

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

В.Б.Горбуля, М.С.Бессарабов

БАСКЕТБОЛ
ПРАКТИКУМ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Затверджено
вченою радою ЗНУ
протокол № 5 від 23.12.24

Запоріжжя
2024

УДК 796.323.2:37.037.1 (076.5)
ББК Ч515.66я73
Г 671

Горбуля В.Б., Бессарабов М.С. Баскетбол: Практикум до лабораторних занять (для викладачів і студентів факультету фізичного виховання). – Запоріжжя: ЗНУ, 2024. - 79с.

Практикум до лабораторних занять спрямований на допомогу викладачам кафедри спортивних ігор і студентам факультету фізичного виховання в плануванні і проведенні навчальних занять з баскетболу в вищому навчальному закладі, в розрізі вимог робочої та навчальної програм з баскетболу. В ньому висловлена послідовність вивчення навчального матеріалу з баскетболу, описуються моторні засоби для оволодіння прийомами техніки гри і тактичними взаємодіями. Матеріал наводиться для розвитку професійних навичок, необхідних для початкового навчання прийомам техніки і тактики гри.

Матеріал для індивідуальної роботи, що рекомендується, дозволяє студентам глибше оволодіти методикою навчання руховим діям.

Рецензент:

к.п.н., доц., зав. каф. олімпійського та професійного спорту
А.В. Сватъев

Відповідальний за випуск

к.н.ф.в.с, доц., зав. каф. спортивних ігор
Р.В.Клопов

ЗМІСТ

Передмова.....	4
План-графік розподілу навчального матеріалу в 1 семестрі.....	6
I. Техніка гри та методика навчання.....	8
1.1 Лабораторні заняття (1-17).....	
1.2 Питання для самоконтролю.....	56
1.3 Завдання.....	57
План-графік розподілу навчального матеріалу в 2 семестрі.....	58
II. Тактика гри та методика навчання, проведення шкільного уроку.....	61
2.1 Лабораторні заняття (1-17).....	61
2.2 Питання для самоконтролю.....	75
2.3 Завдання.....	76
Перелік рекомендованої літератури.....	78

ПЕРЕДМОВА

Підготовка педагога-тренера взагалі і фахівця з баскетболу – справа державної ваги. Сфера діяльності тренера-вчителя з баскетболу має досить широкий діапазон: загальноосвітні школи, середні спеціальні навчальні заклади, дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву, спортивні клуби вузів, команди вищих розрядів.

Основними завданнями, які стоять перед студентом при вивченні навчальної дисципліни «Баскетбол» - є навчання техніки і тактиці гри в баскетбол, методики навчання цим діям, а також методики проведення уроків з баскетболу в навчальних закладах. Все це студент може отримати під час лабораторних занять.

Лабораторні заняття з баскетболу із студентами першого курсу факультету фізичного виховання проводяться в першому і другому семестрах (34 години). В кожному семестрі студент отримує 2 модулі.

Зміст лабораторних занять включає матеріал, що входить в навчальну і позакласну роботу комплексної програми фізичного виховання I-XII класів загальноосвітньої школи.

Пропонований план-графік - один з можливих варіантів планування навчального матеріалу, який розроблений з урахуванням вимог методики початкового навчання баскетболу і розвитку рухових якостей.

План-графік проходження навчального матеріалу зі студентами першого курсу дає уявлення про об'єм планованого теоретичного і практичного навчального матеріалу, послідовності його вивчення.

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

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

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

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

Кожне заняття повинне включати:

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

Оволодіння навиками самостійного проведення комплексів загальнорозвиваючих вправ в підготовчій частині.

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

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

Ознайомлення і практичне використання правил змагань, що дає можливість брати участь в учбових іграх і змаганнях.

При плануванні навчального матеріалу потрібно враховувати теоретичний і практичний досвід студентів, придбаний ними під час навчання в середній школі.

В заняття бажано включати вправи, що дозволяють варіювати набором засобів, з урахуванням ступеня підготовленості студентів і диференціації процесу освоєння навчального матеріалу.

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

Спеціальні теоретичні знання студенти одержують в процесі вивчення технічного прийому або тактичної дії при формуванні рухових уявлень і тому в графіку час на їх повідомлення, а також на освоєння правил змагань не відводиться.

Для підвищення ефективності і густини заняття з урахуванням основних вимог до рухової активності студентів, а також для успішної реалізації навчального матеріалу необхідний нескладний допоміжний інвентар і устаткування: скакалки, набивні м'ячі масою 1-3 кг, стійкі для обведення, щит для ловіння і передач м'яча та ін.

План-графік
розподілу навчального матеріалу з баскетболу в 1 семестрі
для студентів I курсу факультету фізичного виховання

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Номери занять																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
I.	Підготовча частина	20	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
1.	Теоретичні відомості	3	2	2			2			2			2			2		
2.	Стройові вправи	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Загальнорозвиваючі вправи у русі і на місці	15	12	12	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14
II.	Основна частина	55	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1.	Виховання рухових здібностей. Рухливі ігри	12	10	12	12	10	12	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
2.	Уміння та навички																	
2.1	Переміщення	У/12	3/10	3/8														
2.2	Ловля і передача м'яча на місці і в русі																	
	2 руками від грудей	У/12	3/10	3/10														
	1 рукою від плеча				У/10	3/10	3/8											
	у стрибку										У/10	У/13	3/8	3/8				
	зі зміною напрямку														У/10	У/8	3/8	3/8
2.3	Ведення м'яча																	
	по прямій зі зміною висоти відскоку та швидкості	У/14	У/10	3/10	3/10													
	зі зміною напрямку (переведення м'яча)					У/10	У/10	3/10	3/10	3/8								

2.4	Кидки																	
	2 і 1 рукою з місця				У/13	У/10	3/15	3/10	3/12									
	у русі									У/15	У/10	3/10	3/10	3/10				
	у стрибку															У/10	3/10	3/10
2.5	Стійка захисника, переміщення							У/10	3/11									
	Виривання та вибивання м'яча									У/10	3/8	3/10						
	Перехоплення м'яча												У/15	У/10	3/8			
	Підбір м'яча														У/10	У/10	3/10	3/10
2.6	Навчальна двостороння гра		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	20
2.7	Контрольні нормативи	5	5	5		5		5			5			5	5	5	5	
III.	Заклучна частина	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

ТЕХНІКА ГРИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

ЗАНЯТТЯ 1

Техніка нападу і методика навчання

Задачі:

1. Виховання рухових здібностей.
2. Навчити техніці переміщень, стійці гравця.
3. Навчити техніці ловлі і передачі м'яча двома руками від грудей на місці.
4. Навчити веденню м'яча на місці, кроком та бігом по прямій.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

Задача 1. Виховання рухових здібностей

1. Швидкості:
 - а) прискорення за звуковим сигналом; 3-4 кроки ривок, потім звичайний біг;
 - б) ривок з місця. Група стає на лицьовій лінії в дві шеренги. Перші виконують прискорення з різних вихідних положень до середини майданчика, потім другі.
 - в) в парах: один попереду, другий на крок позаду. За сигналом виконують прискорення з різних вихідних положень, другий намагається наздогнати першого.
2. Стрибучості: стрибки поштовхом однієї ноги (правої, лівої), обома ногами. 4-5 повторень з відпочинком 15-20 сек.

Прийом контрольних нормативів: біг 28м, стрибок у висоту і довжину.

Задача 2. Навчити техніці переміщень, стійці гравця.

1. Стійка нападаючого: з паралельними стопами та різнойменно.
2. Ходьба з переходом у біг по прямій і навпаки.
3. Біг на місці з переходом у біг по прямій.
4. Звичайний біг, за сигналом прискорення і знову перехід на звичайний біг.
5. Чергування звичайного бігу і бігу з прискоренням до певного орієнтиру.

6. Те ж, але прискорення виконується за зоровим або звуковим сигналом.
7. Прискорення по дугах після виходу з прямої.
8. Прискорення з оббіганням 5-6 стійок, розставлених змійкою.
9. Біг з обходом тих, хто біжить у колоні, починаючи з кінця колони.
10. Біг по бокових лініях спиною вперед, по лицьових – обличчям вперед.
11. «Ловіння» один одного на невеликій частині майданчика, зі зміною напрямку руху і ритму бігу.
12. Рухлива гра: «Яструб, квочка і курчата».

Група ділиться на дві команди, що обирають «яструба» і «квочку», інші гравці – «курчата». Кожній команді приділяється половина баскетбольного майданчика. Гравці стають один одному за спину й захоплюють за пояс гравця, який стоїть попереду. 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 останнього «курча».

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

Пійманий «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».

13. Рухлива гра «Квач, дай руку».

Обирають ведучого з числа граючих, який стає в середині майданчика – «квач». Решта гравців стоять довільно на обмеженій площі. «Квач» піднімає руку в гору 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.

Задача 3. Навчити техніці ловлі і передачі м'яча двома руками від грудей на місці

1. Імітація ловлі без м'яча.
2. Також, із м'ячем у руках.
3. Гравець підкидає м'яч угору над собою обома руками знизу – ловить на витягнуті руки.
4. Гравець обома руками ударяє м'ячем у підлогу – виконує ловлю.
5. Вправа в парах. Перший накидає м'яч знизу – другий ловить. Після десяти ловлень, міняються ролями.
6. Вихідне положення: одна нога попереду, різнойменна стійка. М'яч у двох руках перед грудьми. На раз – зігнути ноги, м'яч вниз до себе; на два – розігнути ноги, виконати імітацію передачі.
7. Те ж, але виконати передачу партнеру, що стоїть напроти на відстані 3 м.
8. Те ж, збільшуючи поступово відстань між партнерами.
9. Передача м'яча двома руками від грудей з одночасним кроком вперед однією ногою.

Задача 4. Навчити веденню м'яча на місці, кроком та бігом по прямій

1. М'яч тримаємо обома руками перед собою. Штовхнути м'яч обома руками вниз в підлогу і після відскоку піймати.
2. Те саме, але м'яч штовхнути однією рукою – правою вниз на підлогу і зловити обома руками. Після 10-12 повторень виконати те саме лівою рукою (права нога попереду).
3. Почергові штовхання м'яча на підлогу правою і лівою рукою, стоячи на місці.
4. Те саме, але без зорового контролю над м'ячем.
5. Ведення м'яча правою рукою без зорового контролю до середини майданчика кроком – зробити поворот лівим плечем уперед продовжуючи ведення, підхопити м'яч лівою рукою і вернутися назад із ведення м'яча лівою рукою.
6. Те саме, але вправа виконується в парах. Гравець із веденням м'яча лівою рукою йде до середини майданчика, робить розворот і йде назад із веденням м'яча правою рукою і дуже уважно

дивиться на свого партнера, який стоїть на лицьовій лінії. Він за допомогою однієї руки показує кількість пальців, які партнер, що веде м'яч повинен голосно називати, продовжуючи ведення м'яча.

7. Те саме, що і вправа №6, але гравець, що веде м'яч, повинен складати кількість цифр, які йому показує партнер і голосно рахувати.
8. Ведення м'яча лівою і правою рукою рухаючись повільно бігом по прямій.

Навчальна двостороння гра.

Заклучна частина

ЗАНЯТТЯ 2

Техніка нападу і методика навчання

Задачі:

1. Виховання рухових здібностей.
2. Навчити техніці переміщень, зупинкам гравця.
5. Закріпити техніку ловлі і передачі м'яча двома руками від грудей на місці.
6. Навчити веденню м'яча на місці, кроком та бігом по прямій.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

Задача 1 Виховання рухових здібностей

1. Швидкості:

а) Рухлива гра «День і ніч».

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

б) Естафета «Хто швидше?».

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

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

2. Сили:

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

Прийом контрольних нормативів: човниковий біг, передачі за 30 сек.

Задача 2. Навчити техніці переміщень, зупинкам гравця.

Кроком:

- 1. Виконання першого і другого кроку з місця.
- 2. Теж, але йти кроком, повільно виконуючи зупинку, спочатку тільки з правої ноги, а потім – з лівої.
- 3. Повільно бігти і довільно виконувати зупинку кроком.
- 4. Теж, але зупинка в наперед обумовленому місці за орієнтиром.
- 5. Біг із зупинкою за раптовим сигналом (зоровому, звуковому).
- 6. Ведення м'яча, зупинка за першим сигналом, не припиняючи ведення, за другим сигналом – продовжувати біг.

Стрибком.

- 7. Виконання зупинки стрибком з місця: відштовхування однією ногою, приземлення на обидві одночасно.
- 8. Зупинка стрибком у повільному бігу і кроком.
- 9. Зупинка стрибком за раптовим сигналом (зоровому, звуковому).
- 10. Естафета «Найуважніший».

Гравців діляться на групи по 8-10 осіб; кожна група має грати самостійно. Один з гравців бере баскетбольний м'яч і стає позаду шеренги. Несподівано він командує: «Марш!» – кидає м'яч через голови учасників наперед. 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 повторень був кидальником.

11. Рухлива гра «Будь вправним».

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».

Задача 3. Закріпити техніку ловлі і передачі м'яча двома руками від грудей на місці

1. Передача м'яча двома руками від грудей поштовхом у підлогу.
2. Передача м'яча на швидкість один одному за 30 сек. – виконати 28 передач (відстань 6 м.).
3. Передача м'яча в парах двома м'ячами одночасно. Перший виконує передачі в повітрі, другий – поштовхом у підлогу.
4. Передачі м'яча в парах двома м'ячами. Перший гравець підкидає свій м'яч угору, другий гравець в цей час виконує передачу в повітрі своїм м'ячем першому. Перший гравець ловить м'яч – виконує зворотну передачу і тільки потім ловить свій, підкинутий угору м'яч.
5. Передача м'яча в трійках. Гравці стоять так, щоб утворити трикутник. Два гравці, маючи по м'ячу по черзі передають його

третьому, який, зловивши м'яч, повертає його назад тому, хто передав. Передачі прямують швидко, гравець, оволодівши м'ячем, повинен точно повернути м'яч і підготуватися до наступної ловлі і передачі. Через певну кількість передач гравці міняються ролями.

6. Передача м'яча в трійках. Два гравця стоять один проти одного на відстані 9 м. Один з них із м'ячем. Третій гравець стає в центрі, між першим і другим. Гравець із м'ячем, перший, – виконує передачу м'яча поштовхом у підлогу другому так, щоб м'яч летів в ноги третьому гравцю, що стоїть у центрі. Третій повинен підстрибнути, зігнувши ноги в колінах, пропустити м'яч, приземлитися і швидко розвернутися в інший бік, обличчям до другого гравця. Гравець номер два, ловить м'яч і виконує передачу першому в повітрі, паралельно підлозі. В цей час третій повинен присісти, встати і знову розвернутися до першого і т.д. Виконавши певну кількість передач, гравці міняються ролями.

Рухлива гра «М'яч – середньому», «Передає – присядь» в колонах.

Задача 4. Навчити веденню м'яча на місці, кроком та бігом по прямій

1. Ведення м'яча правою рукою на місці. За першим сигналом викладача – низьке ведення, другий сигнал – знову звичайне ведення. Те саме, тільки ведення м'яча лівою рукою.
2. Ведення м'яча звичайне, сигнал викладача – сісти на підлогу не припиняючи ведення, обвести м'ячем навколо себе на другу руку і з веденням м'яча встати у вихідне положення. Те саме, другою рукою.
3. Ведення м'яча у повільному бігу, за сигналом викладача – прискорення, другий сигнал – звичайний темп бігу і т.д.
4. Вправа з двома м'ячами. Одним м'ячем гравець виконує ведення, а другий м'яч просто несе в другій руці. Коли він добіжить до лінії, яку визначить викладач, гравець змінює ролі рук, наприклад: веде лівою, а несе м'яч в правій руці.
5. Вправа з двома м'ячами. Правою рукою гравець виконує ведення м'яча, а другий м'яч підкидає над собою лівою рукою. В протилежну сторону змінити ролі рук: ведення лівою рукою, а правою підкидати м'яч і ловити. Вправу можна спочатку виконати кроком, а потім у повільному бігу.
6. Вправа з двома м'ячами. Ведення двома м'ячами наперемінно штовхаючи їх у підлогу у русі. Спочатку кроком, потім повільно

- бігом, у швидкому темпі.
7. Вправа з двома м'ячами. Ведення двома м'ячами одночасно правою і лівою рукою штовхаючи їх у підлогу у русі: спочатку на місці, тоді кроком, потім у повільному бігу і в швидкому темпі.
 8. Вправа в парах. Гравець із м'ячем стоїть попереду, а без м'яча позаду від нього, на відстані одного метру. За сигналом викладача два гравці починають бігти вперед: гравець, у якого м'яч, із веденням намагається якнайшвидше перебігти на протилежну лицьову лінію; 2-й гравець, без м'яча, намагається його наздогнати. Потім гравці міняються ролями. Бігти тільки по прямій, гравець без м'яча повинен доторкнутися до втікача рукою.
 9. Те саме, що і вправа № 8. Тільки два гравця з м'ячами. За сигналом викладача два гравці починають бігти вперед із веденням м'яча. Той, що попереду намагається якнайшвидше втекти на протилежну лицьову, другий гравець із веденням м'яча намагається наздогнати втікача і доторкнутися, вільною від ведення, рукою.
 10. Рухлива гра «Наздожени і пережени».
- 4 команди шикуються в колони по одному по кутах залу. В перших учасників м'ячі. За сигналом, перші гравці починають вести м'яч по колу (в обхід майданчика). Коли гравець добіжить до своєї команди він передає м'яч наступному гравцеві, а сам стає у кінець колони.

Двостороння навчальна гра.

Заключна частина

ЗАНЯТТЯ 3

Техніка нападу і методика навчання

Задачі:

1. Виховання рухових здібностей.
2. Закріпити техніку переміщень, повороти гравця.
3. Закріпити техніку ловлі і передачі м'яча двома руками від грудей на місці.
4. Закріпити техніку ведення м'яча на місці, кроком та бігом по прямій.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

Задача 1. Виховання рухових здібностей

1. Спритності:

а) естафета «Найспритніший».

Вся група розбивається на пари, в яких гравці стоять один проти одного посеред залу, на відстані 3 - 4 м одна від одної. На однаковій відстані між гравцями кладеться м'яч або предмет. Гравці, за завданням викладача, виконують 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 міняються ролями. Перемагає той, хто відніс більшу кількість м'ячів за бічну лінію за визначений час;

б) естафета «Човник».

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

2. Стрибучості:

а) естафета зі стрибками

Група ділиться на команди, які вишикуються 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;

б) естафета зі стрибками: гравці діляться на дві - чотири команди, які шикуються біля лицьової лінії. Перші гравці стрибають в довжину з місця. Від лінії їх приземлення починають стрибати

гравці, які стояли другими в колоні і т.д. Команда, що стрибнула якнайдалі всіх, перемагає.

Прийом контрольних нормативів: штрафний кидок, ведення м'яча на швидкість.

Задача 2. Закріпити техніку переміщень, повороти гравця.

1. Крокує без м'яча: спочатку поворот плечем уперед, потім плечем назад. Осьова нога – права.
2. Теж, але осьова – ліва нога.
3. Теж з м'ячем у руках.
4. Повороти вперед, назад за загальною командою.
5. Поєднання поворотів вперед, назад у різній послідовності.
6. Повільний біг, за сигналом – зупинка кроком, поворот плечем уперед, продовження бігу.
7. Теж, але виконати поворот плечем назад і продовжити рух.
8. Вправа в парах. Перший гравець стоїть з м'ячем і виконує передачі м'яча своєму партнерові. Другий гравець виконує вправу. Він біжить назустріч першому, отримує в русі м'яч, зупиняється в два кроки, виконує поворот (плечем вперед або назад) – віддає передачу і біжить спиною в напрямку руху на вихідну позицію.
9. Повороти при пасивному захиснику. Вправа в парах. Один гравець з м'ячем у руках виконує повороти, а другий гравець – захисник, намагається доторкнутися рукою до м'яча. Потім гравці міняються ролями.
10. Те саме, але повороти виконувати при активній протидії захисника.

Задача 3. Закріпити техніку ловлі і передачі м'яча двома руками від грудей на місці.

1. Передачі м'яча в парах. Гравець № 1 стоїть на одній бічній лінії баскетбольного майданчика з м'ячем. Гравець № 2 - на протилежній бічній без м'яча. Гравець № 2 стартує до м'яча. Гравець № 1 виконує передачу партнерові, який рухається на нього. Гравець № 2 в русі отримує м'яч, зупиняється кроком, виконує передачу м'яча гравцеві № 1 і спиною за напрямом руху повертається назад.
2. Вправа в колонах. Гравці стоять в 2-4 колонах. Одна колона напроти іншої на відстані 6-8 метрів. Один м'яч у гравця, що стоїть попереду в одній із колон. Він виконує передачу гравцеві з іншої колони, що рухається назустріч йому. Зловивши м'яч,

гравець зупиняється в два кроки і виконує передачу гравцеві, що рухається назустріч йому з першої колони і т.п. Після передачі гравець йде в кінець своєї колони.

3. Та саме, що і вправа № 2, але ловлю і передачу гравець виконує в русі, не зупиняючись: на першому кроці – ловля, на другому – передача. Після передачі м'яча, гравець біжить в кінець своєї колони.
4. Те саме, що і вправа № 3, тільки після передачі м'яча гравець перебігає в протилежну колону.

Задача 4. Закріпити техніку ведення м'яча на місці, кроком та бігом по прямій.

1. Рухлива гра «Гонка гравців, що ведуть м'яч»

Усі граючі діляться на чотири команди і шикуються в колони по одному в кутах майданчика. За два-три метра до кожної команди відзначається лінія передачі. В гравця, що стоїть першим у колоні, м'яч. За сигналом керівника, перші з веденням м'яча оббігають обмежену площадку і добігаючи до позначеної лінії виконують передачу другому гравцю в колоні, призначеним способом (однією рукою від плеча, двома руками від грудей, ударом об підлогу, або з рук в руки). Другий, отримавши м'яч, виконує те, що і перший, оббігає майданчик, не забігаючи в її межі, виконує передачу третьому гравцю і т.д.

Гра продовжується доти, поки всі гравці по черзі не оббіжать визначену територію, не порушуючи правил. За сигналом, рух починають одночасно всі гравці, що стоять першими в колонах. Перемагає команда, яка швидше закінчила гру.

2. Рухлива гра «Із двома м'ячами – назустріч»

Група ділиться на дві команди, які шикуються в колони на протилежних сторонах майданчика. За сигналом, перші гравці піднімають з підлоги м'ячі і по чергово ведуть їх, вдаряючи об підлогу правою і лівою рукою. Обходячи позаду зустрічну команду, гравець із м'ячами підбігає до початку колони і передає м'ячі гравцеві, що стоїть попереду, а сам стає позаду зустрічної колони. Гравець, який одержав м'ячі, повторює вправу і т.д.

3. Естафета з веденням м'яча

Група ділиться на команди, що шикуються в колони на лицевій лінії баскетбольного майданчика. У кожної команди – баскетбольний м'яч. Напроти кожної команди на відстані 8-10 м від старту ставлять кеглі. За командою: «Рух!» - капітани біжать

уперед, ведучи м'яч. Вони оббігають кеглю і повертаються назад. Біля лінії старту м'яч передають з рук в руки іншому гравцеві своєї команди. Наступний гравець робить те саме. Перемагає команда, яка швидше закінчила естафету.

4. Естафета з викликом номерів

Гравці діляться на команди і рахуються за порядком номерів. Команди стоять в колонах, у перших баскетбольний м'яч. Викладач креслить лінії старту і фінішу. На відстані 15-20м встановлюють стійку. Викладач викликає будь-який номер. Учасники під цим номером з веденням м'яча правою рукою вибігають, оббігають стійку і повертаються назад. Хто раніше перетне лінію фінішу, той приносить очко своїй команді. Відтак викладач викликає інший номер і т.д. Перемагає команда, в якій найбільше очок.

Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина

ЗАНЯТТЯ 4

Техніка нападу і методика навчання

Задачі:

1. Виховання рухових здібностей.
2. Навчити техніці ловлі і передачі м'яча однією рукою від плеча на місці.
3. Закріпити техніку володіння м'ячем.
4. Навчити техніці кидка м'яча однією рукою зверху з місця.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

Задача 1. Виховання рухових здібностей

1. Спритності:
 - а) Рухлива гра «Хто швидше».

Гравці шикуються на декілька зустрічних колон. Перед колонами лежать набивні м'ячі. За сигналом викладача направляючі, що знаходяться на одному боці, починають бігти до

протилежних колон. Змійкою, обігаючи м'ячі, вони передають естафету наступному гравцю і стають у кінець колони. Гравець що одержав естафету, рухається в протилежний бік і т.д. Гра проводиться доти, поки гравці не опиняться на своїх місцях. Перемагає команда, яка закінчила гру першою.

б) Естафета «Яка команда швидша?»

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

2. Сили

- а) стрибки на одній нозі з підтягуванням стегна;
- б) вистрибування в гору з присідання;
- в) присідання на одній нозі біля «шведської» драбини.

Задача 2. Навчити техніці ловлі і передачі м'яча однією рукою від плеча на місці.

- 1. Вихідне положення різнойменна стійка (ліва нога попереду). М'яч у правій руці, ліва рука притримує його збоку. На раз – розвернути плече, відвести руку із м'ячем назад – убік; на два – виконати передачу партнерові (розвернути плече уперед, передпліччя, руку і закінчити рух кистю праворуч-униз).
- 2. Те саме – лівою рукою.
- 3. Те саме, але відстань поступово збільшувати між тими, хто виконує передачі.
- 4. Передача однією рукою від плеча через всю ширину баскетбольного майданчика (15м).
- 5. Передача в парах однією рукою від плеча. Відстань 3-4 метри між гравцями. Гравець виконує передачу правою рукою другому на ліву руку. Другий сам собі передає м'яч із лівої на праву руку і виконує передачу першому також на ліву руку і т.д. М'яч рухається в повітрі по колу супроти годинникової стрілки.
- 6. Те саме – але передавати лівою рукою.

Задача 3. Закріпити техніку володіння м'ячем.

- 1. Перекладання м'яча з руки в руку, переміщуючи його навколо тулуба.
- 2. Підкидання м'яча вгору з наступним ловінням (в цей час можна виконувати виляски попереду – позаду, потім зловити м'яч; сісти

- встати – зловити м'яч; торкнутися певної лінії рукою на майданчику – повернутися у вихідне місце – зловити м'яч і т.д.
3. Перекидання м'яча з правої на ліву руку і назад.
 4. Ходьба випадами, пропускаючи м'яч під ногою на кожен крок.
 5. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, м'яч унизу під ногами, права рука утримує м'яч попереду, ліва позаду. Зміна положень рук, а м'яч залишається на місці в початковому положенні, під ногами.
 6. Поштовхом двох рук надіслати м'яч вниз під ногами, щоб він вдарився в підлогу і зловити його позаду, переносючи руки: праву праворуч від тулуба, ліву - ліворуч. Ловля двома руками. Штовхнути м'яч позаду двома руками під ногами – зловити попереду.
 7. Вихідне положення: ноги на ширині плечей. Обертання м'яча під ногами по вісімці, не вдаряючи його в підлогу.
 8. Вихідне положення: широка стійка. Обертання м'яча навколо шиї, тулуба, ніг (по 8-ці), знову тулуба, шиї. Зробити 4-6 обертів.
 9. М'яч за спиною. Перекинути м'яч угору через голову і зловити попереду – підкинути вгору-назад(або через плече) і зловити двома руками позаду.
 10. Жонглювання двома м'ячами: правою рукою посилати м'яч угору, а лівою – ловити його і перекладати на праву руку.
 11. Вихідне положення: м'яч затиснений ступнями ніг, стрибок із згинанням ніг так, щоб метнути м'яч угору назад за спиною, після чого піймати його руками. Вправу можна виконувати в парах: той, хто з м'ячем повертається спиною до партнера і передає йому м'яч.
 12. Вправа в парах. Гравці стоять спиною один до одного, трохи нахилившись вперед, ступні розташовані на ширині плечей. Гравці виконують передачі м'яча між ногами, а також зовні, з обох сторін, одним, а потім можна використовувати два і більше м'ячів.
 13. Вихідне положення: ноги зігнуті в колінах, ступні на ширині плечей; м'яч утримувати двома руками попереду між ногами. Виконати передачу двома руками позаду під ногами за спиною, обхопивши м'яч позаду правою і лівою руками і так само передати м'яч із-за спини наперед.
 14. Тулуб нахилити вперед, м'яч утримувати обома руками на потилиці: покотити м'яч по спині і піймати обома руками на рівні

попереку.

Задача 4. Навчити техніці кидка м'яча однією рукою зверху з місця.

1. Вихідне положення: права нога попереду лівої, при виконанні кидка правою рукою. М'яч утримується правою рукою, ліва рука тримає його збоку. На рахунок один – згинаємо ноги, м'яч відводимо до плеча (або до лоба). На рахунок два – розгинаємо ноги і руку з м'ячем виносимо вгору. Ліва рука опускається, кидок м'яча правою рукою над собою, кисть розгортається вправо-донизу.
 2. Те саме, що і вправа №1, але гравці розташовані в парах на відстані 3-4 м. Виконувати кидки один одному правою рукою потім лівою.
 3. Сидячи на підлозі, м'яч лежить на руці, що виконуватиме кидок: випрямлення руки, рух кистю – кидок. Вправа виконується без підтримки другої руки, що прискорює вірність рухів руки і обертів м'яча назад. Можна виконувати вправу лежачі, стоячи на колінах, біля стіни, в парах.
 4. У парах, сидячи один проти іншого на відстані 1-2 метрів, виконувати кидки м'яча однією рукою. Можна виконувати із різних вихідних положень: сидячи, стоячи на колінах, лежачи, збільшуючи відстань один від одного, щоб відчувати рухи ніг.
 5. Кидки м'яча біля щита. Стоячи праворуч від кільця, на відстані одного метру виконувати кидки однією рукою, правою з відскоком від щита. Те саме, стоячи ліворуч від кільця, кидки лівою рукою.
 6. Кидки м'яча, стоячи прямо до кільця, на відстані одного метру. Кидати прямо в кільце, цілити на передню дужку кільця. Відстань збільшувати до 3-4 м.
- Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина

ЗАНЯТТЯ 5

Техніка нападу і методика навчання

Задачі:

1. Виховання рухових здібностей.

2. Закріпити техніку ловлі і передачі м'яча однією рукою від плеча на місці.
3. Навчити веденню м'яча зі зміною напрямку: переведення попереду.
4. Навчити техніці кидка м'яча однією рукою зверху з місця.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

Задача 1. Виховання рухових здібностей

Задача 2.. Закріпити техніку ловлі і передачі м'яча однією рукою від плеча на місці.

1. Передача в парах однією рукою від плеча. Відстань 3-4 метри між гравцями. Гравець №1 виконує передачу правою рукою другому на ліву руку. Другий сам собі передає м'яч із лівої на праву руку і виконує передачу першому також на ліву руку і т.д. М'яч рухається в повітрі по колу супроти годинникової стрілки.
2. Те саме – але передавати лівою рукою.
3. Те саме, що і в вправа №1 передачі виконувати двома м'ячами одночасно. Правою рукою – супроти годинникової стрілки, лівою – в інший бік.
4. Передача м'яча в трійках. Розташування гравців по трикутнику. На трійку два м'яча. Гравці передають м'яч правою рукою по колу супроти годинникової стрілки, і лівою рукою – у зворотному напрямку.
5. Те саме, що і вправа № 4, але трьома м'ячами.
6. Гравці стоять таким чином: двоє напроти один одного, третій – в центрі між ними з м'ячем, боком до них. Гравець, що стоїть у центрі виконує передачу м'яча правою рукою – ліворуч, отримує передачу назад, виконує передачу лівою рукою і т.д. Після декількох передач гравці міняються ролями.

Задача 3. Навчити веденню м'яча зі зміною напрямку: переведення попереду.

1. Вихідне положення – різнойменна стійка, ведення м'яча правою рукою на місці. Підхопити м'яч правою рукою збоку – праворуч і «перенести» його за протилежну ногу (ліву в даний момент). Штовхнути м'яч у підлогу правою рукою, а потім підхопити лівою з лівої сторони тулуба. Змінити розташування ніг – права

- нога попереду, а м'яч ведемо лівою рукою переведення м'яча на праву руку. Виконати самостійно перед собою декілька раз.
2. Ведення м'яча, переміщаючись кроком по прямій з самостійним виконанням переведення м'яча перед собою з однієї руки на другу.
 3. Ведення м'яча кроком «ялинкою». Ведення правою рукою праворуч на 2-3м уперед, виконати переведення м'яча перед собою на ліву руку, продовжуючи йти з веденням лівою рукою ліворуч на 2-3м і знову – переведення м'яча попереду на праву руку і т.д.
 4. Те саме, що і вправа №3, але виконувати переведення м'яча рухаючись бігом повільно.
 5. Гравці без м'яча розташовані на майданчику у шаховому порядку – це захисники. Гравці з м'ячем стоять на лицьовій лінії. За сигналом викладача вони починають ведення м'яча, один за одним на відстані 3-4 м. Добігши до першого захисника гравці виконують переведення м'яча попереду з однієї руки на другу і продовжують ведення до наступного захисника. Захисники «пасивні». Через 5-6 повторень гравці міняються ролями.
 6. Розташування гравців таке саме, як і у вправі №5. Гравець з м'ячем починає ведення правою рукою і біжить до першого захисника, який стоїть праворуч. Із веденням правою рукою він обходить захисника з правої сторони, а лівою рукою прикриває м'яч від захисника. Після того, як нападник «обійшов» першого захисника, він зразу виконує переведення м'яча попереду на ліву руку і продовжує рухатися до другого захисника, обходить його ліворуч і знову виконує переведення м'яча на праву руку і т.д. Захисники грають «пасивно». Через декілька повторень гравці міняються ролями.

Задача 4. Навчити техніці кидка м'яча однією рукою зверху з місця.

1. Кидки м'яча біля щита. Стоячи праворуч від кільця, на відстані одного метру виконувати кидки однією рукою, правою з відскоком від щита. Те саме, стоячи ліворуч від кільця, кидки лівою рукою.
2. Кидки м'яча, стоячи прямо до кільця, на відстані одного метру від щита. Кидати в кільце, цілити на передню дужку кільця. Відстань потроху збільшувати до 3-4 м.
3. Вправа в парах. Гравець №1 з м'ячем стоїть на «точці» під 45° у

3-4 метрах праворуч від кільця і виконує 10 кидків, рахуючи влучення. Гравець №2 робить підбирання м'яча і швидко віддає його партнерові. Після 10 кидків гравці міняються ролями. Потім кидки виконують з другої «точки».

4. Вправа в трійках із двома м'ячами. Перший гравець виконує кидок у кошик, два інших гравця подають йому м'ячі. Гравець №1 стоїть на «точці» і виконує кидки з середньої відстані. Гравець №2 стоїть біля гравця, що виконує кидки і якомога швидше передає йому м'яч для кидка. Гравець №3 стоїть під кільцем, робить підбирання м'ячів, що відскочили від щита і кільця, або влучили в кільце і передає їх гравцю №2. Після 20-30 кидків гравці міняються ролями. Кожен гравець рахує влучні кидки.
5. Гравець веде м'яч із центру поля по прямій до 3-х секундної зони. Виконує зупинку кроком і кидає м'яч у кільце з місця. Оцінюється виконання зупинки і техніка виконання кидка.
6. Те саме, що і вправа №5, але гравець виконує зупинку стрибком, після чого кидає м'яч у кільце.

Двостороння навчальна гра.

Заключна частина

ЗАНЯТТЯ 6

Техніка нападу і методика навчання

Задачі:

1. Виховання рухових здібностей.
2. Закріпити техніку ловлі і передачі м'яча під час зустрічного руху.
3. Навчити веденню м'яча зі зміною напрямку: переведення попереду.
4. Закріпити техніку кидка м'яча однією рукою зверху з місця.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

Задача 1. Виховання рухових здібностей.

Задача 2. Закріпити техніку ловлі і передачі м'яча під час

зустрічного руху

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

Задача 3. Навчити веденню м'яча зі зміною напрямку: переведення попереду.

1. Гравці без м'яча розташовані на майданчику у шаховому порядку – це захисники. Гравці з м'ячем стоять на лицьовій лінії. За сигналом викладача вони починають ведення м'яча, один за одним на відстані 3-4 м. Добігши до першого захисника гравці виконують (перед ним) переведення м'яча попереду з однієї руки на другу і продовжують ведення до наступного захисника. Захисники грають «пасивно». Через 5-6 повторень гравці міняються ролями.
2. Розташування гравців таке саме, як і у вправі №1. Гравець з м'ячем починає ведення правою рукою і біжить до першого захисника, який стоїть праворуч. Із веденням правою рукою він обходить захисника з правої сторони, а лівою рукою прикриває м'яч від захисника. Після того, як нападник «обійшов» першого захисника, він зразу виконує переведення м'яча попереду на ліву руку і продовжує рухатися до другого захисника, обходить його

зліва і знову виконує переведення м'яча на праву руку і т.д. захисники грають «пасивно». Через декілька повторень гравці міняються ролями.

3. Те саме, що і у вправі №2, але захисники, стоячи на одному місці тільки за допомогою рук намагаються вибити м'яч у нападників, які невчасно виконали переведення або не прикрили м'яч тулубом. Через декілька повторень гравці міняються ролями.
4. «Квач» із м'ячем у парах. Гравці в парах, нападник-захисник розміщуються довільно на майданчику. М'яч у нападника. За сигналом викладача нападник із веденням м'яча намагається втекти, виконуючи переведення м'яча з однієї руки на другу, як найчастіше змінюючи напрямок руху. Захисник повинен наздогнати партнера, доторкнутися до його плеча рукою. Після чого вони міняються ролями. Якщо захисник не зуміє наздогнати партнера, то зміна ролями відбувається за сигналом викладача.
5. «Квач» із м'ячем у парах. Вправа та сама, що і №4. Але із м'ячем знаходиться захисник, а нападник без м'яча. За сигналом викладача захисник з веденням м'яча намагається наздогнати нападника. За межі майданчика не виходити. Через деякий час гравці міняються ролями.

Задача 4. Закріпити техніку кидка м'яча однією рукою зверху з місця.

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

Група ділиться на дві-три команди, кожна з якої займає половину баскетбольного майданчика, і шикуються колоною по одному за лінією штрафного кидка. Направляючі гравці у колонах з м'ячами, а до кожного щита приставляється суддя.

За сигналом викладача, направляючі обох колон виконують з місця прицільний кидок у кошик, біжать до щита для добору свого м'яча і здійснюють передачу наступному гравцеві, а самі праворуч від колони повертаються і стають у її кінець. Потім ігрове завдання, по черзі виконують всі інші гравці колон, що змагаються.

За кожне попадання в кошик команді зараховується одне

очко. При наявності часу гру можна повторити 2-3 рази. Виграє команда, гравці якої закидають у кошик більшу кількість м'ячів, тобто набрали більшу кількість очок.

3. Естафета «Найкращий снайпер»

Дві команди шикуються в колону по одному праворуч і ліворуч від корзини. У перших – м'ячі. За сигналом викладача направляючі виконують кидок, після чого підбирають м'яч і передають наступному гравцю, а самі стають в кінець колони. Перемагає команда, гравці якої влучили в кошик найбільшу кількість раз.

Варіант 2. Те саме, але естафета проводиться в формі особисто-командного змагання за такими умовами: якщо перший кидок був влучний, то гравець має право на другий кидок, після чого йде на підбирання і т.д. Якщо – ні, то черга кидати переходить до іншого гравця. Рахуються як особисті попадання гравців, так і командні. Перемагає той гравець і та команда, які наберуть якнайбільшу кількість влучень за 5-10 хвилин.

Двостороння навчальна гра.

Заключна частина

ЗАНЯТТЯ 7

Техніка нападу і захисту та методика навчання

Задачі:

1. Виховання рухових здібностей.
2. Навчити веденню м'яча зі зміною напрямку: переведення за спиною.
3. Закріпити техніку кидка м'яча однією рукою зверху на місці.
4. Навчити стійці захисника, переміщення в захисній стійці.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальноорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

Задача 1. Виховання рухових здібностей.

Задача 2. Навчити веденню м'яча зі зміною напрямку: переведення за спиною.

1. Вихідне положення – різнойменна стійка, ліва нога попереду, ведення м'яча правою рукою. Маятникоподібні рухи м'ячем (поштовх м'яча правою рукою донизу – назад, розвернути кисть, піймати м'яч прямою рукою позаду і знову штовхнути його в підлогу наперед, повернути у вихідне положення. Виконувати декілька повторень правою, а потім лівою рукою.
2. Те саме, що і вправа № 1, але через два-три рази маятникоподібних рухів виконати переведення м'яча за спиною на місці правою і лівою рукою.
3. Переведення м'яча за спиною у русі кроком по прямій. Гравець веде м'яч правою рукою праворуч (біг «ялинкою») – виконує переведення м'яча за спиною на ліву руку і продовжує йти із веденням м'яча ліворуч. Біля лінії, що намітив викладач, гравець виконує переведення м'яча лівою рукою за спиною на праву руку і т.д.
4. Ведення м'яча з переведенням за спиною в повільному русі. Біг «ялинкою» з веденням правою рукою праворуч, переведення м'яча, потім ведення лівою рукою ліворуч – переведення на праву руку і т.д.
5. Звичайне ведення у повільному русі. За сигналом викладача виконати переведення м'яча за спиною з однієї руки на іншу.
6. На майданчику у шаховому порядку стоять стійки. Гравці, кожний з м'ячем розташовані у колону один за одним на лицьовій лінії. За сигналом викладача, перший у колоні виконує ведення м'яча правою рукою до першої стійки і не доходячи один метр до неї переводить м'яч за спиною на ліву руку і продовжує ведення лівою рукою ліворуч до наступної стійки. Знову, не доходячи до другої стійки, виконує переведення м'яча за спиною на праву руку і т.д.

Задача 3. Закріпити техніку кидка м'яча однією рукою зверху на місці.

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

Гравці діляться на три команди і шикуються в колони біля щита: одна праворуч від кільця, інша ліворуч, а третя прямо. У

гравця, що стоїть першим у колоні м'яч. За сигналом викладача гравці водночас всіх трьох колон виконують кидки з середньої відстані, призначеним способом. Після кидка кожен гравець підбирає свій м'яч і передає наступному в своїй колоні, а сам стає в кінець колоні. Гру можна проводити за часом: перемагає команда, яка виконала найбільше влучних кидків за призначений час; або за завданням – закинути 30 м'ячів, перемагає команда, яка швидше виконає 30 влучних кидків.

3. Рухлива гра «Кидки командами».

Гравці діляться на дві команди і стоять одна біля одного щита, інша на протилежному. Кожна команда ділиться на підгрупи: 3х3, або 4х4. Кожна команда виконує таке завдання: три гравця виконують кидки, а троє інших підбирають м'ячі і віддають їх своїм гравцям.

За сигналом викладача, команди одночасно починають гру. Кожна команда повинна закинути 20 м'ячів. Перемагає та команда, яка швидше виконає завдання. Після чого гравці міняються ролями і гра продовжується.

4. Рухлива гра «Школа».

На майданчику виділяють певну кількість точок, з яких будуть виконуватися кидки. Починати кидки з самої ближньої точки. Гравець, який закинув м'яч з близької відстані, має право виконати кидок з наступної точки. Гравець, який закинув м'яч з усіх точок, вертається назад, закидаючи м'яч почергово з кожної точки. Коли гравець влучить з усіх точок по два рази (пройде «школу»), він складає «екзамен», виконує штрафні кидки. Треба закинути почергово 5 (або 10, в залежності від ступеня підготовленості) штрафних. Перемагає гравець, який найшвидше від усіх закінчить «школу».

Задача 4. Навчити стійці захисника, переміщення в захисній стійці.

1. Стійка захисника: з паралельними стопами та різнойменною. Виконання стійок самостійно і після сигналу викладача.
2. Приставні кроки правим боком. Розказ, показ, повільне виконання. Виконання самостійно, потім після сигналу викладача.
3. Приставні кроки лівим боком. Розказ, показ, повільне виконання. Виконання самостійно, потім після сигналу викладача.
4. Приставні кроки вперед. Розказ, показ, повільне виконання.

Виконання самостійно, потім після сигналу викладача.

5. Приставні кроки спиною за напрямком руху.
6. «Доріжка». Переміщення в захисній стійці спиною вперед з імітацією: вибивання м'яча під час ведення, накривання м'яча під час кидку; чергування вибивання та накривання м'яча.
7. Повторення переміщень партнера. Гравці стають по парах, один – нападаючий, другий – захисник. Нападаючий біжить вперед і робить різноманітні руху, змінює якнайчастіше напрямок свого руху. Захисник за допомогою переміщень повинен рухатися в ту саму сторону, куди біжить нападаючий. Руки у нього за спиною.

Двостороння навчальна гра.

Заключна частина

ЗАНЯТТЯ 8

Техніка нападу і захисту та методика навчання

Задачі:

1. Виховання рухових здібностей.
2. Закріпити ведення м'яча зі зміною напрямку: переведення за спиною.
3. Закріпити техніку кидка м'яча однією рукою зверху на місці.
4. Закріпити стійку захисника, переміщення в захисній стійці.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

Задача 1. Виховання рухових здібностей.

Задача 2. Закріпити ведення м'яча зі зміною напрямку: переведення за спиною.

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

захисники стоять без зайвих рухів. Після 3-4 повторень гравці міняються ролями.

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

Задача 3. Закріпити техніку кидка м'яча однією рукою зверху на місці.

1. Вправа в парах. Гравець №1 кидає м'яч у кошик і одразу рухається до другої відмітки. Гравець №2 підбирає м'яч і швидко віддає його своєму партнерові, який виконує кидок з другої відмітки і т.д. Після 10-15 кидків гравці міняються ролями. Кожен гравець рахує влучні кидки.
2. Рухлива гра «Командні кидки».
Гравці діляться на три команди і шикуються в колони біля щита: одна праворуч від кільця, інша ліворуч, а третя прямо. У гравця, що стоїть першим у колоні м'яч. За сигналом викладача гравці водночас всіх трьох колон виконують кидки з середньої відстані, призначеним способом. Після кидка кожен гравець підбирає свій м'яч і передає наступному в колоні, а сам стає в кінець колони. Гру можна проводити за часом: перемагає команда, яка виконає найбільше влучних кидків за призначений час; або за завданням – закинути 30 м'ячів, перемагає команда, яка швидше виконає 30 влучних кидків.
3. Рухлива гра «Кидки командами».

Гравці діляться на дві команди і розміщуються одна біля одного щита, інша на протилежному. Кожна команда ділиться на

підгрупи: 3х3, або 4х4 і виконує таке завдання: три гравці виконують кидки, а троє інших підбирають м'ячі і віддають їх своїм гравцям.

За сигналом викладача, команди одночасно починають гру. Кожна команда повинна закинути 20 м'ячів. Перемагає команда, яка швидше виконає завдання. Після чого гравці міняються ролями і гра продовжується.

5. Рухлива гра «Школа».

На майданчику виділяють певну кількість точок, з яких будуть виконуватися кидки. Починати кидки з самої ближньої точки. Гравець, який закинув м'яч з близької відстані, має право виконати кидок з наступної точки. Гравець, який закинув м'яч з усіх точок, вертається назад, закидаючи м'яч по чергову з кожної точки. Коли гравець влучить з усіх точок по два рази (пройде «школу»), він складає «екзамен», виконує штрафні кидки. Треба закинути по чергову 5 (або 10, в залежності від ступеня підготовленості) штрафних. Перемагає гравець, який найшвидше від усіх закінчить «школу».

Задача 4. Закріпити стійку захисника, переміщення в захисній стійці.

1. Переміщення гравців лівим, правим боком, спиною вперед за напрямком руху. Студенти біжать по колу: по одній бічній лінії виконують приставні кроки правим боком, по лицевій – спиною вперед, по другій бічній приставні кроки лівим боком і т.д.
2. Гравці розташовані в шаховому порядку, виконання переміщень в захисній стійці по зоровому сигналу: ліва рука викладача в сторону – переміщення правим боком праворуч, права в сторону – переміщення лівим боком ліворуч, руки біля грудей – переміщення вперед, руки вперед – переміщення спиною вперед за напрямком руху.
3. «Доріжка». Переміщення в захисній стійці спиною вперед з імітацією: вибивання м'яча під час ведення, накривання м'яча під час кидка, чергування вибивання та накривання м'яча.
4. Повторення переміщень партнера. Гравці стають по парах, один – нападаючий, другий – захисник. Нападаючий біжить вперед і робить різноманітні рухи, змінює якнайчастіше напрямок руху. Захисник за допомогою переміщень повинен рухатися в ту саму сторону, куди біжить нападаючий. Руки у нього за спиною.
5. Те саме, але у нападаючого м'яч, він за допомогою ведення м'яча

повинен, змінюючи напрямок руху дістатися протилежної лицьової лінії. У захисника руки за спиною, він переміщується приставними кроками спиною за напрямком руху.

6. Те саме, але захисник активно захищається, намагається зупинити рух нападаючого, вибити м'яч під час ведення, тощо.

Двостороння навчальна гра.

Заключна частина

ЗАНЯТТЯ 9

Техніка нападу і захисту та методика навчання

Задачі:

1. Виховання рухових здібностей.
2. Закріпити ведення м'яча зі зміною напрямку: за допомогою повороту.
3. Навчити техніці кидка м'яча в русі.
4. Навчити техніці викидання та вибивання м'яча.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

Задача 1. Виховання рухових здібностей.

Задача 2. Закріпити ведення м'яча зі зміною напрямку: за допомогою повороту.

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

правою, крок лівою ногою і продовжувати ведення м'яча правою рукою.

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

Задача 3. Навчити техніці кидка м'яча в русі.

1. Імітація двох кроків і стрибок угору на лівій (правій) нозі з підтягуванням стегна махової ноги. М'яч тримаємо в обох руках перед грудьми. Потім виконати те саме, з кидком м'яча однією рукою над собою.
2. Ведення м'яча на місці, виконання двох кроків, ловля м'яча під праву ногу, крок лівою, вистрибування на лівій нозі – кидок м'яча правою рукою над собою.
3. Ведення м'яча кроком, виконання двох кроків – кидок м'яча однією рукою над собою.
4. Вправа в парах з одним м'ячем. Один гравець стоїть під 45° біля 3-х секундної зони і на витягнутій руці тримає м'яч. Другий гравець стоїть праворуч у центрі майданчика. Він повільно біжить до кошика і пробігаючи мимо партнера бере м'яч із руки під праву ногу, виконує крок лівою ногою, вистрибує і кидає у кошик правою рукою. Робить підбирання м'яча і біжить на вихідну позицію.
5. Гравець повільно рухаючись з веденням м'яча праворуч до кошика під кутом 45°. Ловить м'яч двома руками, робить два кроки і кидає м'яч однією рукою в кошик.
6. Те саме, але кидок виконувати ліворуч від кошика.

Задача 4. Навчити техніці виривання та вибивання м'яча.

1. Розказ та показ виривання м'яча.
2. В парах, 1-й «пасивний» нападаючий, який тримає м'яч двома руками біля грудей; 2-й захисник, що виконує виривання м'яча. Після виконання декількох повторень, гравці міняються ролями.
3. Нападаючий змінює розташування рук з м'ячем, захисник намагається вирвати м'яч.
4. В парах: нападаючий з м'ячем у руках виконує крокування, захисник намагається вирвати м'яч без порушень правил. Потім гравці міняються ролями.
5. Розказ та показ вибивання м'яча.

6. В парах, 1-й «пасивний» нападаючий, який тримає м'яч двома руками біля грудей; 2-й захисник, що виконує вибивання м'яча. Після виконання декількох повторень, гравці міняються ролями.
 7. Нападаючий змінює розташування рук з м'ячем, захисник намагається вибити м'яч.
 8. В парах: нападаючий з м'ячем у руках виконує крокування, захисник намагається вибити м'яч без порушень правил. Потім гравці міняються ролями.
 9. Нападаючий виконує підбирання м'яча (підкидає м'яч угору, ловить і опускає вниз) в цей час, захисник намагається вибити м'яч без порушень правил.
- Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина

ЗАНЯТТЯ 10

Техніка нападу і захисту та методика навчання

Задачі:

1. Виховання рухових здібностей.
2. Навчити техніці передачі м'яча в русі.
3. Навчити техніці кидка м'яча в русі.
4. Закріпити техніку вибивання та вибивання м'яча.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

Задача 1. Виховання рухових здібностей.

Задача 2. Навчити техніці передачі м'яча в русі.

1. Гравці стоять по парах на відстані 2-3м один від одного. На пару один м'яч. Виконують передачі м'яча рухаючись кроком до протилежної лицевій лінії.
2. Те саме, але повільно бігом.
3. Передачі в русі зі збільшенням та зменшення відстані один від одного.
4. Передача партнеру, що рухається праворуч (ліворуч). За сигналом гравці міняються ролями.

5. Те саме, із збільшенням швидкості за сигналом викладача.
6. Передачі на точність і швидкість. Пара рухається від лицевої до лицевої з метою виконати якнайменшу кількість передач, або якнайбільшу кількість передач.

Задача 3. Навчити техніці кидка м'яча в русі.

1. Кидки м'яча в русі після ведення м'яча праворуч, ліворуч від кошика.
2. Вправа в парах. Гравець №1 з м'ячем знаходиться праворуч від кошика в центрі майданчика. Гравець №2 стоїть на штрафній лінії без м'яча. Гравець №1 виконує передачу гравцю №2 і сам біжить у напрямку до кошика. Гравець №2 віддає м'яч зворотно поштовхом об підлогу. Гравець №1 ловить м'яч двома руками, робить два кроки і кидає м'яч у кошик. Кидки виконувати праворуч і ліворуч від кошика.
3. Те саме, що і вправа №2, але зворотню передачу гравець №2 виконує по повітрі, ловля двома руками, два кроки і кидок у кошик.
4. Гравці розташовані на відстані 3-4 метрів на лицьовій лінії. Один м'яч на пару. Гравці рухаються уперед і виконують передачі м'яча один одному. Добігши до протилежного щита виконують кидок у кошик після двох кроків. Вправу виконують на половині майданчика в одну і другу сторони, тому кидок виконує гравець, який біжить ближче до бічної лінії.
5. Гравці розташовані паралельно один одному на відстані 6-8 метрів на лицьовій лінії. Один м'яч на пару. Гравці рухаються уперед, виконуючи передачі м'яча один одному (по повітрі, поштовхом об підлогу, двома чи однією рукою від плеча) з кидком м'яча у русі після двох кроків. Кидок виконує той гравець, що знаходиться у більш вигідному положенні.
6. Два гравця розташовані на 6-ти метрових лініях на різних сторонах майданчика: один ліворуч і ближче до першого кошика, другий праворуч і ближче до другого кошика. Всі гравці з м'ячами стоять за лицьовою лінією в центрі майданчика в колонах, один за одним. Гравець, перший в колоні виконує передачу м'яча гравцю №1. А сам біжить вперед, отримує зворотню передачу, якщо необхідно, виконує один-два удари м'яча в підлогу, після чого передає м'яч гравцю №2, знову отримує зворотню передачу, робить два кроки і кидає м'яч у кошик. Підбирає свій м'яч і з веденням лівою рукою

повертається на вихідну позицію. Можна поставити ще 2х гравців, ліворуч і, виконувати те саме завдання з іншого боку.

Задача 4. Закріпити техніку викидання та вибивання м'яча.

1. Гравці розміщуються в парах на обмеженій площадці. Нападаючий за допомогою ведення м'яча повинен рухатися в цій зоні, «приховуючи» від захисника м'яч. Захисник намагається вибити м'яч, не порушуючи правил. За межі майданчика виходити не можна. Якщо захиснику вдається вибити м'яч, вони міняються ролями і продовжують завдання.
2. На майданчику малюють три кола. В них стають 4-5 гравців з м'ячами. Вони, за сигналом викладача починають ведення м'яча, не виходячи з кола. Кожен гравець намагається вибити м'яч у будь-якого з гравців у колі. Той, у кого м'яч вибили, виходить із кола. Гра продовжується доти, поки в колах не залишиться по одному гравцю-переможцю. Гравців можна міняти з одного кола в друге.
3. Гравці розміщуються в окресленій зоні (наприклад: у 3-х сек. зоні, або в зоні 6-ти метрів, або на половині майданчика). Все залежить від кількості гравців, що займаються. У кожного гравця по м'ячу. За сигналом викладача, всі починають ведення м'яча в різному напрямку, не виходячи за межі окресленої зони. Якщо гравець веде м'яч правою рукою, то лівою необхідно вибити м'яч у будь-якого з гравців. Той, у кого м'яч вибили, виконує заплановане завдання (згинання рук, стрибки на одній, двох ногах, оббігти коло і т.п.) після чого знову продовжує гру. Якщо м'ячів на всіх не вистачає, то гравці, у яких їх немає, намагаються без порушень правил відібрати його у будь-якого гравця і заволодівши м'ячем продовжити вправу.

Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина

ЗАНЯТТЯ 11

Техніка нападу і захисту та методика навчання

Задачі:

1. Виховання рухових здібностей.
2. Навчити техніці передачі м'яча в русі.
3. Закріпити техніку кидка м'яча в русі.

4. Закріпити техніку викидання та вибивання м'яча.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Строєві вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

Задача 1. Виховання рухових здібностей.

Задача 2. Навчити техніці передачі м'яча в русі.

1. Гравці розташовані на лицьовій лінії на відстані 3-4 метрів. Один м'яч на пару. Гравці рухаються вперед і виконують передачі м'яча. Добігши до протилежного щита виконують кидок після двох кроків. Вправу виконують на половині майданчика в одну і другу сторони, кидок виконує гравець, який біжить ближче до бічної лінії.
2. Гравці розташовані на відстані 6-8 метрів на лицьовій лінії. Один м'яч на пару. Гравці рухаються вперед, виконуючи передачі м'яча один одному (по повітрі, поштовхом об підлогу, двома чи однією рукою від плеча) з кидком м'яча в русі після двох кроків. Кидок виконує той гравець, що знаходиться у більш вигідному положенні.
3. Передачі м'яча в трійках через гравця, що стоїть в середині. Кидок виконує гравець, що біжить праворуч або ліворуч від щита. Після кожного виконання гравці міняються місцями.
4. Передачі м'яча в трійках двома м'ячами. Гравець, який біжить в середині, виконує передачу праворуч, отримує м'яч від гравця, що біжить ліворуч і віддає пас цьому ж гравцю. Потім ловить м'яч від гравця з протилежного боку і т.д. Кидок виконують гравці, які будуть з м'ячами ближче до кошика.
5. Передача м'яча в трійках зі зміною місць, по «8-ці» з атакою кільця.

Задача 3. Закріпити техніку кидка м'яча в русі.

1. Вправа з м'ячем для розминки перед грою. Гравці розміщуються у колонах праворуч із м'ячами і ліворуч без м'ячів. З кожної сторони по одному гравцю починають бігти до кошика. Гравець, що праворуч, з веденням м'яча біжить вперед, виконує два кроки, кидок у кошик і продовжує рухатися без м'яча до гравців, що стоять у колоні ліворуч. Гравець, що був без м'яча робить підбирання і з веденням м'яча біжить у колону праворуч ближче до бічної лінії, передає м'яч гравцю, що не має м'яча і стає

наприкінці колони. Потім вправу виконують ліворуч, гравці міняються ролями: ліворуч – гравці з м'ячами; праворуч – без м'ячів.

2. Три захисника розташовані під щитом у 3-х метрах від кошика, між захисниками відстань 2м. Вони переміщаються праворуч і ліворуч приставними кроками. Гравці-нападники розташовані в двох колонах праворуч і ліворуч перед лінією штрафного кидка. Гравці, що стоять першими в колонах ведуть м'яч на місці, обираючи зручний момент, щоб «пройти» під щит і виконати кидок у русі. Захисники не чіпають нападників і дають можливість їм виконувати кидки. Нападники виконують прохід під щит по черзі. Один із варіантів: гравці ведуть м'ячі в русі від середини майданчика, змінюючи темп руху і несподівано проходять під щит для кидка м'яча в русі.
3. Ведення навколо стійок із кидком у кошик в русі.
4. Гравець з м'ячем стоїть ліворуч від щита на лицьовій лінії. Він починає бігти з веденням м'яча правою рукою по 6-ти метровій лінії на праву сторону від щита, виконує кидок правою рукою в русі (влученні обов'язкове), підбирає м'яч і з веденням лівою рукою біжить у протилежний бік по 6-ти метровій лінії, кидає м'яч лівою рукою, (влучення обов'язкове), підбирає м'яч і виходить за лицьову лінію. Після чого вправу виконує наступний гравець.
5. Передачі м'яча в трійках через гравця, що стоїть в середині, з атакою кільця. Троє гравців розташовані трикутником, м'яч у гравця, що стоїть в середині. Вони біжать до протилежного кошика і передають м'яч один одному через гравця, що біжить у середині. Коли гравці добігають до кошика, один з них виконує кидок у русі. Інші підбирають м'яч. Вся трійка виходить за лицьову лінію і чекає своєї черги.

Задача 4. Закріпити техніку виривання та вибивання м'яча.

1. Гравці розміщуються в парах на обмеженій площадці. Нападаючий за допомогою ведення м'яча повинен рухатися в цій зоні, «приховуючи» від захисника м'яч. Захисник намагається вибити м'яч, не порушуючи правил. За межі майданчика виходити не можна. Якщо захиснику вдається вибити м'яч, вони міняються ролями і продовжують завдання.
2. Гравці розміщуються в окресленій зоні (наприклад: у 3-х сек. зоні, або в зоні 6-ти метровій, або на половині майданчика). Все

залежить від кількості гравців, що займаються. У кожного гравця по м'ячу. За сигналом викладача всі починають ведення м'яча у різному напрямку, не виходячи за межі окресленої зони. Якщо гравець веде м'яч правою рукою, то лівою необхідно вибити м'яч у будь-якого з гравців. Той, у кого м'яч вибили, виконує заплановане завдання (згинання рук, стрибки на одній, двох ногах, оббігти коло і т.п.) після чого знову продовжує гру. Якщо м'ячів на всіх не вистачає, то гравці, в яких їх немає, намагаються без порушень правил відібрати у будь-якого гравця і заволодівши м'ячем продовжити вправу.

3. Гра «один на один». Нападаючий з м'ячем стоїть на лицевій лінії, захисник на відстані одного корку. Нападаючий з веденням м'яча у коридорі 3-х метрів повинен обіграти захисника і забити м'яч у протилежний кошик. Захисник намагається не пропустити захисника, вибити у нього м'яч, не дати йому спокійно забити м'яч у кошик. На протилежній лицевій гравці міняються ролями і виконують завдання в протилежну сторону.

Двостороння навчальна гра.

Заключна частина

ЗАНЯТТЯ 12

Техніка нападу і захисту та методика навчання

Задачі:

1. Виховання рухових здібностей.
2. Навчити техніці передачі м'яча в стрибку двома руками.
3. Закріпити техніку кидка м'яча в русі.
4. Навчити техніці перехоплення м'яча.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальноорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

Задача 1. Виховання рухових здібностей.

Задача 2. Навчити техніці передачі м'яча в стрибку двома руками.

1. Гравець із м'ячем вистрибує угору і у самій верхній точці

стрибка виносить м'яч угору над собою – приземляється і ловить його.

2. Те саме, але в верхній точці польоту гравець кидає м'яч угору над собою – приземляється і ловить його.
3. Вправа в парах. Гравець кидає м'яч знизу своєму партнерові, який повинен вистрибнути вгору, зловити м'яч і передати його назад партнерові, а потім приземлитися.
4. Вправа в парах: один гравець виконує передачу двома руками від грудей своєму партнерові. Партнер ловить і передає м'яч у стрибку двома руками зверху. Через декілька передач гравці міняються ролями.
5. Те саме, але гравець ловить м'яч двома руками в стрибку, а передачу виконує однією рукою. Через декілька передач гравці міняються ролями.
6. Передачі м'яча в стрибку один одному двома руками зверху.
7. Передачі м'яча в стрибку в парах однією рукою, а ловля двома руками.

Задача 3. Закріпити техніку кидка м'яча в русі.

1. Гравці стають у колони: праворуч із м'ячами і ліворуч без м'ячів. З кожної сторони по одному гравцю починають бігти до кошика. Гравець, з веденням м'яча виконує два кроки, кидає у кошик, продовжує рухатися без м'яча до гравців, що стоять у колоні ліворуч і стає позаду цієї колони. Гравець, що був без м'яча робить підбирання і з веденням м'яча стає в колону праворуч, передає м'яч наступному гравцю. Потім вправу виконують ліворуч, гравці міняються ролями: ліворуч – гравці з м'ячами; праворуч – без м'ячів.
2. Ведення навколо стійок із кидком у кошик у русі.
3. Три захисники стоять під щитом у 3-х метрах від кошика, між захисниками відстань 2м. Вони пересуваються праворуч і ліворуч приставними кроками. Гравці-нападники розташовані в двох колонах праворуч і ліворуч перед лінією штрафного кидка. Гравці, що стоять першими в колонах ведуть м'яч на місці, вибираючи зручний момент, щоб «пройти» під щит і виконати кидок у русі. Захисники не чіпають нападників і дають можливість їм виконувати кидки. Нападники виконують прохід під щит по черзі. Один із варіантів: гравці ведуть м'ячі в русі від середини майданчика, змінюючи темп руху і несподівано проходять під щит для кидка м'яча у русі.

4. Гравець з м'ячем стоїть ліворуч від щита на лицьовій лінії. Він починає бігти з веденням м'яча правою рукою по 6-ти метровій лінії на праву сторону від щита і виконує кидок правою рукою у русі (влученні обов'язкове), підбирає м'яч і з веденням лівою рукою біжить у протилежний бік по 6-ти метровій лінії, кидає м'яч лівою рукою, (влучення обов'язкове), підбирає м'яч і виходить за лицьову лінію. Після чого вправу виконує наступний гравець.
5. Передачі м'яча в трійках через гравця, що стоїть по центру, з атакою кільця. Троє гравців розташовані по трикутнику, м'яч у гравця, що стоїть в середині. Вони біжать до протилежного кошика і передають м'яч один одному через гравця, що біжить у середині. Коли гравці добігають до кошика, один з них виконує кидок у русі. Інші підбирають м'яч.

Задача 4. Навчити техніці перехоплення м'яча.

1. Розказ та показ перехоплення м'яча.
2. В парах гравці виконують передачі м'яча двома руками від грудей, 3-тій гравець, захисник, знаходиться біля одного з нападаючих. Він намагається перехопити передачу м'яча. Передачі виконувати в повільному темпі, без обманних рухів. Перехоплення виконувати через 3-4 передачі. За сигналом викладача гравці міняються ролями.
3. Рухлива гра «собачка». Гравці стають у коло. Захисник, «собачка» знаходиться в центрі кола. Гравці виконують передачі м'яча один одному, а захисник намагається перехопити м'яч. Обов'язкові умови: м'яч передавати через одного гравця, тримати в руках не більше 2-ох секунд. Перехоплення м'яча – зміна захисника.
4. Те саме, але кількість захисників збільшується, в залежності від кількості нападаючих.

Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина

ЗАНЯТТЯ 13

Техніка нападу і захисту та методика навчання

Задачі:

1. Виховання рухових здібностей.
2. Закріпити техніку передачі м'яча в стрибку.
3. Закріпити техніку кидка м'яча в русі.
4. Навчити техніці перехоплення м'яча.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

Задача 1. Виховання рухових здібностей.

Прийом контрольних нормативів: 28м, стрибок у довжину і висоту.

Задача 2. Закріпити техніку передачі м'яча в стрибку.

1. Передачі м'яча в стрибку один одному двома руками зверху.
2. В парах: гравець із м'ячем виконує коротке ведення назустріч партнерові, зупиняється стрибком, вистрибує і передає м'яч своєму партнерові. Потім вертається назад у вихідне положення (спиною за напрямком руху).
3. Гравці шикуються у дві колони по діагоналі майданчика. М'яч у гравця, що стоїть першим у колоні. Він починає ведення м'яча назустріч гравцеві з другої колоні і на відстані 3-4 метрів, один від одного, виконує зупинку стрибком і передачу у стрибку. Після передачі гравець продовжує біг у протилежну колону. Другий гравець, який отримав м'яч веде його назустріч іншому гравцеві і у стрибку передає м'яч і т.д.
4. Рухлива гра «З відскоком від щита»

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

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

Задача 3. Закріпити техніку кидка м'яча в русі.

1. Гравець з м'ячем стоїть ліворуч від щита на лицьовій лінії. Він починає бігти із веденням м'яча правою рукою по 6-ти метровій лінії на праву сторону від щита і виконує кидок правою рукою в русі (влученні обов'язкове), підбирає м'яч і з веденням лівою рукою біжить у протилежний бік по 6-ти метровій лінії, кидає м'яч лівою рукою, (влучення обов'язкове), підбирає м'яч і виходить за лицьову лінію. Після чого вправу виконує наступний гравець.
2. Передачі м'яча в трійках через гравця, що стоїть по центру, з атакою кільця. Троє гравців розташовані по трикутнику, м'яч у гравця, що стоїть в середині. Вони біжать до протилежного кошика і передають м'яч один одному через гравця, що біжить у середині. Коли гравці добігають до кошика, один з них виконує кидок у русі. Інші підбирають м'яч. Вся трійка виходить за лицьову лінію і чекає своєї черги.
3. «Естафета з кидком»

Гравців ділять на дві команди і шикують у колони на середині майданчика, на протилежних бокових лініях. Кожна команда тримає баскетбольний м'яч. За сигналом викладача, гравці, які стоять першими в колонах, швидко ведуть м'ячі до протилежних щитів і виконують кидок. Підбирають м'ячі, ведуть їх назад і передають наступним учасникам у своїх колонах, а самі займають місця в кінці колони.

Перемагає команда, яка закінчить естафету першою, і набере найбільшу кількість очок.

Задача 4. Навчити техніці перехоплення м'яча.

1. Рухлива гра «собачка». Гравці стають у коло. Захисник, «собачка» знаходиться в центрі кола. Гравці виконують передачі м'яча один одному, а захисник намагається перехопити м'яч. Обов'язкові умови: м'яч передавати через одного гравця, тримати в руках не більше 2-ох секунд. Перехоплення м'яча – зміна захисника.
2. Вправа в трійках. Двоє нападаючих та один захисник. Захисник знаходиться між гравцями по середині, спиною за напрямком руху. Нападаючі виконують передачі в русі, без ведення м'яча, захисник намагається перехопити його. Якщо це йому вдається він м'яч віддає нападаючим і завдання продовжують далі, до протилежного кошика. Після чого гравці міняються ролями.
3. Вправа: два нападаючих проти двох захисників. Один захисник

стає на одній половині майданчика, другий на іншій половині. Кожен з них намагається перехопити м'яч на своїй половині майданчика. В парах нападаючі виконують передачі м'яча в русі, без ведення, намагаються пройти двох захисників і забити м'яч у кошик.

1. Рухлива гра «Поклади м'яч у коло»

На протилежних сторонах майданчика креслять по одному колу діаметром 1,5-2м. Керівник стоїть у центрі майданчика, біля нього – капітани команд. Керівник підкидає м'яч вгору, а кожен з капітанів намагається відкинути його кому-небудь з гравців своєї команди. Останній, отримавши м'яч, має передати його гравцеві своєї команди. М'яч потрібно покласти в коло, намальоване на половині поля, яку займає суперник, у протилежному кінці майданчика. Одна команда нападає, друга захищається, намагаючись перехопити м'яч і покласти його в коло суперників. Гра триває 2 тайми по 10 хв. Перемагає команда, яка закинула більше м'ячів у коло суперника.

Двостороння навчальна гра.

Заключна частина

ЗАНЯТТЯ 14

Техніка нападу і захисту та методика навчання

Задачі:

1. Виховання рухових здібностей.
2. Навчити техніці прихованих передач.
3. Закріпити техніку перехоплення м'яча.
4. Навчити техніці підбору м'яча.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальноорозвиваючі вправи у русі і на місці

Основна частина

Задача 1. Виховання рухових здібностей.

Прийом контрольних нормативів: човниковий біг, передачі за 30 сек.

Задача 2. Навчити техніці прихованих передач.

1. Вправа в парах. Гравець з м'ячем стоїть лівим боком до свого партнера, гравець без м'яча - також стоїть лівим боком до гравця з м'ячем. Гравці виконують передачі м'яча один одному із-за спини однією рукою (м'яч виноситься правою рукою за спину і кистю передається партнеру).
2. Те саме, але гравці стоять правим боком один до одного, а передачі виконують лівою рукою із-за спини. Потім можна виконувати передачі із-за спини двома м'ячами одночасно. М'яч у першого і другого гравців, передачі виконують одночасно (лівою рукою, потім правою з іншого початково положення).
3. Шиккування гравців те саме. Виконання передач зверху – збоку (півколом). Якщо гравці стоять лівим боком один до одного, це значить, що передачу треба виконувати правою рукою і навпаки.
4. Гравці стоять один напроти одного на відстані 3-4 м. Гравець з м'ячем веде м'яч на місці, не припиняючи ведення підхоплює м'яч знизу і виконує передачу партнерові, не притримуючи його іншою рукою і т.д.
5. Гравці стоять спинами один до одного. М'яч у одного з гравців. Він виконує передачу однією рукою назад над плечем своєму партнеру. Те ж виконує інший гравець.
6. Гравці стоять боком один до одного. Гравець з м'ячем виконує передачу однією рукою, з-під руки своєму партнеру. Потім другий гравець виконує ту саму передачу. Те саме завдання, але іншою рукою, стоячи іншим боком.

Задача 3. Закріпити техніку перехоплення м'яча.

1. Вправа в трійках. Двоє нападаючих та один захисник. Він знаходиться між гравцями по середині, спиною за напрямком руху. Нападаючі виконують передачі в русі, без ведення м'яча, захисник намагається перехопити його. Якщо це йому вдається він м'яч віддає нападаючим і завдання продовжують далі, до протилежного кошика. Після чого гравці міняються ролями.
2. Вправа - два нападаючих проти двох захисників. Один захисник стає на одній половині майданчика, другий на іншій половині. Кожен з них намагається перехопити м'яч на своїй половині майданчика. В парах нападаючі виконують передачі м'яча в русі, без ведення, намагаються пройти двох захисників і забити м'яч у кошик.
3. Рухлива гра «10 передач»

Гравці діляться на дві команди і шикуються довільно на

баскетбольному майданчику. М'яч вводиться в гру в центральному колі і команда, що опанувала м'ячем, граючи за баскетбольними правилами, прагне виконати 10 передач між гравцями своєї команди так, щоб команда суперників жодного разу не перехопила м'яч. Команда, якій вдалося зробити 10 передач без втрат м'яча, одержує одне очко. Після чого м'яч у гру вводять із-за бічної лінії гравець, команди суперника.

Гра продовжується визначений час. Команда, що набрала більшу кількість очок перемагає.

Задача 4. Навчити техніці підбору м'яча.

1. Розказ та показ виконання підбору м'яча.
2. Вправа в парах без м'яча. «Пасивний» нападаючий і активний захисник. Захисник виконує постановку «спини»: крок вперед, розворот спиною до нападаючого і тримання його в полі зору, загороджуючи шлях до м'яча. Після декількох раз гравці міняються ролями.
3. Вправа в парах без м'яча: один нападаючий, другий захисник. Нападаючий імітує кидок м'яча, після чого намагається пройти до кошика, щоб підібрати свій м'яч. Захисник робить крок вперед, розвертається спиною до нападаючого, після чого ставить йому «спину».
4. Те саме, але з м'ячем. Нападаючий виконує кидок з дальньої відстані і намагається підібрати м'яч, захисник ставить йому «спину» і сам біжить на підбір. Через 3-5 раз гравці міняються ролями.
5. Те сам, але нападаючий виконує кидок з середньої відстані і намагається підібрати м'яч, захисник ставить йому «спину» і сам біжить на підбір. Через 3-5 раз гравці міняються ролями.

Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина

ЗАНЯТТЯ 15

Техніка нападу і захисту та методика навчання

Задачі:

1. Виховання рухових здібностей.
2. Закріпити техніку прихованих передач.

3. Навчити техніці кидка м'яча в стрибку.
4. Навчити техніці підбору м'яча.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

Задача 1. Виховання рухових здібностей.

Прийом контрольних нормативів: ведення на швидкості, штрафний кидок.

Задача 2. Закріпити техніку прихованих передач.

1. Розказ та показ передачі м'яча крюком.
2. Гравці стоять лівим боком один до одного. Виконують крок вперед лівою ногою та передачу м'яча правою рукою крюком. І навпаки.
3. Те саме, але після ведення м'яча.
4. Гравці з м'ячами праворуч від кошика, без м'яча по центру майданчика. Гравець з ведення м'яча проходить під щит, після чого виконує скриту передачу партнерові, що входить в 3-секундну зону. Отримавши м'яч гравець кидає його в кошик.
5. Рухлива гра «Передачі на увагу»

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

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

Задача 3. Навчити техніці кидка м'яча в стрибку.

1. Вихідне положення: гравець стоїть на відстані 50 см від стіни: ступні ніг паралельно; утримуючи м'яч двома руками на рівні грудей. Вистрибування вгору поштовхом двох ніг з одночасним виносом м'яча вгору до голови, для кидка – зафіксувати м'яч у найвищій точці на стіні (без кидка притиснути м'яч до стіни).
2. Те саме, на відстані 40-50 см від стіни, у найвищій точці робоча рука притискує м'яч до стіни.
3. Те саме, але виконати кидок у певне місце на стіні.
4. В парах, на відстані 3-4 метри один від одного. Гравець з м'ячем

вистрибує вгору поштовхом двох ніг і у найвищій точці стрибка виконує кидок двома руками партнерові.

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

Задача 4. Навчити техніці підбору м'яча.

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

зробити. Після 2-3 повторень, гравці міняються ролями.
Двостороння навчальна гра.

Заключна частина

ЗАНЯТТЯ 16

Техніка нападу і захисту та методика навчання

Задачі:

1. Виховання рухових здібностей.
2. Закріпити техніку прихованих передач.
3. Навчити техніці кидка м'яча в стрибку.
4. Закріпити техніку підбору м'яча. Добивання м'яча.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

Задача 1. Виховання рухових здібностей.

Прийом контрольних нормативів: кидки з дальньої відстані, кидок у русі.

Задача 2. Закріпити техніку прихованих передач.

1. Прямокутник в трійках. «А» передає м'яч «С», той передає м'яч «В» і біжить до позначки, де отримує м'яч від «В». Після цього «С» передає м'яч «А» і вертається до початкового положення. «А» і «В» виконують звичайні передачі, «С» – крюком.
2. Передачі м'яча по колу зі зміною місця. У колі 5-6 гравців, один з м'ячем. Він виконує передачу м'яча будь-якому гравцеві і сам біжить за «свою» передачею і стає на місце того, що отримав м'яч. Він також виконує передачу іншому гравцю і т.д.
3. Вправа для двох або трьох гравців із одним м'ячем. Групи з двох-трьох гравців рухаються на майданчику з веденням м'яча і виконують передачі партнерові різними способами: крюком, поштовхом об підлогу, із під руки, в стрибку та інші.
4. Те, що і вправа № 9, але переміщення в окремих містах майданчика: половина, чверть і т.п. Спрощена гра, де гравці повинні виконати саме ту передачу, яка найбільше підходить у даному випадку.

5. Рухлива гра «Передача за вимогою»

Група ділиться на декілька підгруп по 5-8 осіб у кожній. Кожна група стоїть на площадці розмірами 10х10м. На кожному команду один баскетбольний м'яч.

За командою викладача команди починають вільне переміщення по площадці. Гравець з м'ячем, виконуючи ведення, уважно слідкує і слухає своїх партнерів. Як тільки хтось із гравців вигукне його ім'я, гравець, що з м'ячем повинен визначити голос партнера і виконати йому передачу. Якщо відгадав і правильно виконав передачу, гра продовжується, якщо ні, то цей гравець знову водить м'яч і за помилку отримує штрафне очко.

Гра триває визначений час, після чого визначають найуважнішого гравця, який зробив якнайменше помилок.

Задача 3. Навчити техніці кидка м'яча в стрибку.

1. Кидок м'яча з місця в стрибку. Цілити в кошик, без відскоку від щита.
2. Ведення м'яча – зупинка стрибком – кидок у стрибку однією або двома руками, рухаючись прямо до кошика.
3. Виконання кидків після ведення м'яча з різних позицій на відстані 3-4 метрів від кошика.
4. Виконання кидка в стрибку після передачі від партнера. Гравець виконує передачу м'яча партнеру, біжить до кошика, отримує зворотний пас, робить ведення м'яча – зупинку стрибком – кидок м'яча в кошик.
5. Те саме, але без ведення м'яча. Після передачі м'яча від партнера гравець ловить його, зупиняється стрибком і виконує кидок у стрибку.
6. Кидок у кошик із подоланням пасивного опору захисника (захисник стоїть або вистрибує з піднятою вгору рукою, не торкаючись м'яча).

Задача 4. Закріпити техніку підбору м'яча. Добивання м'яча

1. Добивання м'яча в мішень. На стіні малюється кілька точок на висоті 3 м. Гравці шикуються у колони по одному напроти кожної точки. Гравець кидає м'яч у стіну і добиває його під час відскоку, намагаючись 5-6 раз влучити в намальовану мішень.
2. Гравці шикуються у колону по одному збоку від кошика. Перший гравець з м'ячем вистрибує вгору і у стрибку виконує передачу м'яча в щит, приземляється і як найшвидше біжить в кінець своєї

колони. Гравець, що стоїть у колоні другим, теж вистрибує і у повітрі ловить м'яч, який відскочив після передачі першого гравця, ловить його в повітрі і одночасно виконує передачу в щит, після чого приземляється і теж біжить в кінець своєї колоні і т. д. Виконати 20 передач без втрат м'яча.

3. «Струмок». Гравці діляться на дві підгрупи і шикуються у колоні, один за одним, кожна біля свого щита на протилежних сторонах майданчика. Гравці виконують те саме, що і у вправі №2, але після передачі в щит, вони біжать на протилежний щит і стають в кінець цієї колоні і т.д. Гравці рухаються по колу від одного щита до другого. Якщо, гравець впустить м'яч, він сам повинен його підняти і знову ввести в гру.
4. Добивання м'яча; стоячи біля щита, збоку від кільця. Гравець з м'ячем виконує передачі м'яча в стрибку в щит. Серійне "добивання: 2 серії по 5 стрибків і кидок двома руками; потім 2 серії по 5 стрибків, кидок однією рукою, потім 2 серії по 10 стрибків і т.д. Можна збільшувати кількість серій і кількість добивань.
5. Добивання м'яча в щит двома та однією рукою в стрибку: удари м'яча в щит правою рукою, а на 5-й раз - кидок у кошик. Те саме виконати лівою рукою. Виконати 5 влучень у кошик.

Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина

ЗАНЯТТЯ 17

Техніка нападу і захисту та методика навчання

Задачі:

1. Виховання рухових здібностей.
2. Закріпити техніку передачі м'яча із зміною місць.
3. Навчити техніці кидка м'яча крюком.
4. Закріпити техніку підбору м'яча. Добивання м'яча.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

Задача 1. Виховання рухових здібностей.

Задача 2. Закріпити техніку передачі м'яча із зміною місць.

1. Гравці стають в кути баскетбольного майданчика в чотири колони. М'яч у кожного, хто стоїть першим в колоні. За сигналом викладача, перші в колонах починають ведення м'яча по колу, виконують передачу м'яча гравцеві, що стоїть другим в колоні, отримують м'яч і продовжують завдання далі. Вони повинні оббігти коло і повернутися в свій кут. М'яч передають наступному гравцеві, а самі стають в кінець колони.
2. Гравці діляться по чотири чоловіка, що утворюють прямокутник. Х1 передає м'яч Х2 і перебігає на його місце. Х2 направляє м'яч по діагоналі Х3 і перебігає на місце Х1. Від Х3 м'яч потрапляє к Х4. Х3 і Х4 міняються місцями. Передачею від Х4 по діагоналі закінчується половина кола, після чого виконуються ще чотири передачі, і всі гравці стають на свої місця.
3. Передача м'яча по 8-ці кроком. Гравці діляться на трійки. Х1 в середині з м'ячем, Х2 і Х3 по боках. Х1 виконує передачу м'яча праворуч Х2 і біжить на його місце, гравець Х2 виконує передачу Х3 і біжить на його місце і т.д. Без м'яча гравці повинні бігти вперед. Гравці, що виконали передачу, оббігають свого партнера ззаду.
4. Те саме, але бігти в повільному темпі.
5. Те саме, але завдання виконувати на швидкості, з атакою кільця.

Задача 3. Навчити техніці кидка м'яча кроком.

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

рукою веде м'яч по лицьовій лінії, виконує два кроки (правою, лівою ногою) і кидає крюком зі зворотної сторони кільця.

Задача 4. Закріпити техніку підбору м'яча. Добивання м'яча.

1. Гравці шикуються у колону по одному збоку від кошика. Перший гравець з м'ячем вистрибує вгору і у стрибку виконує передачу м'яча в щит, приземляється і як найшвидше біжить в кінець своєї колони. Гравець, що стоїть у колоні другим, теж вистрибує, у повітрі ловить м'яч, який відскочив після передачі першого гравця, ловить його, одночасно виконує передачу в щит, після чого приземляється і теж біжить в кінець своєї колони і т. д. Виконати 20 передач без втрат м'яча.
2. Добивання м'яча в щит двома та однією рукою в стрибку: добивання м'яча в щит правою рукою, а на 5-й раз кидок у кошик. Те саме виконати лівою рукою. Виконати 5 влучень у кошик.
3. Вправа в парах. Гравці шикуються біля щита, один з однієї сторони від кільця, другий - з другої. Викладач стоїть по середині і кидає м'яча в щит. Нападаючий, який знаходиться у вигіднішій позиції, тобто, коли м'яч відскакує в його бік, добиває м'яч у кільце. Після кожного кидка вправу продовжують інші гравці.
4. Вправа в парах. На середині майданчика один гравець попереду з м'ячем, другий, без м'яча, позаду на відстані 1-2м від нього. Вправу починають разом обидва гравці. Гравець, що стоїть попереду починає ведення м'яча до щита і виконує передачу з відскоком від щита, другий гравець набігає і в стрибку намагається забити м'яч у кошик.
5. Добивання м'яча під час виконання штрафного кидка. Вправу виконують в трьох. Один гравець виконує кидки зі штрафної лінії, а двоє інших стоять праворуч і ліворуч від кільця, на вусиках 3-х сек. зони. Після кидка обидва гравця намагаються заволодіти м'ячем і добити його в кошик. Гравець, що влучив у кошик зі штрафної лінії, продовжує кидати. У разі промаху, його місце займає гравець, який робив добивання м'яча в кошик.

Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина



Питання для самоконтролю

1. Як виконується зупинка кроком?
2. Як виконується зупинка стрибком?
3. Яке основне положення повинен прийняти баскетболіст для виконання ловлі м'яча і подальших дій?
4. Чому не рекомендується ловити м'яч заздалегідь зігнутими руками?
5. Розповісти техніку ловлі м'яча двома руками.
6. Розповісти техніку ловлі м'яча однією рукою.
7. Назвати помилки під час виконання ловлі м'яча.
8. Розповісти техніку та методику навчання передачі м'яча однією рукою від плеча.
9. Назвати основні помилки під час виконання передачі м'яча двома руками від грудей.
10. Що називається прихованими передачами м'яча, назвати передачі?
11. Розповісти техніку ловлі і передачі м'яча у русі та методику навчання?
12. Розповісти як виконуються передачі м'яча в русі «вісімкою».
13. Розповісти техніку і методику навчання ведення м'яча.
14. Основні помилки під час ведення м'яча та їх виправлення?
15. Які види ведення ви знаєте, коли вони застосовуються?
16. Розповісти техніку і методику навчання ведення м'яча зі зміною напрямку.
17. Розповісти техніку і методику навчання кидка м'яча однією рукою зверху.
18. Розповісти техніку і методику навчання кидка м'яча у русі.
19. Розповісти техніку виконання стійки захисника.
20. Які переміщення баскетболісти виконують у захисті?
21. Розповісти техніку і методику навчання переміщень приставним кроком, назвати основні помилки.
22. Розповісти техніку і методику навчання вибивання м'яча.
23. Розповісти техніку і методику навчання вибивання м'яча.
24. Розповісти техніку і методику навчання перехоплення м'яча.
25. Розповісти техніку і методику навчання вибивання м'яча.
26. Розповісти техніку і методику навчання накривання м'яча.
27. Розповісти техніку і методику навчання взяття відскоку м'яча.



Виконайте завдання

1. Написати вправи для володіння м'ячем на місці. Естафети з м'ячем.
2. Написати техніку переміщень у нападі. Перелічити помилки. Вправи для вивчення. Рухливі ігри та естафети.
3. Написати техніку ведення м'яча на місці і в русі. Перелічити помилки. Вправи для вивчення. Рухливі ігри та естафети.
4. Написати техніку передачі м'яча двома руками від грудей на місці. Помилки. Вправи для вивчення. Рухливі ігри та естафети.
5. Написати техніку кидка м'яча двома руками від грудей і однією від плеча. Помилки. Вправи для навчання. Рухливі ігри, естафети.
6. Написати техніку передачі м'яча однією рукою від плеча на місці. Помилки. Вправи для вивчення. Рухливі ігри та естафети.
7. Написати техніку ведення м'яча зі зміною висоти відскоку. Вправи для вивчення. Рухливі ігри та естафети.
8. Написати техніку кидка м'яча (від плеча, від голови). Помилки. Вправи для навчання. Рухливі ігри для закріплення.
9. Написати техніку передачі м'яча двома руками і однією від плеча у русі. Помилки. Вправи для вивчення. Рухливі ігри та естафети.
10. Написати техніку ведення м'яча зі зміною напрямку. Помилки. Вправи для вивчення. Рухливі ігри та естафети для закріплення.
11. Написати техніку кидка м'яча у русі. Помилки. Вправи для вивчення. Рухливі ігри, естафети.
12. Скласти комплекс вправ для розвитку фізичних здібностей (3-4 вправи, 1 рухлива гра).
13. Написати комплекс загальнорозвиваючих вправ (8-10 вправ).

План-графік
розподілу навчального матеріалу з баскетболу в 2 семестрі
для студентів І курсу факультету фізичного виховання

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Номери занять																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
I.	Підготовча частина	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
1.	Проведення шкільного уроку. Рецензування	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	2 клас	45																
	3 клас		45	45														
	4 клас				45	45												
	5 клас						45											
	6 клас							45	45									
	7 клас									45	45							
	8 клас											45	45					
	9 клас													45	45			
	10 клас															45		
	11 клас																45	
	12 клас																	45

II.	Основна частина	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
1.	Індивідуальні дії	15																

	без м'яча																	
2.	Індивідуальні дії з м'ячем		15															
3.	Групова взаємодія «Віддай і вийди»			15														
4.	Групова взаємодія «заслін»				15													
5.	Групова взаємодія «двійка»					15												
6.	Групова взаємодія «наведення»						15											
7.	Групова взаємодія «пересічення»							15										
8.	Групова взаємодія «трикутник»								15									
9.	Групова взаємодія «трійка»									15								
10.	Групова взаємодія «мала 8-ка»										15							
11.	Групова взаємодія «перехресний вихід»											15						

12.	Командні дії: швидкий прорив												15					
-----	------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--	--

13.	Система нападу з центровим													15				
14.	Персональний захист														15			
15.	Зонний захист															15		
16.	Персональний пресинг																15	
17.	Зонний захист																	15
	Навчальна гра. Суддівство	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
III.	Заклучна частина	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

ТАКТИКА ГРИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ. ПРОВЕДЕННЯ ШКІЛЬНОГО УРОКУ

ЗАНЯТТЯ 1

Тактика нападу і методика навчання гри. Проведення шкільного уроку.

Задачі:

1. Проведення шкільного уроку в 2 класі.
2. Навчити індивідуальним діям у нападі: дії гравця без м'яча.
3. Суддівство гри.

Підготовча частина

Задача 1. Проведення шкільного уроку в 2 класі.

Завдання:

1. Розвиток рухових якостей.
2. Навчити техніці ловлі і передачі м'яча двома руками від грудей на місці.
3. Закріпити техніку стійок у нападі, переміщення в нападі: біг, стрибки. Естафети з м'ячами.

Основна частина

Задача 2. Навчити індивідуальним діям у нападі: дії гравця без м'яча.

1. Розказ та показ.
2. Вправа в парах, вихід на вільне місце за допомогою прискорення і фінтів. В центрі майданчика знаходиться гравець, який буде виконувати передачі м'яча. Гравці діляться на пари, нападаючий з м'ячем, захисник за метр від нього. Нападаючий виконує передачу в центр, а сам намагається за допомогою обманних рухів і зміни темпу руху обійти захисника, отримати м'яч і забити в кошик.
3. Гравці стоять по парах в центрі майданчика: нападаючий – захисник. Нападаючий віддає передачу гравцю, що стоїть праворуч від кошика і проривається в 3-х сек. зону. Він виконує «V» фінт, отримує передачу і намагається закинути м'яч у кошик. Захисник повинен захищатися, не перехоплюючи м'яч.
4. Те саме, але нападаючий виконує «S» фінт.
5. Те саме, але нападаючий виконує «W» фінт.

Задача 3. Суддівство гри.

Заклучна частина

ЗАНЯТТЯ 2

Тактика нападу і методика навчання гри. Проведення шкільного уроку.

Задачі:

1. Проведення шкільного уроку в 3 класі.
2. Навчити індивідуальним діям у нападі: дії гравця з м'ячем.
3. Суддівство гри.

Підготовча частина

Задача 1. Проведення шкільного уроку в 3 класі.

Завдання:

1. Розвиток рухових якостей.
2. Навчити техніці ловлі і передачі м'яча двома руками від грудей із зміною місць.
3. Закріпити техніку зупинок кроком, стрибком.

Основна частина

Задача 2. Навчити індивідуальним діям у нападі: дії гравця з м'ячем.

1. Розказ та показ.
2. Імітація виконання "V" і "W" фінтів. Вихідне положення: основна стійка, ліва нога - осьова. Гравець виконує крок правою ногою праворуч, ліву ногу не можна відривати від підлоги, і тією ж, правою ногою, виконує крок ліворуч.
3. Те саме, але осьова нога ліва, а правою ногою виконувати рухи. Гравець нахиляється у ту сторону, в яку виконується обманний рух.
4. Те саме, що і вправа №1, але з м'ячем. Гравець із основної стійки, виконує крок правою праворуч і потім тією ж ногою ліворуч. Починає ведення м'яча лівою рукою, після чого відриває осьову, ліву ногу, від підлоги.
5. Те саме, що і вправа №3, але в іншу сторону. Обманний рух ліворуч лівою ногою, потім тією ж ногою праворуч і з веденням м'яча правою рукою бігти праворуч.
6. Вправа в парах. Один гравець захисник, другий – нападник з м'ячем. Захисник просто стоїть, без зайвих рухів. Нападник виконує фінт в одну сторону, а основний рух - в іншу сторону. Після виконання декількох раз гравці міняються ролями.
7. Те саме, в іншу сторону. Обманний рух виконувати повільно, а

прохід в іншу сторону якнайшвидше.

8. Те саме, що і вправа №5, але перед виконанням вправи, гравець підкидує м'яч у гору над собою, ловить у русі, зупиняється кроком і потім починає виконувати «V» фінт.

Задача 3. Суддівство гри.

Заключна частина

ЗАНЯТТЯ 3

Тактика нападу і методика навчання гри. Проведення шкільного уроку.

Задачі:

1. Проведення шкільного уроку в 3 класі.
2. Навчити груповим діям у нападі: взаємодія двох гравців «відай і вийди».
3. Суддівство гри.

Підготовча частина

Задача 1. Проведення шкільного уроку в 3 класі.

Завдання:

1. Розвиток рухових якостей.
2. Навчити техніці ловлі і передачі м'яча однією рукою від плеча на місці.
3. Закріпити техніку ведення м'яча, пересуваючись кроком і бігом.

Основна частина

Задача 2. Навчити груповим діям у нападі: взаємодія двох гравців «відай і вийди».

1. Розказ та показ.
2. Виконання взаємодії без захисників. Нападаючий передає м'яч партнерові, виконує відволікаючі рухи, отримує зворотну передачу і кидає м'яч у кошик.
3. Те саме, з «пасивним» захисником. Двоє нападаючих і один захисник, який «тримає» нападаючого з м'ячем.
4. Те саме, з «активним» захисником.
5. Те саме, але два захисника грають проти двох нападаючих.

Задача 3. Суддівство гри.

Заключна частина

ЗАНЯТТЯ 4

Тактика нападу і методика навчання гри. Проведення шкільного уроку.

Задачі:

1. Проведення шкільного уроку в 4 класі.
2. Навчити груповим діям у нападі: взаємодія двох гравців «заслон».
3. Суддівство гри.

Підготовча частина

Задача 1. Проведення шкільного уроку в 4 класі.

Завдання:

1. Розвиток рухових якостей.
2. Навчити техніці кидка м'яча однією рукою від плеча на місці.
3. Закріпити техніку ведення м'яча із зміною висоти відскоку.

Основна частина

Задача 2. Навчити груповим діям у нападі: взаємодія двох гравців «заслон».

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

Задача 3. Суддівство гри.

Заклучна частина

ЗАНЯТТЯ 5

Тактика нападу і методика навчання гри. Проведення шкільного уроку.

Задачі:

1. Проведення шкільного уроку 4 класу.
2. Навчити груповій дії в нападі: взаємодія двох гравців «двійка».

3. Суддівство гри.

Підготовча частина

Задача 1. Проведення шкільного уроку в 4 класі.

Завдання:

1. Розвиток рухових якостей.
2. Навчити техніці передачі м'яча в русі, в парах, в трійках.
3. Закріпити техніку кидка м'яча після ведення і зупинки.

Основна частина

Задача 2. Навчити груповій дії в нападі: взаємодія двох гравців «двійка».

1. Розказ та показ.
2. Вправа в трійках: два нападаючих і один захисник, який «тримає» нападаючого з м'ячем. Нападаючий без м'яча ставить зовнішній заслон і виконує розворот. Нападаючий після ведення виконує передачу, або проходить під кошик і виконує кидок.
3. Те саме, але 2 нападаючих і 2 захисника. Захисники захищаються «пасивно».
4. Те саме, але заслон виконати в іншу сторону.
5. Те саме, але виконувати вправу з іншої сторони від кошика.

Задача 3. Суддівство гри.

Заклучна частина

ЗАНЯТТЯ 6

Тактика нападу і методика навчання гри. Проведення шкільного уроку.

Задачі:

1. Проведення шкільного уроку в 5 класі.
2. Навчити груповій дії в нападі: взаємодія двох гравців «наведення».
3. Суддівство гри.

Підготовча частина

Задача 1. Проведення шкільного уроку в 5 класі.

Завдання:

1. Розвиток рухових якостей.
2. Навчити техніці кидка м'яча в русі.
3. Закріпити техніку перехоплення м'яча під час ведення.

Основна частина

Задача 2. Навчити груповій дії в нападі: взаємодія двох гравців «наведення».

1. Розказ та показ.
2. На лінії штрафного кидка стоїть гравець без м'яча. Гравці в парах шикуються на середині майданчика без м'яча, один нападаючий, другий захисник. Нападаючий, за допомогою обманних рухів повинен направити захисника на партнера, що стоїть на штрафній. Захисник грає «пасивно».
3. Те саме, але захисник грає активно.
4. Те саме, але нападаючий з м'ячем. Він виконує передачу партнерові, що стоїть праворуч від щита, наводить захисника, отримує зворотну передачу і виконує кидок. Захисник грає «пасивно».
5. Те саме, але захисник грає активно.

Задача 3. Суддівство гри.

Заклучна частина

ЗАНЯТТЯ 7

Тактика нападу і методика навчання гри.

Проведення шкільного уроку.

Задачі:

1. Проведення шкільного уроку в 6 класі.
2. Навчити груповій дії в нападі: взаємодія двох гравців «пересічення».
3. Суддівство гри.

Підготовча частина

Задача 1. Проведення шкільного уроку в 6 класі.

Завдання:

1. Розвиток рухових якостей.
2. Навчити техніці ведення м'яча із зміною напрямку, переведення попереду.
3. Закріпити техніку перехоплення м'яча під час передачі.

Основна частина

Задача 2. Навчити груповій дії в нападі: взаємодія двох гравців «пересічення».

1. Розказ та показ.
2. Виконання вправи в трійках: 2 нападаючих і 1 захисник. Нападаючі виконують пересічення, захисник «тримає» гравця з м'ячем. Захисник грає «пасивно».
3. Те саме, але захисник захищається активно.
4. Те саме, але 2 нападаючих і 2 захисника. Захисники грають «пасивно».
5. Те саме, але захисники грають активно.
6. Гра 2х2 на один кошик з виконанням взаємодії «пересічення».

Задача 3. Суддівство гри.

Заключна частина

ЗАНЯТТЯ 8

Тактика нападу і методика навчання гри . Проведення шкільного уроку.

Задачі:

1. Проведення шкільного уроку в 6 класі.
2. Навчити груповій дії в нападі: взаємодія трьох гравців «трикутник».
3. Суддівство гри.

Підготовча частина

Задача 1. Проведення шкільного уроку в 6 класі.

Завдання:

1. Розвиток рухових якостей.
2. Навчити техніці ведення м'яча із зміною напрямку, переведення за спиною.
3. Закріпити техніку кидка м'яча з середньої відстані.

Основна частина

Задача 2. Навчити груповій дії в нападі: взаємодія трьох гравців «трикутник».

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

«трикутник».

Задача 3. Суддівство гри.

Заклуччна частина

ЗАНЯТТЯ 9

**Тактика нападу і методика навчання гри.
Проведення шкільного уроку.**

Задачі:

1. Проведення шкільного уроку в 7 класі.
2. Навчити груповій дії в нападі: взаємодія трьох гравців «трійка».
3. Суддівство гри.

Підготовча частина

Задача 1. Проведення шкільного уроку в 7 класі.

Завдання:

1. Розвиток рухових якостей.
2. Навчити техніці штрафного кидка.
3. Закріпити техніку пересувань у захисній стійці.

Основна частина

Задача 2. Навчити груповій дії в нападі: взаємодія трьох гравців «трійка».

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

Задача 3 Суддівство гри.

Заклуччна частина

ЗАНЯТТЯ 10

**Тактика нападу і методика навчання гри.
Проведення шкільного уроку.**

Задачі:

1. Проведення шкільного уроку в 7 класі.

2. Навчити груповій дії в нападі: взаємодія трьох гравців «мала вісімка».
3. Суддівство гри.

Підготовча частина

Задача 1. Проведення шкільного уроку в 7 класі.

Завдання:

1. Розвиток рухових якостей.
2. Навчити техніці виривання та вибивання м'яча.
3. Закріпити тактичну взаємодію в нападі «відай і вийди».

Основна частина

Задача 2. Навчити груповій дії в нападі: взаємодія трьох гравців «мала вісімка».

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

Задача 3. Суддівство гри.

Заключна частина

ЗАНЯТТЯ 11

**Тактика нападу і методика навчання гри.
Проведення шкільного уроку.**

Задачі:

1. Проведення шкільного уроку в 8 класі.
2. Навчити груповій дії в нападі: взаємодія трьох гравців «перехресний вихід».
3. Суддівство гри.

Підготовча частина

Задача 1. Проведення шкільного уроку в 8 класі.

Завдання:

1. Розвиток рухових якостей.
2. Навчити тактичній взаємодії двох гравців «заслон».
3. Закріпити техніку передачі м'яча в стрибку.

Основна частина

Задача 2. Навчити груповій дії в нападі: взаємодія трьох гравців «перехресний вихід».

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

Задача 3. Суддівство гри.

Заклучна частина

ЗАНЯТТЯ 12

Тактика нападу і методика навчання гри . Проведення шкільного уроку.

Задачі:

1. Проведення шкільного уроку в 8 класі.
2. Навчити командним діям в нападі: швидкий прорив за допомогою довгої передачі.
3. Суддівство гри.

Підготовча частина

Задача 1. Проведення шкільного уроку в 8 класі.

Завдання:

1. Розвиток рухових якостей.
2. Навчити тактичній взаємодії двох гравців «наведення».
3. Закріпити техніку кидка м'яча з дальньої відстані.

Основна частина

Задача 2. Навчити командним діям у нападі: швидкий прорив за допомогою довгої передачі.

1. Розказ та показ.
2. Виконання взаємодії без захисників. В парах: один гравець стоїть біля щита, другий за лицевою біля кута майданчика. Гравець біля щита вдаряє м'яч у щит, підбирає його і виконує передачу своєму партнерові в напрямку протилежного кошика. Гравець на лицевій

починає стартувати, як тільки м'яч вдаряється в щит. Отримав м'яч, він виконує ведення, два кроки і кидок у кошик.

3. Те саме, але після передачі гравець біжить до протилежного кошика і намагається підібрати м'яч, поки він не впав на підлогу.
4. Те саме, з пасивним захисником, який тримає гравця, що виконує передачу.
5. Те саме, але захисник тримає гравця, який біжить у прорив.
6. Вправа: неперервний напад. В трійках гравці стоять в колону один за одним біля щита. Гравець з м'ячем виконує передачу в щит і сам біжить у кут майданчика. Гравець, який стоїть другим підбирає м'яч, передає його в кут і сам біжить на протилежний щит. Гравець, який стояв третім, розвертається на штрафній і біжить до протилежного щита. Гравець у куті віддає йому передачу і повинен підібрати м'яч. Гравець з м'ячем, третій, виконує кидок і біжить у кут і т.д. Вправа триває до 3 підряд забитих м'ячів.

Задача 3. Суддівство гри.

Заклуччна частина

ЗАНЯТТЯ 13

Тактика нападу і методика навчання гри. Проведення шкільного уроку.

Задачі:

1. Проведення шкільного уроку в 9 класі.
2. Навчити командним діям у нападі: система нападу з центровим і без центрального.
3. Суддівство гри.

Підготовча частина

Задача 1. Проведення шкільного уроку в 9 класі.

Завдання:

1. Розвиток рухових якостей.
2. Навчити тактичній взаємодії трьох гравців «трійка».
3. Закріпити техніку ведення м'яча з поворотом.

Основна частина

Задача 2. Навчити командним діям у нападі: система нападу з центровим і без центрального.

1. Розказ та показ.
2. П'ятеро нападаючих без захисників грають на один кошик, з одним центровим, намагаючись виконати групові взаємодії, щоб центровий отримав м'яч і завершив атаку.
3. Гра 5х3 на один кошик. Захист пасивний. Нападаючі виконують взаємодії, щоб «відкрити» свого центрального, який завершує атаку.
4. Гра 5х5 на один кошик. Захист пасивний. Нападаючі виконують взаємодії, щоб «відкрити» свого центрального, який завершує атаку.
5. Гра 5х5 на один кошик з активним захистом.

Задача 3. Суддівство гри.

Заклучна частина

ЗАНЯТТЯ 14

Тактика захисту і методика навчання гри. Проведення шкільного уроку.

Задачі:

1. Проведення шкільного уроку в 9 класі.
2. Навчити командним діям у захисті: персональний захист.
3. Суддівство гри.

Підготовча частина

Задача 1. Проведення шкільного уроку в 9 класі.

Завдання:

1. Розвиток рухових якостей.
2. Навчити тактичній взаємодії трьох гравців «мала вісімка».
3. Закріпити техніку прихованих передач.

Основна частина

Задача 2. Навчити командним діям у захисті: персональний захист.

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

6. Гра 1х1 на один кошик.
7. Гра 2х2 на один кошик з персональним захистом. Захисник, що пропустив свого нападаючого і він забив м'яч, виконує додаткове завдання.

Задача 3. Суддівство гри.

Заключна частина

ЗАНЯТТЯ 15

Тактика захисту і методика навчання гри. Проведення шкільного уроку.

Задачі:

1. Проведення шкільного уроку в 10 класі.
2. Навчити командним діям у захисті: зонний захист, варіант 2х1х2.
3. Суддівство гри.

Підготовча частина

Задача 1. Проведення шкільного уроку в 10 класі.

Завдання:

1. Розвиток рухових якостей.
2. Навчити тактичній взаємодії трьох гравців «перехресний вихід».
3. Закріпити техніку кидка м'яча крюком.

Основна частина

Задача 2. Навчити командним діям у захисті: зонний захист, варіант 2х1х2.

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

Задача 3. Суддівство гри.

Заключна частина

ЗАНЯТТЯ 16

Тактика захисту і методика навчання гри. Проведення шкільного уроку.

Задачі:

1. Проведення шкільного уроку в 11 класі.
2. Навчити командним діям у захисті: зонний захист, варіант 2х3.
3. Суддівство гри.

Підготовча частина

Задача 1. Проведення шкільного уроку в 11 класі.

Завдання:

1. Розвиток рухових якостей.
2. Навчити командній тактичній дії: персональний захист.
3. Закріпити техніку кидка м'яча в стрибку.

Основна частина

Задача 2. Навчити командним діям у захисті: зонний захист, варіант 2х3.

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

Задача 3 Суддівство гри.

Заклучна частина

ЗАНЯТТЯ 17

Тактика захисту і методика навчання гри. Проведення шкільного уроку.

Задачі:

1. Проведення шкільного уроку в 12 класі.
2. Навчити командним діям у захисті: змішаний захист, варіант 1х4.
3. Суддівство гри.

Підготовча частина

Задача 1. Проведення шкільного уроку в 12 класі.

Завдання:

1. Розвиток рухових якостей.
2. Навчити командній тактичній дії: зонний захист.
3. Закріпити техніку підбору м'яча.

Основна частина

Задача 2. Навчити командним діям у захисті: змішаний захист, варіант 1х4.

1. Розказ та показ.
2. Гра 5х5 на один кошик. Нападаючі грають на свого лідера, який повинен завершувати атаки. Захисники активно захищаються, четверо в своїх зонах, а один – нападаючого-лідера. Кожен нападаючий повинен побувати в ролі лідера. Кожен захисник повинен тримати лідера.

Задача 3 Суддівство гри.

Заключна частина



Питання для самоконтролю

1. Розповісти техніку і методику навчання фінтів.
2. Назвати індивідуальні дії гравця без м'яча у нападі.
3. Назвати індивідуальні дії гравця з м'ячем у нападі.
4. Розповісти техніку і методику навчання груповій взаємодії «віддай і вийди».
5. Розповісти техніку і методику навчання груповій взаємодії «заслін».
6. Які заслони ви знаєте, методика навчання?
7. Розповісти техніку і методику навчання груповій взаємодії «двійка».
8. Розповісти техніку і методику навчання груповій взаємодії «наведення».
9. Розповісти техніку і методику навчання груповій взаємодії «трійка».
10. Розповісти техніку і методику навчання груповій взаємодії

«трикутник».

11. Розповісти техніку і методику навчання груповій взаємодії «перехрещення».
12. Розповісти техніку і методику навчання груповій взаємодії «мала вісімка».
13. Розповісти техніку і методику навчання груповій взаємодії «перехресний вихід».
14. Розповісти техніку і методику навчання командним.
15. Назвати варіанти швидкого прориву. Один з них розповісти як виконується і методику навчання.
16. Розповісти техніку виконання і методику навчання командним взаємодіям через центрального гравця.
17. Розповісти техніку і методику навчання протидіям гравцю з м'ячем.
18. Розповісти техніку і методику навчання протидіям гравцю без м'яча.
19. Розповісти техніку і методику навчання протидіям 2-х гравців при виконанні «двійки».
20. Розповісти техніку і методику навчання протидіям «трійки».
21. Розповісти техніку і методику навчання командних дій у захисті: особистий захист.
22. Розповісти техніку і методику навчання командних дій у захисті: зонний захист.



Виконайте завдання

1. Написати підготовчу частину шкільного уроку.
2. Написати основну частину уроку.
3. Написання плану-конспекту уроку для класу, що призначив викладач.
4. Описати індивідуальні тактичні дії у нападі з м'ячем і без м'яча. Намалювати схеми фінтів.
5. Намалювати схему і описати виконання групової взаємодії «відай і вийди».
6. Намалювати схему і описати виконання групової взаємодії «двійка», заслін.
7. Намалювати схему і описати виконання групової взаємодії «наведення», «перехресний вихід». Вправи для навчання.
8. Написання плану-конспекту уроку для учнів молодших класів.

9. Намалювати схему і описати виконання групової взаємодії «трикутник», «трійка».
10. Написання плану-конспекту уроку для учнів середніх класів.
11. Написання плану-конспекту уроку для учнів старших класів.
12. Намалювати схему і описати виконання групової взаємодії «мала вісімка».
13. Намалювати схеми і описати виконання командних дій «швидкий прорив».
14. Намалювати схему і описати виконання командних дій у захисті: «зона 3x2»

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>.
- :

Навчальне видання
(українською мовою)

Горбуля Вікторія Борисівна
Бессарабов Микола Семенович

БАСКЕТБОЛ
ПРАКТИКУМ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Рецензент А.В.Сватъев

Коректор М.С.Бессарабов

Відповідальний за випуск Р.В.Клопов