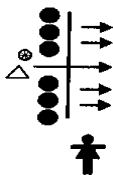
Гра ведеться до 10 очок. Її можна проводити з викликом номерів: називати або показувати номери на спеціальній табличці.

Правила.

1. Вправу виконувати згідно з сигналами.
2. Якщо гравець виконав не те завдання, яке потрібно – він карається штрафним очком (-1).
3. Зупинку виконувати ту, яку призначив викладач.

Зупинки після володіння м'ячем

46. Рухлива гра «Наздожени м'яч»



Значення гри: розвиває спритність, увагу, спостережливість; удосконалює навички зупинок.

Зміст. Гравців ділять на групи по 8-10 осіб; кожна група має грати самостійно. Один із гравців бере баскетбольний м'яч і стає позаду шеренги. Несподівано він командує: «Марш!» – і кидає м'яч

через голови учасників вперед вгору. Гравці намагаються піймати м'яч раніше, ніж він опуститься на землю, або після того, коли м'яч уперше відстрибне від підлоги. Кому це вдається, стає за шеренгою підкидати м'яч і гру відновлюють. Враховують, хто з гравців найбільше разів був кидальником.

Правила.

1. Гравці не мають права ловити м'яч після того, як він двічі і більше відстрибнув від землі.
2. Під час ловлі м'яча гравці роблять зупинку стрибком або кроком.
3. Не можна виконувати більше двох кроків з м'ячем у руках після того, як його зловили.

Зупинки після ведення

47. «Зустрічна естафета»



Значення гри: сприяє розвитку спритності, кмітливості, координації рухів; удосконалює навички зупинок

після ведення м'яча.

Зміст. Гравці шикуються зустрічними колонами. Направляючий веде м'яч правою рукою 3-4м, потім зупиняється кроком (лівою ногою вперед) і передає м'яч від грудей двома руками направляючому, колони з протилежної сторони. Гравець, що отримав м'яч, веде його лівою рукою, зупиняється кроком (правою ногою вперед) і виконує передачу двома руками наступному гравцеві протилежної команди. Ті, хто виконав передачі, можуть: а) стати в кінець своєї колони; б) стати в кінець протилежної колони.

Побудова така сама. Направляючі одночасно ведуть м'ячі, обводять протилежну колону з правого боку, повертаються до своєї колони, виконують зупинку і передають м'ячі наступному гравцеві, а самі стають у кінець колони.

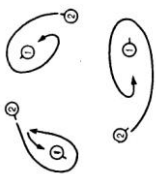
Побудова така сама. Направляючі ведуть м'ячі лівою рукою й обводять протилежну колону з правого боку, потім обводять протилежну колону з лівого боку, потім обводять свою колону з правого боку, ведучи м'яч правою рукою, після цього зупиняються і передають м'ячі наступним гравцям протилежних колон, а самі стають у кінець колони, куди віддали м'ячі.

Правила.

1. Під час виконання зупинки м'яч необхідно взяти в руки.
2. При веденні м'яча правою рукою зупиняти на праву осьову, ліва нога попереду і навпаки.
3. Під час ведення і зупинки намагатися на м'яч не дивитися.
4. Зупинку виконувати в два кроки.

Повороти

48. Естафета 1.



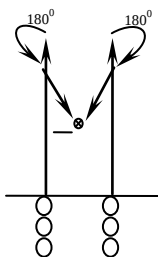
Значення гри: розвиває кмітливість, спритність; удосконалює навички повороту та володіння м'ячем.

Зміст. Гравці шикуються в один або два кола, залежно від кількості граючих. На кожне коло береться один м'яч. Гравець, у якого м'яч, повертається на осьовій нозі на 180° і передає м'яч по колу гравцю, що стоїть позаду нього. Усі гравці виконують те саме, але зі збільшенням відстані між гравцями і виконанням передачі визначеним викладачем способом. Грають за часом, перемагає команда, яка виконала вправу без втрат і помилок.

Правила.

1. Поворот виконувати на осьовій нозі, не відриваючи її від підлоги.
2. Повороти виконувати в сторону, яку призначив викладач.
3. Передачі виконувати після повороту.
4. Якщо під час передачі м'яч падає, гравець сам його піднімає і продовжує виконання завдання.

49. Естафета 2



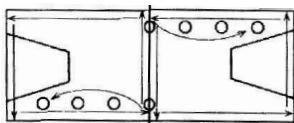
Значення гри: розвиває спритність, кмітливість; удосконалює навички поворотів.

Зміст. Група ділиться на дві колони, що шикуються паралельно одна одній. На лінії штрафного кидка кладуть м'яч. За сигналом керівника, гравці, що стоять першими в колонах, біжать до лицевої лінії, виконують поворот, один через праве, інший через ліве плече, роблять ривок до м'яча, щоб першим торкнутися його. Гравець, що доторкнувся до м'яча, першим отримує одне очко. Перемагає команда, в якій гравці набрали більше очок. Потім команди міняються місцями.

Правила.

1. Починати біг тільки після сигналу викладача.
2. Обов'язково виконувати поворот у призначену викладачем сторону, через праве (ліве) плече.
3. М'яч не хапати, тільки доторкнутися.
4. Під час бігу до м'яча не штовхати один одного.

50. Естафета 3.



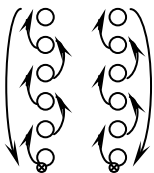
Значення гри: розвиває кмітливість, увагу, вміння аналізувати свої дії; удосконалює навички поворотів.

Зміст. Група ділиться на дві колони - одна праворуч, інша ліворуч. За сигналом викладача гравці, що стоять першими в колонах, біжать за периметром майданчика, виконуючи правильні повороти. Потім команди змагаються в інший бік. Перемагає команда, що зробила менше помилок.

Правила.

1. Повороти виконувати як праворуч, так і ліворуч.
2. Кожен поворот виконувати через три-чотири кроки.
3. Повороти виконувати після зупинок.
4. Слідкувати за технікою виконання поворотів.

51. Естафета 4. «Повороти і передачі м'яча в колоні»



Значення гри: розвиває кмітливість; удосконалює навички поворотів та володіння м'ячем.

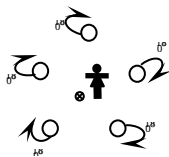
Зміст. Гравці розбиваються на дві рівні групи і шикуються у дві колони. У гравця, який стоїть першим у колоні, баскетбольний м'яч. За сигналом керівника гравець з м'ячем передає його гравцю, що стоїть позаду, той розвертається, віддає м'яч наступному гравцеві і т.д. Останній гравець виконує поворот на 180° і передає м'яч у зворотному напрямку.

Вправу можна ускладнити: гравець після передачі біжить слідом за м'ячем на місце того гравця, якому пішла передача. Останній гравець біжить на місце того, хто зробив першу передачу. Перемагає команда, яка перша закінчила естафету.

Правила.

1. Повороти виконувати на осьовій нозі, без пробіжки.
2. Гравці у колоні виконують повороти праворуч і ліворуч через одного.
3. Гравець, що впустив м'яч, сам його піднімає і продовжує естафету.

52. Естафета 5 «Найуважніший №2»



Значення гри: розвиває кмітливість, увагу, спостережливість; удосконалює навички поворотів.

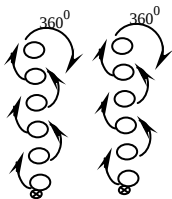
Зміст. Гравці біжать навколо баскетбольного майданчика, викладач у центрі із м'ячем у руках. Коли гравець кладе м'яч на підлогу, усі зупиняються і виконують повороти вперед, використовуючи ногу, яка стоїть ззаду, як осьову. Викладач бере м'яч у руки – усі продовжують біг у початковому напрямку.

Визначається гравець, який зробив якнайменше помилок.

Правила.

1. Повороти виконувати на осьовій нозі.
2. Повороти виконувати після зупинки кроком.
3. Завдання можна змінювати, виконувати повороти плечем вперед і плечем назад.
4. Викладач рахує скільки помилок зробив кожен гравець.

53. Естафета 6



Значення гри: розвиває кмітливість; удосконалює навички поворотів і володіння м'ячем.

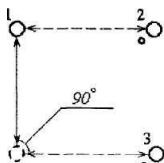
Зміст. Гравці діляться на дві рівні групи і шикуються у дві колони. У гравця, який стоїть першим у колоні, баскетбольний м'яч. За сигналом керівника гравці з м'ячем передають його гравцю, що стоїть позаду, той розвертається, віддає м'яч позаду стоячому і т.д. Останній гравець виконує поворот на 360° і передає м'яч у зворотному напрямку.

Вправу можна ускладнити: гравець після передачі біжить слідом за м'ячем на місце того гравця, якому пішла передача. Останній гравець біжить на місце того, хто зробив передачу. Перемагає команда, яка перша закінчила естафету.

Правила.

1. Повороти виконувати на осьовій нозі праворуч і ліворуч.
2. Повороти виконуються плечем назад.
3. Гравець, що впустив м'яч, сам його піднімає, повертається на своє місце і продовжує естафету.

54. Естафета «Човник у трійках» з двома м'ячами



Значення гри: розвиває спритність, удосконалює навички поворотів під час руху при ловлі м'яча.

Зміст. Група ділиться на трійки, на трійку два м'ячі і розташовується трикутником. Гравець №1 переміщається бігом (повільно, потім все швидше в міру засвоєння) паралельно гравцям №2 і №3, в яких по м'ячу. Коли він біжить убік гравця №3, то ловить від №3 м'яч під ліву ногу, повертається до №3 на опірній нозі (лівій) на 90° і повертає йому м'яч, потім біжить убік №2 і ловить від нього м'яч під праву ногу,

робить поворот на 90° на правій, опірній нозі і повертає м'яч №2 і т.д.

Так продовжується 20-30с. Після чого, за сигналом керівника, 1-ого заміняє 2-ий або 3-ий і естафета продовжується, поки всі троє не побувають у ролі «човника».

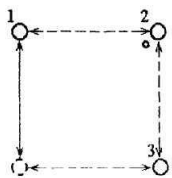
Кожен гравець повинен виконати призначену викладачем кількість переміщень і поворотів.

Виграє той гравець, який зробив найменше помилок і якнайбільше переміщень з поворотами.

Правила.

1. Гравець, який виконує естафету, біжить прямо і тільки після ловлення м'яча – зупиняється, робить поворот і передачу.
2. Поворот виконувати на осьовій нозі у правильному напрямку.
3. Кожен гравець у трійці виконує рахування: наприклад, гравець №1 – рахує свої переміщення, гравець №2 – рахує скільки зроблено поворотів, гравець №3 – рахує помилки.

55. Естафета «Човник у трійках» з одним м'ячем



Значення гри: розвиває спритність, кмітливість; удосконалює навички поворотів у русі під час ловлі м'яча.

Зміст. Група ділиться на трійки і розташовується трикутником. На трійку один м'яч. М'яч передається в такий спосіб: гравець №1 – «човник» біжить убік гравця №3, а трохи раніше гравець №2 передає м'яч гравцю №3, №3 віддає м'яч №1, який ловить його під ліву, опірну ногу. У зворотний бік гравець №1 повертає м'яч гравцю №3 і біжить до гравця №2, а гравець №3 передає м'яч №2, №2 віддає №1 і №1 ловить м'яч під праву, опірну ногу і т.д.

Так продовжується 20-30с. За сигналом викладача гравця №1 змінює гравець №2 або №3 і т.д. Естафета продовжується, поки всі троє не побувають у ролі «човника».

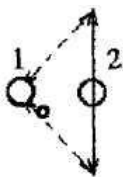
Кожен гравець повинен виконати призначену викладачем кількість переміщень і поворотів.

Виграє той гравець, який зробив найменше помилок і якнайбільше переміщень з поворотами.

Правила.

1. Гравець, який виконує естафету біжить, прямо і тільки після ловлення м'яча – зупиняється, робить поворот і передачу.
2. Поворот виконувати на осьовій нозі в правильному напрямку.
3. Гравці повинні своєчасно виконувати передачі м'яча.

56. Естафета «Човник у парах»



Значення гри: розвиває спритність, кмітливість, удосконалює навички поворотів під час руху при ловлі м'яча.

Зміст. Група ділиться по парах. На пару один м'яч. Розташування гравців паралельно один одному. М'ячі у перших номерів, 2-ий – «човник».

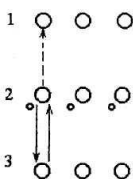
Гравець №2 паралельно переміщується біля №1, який передає м'яч то праворуч, то ліворуч. В один бік гравець №2 ловить м'яч, зупиняючись під праву ногу, а в другий - під ліву. Потім, за сигналом викладача, гравці міняються ролями. Кожна пара повина виконати призначену викладачем кількість переміщень, зупинок і поворотів.

Перемагає пара, яка виконала завдання без помилок і якнайбільше переміщень.

Правила.

1. Гравець, який виконав зупинку або поворот неправильно, отримує штрафне очко.
2. Під час виконання завдання 1-ий рахує кількість переміщень і помилок.
3. Поворот виконувати на осьовій нозі у правильному напрямку.

57. Естафета 7



Значення гри: розвиває швидкість, спритність, спостережливість, кмітливість; удосконалює навички поворотів, зупинок.

Зміст. Група ділиться на трійки і розташовується так: 1-ий і 3-ій гравці по боках за 4-5 метрів один від одного, 2-ий – в середині, між ними. М'яч у гравця,

який знаходиться в середині.

Гравець, що в середині, 2-ий, віддає м'яч у один бік, 1-ому, і біжить на місце гравця 3 в протилежний бік. Гравець 3 рухається на місце гравця 2 і в русі ловить м'яч від 1-ого під праву або ліву ногу з зупинкою. Виконує поворот на опірній нозі на 180° і віддає м'яч гравцю 2. Далі гравець 3 біжить на місце 1-ого, а 1-ий біжить в середину і ловить м'яч під праву ногу з зупинкою і т.д.

Завдання триває певний час, після чого відзначають трійку, яка виконала естафету швидко і без помилок.

Правила.

1. Починає естафету гравець з м'ячем, який стоїть у центрі.
2. Перед тим, як почати естафету, кожен гравець запам'ятовує, що він повинен робити і куди бігти.
3. Зупинку виконувати кроком, після чого поворот на осьовій нозі.
4. Під час виконання естафети враховується правильність і швидкість виконання, а також кількість помилок.

58. Естафета «Найуважніший №3»



Значення гри: сприяє розвитку кмітливості та уваги; удосконалює навички поворотів і зупинок.

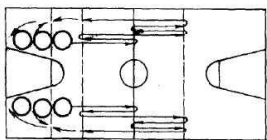
Зміст. Група поділяється на декілька колон і шикується по дві колони одна навпроти іншої. М'яч один на дві колони. За сигналом викладача гравець без м'яча біжить до протилежної колони, бере м'яч із рук другого гравця, виконує поворот на 180° і починає ведення до партнера своєї колони. Біля гравця зупиняється кроком, робить поворот на 180° і чекає коли до нього підбіжить гравець із протилежної колони. Він також виконує поворот і починає ведення і т.д. Після чого стає в кінець своєї колони.

Естафета триває доти, поки гравець, який починав її, знову буде першим у колоні. Перемагає команда, яка першою і без помилок закінчить естафету.

Правила.

1. Перед тим як взяти м'яч, гравець виконує зупинку кроком.
2. Поворот виконувати на осьовій нозі.
3. За кожну помилку команді рахується штрафне очко.

59. Естафета «Човник з поворотами»



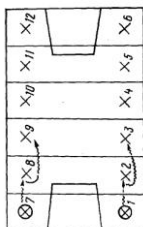
Значення гри: сприяє розвитку швидкості, кмітливості; удосконалює навички зупинок і поворотів.

Зміст. Гравці шикуються у дві колони і стають на лінію старту. Навпроти кожної команди креслять три лінії. За сигналом викладача перші в колонах починають бігти до першої лінії, роблять зупинку, поворот і біжать назад до стартової лінії, роблять зупинку, поворот і біжать до другої лінії, виконуючи те саме. Після чого повертаються на лінію старту і передають естафету доторком долоні наступному гравцю. Перемагає команда, яка виконає естафету швидше і без помилок.

Правила.

1. Починати естафету за сигналом викладача.
2. Зупинку виконувати кроком.
3. Повороти виконувати в різні сторони на кожній лінії: праворуч і ліворуч, плечем вперед і плечем назад, за домовленістю.
4. Під час бігу гравець обов'язково повинен добігти до позначеної лінії, наступити на неї або торкнутися рукою, за домовленістю.

60. Естафета «Хто швидше»



Значення гри: сприяє розвитку швидкості, кмітливості; удосконалює навички поворотів.

Зміст. На підлозі по всій довжині баскетбольного майданчика креслять лінії. Гравці розбиваються на команди, колона складає команду. Кожен учасник займає місце між лініями, обличчям до направляючих, у руках яких м'ячі. За сигналом викладача направляючі ведуть м'ячі до найближчих гравців і передають їх їм у руки. Гравці, отримавши м'ячі, виконують поворот і ведуть м'ячі наступним гравцям і т.д. Останні в колоні ведуть м'ячі гравцям, що стоять першими в колоні.

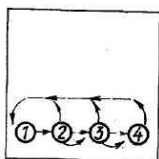
Гра триває до тих пір, поки всі гравці не займуть початкові місця.

Перемагає команда, яка закінчила естафету першою.

Правила.

1. Після передачі гравці залишаються в зонах, в яких передавали м'ячі.
2. Повороти виконувати плечем назад і плечем вперед, за домовленістю.
3. М'яч передавати з рук у руки після зупинки.
4. Хто впустить м'яч, якнайшвидше його піднімає і продовжує естафету.

61. Рухлива гра «Команда кмітливих»



Значення гри: сприяє розвитку швидкості, кмітливості; удосконалює навички поворотів.

Зміст. Група розбивається на три-чотири команди з однаковою кількістю гравців. Команди стають у колони, відстань між колонами не менше 5м. Перші гравці кожної колони роблять поворот і передають м'яч другим, ті – третім і т.д. Останні гравці кожної колони виконують два повороти і передають м'яч назад. Вправа виконується декілька разів без перерви, в одному напрямку поворот робиться вперед, а в другому – поворот назад.

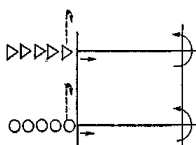
Перемагає команда, яка першою закінчить гру, не порушуючи техніки поворотів і виконає якнайменше помилок.

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. Повороти робити в напрямку, визначеному на початку гри.
3. За технікою виконання поворотів слідкує викладач або помічники викладача.
4. За кожну помилку гравцям рахується штрафне очко.

3.2 Володіння м'ячем

62. Естафета «Хто найспритніший?»



Значення гри: сприяє розвитку швидкості і спритності рухів; удосконалює навички володіння м'ячем.

Зміст. Гравці діляться на команди і стають у колони за лицевою лінією. У перших у колонах –

м'ячі. Направляючий стоїть біля стартової лінії, підкидає м'яч угору і біжить уперед, до позначеної лінії, а потім повертається на своє місце, намагаючись зловити м'яч. Перемагає команда, яка точніше і швидше виконає завдання.

Варіанти:

1). Гравці підкидають м'яч, сідають, встають і ловлять його; після другого підкидання виконують упор лежачи, а після третього – біжать уперед, до позначеної лінії, і назад.

2). Кожен наступний гравець стає в коло (діаметр 2 м) на лінії підкидання м'яча. За сигналом викладача підкидає м'яч, вибігає з кола, залишає предмет (паличку, прапорець), повертається в коло і ловить м'яч. Удруге підкидає м'яч, вибігає з кола, підбирає свій предмет, повертається в коло і ловить м'яч. Перемагає той, хто швидше виконає завдання і отримає якнайменше помилок.

Правила.

1. Починати естафету за сигналом викладача.
2. М'яч підкидати вгору під прямим кутом над собою, не дуже високо.
3. За кожну втрату м'яча, нараховуються штрафні очки.

63. Рухлива гра «М'яч-гравець»



Значення гри: удосконалює навички бігу, володіння м'ячем; розвиває спостережливість та витримку.

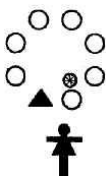
Зміст. Грають 10-15 гравців, які вільно стоять на баскетбольному майданчику. Підкинувши м'яч угору, ведучий називає будь-кого з учасників гри. Той, кого

назвали, повинен упіймати м'яч. Решта розбігається по майданчику. Заволодівши м'ячем, названий гравець теж підкидає його вгору й водночас називає ім'я якогось гравця. Якщо названий гравець не піймав м'яч, то підхоплює його з підлоги і вигукує: «Стій!» Учасники гри зупиняються, а той, хто взяв м'яч, не сходячи з місця, намагається влучити ним у кого-небудь із учасників. Гравець, у якого влучили м'ячем, стає ведучим. Гру повторюють декілька разів.

Правила.

1. Кидати м'ячем у гравця тільки по ногах.
2. Учасників вигукувати голосно, за ім'ям.
3. М'яч підкидати на достатню висоту, над собою.
4. За межі майданчика не виходити.

64. Рухлива гра «Обжени м'яч»



Значення гри: розвиває спритність, увагу; удосконалює навички володіння м'ячем.

Зміст. Гравці стають у коло на відстані одного кроку один від одного. Вибирають ведучого, який стає за колом. Через 5-6 гравців від того місця по колу, де стоїть ведучий, одному з гравців дають м'яч. Після слів викладача: «Увага! М'яч!» - гравці починають передавати його один одному.

Ведучий починає бігти у тому напрямку, куди передається м'яч. Він намагається швидко оббігти коло, стати на те місце, де він починав свій рух, причому прибігти раніше, ніж м'яч повернеться знову до того гравця, який розпочинав передачі.

Ведучий перемагає, якщо йому вдалося прибігти на своє місце швидше за м'яч.

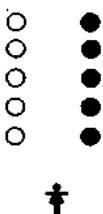
Після перебігання він стає на місце гравця, який починав передачу. Інший, другий гравець у колі, отримує м'яч і продовжує гру. Гравець, який виконував передачу, стає водити за колом.

Якщо ведучому не вдалося прибігти раніше ніж повернеться м'яч, то він знову продовжує водити. Відтак обирають нового ведучого.

Правила.

1. Ведучий, бігаючи за колом, не має права доторкатися руками до гравців, які стоять у колі.
2. Гравець, що впустив м'яч під час передачі, сам повинен його підняти і продовжити гру.
3. М'яч передавати кожному гравцеві, що стоїть у колі. Не можна передавати через одного, декількох гравців.

65. Естафета «Прокоти м'яч»



Значення гри: сприяє розвитку спритності, уваги; удосконалює навички володіння м'ячем.

Зміст. Гравці діляться на команди, які шикуються в колону по одному, в стійці ноги нарізно. М'яч у руках у направляючого. За сигналом викладача перший номер нахиляється вперед і поштовхом двома руками посилає м'яч між ногами назад наступному гравцю.

Гравець, який стоїть останнім у колоні, ловить м'яч, що котиться, біжить уперед на початок колони і повторює дії попереднього гравця.

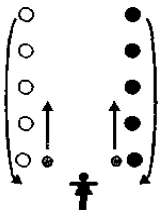
Гру закінчують тоді, коли перший гравець знову стане першим у колоні.

Виграє команда, яка першою закінчила естафету.

Правила.

1. Починати естафету за сигналом викладача.
2. Стояти в стійці ноги нарізно.
3. Бігти до початку колони потрібно праворуч від своєї колони.
4. Якщо м'яч десь зупинився біля ніг будь-якого гравця, він повинен підправити його руками.

66. Рухлива гра «Передача м'ячів по рядах»



Значення гри: виховує почуття відповідальності за колектив; розвиває швидкість, спритність, навички володіння м'ячем.

Зміст. Гравці діляться на команди, які шикуються у дві шеренги і стоять обличчям одна до одної. За командою викладача гравці, які стоять першими у шеренгах, перекидають м'ячі наступним учасникам своєї команди до кінця шеренги.

Останні гравці, отримавши м'ячі, біжать позаду своїх шеренг, стають першими і починають передавати м'ячі знову.

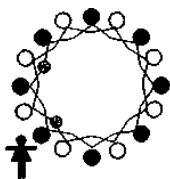
Коли гравці, які починали передачу м'ячів, стають першими у своїх командах, вони підіймають м'яч угору, що означає кінець гри.

Перемагає команда, яка раніше закінчила передачі м'ячів по рядах.

Правила.

1. Передача м'яча тільки із рук у руки.
2. Гравець, що впустив м'яч, піднімає його і повертає для продовження завдання.
3. Перекидати м'яч через одного або декількох гравців забороняється.

67. Рухлива гра «Гонка м'ячів по колу»



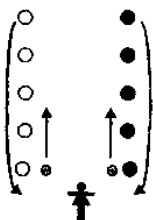
Значення гри: розвиває спостережливість, спритність, увагу, кмітливість, пам'ять.

Зміст. Гравці стають у коло і розраховуються на «перший, «другий». Учасники кожної команди, за сигналом викладача, передають м'яч по колу своїм гравцям. Одна команда – в один, друга – в інший бік, якнайшвидше. Гра триває певний час. Перемагає команда, що виконала гру без помилок і втрат.

Правила.

1. Передавати м'яч за сигналом викладача.
2. М'яч передавати гравцям тільки своєї команди, не опускаючи його на землю і не минаючи жодного гравця.
3. Гравець, який впустив м'яч, сам його піднімає і знову вводить у гру.

68. Рухлива гра «Передача м'яча над головою»



Значення гри: розвивається координація рухів; виховуються навички точних, швидких, ритмічних рухів, зосередження уваги; удосконалюються навички передавання м'яча.

Зміст. Гравців ділять на 2-4 рівні команди. Кожна з них шикується в колону по одному, одна паралельно другій. Гравці займають місця на відстані витягнутої руки. Гравцям, які стоять першими в колонах, дають по м'ячу. Вони за сигналом викладача передають м'яч над головою тим гравцям, які стоять за ними, а ті – наступним, і так до кінця колони. Останній гравець у колоні, отримавши м'яч, біжить з правого боку до «голови» своєї колони, стає першим і так само передає м'яч назад.

Так триває доти, поки гравець, який розпочав гру, не повернеться на своє місце в колоні. Після цього він повинен підняти м'яч угору й подати своїй колоні команду «Струнко!».

Перемагає команда, яка закінчить гру першою.

Варіант гри: м'яч спочатку передають над головою, а потім повертаються навкруги, широко розставляють ноги й прокочують м'яч під ногами.

Протягом гри всі учасники залишаються на місці.

Правила.

1. Правилами гри не дозволяється перекидати м'яч через кількох гравців. Якщо команда порушила правило, їй зараховується штрафне очко.
2. Гравець, який упустив м'яч, повинен сам підняти його, повернутися на своє місце й передати м'яч сусідові.
3. Щоразу, як тільки останній гравець перебіжить на перше місце, вся колона відступає на півкроку назад.

69. Естафета «Передача м'яча в колонах»



Значення гри: сприяє розвитку спритності, координації рухів, уваги; удосконалює навички володіння м'ячем.

Зміст. Гравці діляться на 2-4 команди, які шикуються в колону по одному одна паралельно другій. Гравці в колонах стають на відстані витягнутих рук. У гравців, що стоять першими - м'ячі. За командою керівника,

перші передають м'яч визначеним способом: двома руками зверху, під ногами, збоку і т.д. гравцеві, що стоїть за ним.

Ті, таким же способом, передають м'яч гравцям, що стоять позаду і т.д., до кінця колони.

Щоразу останній гравець у колоні, отримавши м'яч, біжить праворуч від своєї колони, стає першим і передає м'яч знову назад.

Так продовжується доти, поки гравець, що почав гру першим, не повернеться на своє колишнє місце в колоні.

Повернувшись на своє місце, гравець повинен підняти м'яч вгору і дати команду своїй колоні «Струнко!». Уся група приймає положення «Струнко!».

Перемагає команда, що закінчила гру першою.

Правила.

1. Передавати м'яч тільки зазначеним способом і своєму сусідові.
2. Гравець, що впустив м'яч, повинен сам підняти його, стати на місце і передати його гравцю, що стоїть позаду.
3. Щораз, як тільки останній гравець перебіжить на перше місце, уся колона пересувається на півкроку назад.

70. Рухлива гра «Гонка м'ячів над головою, сидячи в колонах»

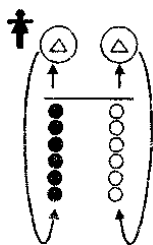
- Значення гри:** сприяє розвитку координації, кмітливості; удосконалює навички володіння м'ячем.
- Зміст.** Дві-чотири однакові команди шикуються в колону по одному. Гравці сідають на підлогу. У перших гравців у руках м'яч. За сигналом перші передають його над головою прямими руками.

Останній гравець отримує м'яч, встає, біжить наперед, сідає перед колоною і знову передає м'яч гравцям своєї команди. Коли гравці, які починали передачу першими, знову будуть попереду своїх команд, вони піднімають м'яч угору. Перемагає команда, яка закінчила гру першою.

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. Передавати м'яч тільки зазначеним способом і своєму сусідові.
3. Гравець, що впустив м'яч, повинен сам підняти його, стати на місце і передати його гравцю, що стоїть позаду.

71. Рухлива гра «Упіймай м'яч»



Значення гри: розвиває кмітливість; укріплює м'язи рук; розвиває навички точного кидка і ловлення м'яча.

Зміст. Гравці діляться на команди і шикуються в колони на відстані 2-3м одна від одної. У колоні капітан кидає м'яч гравцеві своєї команди, який стоїть першим, а сам біжить і стає в кінці своєї колони. Перший гравець ловить м'яч, біжить із ним у коло на місце капітана, а відтак кидає м'яч другому гравцеві своєї команди і біжить після цього в кінець колони і т.д. Коли капітан повернеться в коло, гру закінчують.

Перемагає команда, капітан якої першим займе місце в колі.

Правила.

1. Кидати м'яч обома руками і тільки з кола.
2. Хто не зловив м'яч, піднімає його і повертається на свої місце. Відтак йде в коло і продовжує кидати м'яч.
3. Оббігати колону з зовнішньої сторони.

72. Рухлива гра «М'яч у колі»



Значення гри: сприяє розвитку точності, навичок орієнтування у просторі, швидкості реакції; виховує увагу.

Зміст. Гравці шикуються у коло на відстані витягнутих рук. Двоє ведучих стоять у центрі кола.

М'яч – в одного з гравців. За командою, учасники гри перекидаються м'ячем так, щоб до них не доторкнулися ведучі, і щоб м'яч не впав. Коли одному з гравців це не вдається, він міняється з ведучим ролями.

Правила.

1. Перекидати м'яч через коло забороняється. Порушник іде водити.
2. Гравець, який упустив м'яч, повинен сам підняти його, повернутися на своє місце й передати м'яч сусідові.
3. Гравець стає ведучим, якщо впустить м'яч.
4. Якщо під час передачі до м'яча торкається ведучий, той гравець, який помилився, стає ведучим.

73. Рухлива гра «Передача м'ячів по колу потоком»



Значення гри: розвиває швидкість, спритність, увагу; удосконалює навички володіння м'ячем.

Зміст. Гравці стають по колу обличчям до центру. Рахуються на «перший», «другий», «третій». Перші номери – одна команда, другі – друга, треті – третя.

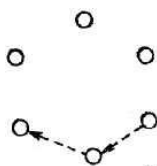
Трьом – п'ятьом гравцям, які стоять на різних місцях по колу, дають по баскетбольному м'ячу. За сигналом викладача учасники з м'ячами передають їх швидко тим, хто стоїть поруч (праворуч або ліворуч, залежно від попередньої умови). М'ячі йдуть по колу безперервним потоком. Той, хто впустив м'яч, вибуває зі гри. Гра триває 3-5 хвилин.

Ту команду, гравці якої перебувають у колі в більшій кількості, вважають переможницею.

Правила.

1. Той, хто впустить м'яч, вибуває зі гри.
2. Щоразу, коли м'яч упустили, гра припиняється.

74. Рухлива гра «Зівака»



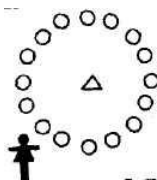
Значення гри: розвиває спритність, увагу; удосконалює навички володіння м'ячем.

Зміст. Гравці стають у коло на відстані одного кроку один від одного. В руках одного з гравців баскетбольний м'яч. За сигналом гравці виконують передачі м'яча по колу, називаючи ім'я того, хто повинен його ловити. М'яч перекидають доти, поки хтось із гравців м'яч не впустить. Той, хто впустив м'яч, стає в центр кола і виконує 1-2 вправи з м'ячем, причому вправи наказують самі гравці.

Правила.

1. Передачі починати після сигналу викладача.
2. Ім'я гравця, якому виконується передача, говорити голосно і до передачі.
3. Завдання даються баскетбольні: ведення м'яча закритими очима, перекидання м'яча через голову вперед, назад тощо.
4. Якщо гравців багато, необхідно створити декілька кіл.

75. Рухлива гра «М'яч із приплеском»



Значення гри: розвиває спритність, увагу; вдосконалює навички володіння м'ячем.

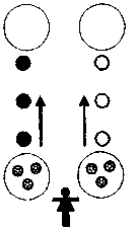
Зміст. Гравці стають у коло на відстані одного кроку один від одного. Ведучий, який стоїть у середині кола, має баскетбольний м'яч. Він кидає його одному з гравців, які стоять у колі. Цей гравець, перед тим, як зловити, сплескує в долоні, а відтак відкидає м'яч ведучому.

Якщо гравець не сплесне в долоні або не зловить м'яч, то присідає на підлогу і сидить, допоки хтось інший не зробить помилку і не присяде замість нього.

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. Передачі виконувати обумовленим способом.
3. М'яч тримати в руках не більше 3 с.
4. Плескати у долоні за призначенням: один, два рази; попереду або попереду і позаду і т.д.

76. Рухлива гра «Вантажимо кавуни»



Значення гри: розвиває кмітливість, сприяє розвитку швидкості реакції, удосконалює навички володіння м'ячем.

Зміст. Гравці шикуються у дві шеренги на відстані 2-ох кроків. Біля направляючих і замикаючих накреслені кола. У кола біля направляючих покладені 8-10 м'ячів («кавунів»). За сигналом викладача: «Почали!», перші

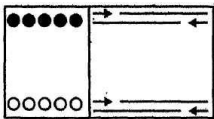
гравці подають усі м'ячі по черзі у друге коло.

Перемагає команда, яка швидше переправила всі м'ячі до другого кола.

Правила.

1. М'ячі передавати за порядком номерів.
2. Якщо м'яч випав із рук, його піднімають і продовжують гру.

77. Естафета з м'ячем



Значення гри: розвиває спритність, увагу; вдосконалює навички володіння м'ячем.

Зміст. Команди вишикувані в колони по одному. В руках у направляючих – баскетбольні м'ячі. За

сигналом, учасники по чергово виконують певні завдання або серію завдань, пробігаючи з м'ячем указану дистанцію (6-10м) вперед і назад.

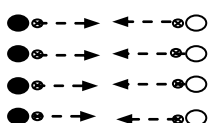
Способи пересування з м'ячем: а) тримаючи на долоні; б) підкидаючи м'яч на одній руці; в) перекидаючи м'яч з однієї руки на іншу; г) стрибаючи або пересуваючись із м'ячем, затиснувши його між ногами; д) передаючи з руки в руку тощо.

Перемагає команда, яка швидше виконає завдання без помилок.

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. Втрачений м'яч піднімають і продовжують виконувати завдання.
3. Можна використати два м'ячі.

78. Рухлива гра «Зустріч»

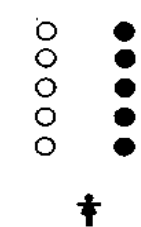
 **Значення гри:** розвиває спритність, увагу; вдосконалює навички володіння м'ячем.

Зміст. На майданчику проводять дві лінії на відстані 4-6м. Гравці діляться на дві групи і стають один напроти одного за лінією. За сигналом викладача всі одночасно котять один одному м'ячі, але так, щоб вони зустрілися. Якщо м'ячі зустрілися, то гравці отримують від ведучого фішок. Переможе пара, яка в кінці гри має найбільше фішок. Кількість повторень гри – за домовленістю.

Правила.

1. Починати котити м'ячі за сигналом викладача, одночасно.
2. Не можна виходити за стартову лінію.
3. М'яч обов'язково котити по підлозі.

79. Рухлива гра «Біг по шпалах»

 **Значення гри:** сприяє розвитку спритності, уваги, сили та витривалості; удосконалює навички володіння м'ячем.

Зміст. Гравці поділені на дві команди, вишикувані в шеренги. У капітана кожної команди в руках – м'яч. За сигналом м'яч передають по черзі в шерензі до замикаючих. Передавши м'яч, кожен гравець приймає, положення упору лежачи.

Останній, отримавши м'яч, біжить, перестрибуючи через усіх гравців своєї команди, і стає направляючим. Гравець, через якого перестрибнули, повинен підвестися.

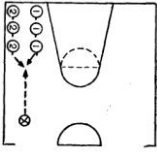
Гра триває, допоки капітан команди знову стане першим.

Переможе команда, яка швидше виконала завдання.

Правила.

1. Передавши м'яч наступному гравцеві, прийняти одразу упор лежачи.
2. Щойно через гравця перестрибнули, він повинен одразу підвестися.
3. Якщо м'яч під час передавання впав, його піднімають і продовжують гру.

80. Рухлива гра «Хто раніше?»



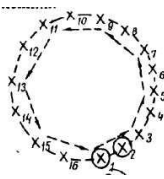
Значення гри: сприяє розвитку спритності, швидкості, уваги; удосконалює навички заволодіння м'ячем.

Зміст. Гравці діляться на пари і шикуються на лицевій лінії на відстані 3м один від одного. Гру починає перша пара. Викладач кидає м'яч посередині між гравцями. Гравці починають бігти тільки після того, як м'яч відскочить від підлоги. Перший, хто заволодів м'ячем, повинен його захватити двома руками і виконувати повороти на місці, закриваючи м'яч від суперника. Цей гравець отримує 1 очко. Гра триває визначений час, після чого кожен гравець рахує кількість очок, які він заробив. Переможцем є гравець, який набрав більшу кількість очок.

Правила.

1. Викладач підкидає м'яч різними способами: вгору-вперед, котить, з ударом від підлоги тощо.
2. Гравці починають бігти тільки після того, як м'яч відскочив від підлоги.
3. Під час ловлі м'яча не штовхатися, грати за правилами баскетболу.
4. Повороти виконувати в сторону, протилежну захисникові.

81. Рухлива гра «Гонка м'ячів по колу -2»



Значення гри: сприяє розвитку швидкості, кмітливості; удосконалює навички володіння м'ячем.

Зміст. Група шикується у два кола, дві команди. Гравці в колах стоять на відстані одного кроку один від одного і рахуються на «перший», «другий» номери. Перші номери – одна команда, другі – друга команда.

Двох гравців, що стоять поряд, призначають капітанами і дають по м'ячу. За сигналом викладача один капітан починає передавати м'яч праворуч, другий – ліворуч від себе, своїм найближчим партнерам. М'ячі передають по колу, доки вони не повернуться до капітанів. Перемагає команда, яка закінчила передачі швидше.

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. М'ячі передавати кожному гравцеві в колі.

3. Передачі м'яча виконувати визначеним способом.
4. Гравець, який упустив м'яч, сам піднімає його і вводить у гру.

82. Рухлива гра «Гонка м'ячів по рядах»



Значення гри: сприяє розвитку кмітливості і швидкості; удосконалює навички володіння м'ячем.

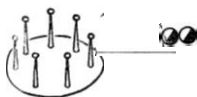
Зміст. Усі гравці вишиковуються у дві шеренги, що стоять обличчям одна до одної. Перші гравці в шеренгах (з однієї сторони) за сигналом передають м'ячі своїм сусідам, а ті далі. Останні гравці в шеренгах, отримавши м'ячі, біжать і стають попереду

своїх шеренг, і знову починають передавати м'ячі своїм сусідам і т.д.

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. М'ячі передавати кожному гравцеві шеренги.
3. Гравець, який упустив м'яч, сам його піднімає і знову вводить у гру.

83. Рухлива гра «Не промахнись»



Значення гри: розвиває вміння точно попадати в ціль; сприяє розвитку швидкості й спритності.

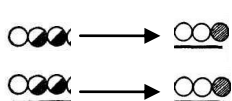
Зміст. Для проведення гри позначають коло 1,5 – 2 м, на відстані 10 м від лицьової лінії. Беруть п'ять м'ячів та 6-7 штук кеглів, які ставлять у коло. Гравців ділять на дві команди, які стоять на лицевій лінії з м'ячами.

За командою керівника одна з команд починає кидки. Кожен з гравців виконує по 5 кидків м'ячем у коло й намагається збити кеглю. Рахують усі збиті кеглі кожного гравця. Після чого визначають команду, гравці якої більше збили кеглів та переможницю гри.

Правила.

1. Кількість кидків керівник визначає на початку гри.
2. Кожна серія складається, як правило, з п'яти кидків.
3. Один гравець виконує кидки, інший ловить м'ячі за колом.
4. Після кидків кожного гравця кеглі знову виставляють у вихідне положення.

84. Рухлива гра «Кидай влучно, бігай швидко»

 **Значення гри:** сприяє розвитку швидкості й спритності; удосконалює навички володіння м'ячем.

Зміст. На майданчику креслять дві лінії на відстані 4-6м одна від одної. Учасників поділяють на дві або чотири команди і шикують одну проти одної на лініях старту. У направляючих команд однієї лінії по набивному м'ячу. За сигналом направляючий кидає м'яч через поле в протилежну команду так, щоб його міг впіймати гравець, а сам стрімко перебігає поле й стає позаду команди. Так триває доти, поки всі гравці 2-3 рази не перейдуть з однієї сторони на другу. Переможцем стає команда, яка швидше за інших виконає перекидання м'ячів і перебігання учасників.

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. М'ячі передавати кожному гравцеві у протилежній колоні.
3. Передачі м'яча виконувати призначеним способом.
4. Якщо м'яч впав на підлогу, команді нараховуються штрафні очки.

Перелік ігор

№пп	Назва гри	Сторінка
	<i>Ігри для вдосконалення техніки пересувань</i>	
1.	Рухлива гра: «Найповільніший»	18
2	Рухлива гра «Хто швидше»	18
3	Естафета «Яка команда швидша?»	19
4	Рухлива гра: «Яструб, квочка і курчата	19
5	Естафета «Найспритніший»	20
6	Естафета «Човник»	21
7	Рухлива гра «Квач, дай руку»	21
8	Рухлива гра «Квач із кола»	22
9	Рухлива гра «Слухай сигнал»	22
10	Рухлива гра «Хто найспритніший?»	23
11	Рухлива гра «Хто раніше займе місце?»	24
12	Рухлива гра «Квач із виручкою»	24
13	Рухлива гра «День і ніч»	25
14	Рухлива гра «Квач маршем»	25
15	Естафета «Хто швидше»	26
16	Рухлива гра «Вільне місце»	27
17	Естафета парами	27
18	Рухлива гра «Квачі парами»	28
19	Рухлива гра «Наступ»	28
20	Рухлива гра «Принеси м'яч»	29
21	Рухлива гра «Наздожени свою пару»	29
22	Естафета зі стрибками	30
23	Рухлива гра «Викликай заміну»	30
24	Рухлива гра «Хто більше?»	31
25	Естафета-тачка	32
26	Рухлива гра «Третій зайвий»	32
27	«Естафета з оббіганням навколо предмета»	33
28	«Квачі»	33
29	«Зустрічна естафета з м'ячами»	34
30	«Групові квачі»	35
31	Рухлива гра «Бігини»	36
32	Рухлива гра «Бігуни (стрибуни) та квачі»	36
33	Рухлива гра «Кращий стрибун»	37

34	Естафета зі стрибками	38
35	Естафета «Біг-переслідування»	38
36	Естафета «Біг із предметами»	39
37	Кругова естафета	39
38	Рухлива гра «Колесо»	40
39	Рухлива гра «Чехарда»	41
40	Рухлива гра «До фінішу»	41
41	Рухлива гра «Хто швидше»	42
42	Естафета «Біг змійкою»	42
	<i>Зупинки без м'яча</i>	43
43	Естафета «Найуважніший»	43
44	Рухлива гра «Будь вправним»	43
45	Естафета «Слухай сигнал»	44
	<i>Зупинки після володіння м'ячем</i>	44
46	Рухлива гра «Наздожени м'яч»	44
	<i>Зупинки після ведення</i>	45
47	Зустрічна естафета	45
	<i>Повороти</i>	46
48	Естафета №1	46
49	Естафета №2	47
50	Естафета №3	47
51	Естафета №4 «Повороти і передачі м'яча в колоні»	48
52	Естафета №5 «Найуважніший-2»	48
53	Естафета №6	49
54	Естафета «Човник у трійках» з двома м'ячами	49
55	Естафета «Човник у трійках» з одним м'ячем	50
56	Естафета «Човник у парах»	51
57	Естафета №7	51
58	Естафета «Найуважніший -3»	52
59	Естафета «Човник з поворотами»	53
60	Естафета «Хто швидше»	53
61	Рухлива гра «Команда кмітливих»	54
	<i>3.2 Володіння м'ячем</i>	55
62	Естафета «Хто найспритніший?»	55
63	Рухлива гра «М'яч-гравець»	55
64	Рухлива гра «Обжени м'яч»	56
66	Естафета «Прокоти м'яч»	57

66	Рухлива гра «Передача м'ячів по рядах»	57
67	Рухлива гра «Гонка м'ячів по колу»	58
68	Рухлива гра «Передача м'яча над головою»	58
69	Естафета «Передача м'яча в колонах»	59
70	Рухлива гра «Гонка мячів над головою, сидячі в колонах»	60
71	Рухлива гра «Упіймай м'яч»	60
72	Рухлива гра «М'яч у колі»	61
73	Рухлива гра «Передача м'ячів по колу потоком»	62
74	Рухлива гра «Зівака»	62
75	Рухлива гра «М'яч із приплеском»	63
76	Рухлива гра «Вантажимо кавуни»	63
77	Естафета з м'ячем	64
78	Рухлива гра «Зустріч»	64
79	Рухлива гра «Біг по шпалах»	65
80	Рухлива гра «Хто раніше?»	65
81	Рухлива гра «Гонка мячів по колу -2»	66
82	Рухлива гра «Гонка м'ячів по рядах»	66
83	Рухлива гра «Не промахнись»	67
84	Рухлива гра «Кидай влучно, бігай швидко»	67

Питання для самоконтролю

1. Що називається рухливими іграми і де вони використовуються?
2. Які ігри використовують для технічної підготовки гравців?
3. Які ігри та естафети використовують для тактичної підготовки?
4. Що входить у підготовку до проведення рухливої гри?
5. Якого плану викладу рекомендується дотримуватися під час проведення гри?
6. Від чого залежить вибір гри?
7. Що входить в поняття «значення гри»?
8. Як проводиться аналіз гри?
9. Для чого потрібні правила гри?
10. Що входить до організації гравців?
11. За допомогою яких прийомів проводиться виділення тих, хто буде водити?
12. Якими способами відбувається розділ гравців на команди?
13. Хто і як здійснює керівництво процесом гри?
14. Які ігри застосовуються для вдосконалення пересування гравця в нападі?
15. Які естафети застосовуються для вдосконалення пересування гравця в нападі?
16. Які ігри застосовуються для вдосконалення техніки володіння м'ячем?
17. Назвати дві-три гри для закріплення та вдосконалення поворотів.
18. Назвати дві-три гри для закріплення та вдосконалення зупинок кроком та стрибком.

ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна:

- : 1. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу. Львів : ЛДУФК, 2015. 78 с.
 2. Горбуля В., Горбуля В., Горбуля О. Баскетбол: Фізична підготовка : навч.-метод. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. 91 с.
 3. Горбуля В., Горбуля В., Горбуля О. Баскетбол: тактика гри та методика навчання : навч.метод. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 90 с.
 4. Мітова О., Сушко Р. Методи наукових досліджень у баскетболі : навч. посіб. 2-ге вид., допов. та перероб. Дніпро : Дріант, 2021. 266 с.
 5. Єфімов О., Помещикова І. Основи баскетболу. Харків: ХДАФК, 2011. 108 с.
 6. Тучинська Т., Руденко Є. Баскетбол. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 100с
 7. Смолюк В., Глушко П., Шевчук А., Швай О., Радченко О. Основи фізичної підготовки баскетболістів. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2022. 55 с.
 8. Сушко Р. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації (на матеріалі баскетболу). Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 360 с.
- Інформаційні ресурси:
1. Федерація баскетболу України. URL: <https://fbu.ua/>
 2. Новини баскетболу. URL: <https://basket.com.ua/>.
 3. Баскетбол Live. URL: <https://www.flashscore.ua/?rd=flashscore.com.ua>.
 4. Баскетбол онлайн. URL: <https://sport.ua/basketball>.
 5. Optimizing Player Health, Recovery, and Performance in Basketball / edited by D. Ferioli, D. Conte, A. T. Scanlan. Lausanne : Frontiers Media SA, 2023. 104 p. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051804.PDF>.

Навчально-методичне видання
(українською мовою)

Горбуля Вікторія Борисівна,
Горбуля Віктор Олексійович,
Єсіонова Галина Олександрівна,
Бессарабов Микола Семенович

Ігри на заняттях з баскетболу

Навчально-методичний посібник
для студентів факультету фізичного
виховання

Частина 2

Рецензент А.В.Сватсьв

Коректор Крионіна Н.А.

Відповідальний за випуск В.Б.Горбуля