

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

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

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ: БАСКЕТБОЛ**

Практикум  
для студентів 1-2 курсів усіх спеціальностей

Затверджено  
вченою радою ЗНУ  
протокол № від

Запоріжжя  
2010

УДК 796.323(076)  
ББК Ч 515.66я73  
Ф 505

Горбуля В.О., Горбуля В.Б., Рибалка О.І, Єсіонова Г.О. Фізичне виховання: Баскетбол: Практикум для студентів 1-2 курсів усіх спеціальностей. – Запоріжжя: ЗНУ, 2010. – 75 с.

Практикум до практичних занять спрямований допомогти студентам у засвоюванні вмінь і навичок з баскетболу та розвинути рухові якості під час практичних занять відповідно до вимог робочої та навчальної програм з фізичного виховання. Послідовно викладено навчальний матеріал з баскетболу, описуються засоби для розвитку фізичних якостей, подані питання для самоконтролю.

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

Рецензент:

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

Відповідальний  
за випуск

зав. кафедри фізичного виховання  
В.О. Горбуля

## ЗМІСТ

Передмова.....	4
I. Техніка гри та методика навчання. Індивідуальні тактичні дії в нападі.....	6
1.1 Практичні заняття (1-8) – 1 курс.....	6
1.2 Питання для самоконтролю.....	37
II. Техніка гри та методика навчання. Індивідуальні та групові тактичні дії в нападі.....	38
2.1 Практичні заняття (1-8) – 2 курс.....	38
2.2 Питання для самоконтролю.....	64
Термінологічний словник.....	65
Перелік рекомендованої літератури.....	73

## ПЕРЕДМОВА

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

Баскетбол є одним із видів, який включений до програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів III-IV рівня акредитації.

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

У вищих навчальних закладах баскетбол розглядається на рівні з іншими видами програми з фізичного виховання як основний засіб розвитку рухових якостей, зміцнення здоров'я, забезпечення здорового способу життя.

Основними завданнями, які стоять перед студентом під час занять фізичною культурою, - є навчання техніці і тактиці гри в баскетбол, розвиток фізичних якостей. Ці навички він може застосовувати під час змагань факультетського та університетського рівня, а також у повсякденному житті для забезпечення рухової активності.

Практичні заняття з баскетболу зі студентами першого і другого курсу проводяться в першому та третьому семестрах, у другому модулі, в обсязі 16 годин.

Студенти першого і другого курсу під час вивчення баскетболу повинні:

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

- вміти виконувати засвоєнні технічні елементи і прийоми тактичної взаємодії, а саме: переміщення баскетболіста в нападі і захисті; ловлю і передачу м'яча двома руками від грудей, однією рукою від плеча на місці і в русі; ведення м'яча на місці і в русі зі зміною швидкості та висоти відскоку; кидки м'яча на місці і в русі; виривання та вибивання м'яча; перехоплення м'яча; індивідуальні дії гравця без м'яча і з м'ячем, групову взаємодію «віддай і вийди».

Кожне практичне заняття складається з трьох частин: підготовча, основна і заключна.

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

Найскладніші завдання, що спрямовані на оволодіння нового матеріалу, вирішують на початку основної частини заняття.

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

Кожне заняття повинно включати:

- засвоєння студентами загальних (у підготовчій частині) і спеціальних (в основній частині) теоретичних відомостей;
- розвиток загальних і спеціальних рухових якостей, що сприяють оволодінню прийомами техніки гри і тактичними діями;
- оволодіння практичними навичками у виконанні прийомів техніки гри і тактичних дій в умовах ігрової діяльності;
- ознайомлення і практичне використання правил змагань, що дає можливість брати участь у навчальних іграх і змаганнях.

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

# I. ТЕХНІКА ГРИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ. ІНДИВІДУАЛЬНІ ТАКТИЧНІ ДІЇ В НАПАДІ

## 1.1 ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

### I КУРС

#### ЗАНЯТТЯ 1

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

**Завдання:**

1. Розвиток фізичних якостей.
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.

**Зміст:**

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

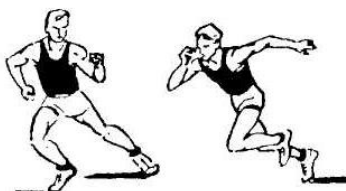
**Завдання 1.** Розвиток фізичних якостей.

1. Швидкості:
  - а) прискорення за звуковим сигналом; 3-4 кроки ривок, потім звичайний біг;
  - б) ривок з місця. Група стає на лицьовій лінії у дві шеренги. Перші виконують прискорення з різних вихідних положень до середини майданчика, потім другі;
  - в) у парях: 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 із відпочинком 15-20 с.

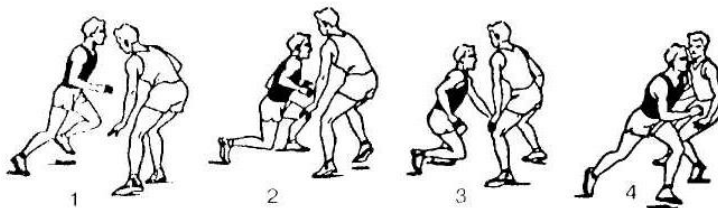
**Завдання 2.** Навчити техніці переміщень, стійці гравця.

1. Стійка нападаючого: з паралельними стопами та коли одна нога попереду іншої.
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.



а)



б)

Рисунок 1 – Біг баскетболіста: а) ривок, б) зміна напрямку

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 останнє «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».

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

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

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

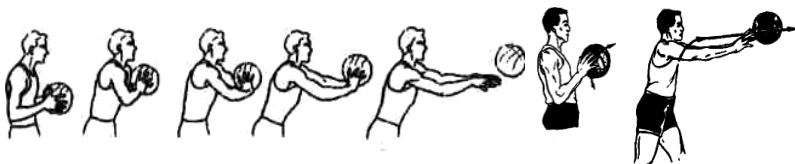


Рисунок 2 – Передача м'яча двома руками від грудей



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.

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

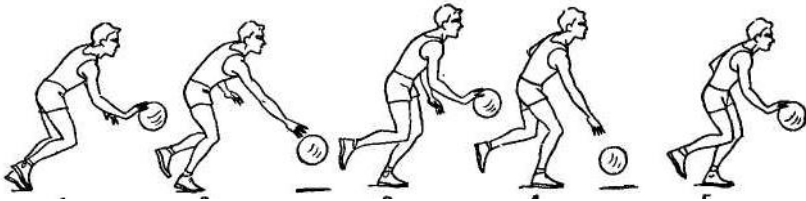


Рисунок 3 – Ведення м'яча без зорового контролю

1. М'яч тримаємо обома руками перед собою. Штовхнути м'яч обома руками вниз на підлогу і після відскоку приймати.
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

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

**Завдання:**

1. Розвиток фізичних якостей.
2. Навчити техніці переміщень, зупинкам гравця.
3. Закріпити техніку ловлі і передачі м'яча двома руками від грудей на місці.
4. Закріпити 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

**Завдання 1** Розвиток фізичних якостей.

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

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

«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 предмета.

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

2. Сили:

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

**Завдання 2.** Навчити техніці переміщень, зупинкам гравця.

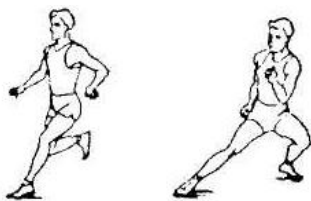


Рисунок 4 – Зупинка кроком

Кроком:

- 1. Виконання першого і другого кроку з місця.
- 2. Те ж, але йти кроком, повільно виконуючи зупинку, спочатку тільки з правої ноги, а потім – з лівої.

3. Повільно бігти і довільно виконувати зупинку кроком.
4. Те ж, але зупинка в наперед обумовленому місці за орієнтиром.
5. Біг із зупинкою за раптовим сигналом (зоровим, звуковим).
6. Ведення м'яча, зупинка за першим сигналом, не припиняючи ведення, за другим сигналом – продовжувати біг.



Рисунок 5 – Зупинка стрибком

#### 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 (зоровим, звуковим).
10. Естафета «Найуважніший».

Гравці діляться на групи по 8-10 осіб; кожна група має грати самостійно. Один із гравців бере баскетбольний м'яч і стає позаду шеренги. Несподівано він командує: «Марш!» – 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 раз був кидальником.

11. Рухлива гра «Будь вправним».

Усіх гравців ділять на дві команди, кожна з яких шикуються 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».

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

1. Передача м'яча двома руками від грудей поштовхом об підлогу.
2. Передача м'яча на швидкість один одному за 30 с – виконати якнайбільше передач (відстань 6 м).
3. Передача м'яча в парах двома м'ячами одночасно. Перший виконує передачі в повітрі, другий – поштовхом об підлогу.
4. Передачі м'яча в парах двома м'ячами. Перший гравець підкидає свій м'яч угору, другий гравець у 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, вловивши м'яч, повертає його назад тому, хто передав. Передачі виконують 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. Рухлива гра «Передав – присядь» у колонах.

Гравці діляться на дві або три команди, залежно від їх кількості, і шикуються в колони по одному, паралельно одна одній. У кожній команді вибирається ведучий, що стає за два-три метри від своєї команди. У ведучих у руках м'яч. За сигналом керівника ведучий передає м'яч першому гравцю, що стоїть у колоні, він ловить його і передає м'яч зворотно ведучому, після чого приймає упор присід. Потім ведучий виконує передачу наступному гравцю, що стоїть у колоні і т.д. Кожен гравець після передачі приймає упор присід. Коли останній у колоні гравець одержує м'яч, він піднімає його вгору і вся команда встає.

Перемагає команда, що закінчила передачі м'яча першою і не порушила правила. Потім ведучих змінюють.

Гра ускладнюється, якщо останній у колоні гравець, отримавши від ведучого м'яч, біжить на його місце, а ведучий стає першим у колоні, і гра продовжується доти, поки ведучий знову не буде стояти на своєму місці.

7. Рухлива гра «М'яч – середньому».

Гравці діляться на дві рівні команди, кожна з яких утворює своє коло. Гравці в обох колах розраховуються за порядком номерів. Учасники без номерів, капітани, стають у центр кола з м'ячем у руках. За сигналом керівника гравці, що стоять у центрі кола (центральної), передають м'яч першим номерам, одержують його зворотно і передають м'яч другим, третім, четвертим номерам і т.д. Коли центральний гравець одержить м'яч від останнього за нумерацією гравця, він передає його гравцю за номером 1 і вони міняються з ним місцями. Гравець 1 стає в середину кола і гра продовжується. Він передає м'яч другому, третьому гравцю, потім четвертому і т.д.

Завершують гру тоді, коли всі побувають у ролі ведучого. Перемагає команда, яка найбільше разів першою закінчувала передачі м'яча.

**Завдання 4.** Закріпити ведення 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 стати у вихідне положення. Те саме другою рукою.
3. Ведення м'яча в 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. Назад гравець змінює ролі рук, наприклад: веде лівою, а несе м'яч у правій руці.
5. Вправа з двома м'ячами. Правою рукою гравець виконує ведення м'яча, а другий м'яч підкидає над собою лівою рукою. У 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 навперемінно

штовхаючи їх на 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 на 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 метра. 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 гравці 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 у руках м'яч. За сигналом перші гравці починають вести м'яч по колу (в обхід майданчика). Коли гравець доведе його до своєї команди, то передає наступному гравцеві, а сам стає у кінець колони. Перемагають ті, хто швидше закінчить естафету.

Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина

### ЗАНЯТТЯ 3

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

**Завдання:**

1. Розвиток фізичних якостей.
2. Закріпити техніку переміщень, повороти гравця.
3. Навчити техніці ловлі і передачі м'яча однією рукою від плеча на

місці.

#### 4. Навчити техніці володіння м'ячем.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

**Завдання 1.** Розвиток фізичних якостей.

##### 1. Спритності:

###### а) естафета «Найспритніший».

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 загальнорозвиваючі вправи з різних вихідних положень. Один гравець (це визначається до початку вправи) намагається опанувати м'ячем і віднести його за бічну лінію, інший гравець намагається наздогнати і доторкнутися до нього. У другій спробі гравці міняються ролями. Перемагає той, хто відніс більшу кількість м'ячів за бічну лінію за визначений час;

###### б) естафета «Човник».

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

##### 2. Стрибучості:

###### а) естафета зі стрибками.

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

###### б) естафета зі стрибками: гравці діляться на дві - чотири команди,



які шикуються біля лицьової лінії. Перші гравці стрибають у довжину з місця. Від лінії їх приземлення починають стрибати гравці, які стояли другими в колоні і т.д. Команда, що стрибнула якнайдалі всіх, перемагає.

**Завдання 2.** Закріпити техніку переміщень, повороти гравця.

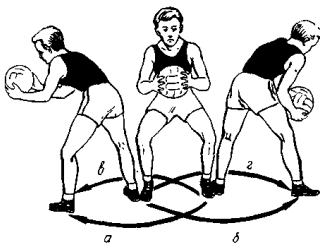


Рисунок 6 – Повороти з м'ячем

1. Гравець крокує без м'яча: спочатку поворот плечем уперед, потім плечем назад. Осьова нога – права.
2. Те ж, але осьова – ліва нога.
3. Те ж з м'ячем у руках.
4. Повороти вперед, назад за загальною командою.
5. Поєднання поворотів уперед, назад у різній послідовності.
6. Повільний біг, за сигналом – зупинка кроком, поворот плечем уперед, продовження бігу.
7. Те ж, 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 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 і т.д.
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.

**Завдання 3.** 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 усю 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 проти годинникової стрілки.
6. Те саме – але передавати лівою рукою.

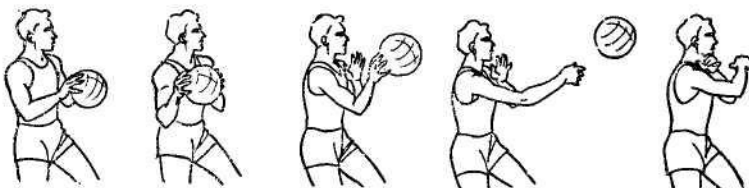


Рисунок 7 – Передача м'яча однією рукою від плеча

#### **Завдання 4.** Навчити техніці володіння м'ячем.

1. Перекладання м'яча з руки в руку, перемішуючи його навколо тулуба.
2. Підкидання м'яча вгору з наступним ловінням (в цей час можна виконувати сплески 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 об підлогу.

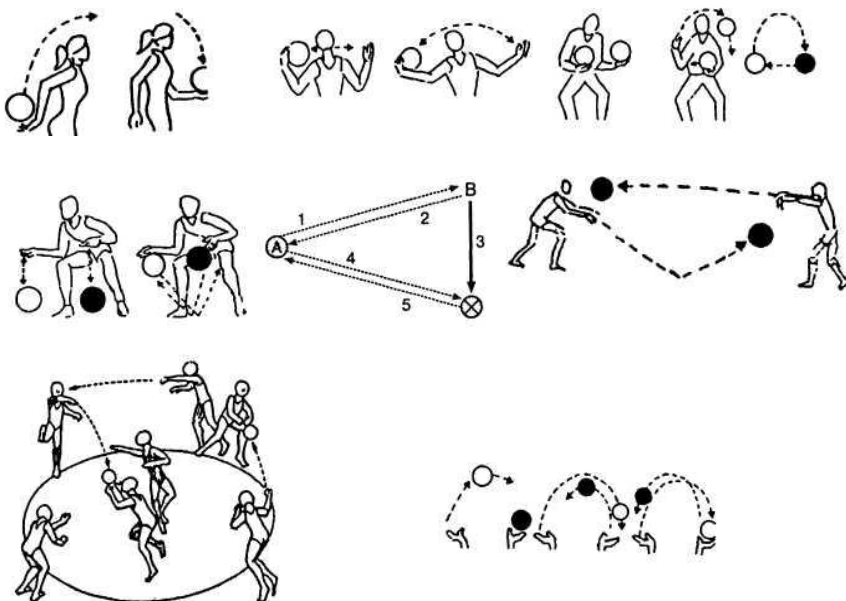


Рисунок 8 – Вправи для вдосконалення техніки володіння м'ячем

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 приймати 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 уперед, 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.  
Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина

## ЗАНЯТТЯ 4

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

### **Завдання:**

1. Розвиток фізичних якостей.
2. Закріпити техніку 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

**Завдання 1.** Розвиток фізичних якостей.

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

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

естафету наступному гравцю і стають у кінець колони. Гравець що одержав естафету, рухається в протилежний бік і т.д. Гра проводиться доти, поки гравці не опиняться на своїх місцях. Перемагає команда, яка закінчила гру першою;

б) естафета «Яка команда швидша?».

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

2. Сили:

а) стрибки на одній нозі з підтягуванням стегна;

б) вистрибування вгору з присідання;

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

**Завдання 2.** 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 проти годинникової стрілки.

2. Те саме – але передавати лівою рукою.

3. Те саме, що і вправа №1, передачі виконувати двома м'ячами одночасно. Правою рукою – проти годинникової стрілки, лівою – в інший бік.

4. Передача м'яча в трійках. Розташування гравців по трикутнику. На трійку два м'ячі. Гравці передають м'яч правою рукою по колу проти 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 – у 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.

**Завдання 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 (у цей час можна

- виконувати сплески 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 об 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 об 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 уперед, 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.

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

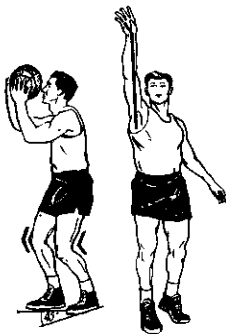


Рисунок 9 – Кидок м'яча однією рукою від плеча з місця

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 й обертів м'яча назад. Можна виконувати вправу лежачи, стоячи на колінах, біля стіни, в парах.
4. У парах, сидячи один проти одного 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 метра, 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 метра. Кидати прямо в кільце, цілити на передню дужку кільця. Відстань збільшувати до 3-4 м.

Двостороння навчальна гра.

Заключна частина

## ЗАНЯТТЯ 5

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

### **Завдання:**

1. Навчити стійці захисника, переміщення в захисній стійці.
2. Навчити техніці передач м'яча у русі.
3. Закріпити техніку кидка м'яча однією рукою зверху на місці.
4. Розвиток фізичних якостей.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

**Завдання 1.** Навчити стійці захисника, переміщення в захисній стійці.

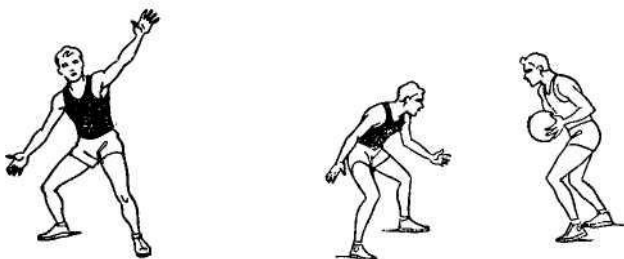


Рисунок 10 – Сійки: з виставленою вперед ногою та паралельна

1. Сійка захисника: з паралельними стопами та різнойменна. Виконання сійок самостійно і після сигналу викладача.
2. Приставні кроки правим боком. Розказ, демонстрація, повільне



- виконання. Виконання самостійно, потім після сигналу викладача.
3. Приставні кроки лівим боком. Розказ, демонстрація, повільне виконання. Виконання самостійно, потім після сигналу викладача.
  4. Приставні кроки вперед. Розказ, демонстрація, 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 кидка; чергування вибивання та накривання м'яча.
  7. Повторення переміщень партнера. Гравці стають по парах, один – нападаючий, другий – захисник. Нападаючий біжить вперед і робить різноманітні рухи, змінює якнайчастіше напрямок свого руху. Захисник за допомогою переміщень повинен рухатися в той самий бік, куди біжить нападаючий. Руки у нього за спиною.

**Завдання 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 лицьової лінії.
2. Те саме, але повільно бігом.
3. Передачі в русі зі збільшенням та зменшенням 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 лицьової до лицьової лінії з метою виконати якнайменшу кількість передач, або якнайбільшу кількість передач.
7. Те саме, з кидком у кошик після зупинки.

**Завдання 3.** Закріпити техніку кидка м'яча однією рукою зверху з місця.

1. Кидки м'яча біля щита. Стоячи праворуч від кільця, на відстані одного метра 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 метра 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 кутом 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 гравці 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.

#### **Завдання 4.** Розвиток фізичних якостей.

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

Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина

## **ЗАНЯТТЯ 6**

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

**Завдання:**

1. Розвиток фізичних якостей.
2. Закріпити стійку захисника, переміщення в захисній стійці.
3. Навчити веденню м'яча зі зміною напрямку: переведення попереду.
4. Навчити техніці кидка м'яча в русі.

#### Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальноорозвиваючі вправи в русі і на місці

#### Основна частина

**Завдання 1.** Розвиток фізичних якостей.

1. Швидкості:
  - а) стартові прискорення за зоровим і слуховим сигналом із різних вихідних положень;
  - б) короткі ривки на 15-20 м із стійки баскетболіста; те ж – з максимальною частотою кроків;
  - в) рухлива гра «Квач із виручкою».

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

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

Варіант №3. Гравці бігають по майданчику, «квач» їх наздоганяє. Упійманий ведучим гравець зупиняється там, де його «поквачили». «Покваченого» гравця можна виручити дотиком до руки або плеча іншого учасника. Переможе той, хто ні разу не був ведучим.

**Завдання 2.** Закріпити стійку захисника, переміщення в захисній стійці.

1. Переміщення гравців лівим, правим боком, спиною вперед за напрямком руху. Гравці біжать по колу: по одній бічній лінії

- виконують приставні кроки правим боком, по лицьовій – спиною вперед, по другій бічній приставні кроки лівим боком і т.д.
2. Гравці розташовані в шаховому порядку, виконання переміщень у захисній стійці за зоровим сигналом: 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 той самий бік, 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.

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



Рисунок 11 – Переведення м'яча 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 на підлогу правою рукою, а потім підхопити лівою з лівого боку тулуба. Змінити розташування ніг – права нога попереду, а м'яч ведемо лівою рукою переведення м'яча на праву руку. Виконати самостійно перед собою декілька разів.
2. Ведення м'яча, переміщаючись кроком по прямій із 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 в 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 й 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 правого боку, 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.

**Завдання 4.** 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.

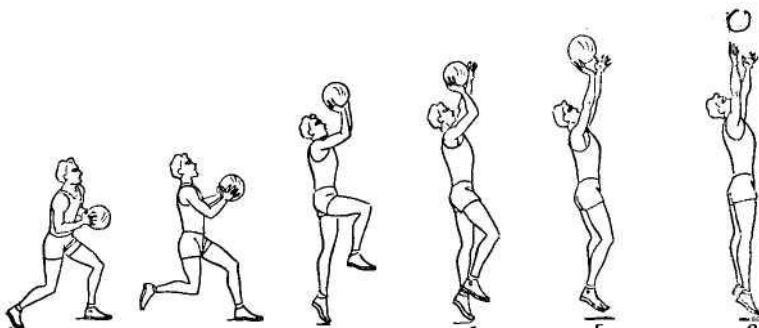


Рисунок 12 – Кидок м'яча в русі

4. Вправа в парах з одним м'ячем. Один гравець стоїть під кутом  $45^\circ$  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  $45^\circ$ . 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.

Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина

## ЗАНЯТТЯ 7

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

**Завдання:**

1. Розвиток фізичних якостей.
2. Навчити техніці виривання та вибивання м'яча.
3. Закріпити техніку кидка м'яча в русі.
4. Навчити техніці передач м'яча у русі.

## Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

## Основна частина

**Завдання 1.** Розвиток фізичних якостей.

1. Спритності:

а) рухлива гра «Квач маршем».

Гравці діляться на дві команди. Команди знаходяться на протилежних сторонах майданчика, за лицьовими лініями. Перша команда йде маршем у напрямку другої команди. Коли крокуючі знаходяться на відстані 3-5м від лінії противника, викладач несподівано подає сигнал, за яким крокуючі біжать за свою лінію, а гравці другої команди «квачать» їх, доторкаючись рукою. Викладач підраховує число ввійманих. Відтак, команди міняються ролями. Гру можна повторювати 4-8 разів. Перемагає команда, яка «поквачить» більше гравців іншої команди;

б) рухлива гра «Наступ».

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

**Завдання 2.** Навчити техніці виривання та вибивання м'яча.



Рисунок 13 – Виривання м'яча

1. Розповідь та демонстрація виривання м'яча.

2. У 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. У парах: нападаючий з м'ячем у руках виконує крокування, захисник намагається вирвати м'яч без порушень правил. Потім гравці міняються ролями.
5. Розповідь та демонстрація вибивання м'яча.
6. У 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.

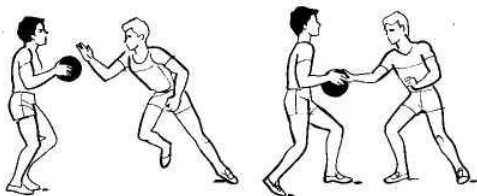


Рисунок 14 – Вибивання м'яча з рук

7. Нападаючий змінює розташування рук з м'ячем, захисник намагається вибити м'яч.
8. У 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 й опускає вниз), у цей час захисник намагається вибити м'яч без порушень правил.

**Завдання 3.** Закріпити техніку 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 зворотну 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 один і другий бік, 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 гравці 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 у колоні, виконує передачу м'яча гравцю №1. А сам біжить вперед, отримує зворотну передачу, якщо необхідно, виконує один-два удари м'яча об підлогу, після чого передає м'яч гравцю №2, знову отримує зворотну 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 2-х гравців ліворуч і виконувати те саме завдання з іншого боку.

**Завдання 4.** Навчити техніці передач м'яча в русі.

1. Гравці стоять по парам на відстані 2-3м один від одного. На пару один м'яч. Виконують передачі м'яча, рухаючись кроком до протилежної лицьової лінії.
2. Те саме, але повільно бігом.
3. Передачі в русі зі збільшенням та зменшенням відстані один від одного.
4. Передача партнеру, що рухається праворуч (ліворуч). За сигналом гравці міняються ролями.
5. Те саме, зі збільшенням швидкості за сигналом викладача.
6. Передачі на точність і швидкість. Пара рухається від лицьової до лицьової лінії з метою виконати якнайменшу кількість передач, або якнайбільшу кількість передач.

Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина

## ЗАНЯТТЯ 8

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

### **Завдання:**

1. Розвиток фізичних якостей.
2. Закріпити техніку виривання та вибивання м'яча.
3. Навчити поєднанню передач і кидка м'яча в русі.
4. Навчити індивідуальним тактичним діям у нападі: дії гравця без м'яча.

### Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

### Основна частина

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

1. Стрибучості:
  - а) стрибки з місця на лаву, відштовхуючись обома ногами; те ж - з розбігу, відштовхуючись однією ногою;
  - б) стрибки з місця (з короткого розбігу, відштовхуватися або однією, або двома ногами) з дістанням підвішеного м'яча; те ж з поворотом під час стрибка;
  - в) стрибки на місці, відштовхуючись однією ногою і підтягуючи її до грудей; те ж - обома ногами.

#### **Завдання 2.** Закріпити техніку виривання та вибивання м'яча.

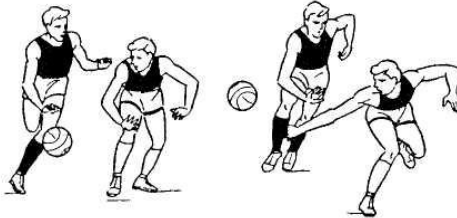


Рисунок 15 – Вибивання м'яча під час ведення

1. Гравці розміщуються в парах на обмеженому майданчику. 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 секундній зоні, або в зоні 6-ти метрової, 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.

**Завдання 3.** Навчити поєднанню передач і 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 зворотну 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 один і другий бік, 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 гравці 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 у колоні, виконує передачу м'яча гравцю №1. А сам біжить вперед, отримує зворотну передачу, якщо необхідно, виконує один-два удари м'яча об підлогу, після чого передає м'яч гравцю №2, знову отримує зворотну 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.

**Завдання 4.** Навчити індивідуальним тактичним діям у нападі: дії гравця без м'яча.

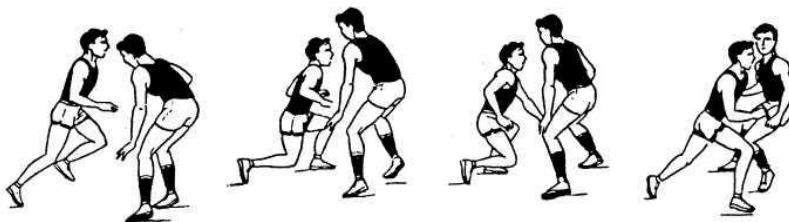


Рисунок 16 – Фінти без м'яча

1. Розповідь та демонстрація.
2. Вправа в парах, вихід на вільне місце за допомогою прискорення і фінтів. У 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 обманих рухів і зміни темпу руху обійти захисника, отримати м'яч і

забити в кошик.

3. Гравці стоять по парах у центрі майданчика: нападаючий – захисник. Нападаючий віддає передачу гравцю, що стоїть праворуч від кошика і проривається в 3-х секундну 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.

Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина



### Питання для самоконтролю

1. Розповісти техніку ловлі м'яча двома руками.
2. Розповісти техніку ловлі м'яча однією рукою.
3. Назвати помилки під час виконання ловлі м'яча.
4. Розповісти техніку передачі м'яча однією рукою від плеча.
5. Назвати основні помилки під час виконання передачі м'яча двома руками від грудей.
6. Розповісти техніку ловлі і передачі м'яча в русі?
7. Розповісти техніку ведення м'яча.
8. Основні помилки під час ведення м'яча та їх виправлення?
9. Розповісти техніку ведення м'яча зі зміною напрямку.
10. Розповісти техніку кидка м'яча однією рукою зверху.
11. Розповісти техніку кидка м'яча в русі.
12. Розповісти техніку виконання стійки захисника.
13. Розповісти техніку переміщень приставним кроком, назвати основні помилки.
14. Розповісти техніку вибивання м'яча.
15. Розповісти техніку виривання м'яча.

## II. ТЕХНІКА ГРИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ. ІНДИВІДУАЛЬНІ ТА ГРУПОВІ ТАКТИЧНІ ДІЇ В НАПАДІ

### 2.1 ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

#### II КУРС

#### ЗАНЯТТЯ 1

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

##### **Завдання:**

1. Розвиток фізичних якостей.
2. Закріпити техніку переміщень у нападі.
3. Закріпити техніку передач м'яча в парах та трійках на місці та в русі.
4. Закріпити техніку кидка м'яча з місця з середньої відстані.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

**Завдання 1.** Розвиток фізичних якостей.

1. Швидкості:
  - а) біг у середньому темпі зі зміною напрямку за раптовим сигналом: з періодичним прискоренням; те ж, тільки біг - боком, спиною вперед і т. п.;
  - б) короткі ривки після стрибків, повороти на місці і під час пересування;
  - в) рухлива гра «Групові квачі».

Група шикуються в одну шеренгу і розраховується на перші і другі номери. Перші номери група *А* – це ведучі, а другі – група *Б*. Ведучі стають біля керівника в центрі майданчика, а решта гравців – на будь-якому місці, в його межах. За сигналом викладача ведучі намагаються «поквачити» (доторкнутися) гравців з групи *Б*. Гравець, до якого доторкнувся ведучий, повинен зупинитися і розвести руки в сторони. Він тимчасово перебуває поза грою. Для того, щоб ввести цього гравця знову в гру, гравець з його групи, якого ще не «поквачили», має

доторкнутися до нього рукою. Тоді «визволений» гравець вступає в гру й може виручати інших «поквачених» гравців.

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

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

**Завдання 2.** Закріпити техніку переміщень у нападі.

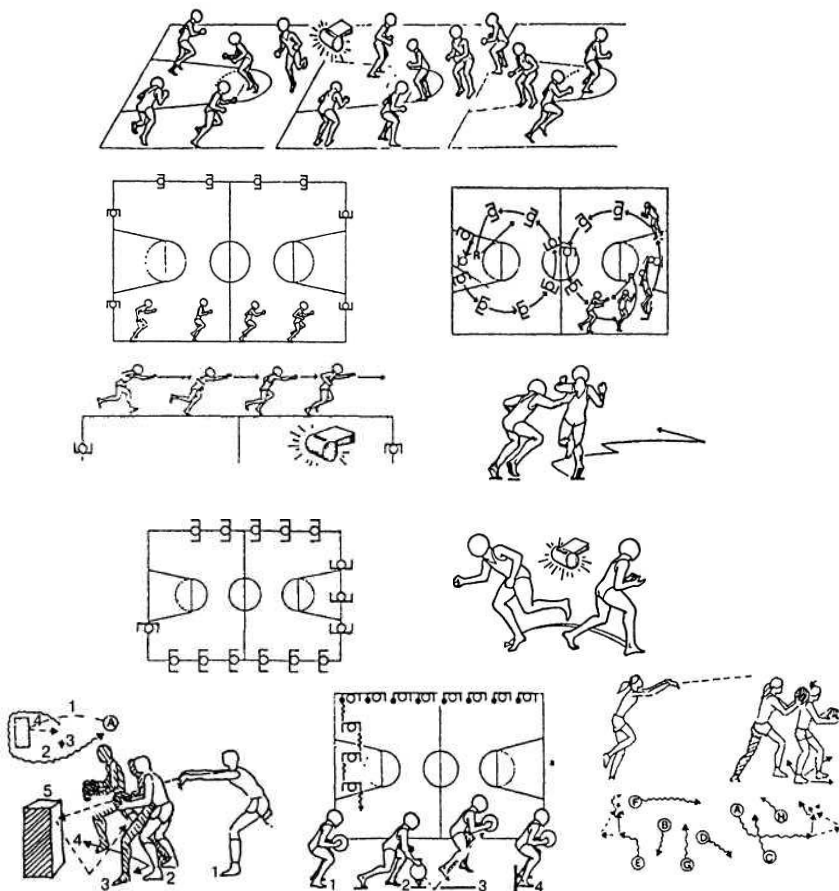


Рисунок 17 – Вправи для закріплення переміщень у нападі

1. Група біжить, за слуховим сигналом зупиняється способом, зазначеним викладачем, за іншим сигналом продовжує біг.
2. Група біжить і зупиняється за зоровим сигналом. Наприклад, м'яч у руках у викладача – група біжить; м'яч підкинутий і перебуває в повітрі – усі повинні повернутися й бігти в протилежну сторону; м'яч покладений на землю – усі повинні зупинитися й т.д.
3. Група побудована в колони по одному за лицьовою лінією. За сигналом викладача перші номери біжать до центральної лінії; добігши до неї, вони зупиняються, знову продовжують біг і зупиняються на іншій лицьовій лінії.
4. Група біжить спочатку по межах майданчика, потім по внутрішній розмітці майданчика.
5. Після бігу в одному напрямку група зупиняється, робить поворот і біжить в іншому напрямку.
6. Група розбивається на пари: один виступає в ролі захисника, інший – у ролі нападаючого. Нападаючий повинен перебігти на протилежну лицьову лінію, міняючи швидкість і напрямок руху й виконуючи повороти. Захисник намагається перешкодити йому. На протилежній лицьовій лінії гравці міняються ролями.
7. Група рухається по колу з інтервалом 7–8 м. У кожного, що займається, в руках м'яч. Потрібно підкинути м'яч перед собою нагору, наздогнати його й піймати так, щоб він не впав на поле. Потім група рухається спиною вперед. Гравець кидає м'яч через голову вперед, повертається й ловить його в повітрі.

**Завдання 3.** Закріпити техніку передач м'яча в парах та трійках на місці та в русі.

1. Група шикуються у дві шеренги обличчям один до одного, як показано на рис. 17. Вправа виконується парами, що стоять один проти одного (наприклад,  $X_1$  і  $X_2$ ,  $X_3$  й  $X_4$  і т.д.).

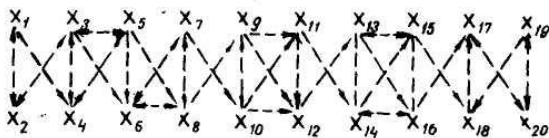


Рисунок 18 – Передачі м'яча на місці поточно

Не змінюючи побудови, вправу можна проводити:

- а) з одним м'ячем поточно (наприклад,  $X_1 - X_2 - X_3 - X_4 - X_5 - X_6$



і т. д. до кінця шеренги й назад);

б) із двома м'ячами у вигляді естафети. М'ячі перебувають у  $X_1$  і  $X_2$ . За сигналом  $X_1$  передає м'яч  $X_4$ ,  $X_4 - X_5$ ,  $X_5 - X_8$ ,  $X_8 - X_9$ ,  $X_9 - X_{12}$  і т.д. до кінця шеренги й назад.  $X_2$  передає м'яч  $X_3$ ,  $X_3 - X_6$ ,  $X_6 - X_7$ ,  $X_7 - X_{10}$ ,  $X_{10} - X_{11}$  і т. д. до кінця шеренги й назад. Перемагає шеренга, що швидше передала м'яч в обох напрямках.

2. Група вибудована по колу обличчям до центра, як показано на рис. 18. Потрібно передавати м'яч гравцям, що стоїть поруч. Якщо вправа виконується із двома м'ячами, то потрібно проводити його у вигляді естафети. М'ячі перебувають у гравців  $X_1$  і  $X_2$ .

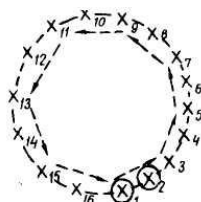


Рисунок 19 – Передачі м'яча по колу

$X_1$  передає м'яч непарним номерам ( $X_3$ ,  $X_5$  і т. д.),  $X_2$  – парним номерам ( $X_4$ ,  $X_6$  і т. д.). Команда, що швидше закінчила передачі, виграє. Передача м'яча може вестися в різних напрямках.

3. Група вибудована в три шеренги, як показано на рис. 19.

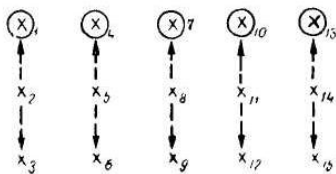


Рисунок 20 – Передачі м'яча в трійках

М'ячі перебувають у гравців  $X_1$ ,  $X_4$ ,  $X_7$ ,  $X_{10}$ ,  $X_{13}$ .  $X_1$  - передає м'яч  $X_3$  між широко розставленими ногами  $X_2$  або над його головою між піднятими вгору руками. Після кожної передачі  $X_2$  повертається на  $180^\circ$  на одній нозі або стрибком, щоб увесь час перебувати обличчям до гравця з м'ячем.

**Завдання 4.** Закріпити техніку кидка м'яча з місця з середньої

відстані.

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

За кожне попадання в кошик команді зараховується одне очко. При наявності часу гри 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 у кінець колони. Перемагає команда, гравці якої влучили в кошик найбільшу кількість разів.

Варіант 2. Те саме, але естафета проводиться у 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 2

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

### **Завдання:**

1. Розвиток фізичних якостей.
2. Закріпити техніку переміщень у захисті.
3. Закріпити техніку ведення м'яча зі зміною висоти відскоку та швидкості.
4. Навчити техніці штрафного кидка.

### Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

### Основна частина

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

1. Спритності:
  - а) рухлива гра «Хто найспритніший?».

Гравці діляться на дві команди і шикуються у дві шеренги на лицьових протилежних лініях один проти іншого. Гравці команд розраховуються за порядком номерів. Керівник стоїть у центрі майданчика і тримає м'яч на відстані витягнутої руки. Він називає будь-який номер. Гравці двох команд під цими номерами починають бігти до м'яча для того, щоб заволодіти ним. Гравець, який схопив м'яч, повинен втекти з ним за лінію свого будинку, а гравець, який не встиг це зробити, повинен його наздогнати і торкнутися рукою. Якщо гравцеві, що схопив м'яч, вдалося втекти за лінію свого будинку, він залишається у грі, а гравець протилежної команди, який не зміг його наздогнати, вибуває зі гри. Якщо навпаки, гравець наздоганяє того, хто тікає з м'ячем, тоді гру залишає гравець, що тікав. А його номер бере собі гравець команди, в якій він грав.

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

2. Сили рук:
  - а) згинання та розгинання рук в упорі лежачи (2x10);
  - б) «Естафета-тачка».

Усіх гравців розділяють на дві команди, які шикуються у колони та рахуються на «перший» і «другий». Перший номер –

«тачка», другий – гравець, який її везе. «Тачка» – гравець у позиції в упорі лежачи. Другий гравець підіймає «тачку» за гомілки і тримає. За сигналом «тачка» рухається, тобто йде на руках від лінії старту до прапорця, «оббігає» навколо нього і повертається на лінію старту. Щойно «тачка» пересіче її, перший номер, який був «тачкою», йде в кінець колони, а другий – перетворюється на «тачку». Наступний – виконує роль гравця, який її везе, і т. д. Можна грати тільки у своїх парах, не мінятися партнерами. Перемагає команда, яка раніше закінчує естафету.

**Завдання 2.** Закріпити техніку переміщень у захисті.

1. Гравці діляться на групи по трое. Двоє стають один проти одного на відстані 6-7 м і передають набивний м'яч один одному, третій (ведучий) намагається заплямувати гравця в той момент, коли він тримає м'яч у руках. Тому, хто водить, зупинитися на місці забороняється.
2. Гравці діляться на дві групи. Кожна група виконує завдання на своїй половині поля. У групі один гравець, що водить, котрий намагається заплямувати будь-якого гравця. Зплямований гравець приєднується до того, що водить, і вони плямують інших уже вдвох і т.д. Пересуватися зазначеним викладачем способом.
3. Естафета. Гравці розбиваються на дві групи, кожна з яких ділиться навпіл і шикуються у дві колони один проти одного в протилежних лицьових лініях. Між ними посередині стають один, два або три захисники з іншої команди. Два гравці (по одному з кожної команди) повинні пробігти до протилежної колони своєї команди й торкнутися гравця, що стоїть першим. Той, у свою чергу біжить до протилежної колони. Виграє команда, яка швидше поміняється місцями з колоною, що стоїть навпроти. Захисники у відведеній ним зоні активно заважають гравцям зробити перебіжку. Затримувати гравців руками не можна. Естафету потрібно повторити 3–4 рази. Хто набере більше очок? Усі граючі повинні побувати в ролі захисників.
4. Естафета із просуванням спиною вперед. Майданчик розділений поперек на чотири частини (трьома паралельними лініями). За лицьовою лінією розміщуються дві команди, розташовані в колони по одному. За сигналом направляючі біжать до першої лінії й повертаються назад до лицьової лінії спиною вперед. Черговий гравець виконує те ж саме, але добігає вже до другої лінії. Третій добігає до третьої лінії, четвертий – до протилежної

лицьової лінії, п'ятий – до третьої лінії, шостий – до другої, сьомий – до першої й т.д. Перемагає команда, що закінчила естафету раніше.

**Завдання 3.** Закріпити техніку ведення м'яча зі зміною висоти відскоку та швидкості.

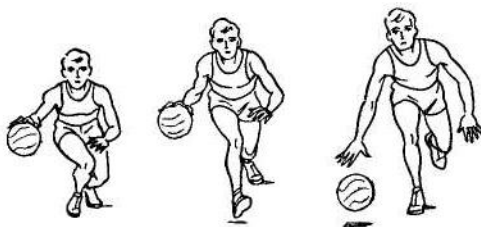


Рисунок 21 – Ведення м'яча зі зміною висоти відскоку

1. Гравці розбиваються на чотири групи. Кожна група шикуються в колону по одному й займає місце в куті майданчика. М'ячі в перших. За сигналом усі чотири гравці ведуть м'ячі правою рукою по бічних і лицьових лініях майданчика, рухаючись в одному напрямку. Провівши повне коло, гравець передає м'яч черговому гравцеві, а сам стає в кінець колони й т.д. Потім гравці ведуть м'ячі лівою рукою.
2. Гравці шикуються зустрічними колонами за лицьовими лініями. Перші в колонах ведуть м'ячі правою рукою до протилежної колони й передають їх гравцям, що також стоять першими, які ведуть м'ячі до протилежної колони лівою рукою. Після виконання вправи гравці стають у кінець тих колон, куди передали м'яч.

Варіанти вправи: підвівши м'яч до гравця у колоні, гравець виконує передачу правою рукою з ударом м'ячем об майданчик. Гравець, якому зроблена передача, починає ведення м'яча у зворотному напрямку правою рукою і т.д.

3. Гравці розбиваються на чотири рівні групи. Кожна група шикуються в куті майданчика в колону по одному. На центральній лінії напроти кожної колони кладеться по одному м'ячу. За сигналом перші кожної колони біжать до м'яча, беруть його в руки, повертаються й ведуть його до своєї колони. Підвівши м'яч, вони передають його черговому гравцеві, а самі

стають у кінець колони.

Цю вправу можна виконувати так:

- а) піднімати м'яч із підлоги однією рукою й послідовними ударами перейти надалі на ведення;
  - б) передавати м'яч черговому після того як гравець, ведучи м'яч, обійшов колону праворуч або ліворуч;
  - в) передавати м'яч після ведення останньому в колоні, що передає його передостанньому й т.д., поки м'яч не виявиться в першого.
4. Гравці шикуються в куті майданчика в колону по одному. Перед ними ставляться перешкоди (стійки). М'яч у перших. За сигналом він веде м'яч зигзагоподібно навколо всіх стійок, передає його наступному гравцеві й іде в кінець колони. Замість стійок можна обводити пасивних захисників.

**Завдання 4.** Навчити техніці штрафного кидка.

1. Розповідь, демонстрація.
2. Вправа в парах: гравець з м'ячем виконує штрафні кидки, другий стоїть під щитом, робить підбирання і передає м'яч партнерові. Звернути увагу на техніку виконання кидка. Після 10-12 кидків гравці міняються ролями.
3. Те саме, але кожен гравець кидає допоки не влучить 5 разів. Після чого гравці міняються ролями.
4. Те саме, але влучити потрібно 2 підряд кидки.
5. Група ділиться на декілька команд по 3-4 особи. Кожна команда шикуються біля щита на штрафній лінії. На кожну команду один м'яч. За сигналом викладача одночасно всі команди починають виконувати штрафні кидки за своєю чергою. Кинув м'яч, пішов на підбирання, передав іншому і т.д. Яка команда швидше виконає 10 влучань.

Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина

### **ЗАНЯТТЯ 3**

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

**Завдання:**

1. Навчити техніці передач м'яча двома руками від голови.

2. Закріпити техніку ведення м'яча зі зміною напрямку: переведення попереду.
3. Закріпити техніку штрафного кидка.
4. Розвиток фізичних якостей.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

**Завдання 1.** Навчити техніці передач м'яча двома руками від голови.

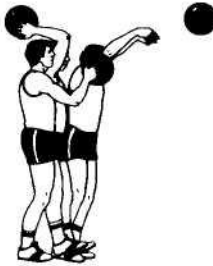


Рисунок 22 – Передача м'яча двома руками від голови

1. Вихідне положення: одна нога попереду, різнойменна стійка. М'яч у двох руках на рівні голови. На раз – відвести м'яч назад, прогнутися; на два – направити м'яч вперед, виконати імітацію передачі.
2. Те ж, але виконати передачу партнеру, що стоїть напроти на відстані 3 м.
3. Те ж, збільшуючи поступово відстань між партнерами.
4. Передача м'яча двома руками від голови з одночасним кроком вперед однією ногою.
5. Передача м'яча в трійках. Гравці стоять так, щоб утворити трикутник. Два гравці, маючи по м'ячу, по черзі передають його третьому, який, вловивши м'яч, повертає його назад тому, хто передав. Передачі виконують швидко, гравець, оволодівши м'ячем, повинен точно повернути м'яч і підготуватися до наступної ловлі і передачі. Через певну кількість передач гравці міняються ролями.

**Завдання 2.** Закріпити техніку ведення зі зміною напрямку:

переведення попереду.

1. Гравці без м'яча розташовані на майданчику в 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 й 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 іншу, якнайчастіше 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 із веденням м'яча намагається наздогнати нападника. За межі майданчика не виходити. Через деякий час гравці міняються ролями.

**Завдання 3.** Закріпити техніку штрафного кидка.

1. Вправа в парах: гравець з м'ячем виконує штрафні кидки, другий



йому подає м'ячі. По 10 влучань, після чого гравці міняються ролями.

2. Рухлива гра «Штрафні кидки».

Група ділиться на дві підгрупи, які виконують штрафні кидки кожна у свою корзину. Команди стають у колони і виконують кидки по черзі. Після кидка кожен гравець іде на підбирання свого м'яча, після чого передає його наступному в колоні. Та група, яка за 10 хвилин закине більше м'ячів, перемагає.

3. Рухлива гра «Штрафні кидки з вибуванням».

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

**Завдання 4.** Розвиток фізичних якостей.

1. Витривалості:

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

Двостороння навчальна гра.

Заключна частина

## ЗАНЯТТЯ 4

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

**Завдання:**

- 1. Розвиток фізичних якостей.
- 2. Закріпити техніку передач м'яча двома руками від голови.
- 3. Навчити техніці ведення м'яча зі зміною напрямку: переведення за спиною.
- 4. Закріпити індивідуальні тактичні дії в нападі без м'яча.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи  
Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці  
Основна частина

**Завдання 1.** Розвиток фізичних якостей.

1. Серійної стрибучості:

- а) багаторазові стрибки на дальність;
- б) стрибки «в глибину» з наступним гранично швидким вистрибуванням і діставанням підвішеного предмета або стрибком у довжину;
- в) акцентовані багатоскоки;
- г) естафета зі стрибками.

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

**Завдання 2.** Закріпити техніку передач м'яча двома руками від голови.

1. Група шикується в три шеренги, як показано на рис. . Вправу можна проводити:

- а) з одним м'ячем поточно ( $X_1$  передає м'яч  $X_3$ ,  $X_3$  від голови  $X_2$  –  $X_4$ ,  $X_4$  –  $X_6$ ,  $X_6$  –  $X_7$  і т.д.). Через певну кількість передач потрібно зробити зміну шеренг;
- б) із двома м'ячами у вигляді естафети.

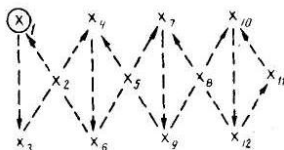


Рисунок 23 – Передачі м'яча двома м'ячами

Гравці  $X_2$ ,  $X_5$ ,  $X_8$  стоять обличчям до  $X_3$ ,  $X_6$ ,  $X_9$ . М'ячі перебувають у  $X_1$  і  $X_3$ . За сигналом починається естафета.  $X_1$  над головою  $X_2$  передає м'яч  $X_6$ ,  $X_6$  над головою  $X_5$  передає м'яч  $X_7$ ,  $X_7$  над головою  $X_8$  передає м'яч  $X_{12}$ . Потім м'яч передається між ногами  $X_8$ ,  $X_5$  і  $X_2$  у зворотному напрямку.  $X_3$  між ногами  $X_2$  передає м'яч  $X_4$ ,  $X_4$  між ногами  $X_5$  передає м'яч  $X_9$ ,  $X_9$  між ногами  $X_8$  передає м'яч  $X_{10}$ . Потім м'яч над головами  $X_8$ ,  $X_{10}$  і  $X_2$  передається у зворотному напрямку. Зміну шеренг варто робити

після того, як м'ячі повернуться до гравців, що виконали першу передачу.

- Гравці розбиваються на групи по п'ять осіб, як показано на рис. 23.  $X_1$  передає м'яч  $X_2$ ,  $X_2$ - $X_3$ ,  $X_3$ - $X_5$ ,  $X_5$ - $X_4$ ,  $X_4$ - $X_3$ ,  $X_3$ - $X_1$ .

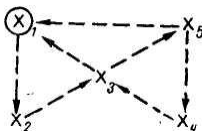


Рисунок 24 – Передачі м'яча через гравця, що стоїть у центрі

- Розміщення гравців таке ж, як й у вправі 2, міняється тільки послідовність передач.  $X_1$  передає м'яч  $X_2$ ,  $X_2$  –  $X_3$ ,  $X_3$  –  $X_4$ ,  $X_4$  –  $X_5$ ,  $X_5$  –  $X_1$ . Вправу можна ускладнити: м'ячі в  $X_1$  і  $X_4$ , міняється спосіб передачі кожному гравцеві.
- Група розбивається на 3–4 колони, які стають один проти одного на відстані 3–4 м (рис. 24).

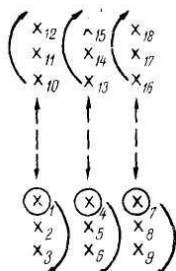


Рисунок 25 – Передачі м'яча в колонах

У направляючих однієї сторони в руках м'ячі. За сигналом  $X_1$  передає м'яч у протилежну колону  $X_{10}$  і після передачі стає за  $X_3$ .  $X_{10}$ , одержавши м'яч, передає його  $X_2$  і стає за  $X_{12}$  і т.д.

**Завдання 3.** Навчити техніці ведення м'яча зі зміною напрямку: переведення за спиною.

- Розповідь, демонстрація.
- Виконання маятниковподібного руху праворуч, а потім ліворуч лівою рукою.
- Те саме, але через два-три рази виконати переведення м'яча за спиною.
- Те саме, повільно рухаючись вперед.

5. Те саме, але бігом.
6. Те саме, але бігти змійкою і біля кожної лінії виконувати переведення м'яча.
7. Обведення 5-6 стійок з переведенням м'яча за спиною.

**Завдання 4.** Закріпити індивідуальні тактичні дії в нападі без м'яча.

1. Вправа в парах, вихід на вільне місце за допомогою прискорення і фінтів. У 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.
2. Гравці стоять по парах у центрі майданчика: нападаючий – захисник. Нападаючий віддає передачу гравцю, що стоїть праворуч від кошика і проривається в 3-х секундну зону. Він виконує «V» фінт, отримує передачу і намагається закинути м'яч у кошик. Захисник повинен захищатися, не перехоплюючи м'яч.
3. Те саме, але нападаючий виконує «S» фінт.
4. Те саме, але нападаючий виконує «W» фінт.

Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина

## ЗАНЯТТЯ 5

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

**Завдання:**

1. Розвиток фізичних якостей.
2. Навчити техніці перехоплення м'яча під час передач.
3. Закріпити техніку ведення м'яча зі зміною напрямку: переведення за спиною.
4. Навчити індивідуальним тактичним діям у нападі з м'ячем.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

## Основна частина

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

#### 1. Швидкості:

- а) біг від лицьової лінії до лінії штрафного кидка та навпаки;
- б) ривки (3-4м) з різною зміною напрямку та зупинками;
- в) стрибки зі скакалкою у швидкому темпі;
- г) прискорення з різних вихідних положень;
- д) рухлива гра «Квач із виручкою».

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

Варіант №2. Гравці бігають по майданчику, «квач» їх наздоганяє. Упійманий ведучим гравець зупиняється там, де його «поквачили». «Покваченого» гравця можна виручити дотиком до руки або плеча іншого учасника. Переможе той, хто ні разу не був ведучим.

**Завдання 2.** Навчити техніці перехоплення м'яча під час передач.

1. Розповідь та демонстрація перехоплення м'яча.
2. У 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, залежно від кількості нападаючих.

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

напрямку: переведення за спиною.



Рисунок 26 – Переведення м'яча за спиною

1. На майданчику в шаховому порядку розташовані гравці без м'ячів - це «пасивні» захисники. На лицьовій лінії стоять гравці з м'ячами. Вони починають ведення, переміщаючись повільно бігом у колоні один за одним на відстані 2-3 метрів. Вони рухаються до 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 сходячи з місця, тільки за допомогою рук вибити м'яч у гравця, що пробігає мимо нього. Після 3-4 повторень гравці міняються ролями.
3. Гравці розташовані в парах, один напроти одного – нападник і захисник. Розміри майданчика обмежені – половина поля по довгій стороні (7,5м). У нападників м'яч. Вправу починає перша пара. Нападник намагається обійти захисника з веденням м'яча і «пройти» до протилежного щита з кидком у кільце. Захисник грає «пасивно», руки у нього схрещені за спиною і він за допомогою ніг рухається в той бік, де знаходиться нападник, контролюючи його рухи. Нападник виконує якомога більше переведень м'яча 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.

**Завдання 4.** Навчити індивідуальним тактичним діям у нападі з м'ячем.

1. Розповідь та демонстрація.
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.

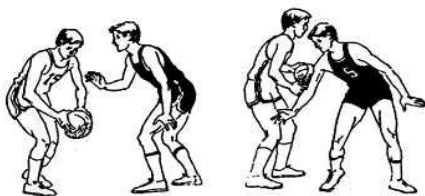


Рисунок 27- Фінти з м'ячем

3. Те саме, але осьова нога ліва, а правою ногою виконувати рухи. Гравець нахилиється у той бік, в який виконується обманний рух.
4. Те саме, що і вправа №2, але з м'ячем. Гравець із основної стійки, виконує крок правою праворуч і потім цією 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.

Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина

## ЗАНЯТТЯ 6

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

### **Завдання:**

1. Розвиток фізичних якостей.
2. Закріпити техніку перехоплення м'яча під час передач.
3. Навчити техніці кидка м'яча з дальньої відстані.
4. Закріпити індивідуальні тактичні дії в нападі з м'ячем: «фінт на кидок - прохід»; «фінт на прохід - прохід».

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

**Завдання 1.** Розвиток фізичних якостей.

1. Спритності:

а) рухлива гра «Хто раніше займе місце?».

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

б) рухлива гра «Квач, дай руку».

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

2. Сили:

а) присідання (можна з набивним м'ячем у руках, маса м'яча - 3 - 4 кг);

б) вистрибування вгору з присідання;

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

**Завдання 2.** Закріпити техніку перехоплення м'яча під час передач.

1. Вправа в трійках. Двоє нападаючих та один захисник. Захисник знаходиться між гравцями посередині, 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 із них намагається перехопити м'яч на своїй половині майданчика. У парах нападаючі виконують передачі м'яча в русі, без ведення, намагаються пройти двох захисників і забити м'яч у кошик.

3. 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 із гравців своєї команди. Останній, отримавши м'яч, має передати його гравцеві своєї команди. М'яч потрібно покласти в коло, накреслене 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.

**Завдання 3.** Навчити техніці кидка м'яча з дальньої відстані.

1. Вправа в парах. Гравець №1 з м'ячем стоїть на «точці» праворуч від кільця і виконує 10 кидків, рахуючи влучення. Гравець №2 підбирає м'яч і швидко віддає його партнерові. Після 10 кидків гравці міняються ролями.
2. Те саме, але кидки виконувати ліворуч від кільця.
3. Те саме, але кидки виконувати стоячи прямо відносно кільця.
4. Вправа в парах. Гравець №1 з м'ячем стоїть на «точці», яка йому більше всього подобається і виконує 10 кидків, рахуючи влучення. Гравець №2 підбирає м'яч і швидко віддає його партнерові. Потім це завдання виконує другий гравець.
5. На майданчику зазначають п'ять точок. Гравці стають парами. Кожна пара повинна пройти всі п'ять точок, виконав по п'ять влучень з кожної. Яка пара швидше за всіх виконає завдання.

**Завдання 4.** Закріпити індивідуальні тактичні дії в нападі з м'ячем: «фінт на кидок - прохід»; «фінт на прохід - прохід».

1. Гравець із основної стійки виконує крок правою праворуч і потім цією ж ногою ліворуч. Починає ведення м'яча лівою рукою, після чого відриває осьову, ліву ногу, від підлоги.
2. Те саме, що і вправа №1, але в іншу сторону. Обманний рух ліворуч лівою ногою, потім тією ж ногою праворуч і з веденням м'яча правою рукою бігти праворуч.

3. Вправа в парах. Один гравець захисник, другий – нападник із м'ячем. Захисник просто стоїть, без зайвих рухів. Нападник виконує фінт в одну сторону, а основний рух - в іншу сторону. Після виконання декількох разів гравці міняються ролями.



Рисунок 28 – Фінт на кидок - прохід

4. Те саме, в іншу сторону. Обманний рух виконувати повільно, а прохід в іншу сторону якнайшвидше.
5. Те саме, що і вправа №4, але перед виконанням вправи, гравець підкидає м'яч угору над собою, ловить у русі, зупиняється кроком і потім починає виконувати «V» фінт.

Двостороння навчальна гра.

Заклучна частина

## ЗАНЯТТЯ 7

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

### **Завдання:**

1. Навчити техніці перехоплення м'яча під час ведення.
2. Закріпити техніку кидка м'яча з дальньої відстані.
3. Навчити груповим діям у нападі: взаємодія двох гравців «віддай і вийди».
4. Розвиток фізичних якостей.

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

## Основна частина

**Завдання 1.** Навчити техніці перехоплення м'яча під час ведення.

1. Нападаючий повільно веде м'яч у зигзагоподібному напрямку, переводячи його з однієї руки на іншу. Захисник відступає по діагоналі, ліворуч і праворуч. У момент, коли нападаючий, змінюючи напрямок ведення, переводить м'яч перед собою, захисник, не зупиняючись, вибиває м'яч.
2. Вправа 1 проводиться з поступовим збільшенням швидкості виконання прийомів.  
Варіант вправи: захисник вибиває м'яч у момент, коли нападаючий під час ведення змінює висоту відскоку м'яча.
3. Нападаючий повільно веде м'яч, прикриваючи його тулубом. Захисник біжить поруч, перетинає шлях руху нападаючого. Збільшуючи швидкість, захисник найближчою до супротивника рукою вибиває м'яч з-під руки нападаючого.
4. Вправа 3 проводиться з поступовим збільшенням швидкості виконання прийомів.
5. Ця ж вправа виконується в умовах, коли нападаючий змінює швидкість руху й висоту відскоку м'яча під час ведення.  
При виконанні вправи необхідно звернути увагу на дотримання заданої швидкості руху нападаючого з м'ячем, ритмічна зміна напрямку руху, повільні переклади м'яча рукою без укриття його тулубом, правильний і своєчасний відхід захисника, а також швидке випрямлення руки й короткий рух кисті захисника в момент вибивання.

**Завдання 2.** Закріпити техніку кидка м'яча з дальньої відстані.

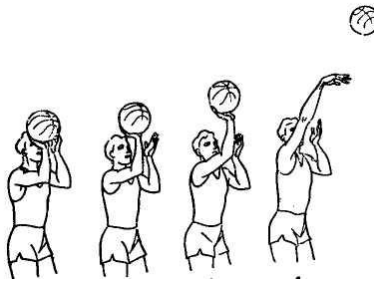


Рисунок 29 – Кидок м'яча однією рукою від плеча

1. Вправа в трійках із двома м'ячами. Перший гравець виконує кидок у кошик, два інших гравці подають йому м'ячі. Гравець №1 стоїть на «точці» і виконує кидки з дальньої відстані. Гравець №2 стоїть біля гравця, що виконує кидки і якомога швидше передає йому м'яч для кидка. Гравець №3 стоїть під кільцем, робить підбирання м'ячів, що відскочили від щита і кільця, або влучили в кільце, і передає їх гравцю №2. Після 20-30 кидків гравці міняються ролями. Кожен гравець рахує влучні кидки.
2. Вправа в парах. Гравець №1 кидає м'яч у кошик й одразу переміщується до другої відмітки. Гравець №2 підбирає м'яч і швидко віддає партнерові, який виконує кидок з другої відмітки і т.д. Після 10-15 кидків гравці міняються ролями. Кожен гравець рахує влучні кидки.
3. Естафета «Найкращий снайпер».

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

Варіант 2. Те саме, але естафета проводиться у 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.

**Завдання 3.** Навчити груповим діям у нападі: взаємодія двох гравців «віддай і вийди».

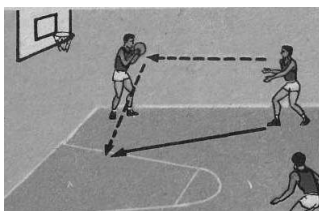


Рисунок 30 – Тактична взаємодія «Передай м'яч і вийди»

1. Розповідь та демонстрація.

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 й один захисник, який «тримає» нападаючого з м'ячем.
4. Те саме, з «активним» захисником.
5. Те саме, але два захисники грають проти двох нападаючих на один щит. Спочатку захисники грають пасивно в захисті, тобто тільки супроводжують нападаючих, не затримуючи їх атаку. За сигналом викладача захисники грають на повну силу.

**Завдання 4.** Розвиток фізичних якостей.

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

Двостороння навчальна гра.

Заключна частина

## ЗАНЯТТЯ 8

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

**Завдання:**

1. Розвиток фізичних якостей.
2. Закріпити техніку перехоплення м'яча під час ведення.
3. Навчити техніці кидка м'яча знизу.
4. Закріпити групові дії в нападі: взаємодію двох гравців «віддай і вийди».

Підготовча частина

Теоретичні відомості

Стройові вправи.

Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці

Основна частина

**Завдання 1.** Розвиток фізичних якостей.

1. Стрибучості:

- а) серійні стрибки з діставанням кільця (щита) 2 серії по 15 с;
- б) вправи зі скакалкою 3х20 стрибків;
- в) стрибки на місці, відштовхуючись однією ногою і підтягуючи її до грудей; те ж - обома ногами;
- г) рухлива гра «Квачі стрибками».

Усі гравці розбігаються по баскетбольному майданчику. Один гравець, якого визначив викладач, «квач», повинен піймати своїх партнерів. Усі гравці, а також «квач», рухаються по майданчику стрибками (за домовленістю: на одній нозі, на двох ногах). Якщо «квач» піймав кого-небудь із гравців, вони міняються ролями і т.д. Гра триває певний час. Перемагає гравець, який ні разу не був «квачем».

**Завдання 2.** Закріпити техніку перехоплення м'яча під час ведення.

1. захисник вибиває м'яч у момент, коли нападаючий раптово змінює напрямок ведення.
2. захисник вибиває м'яч у момент, коли нападаючий раптово змінює висоту відскоку м'яча під час ведення.
3. захисник вибиває м'яч у момент, коли нападаючий раптово змінює швидкість ведення.
4. захисник вибиває м'яч у момент, коли нападаючий раптово змінює напрямок і висоту відскоку м'яча під час ведення.
5. Вправа в парах. Гравці стають на майданчик, розміром 2х2м. Один нападаючий, другий захисник. Нападаючий виконує ведення м'яча, не виходячи за межі майданчика, захисник намагається перехопити м'яч. Якщо це йому вдається, гравці міняються ролями.
6. Те саме, що і вправа №5, але два захисники проти одного нападаючого.

**Завдання 3.** Навчити техніці кидка м'яча знизу.

1. Розповідь, демонстрація.
2. Імітація кидка знизу без м'яча.
3. Те саме, з м'ячем.
4. Виконання кидка після короткого ведення повільно у русі.
5. Виконання кидка після короткого ведення у русі в середньому темпі.
6. Виконання кидка після ведення під час звичайного руху праворуч, потім те саме ліворуч від щита.

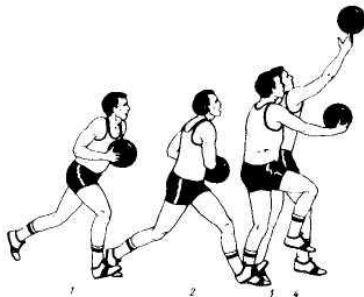


Рисунок 31 – Кидок м'яча знизу

**Завдання 4.** Закріпити групові дії в нападі: взаємодію двох гравців «віддай і вийди».

1. Виконання взаємодії без захисників. Нападаючий передає м'яч партнерові, виконує відволікаючі рухи, отримує зворотню передачу і кидає м'яч у кошик.
2. Те саме, з «пасивним» захисником. Двоє нападаючих та один захисник, який «тримає» нападаючого з м'ячем.
3. Те саме, з «активним» захисником.
4. Те саме, але два захисники грають проти двох нападаючих.
5. Гра 3x2, 2x2 на один кошик. Нападаючі виконують взаємодію «віддай і вийди».

Двостороння навчальна гра.

Заключна частина



## Питання для самоконтролю

1. Які переміщення баскетболісти виконують у захисті?
2. Як виконується зупинка кроком?
3. Як виконується зупинка стрибком?
4. Розповісти техніку штрафного кидка.
5. Назвати основні помилки під час виконання штрафного кидка.
6. Розповісти техніку передачі м'яча двома руками від голови.
7. Розповісти техніку ведення м'яча з переводом за спиною.
8. Розповісти техніку перехоплення м'яча під час передач.
9. Розповісти техніку фінтів.
10. Назвати індивідуальні дії гравця без м'яча у нападі.
11. Назвати індивідуальні дії гравця з м'ячем у нападі.
12. Розповісти техніку групової взаємодії «віддай і вийди».



## ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

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

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

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

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

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

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

**Володіння м'ячем** – технічні прийоми, за допомогою яких гравець виконує різноманітні рухи м'ячем (жонглювання).

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

**Виривання м'яча** – прийом захисту, під час якого гравець, захопивши м'яч ривком повертає м'яч на себе довкола горизонтальної осі.

**Вибивання м'яча** – прийом захисту під час якого захисник б'є долонею або її ребром по м'ячу зверху донизу, після чого намагається оволодіти ним.

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

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

**Групові тактичні взаємодії в нападі** – взаємодія двох-трьох нападаючих, які вирішують загальнокомандні завдання. Наприклад: а) взаємодія двох гравців – «стінка», «вихід на вільне місце», «двійка», «наведення» та ін.; б) взаємодія трьох гравців – «трійка», «перехресний вихід», «мала вісімка» та ін.

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

**24 секунди** – правило, по якому нападаючі повинні зробити кидок у кошик супротивника протягом 24 секунд із моменту оволодіння м'ячем. У протилежному випадку м'яч передається супротивникові.

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

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

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

**Захист** – організована протидія атаці суперників, прагнення не допустити кидка м'яча в своє кільце. Розрізняють такі варіанти захисту: *зонна* – гравці, які займають оборону, опікують певну частину ділянки штрафного кидка, не даючи гравцеві суперника в цій зоні отримати м'яч чи виконати кидок в кільце, *персональна* – гравець в обороні опікує певного гравця суперників; *змішана* – комбінуються ознаки зонної і персональної опіки гравців.

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

**Зупинка** – ігровий прийом, під час якого гравець зупиняється двома кроками чи стрибком, що дає можливість йому на деякий час

звільнитися від опіки захисника.

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

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

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

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

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

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

**Ловля** – прийом за допомогою якого гравець може впевнено оволодіти м'ячем з метою виконання подальших ігрових дій.

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

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

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

відповідним номером.

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

**Особистий захист** – захист, при якій кожний гравець команди, що захищається, опікує певного гравця супротивника.

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

**Поворот** – ігровий прийом, за допомогою якого гравець робить кроки плечем уперед або плечем назад щоб не дати можливості захиснику відібрати у нього м'яч.

**Переміщення гравця** – це ходьба, біг, стрибки, повороти, зупинки, тобто дії гравця, за допомогою яких він переміщається по майданчику.

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

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

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

**Перехоплення м'яча** – ігровий прийом, який використовують для оволодіння м'ячем під час передач суперника.

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

**Правила змагань** – документ, у якому чітко визначені умови змагальної боротьби, що відбувається під контролем спортивних арбітрів, способи фіксування результатів, визначення переможців і розподілу місць серед учасників змагань.

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

**Партнер** - гравець своєї команди.

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

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

**Прискорення руху** – просторово-часова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає зміну швидкості виконання рухових дій за одиницю часу.

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

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

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

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

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

**Сила** – здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль (напруження). Розрізняють динамічну (напруження (функціональна активність) м'язів відбувається зі зміною їхньої довжини) і статичну (напруження м'язів відбувається без зміни їхньої довжини) силу.

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

**Спритність** – здатність людини швидко, оперативно, раціонально оволодівати новими руховими діями, успішно

вирішувати рухові завдання в умовах, що змінюються.

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

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

**Спеціальна фізична підготовка** – спеціалізований процес, який сприяє успіху в конкретній діяльності (виді професії, спорту та ін.) і пред'являє спеціалізовані вимоги до рухових здібностей людини.

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

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

**Суперник** – гравець команди противника.

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

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

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

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

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

**Теоретична (інтелектуальна) підготовка спортсмена** – озброєння спортсменів спеціальними знаннями, що підвищують ефективність навчання певній спортивній дисципліні, вирішення завдань тренувальної і змагальної діяльності.

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

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

**Тактична підготовка** – педагогічний процес, що забезпечує

оволодіння тактичними діями і їх високою ефективністю в ігровій і змагальній діяльності.

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

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

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

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

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

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

**Фол** (від англ. foul) – персональна помилка при зіткненні з гравцем команди-суперника - поштовх, удар тощо. Фоли можуть бути: багаторазові - якщо помилки допускаються в один і той же час два чи більше гравців однієї команди при зіткненні з суперником; обопільний - якщо помилка допускається в один і той же час двома гравцями протилежних команд між собою; навмисними - якщо фол здійснюється гравцем навмисно. Крім фолів, які здійснюються в ігровій обстановці, відрізняють технічний фол - навмисне технічне порушення гри чи неспортивна поведінка гравця, тренера.

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

**Швидкість руху** – 1) просторово-часова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає переміщення ланок опорно-рухового апарату в просторі за одиницю часу; 2) здатність забезпечувати швидкоплинність процесів, що відбуваються в

організмі, від яких безпосередньо залежать швидкісні характеристики рухів.

***Штрафний кидок*** – кидок в кільце, який назначається за технічну чи персональну помилку суперників (див. також «фол»), виконується з лінії штрафного кидка без перешкоди суперників. За кожний успішний штрафний кидок команда одержує одне очко.



## ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Основна:

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

### Додаткова:

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

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

Навчальне видання  
(українською мовою)

Горбуля Віктор Олексійович  
Горбуля Вікторія Борисівна  
Рибалка Ольга Іванівна  
Єсіонова Галина Олександрівна

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ: БАСКЕТБОЛ**

Практикум  
для студентів 1-2 курсів усіх спеціальностей

Рецензент М.В.Маліков

Коректор Н.А.Кріоніна

Відповідальний за випуск В.О.Горбуля