

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

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

ІГРИ НА ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ
Навчально-методичний посібник
для студентів факультету фізичного виховання

Частина II

Затверджено
вченою радою ЗНУ
протокол № 9 від 28.04

Запоріжжя
2009

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

Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О., Бессарабов М.С.
Ігри на заняттях з баскетболу: Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Частина II – Запоріжжя: ЗНУ, 2009. – 75 с.

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

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

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

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

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

ЗМІСТ

Передмова.....	4
1. Ігри та естафети для закріплення і вдосконалення дій у нападі: володіння м'ячем.....	6
1.1 Ігри для вдосконалення техніки ловлі і передачі м'яча (1-48).....	6
1.2 Ігри для вдосконалення техніки ведення м'яча (49-73)...	36
1.3 Ігри для вдосконалення техніки кидків (74-106).....	51
Питання для самоконтролю.....	73
Перелік рекомендованої літератури.....	74

ПЕРЕДМОВА

Ігрова діяльність має особливо важливе значення в період найбільш активного формування характеру – в дитячі та юнацькі роки. Граючись, діти засвоюють життєво необхідні рухові навички і вміння, в них розвиваються сміливість, воля, кмітливість. У цей період ігровий метод посідає провідне місце, набуває характеру універсального методу фізичного виховання.

Виняткова роль належить іграм у становленні та зміцненні дитячого колективу, адже іграм завжди властиві елементи здорового суперництва, цікавого змагання. Ігрові змагання вчать дітей спільним діям, організованості, дисципліні, винахідливості, виховують такі риси, як взаємодопомога, підтримка, дотримання інтересів колективу.

Ігрова діяльність завжди пов'язана з виникненням і розвитком певних стосунків між гравцями. Вона сприяє активному спілкуванню дітей, встановленню контактів. Не в усіх дітей, (особливо на перших порах), однаковий нахил до зближення. Одні діти товариські, інші замкнені, сором'язливі. Під час гри вдається залучити всіх учнів у колективну діяльність, допомогти зайняти належне місце серед своїх ровесників.

У рухливих іграх завжди є переможці і переможені. Дуже важливо навчити дітей не вихвалитися, коли вони виграють, і навпаки, якщо поразка – не впадати у відчай. Особливо варто намагатися зробити так, щоб діти зберігали дружнє ставлення до переможців і до тих, хто програв, причому всі стосунки мають ґрунтуватися на доброзичливості, глибокій повазі до однокласників, товаришів.

Готуючись до заняття, потрібно обміркувати, яку гру і з якою метою проводити на уроці; які освітні та виховні завдання можна розв'язати за допомогою цієї гри.

Правила гри – головний організуючий її елемент. Вони виключають довільне тлумачення обов'язків і дій гравців, упорядковують взаємодії останніх, запобігають зайвій схвильованості.

Велике виховне значення має підбиття підсумків гри. Виховний аспект гри вимагає, щоб при визначенні переможця враховувалися не тільки швидкість і якість виконання завдання, а й стиль стосунків між гравцями, вміння діяти чесно, злагоджено.

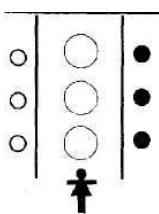
Успіх гри, ефективність розв'язання освітніх і виховних завдань значною мірою залежать від правильного формування команд, вибору капітана і ведучого. Для цього потрібно добре знати індивідуальні особливості дітей, рівень їхньої підготовки, а також зважувати на особисті стосунки в колективі.

Тільки правильно підібрані та методично обґрунтовані рухливі ігри можуть бути надійним засобом впливу на колектив групи дітей чи окремих дітей. За допомогою ігрового методу викладач, тренер можуть швидко створити радісну атмосферу спілкування, пробудити в дітей бажання швидше включитися в запропоновану діяльність.

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

1.1 Ігри для вдосконалення ловлі і передачі м'яча

1. Рухлива гра «У коло»



Значення гри: розвиває точність, швидкість реакції; удосконалює навички ловлення і передачі м'яча.

Зміст. Гравців ділять на пари. Пара – «метальник» і «ловець». Між «метальником» і «ловцем» – дві паралельні лінії, між якими нарисоване коло. «Метальник» виконує передачу м'яча в коло, який після відскоку потрапляє до рук «ловця». Перемагає та

пара, яка жодного разу не впустила м'яч.

Правила.

1. Намагатися влучити м'ячем у коло.
2. Передачу виконувати правильно за технікою.
3. Не переходити лінії під час передачі м'яча.

2. Рухлива гра «М'яч – середньому» №1



Значення гри: розвиває м'язи рук і ніг; удосконалює навички передачі і ловлення м'яча двома руками; виховує увагу, кмітливість, почуття відповідальності.

Зміст. Група ділиться на дві команди, кожна одержує баскетбольний м'яч і стає в коло на своїй половині майданчика, поставивши капітана з м'ячем у центр кола. Одразу обумовлюється потрібний спосіб передач

м'яча. За сигналом керівника капітани обох команд починають передачі м'яча. Капітани кидають по колу м'яч кожному з учасників своєї команди, а відтак ловлять його від них. Коли всі гравці в колі зіграють із капітаном, той ловить м'яч і піднімає його над головою. Команда, що виконала це швидше, одержує виграшне очко.

Гра повторюється три рази. Спосіб передачі при цьому може змінюватися, виходячи з завдань заняття.

Виграє команда, що набрала більшу кількість очок.

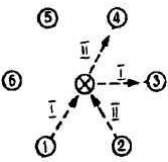
Правила.

1. М'яч передавати від грудей двома руками, або іншим

обумовленим способом.

2. Під час передач м'яча з місця не сходити.
3. Якщо в ході гри через яку-небудь технічну помилку м'яч падає на підлогу, то його підбирає винний у цьому гравець і повертає м'яч у гру.

3. Рухлива гра «Передай м'яч через центр»



Значення гри: розвиває спритність, швидкість, орієнтування у просторі; удосконалює навички ловлення і передач м'яча.

Зміст. Гравці діляться на дві рівні команди, кожна з яких утворює своє коло. Гравці в обох колах розраховуються за порядком номерів.

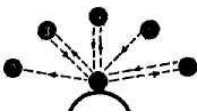
Учасники без номерів, капітани, стають у центр кола з м'ячем у руках. За сигналом керівника гравці, що стоять в центрі кола (центрально), передають м'яч першим номерам, одержують його зворотно і передають м'яч другим, третім, четвертим номерам і т.д. Коли центральний гравець одержить м'яч від останнього 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.

Правила.

1. Передавати м'яч можна будь-яким, заздалегідь установленим, способом.
2. М'яч передається всім гравцям у суворій послідовності.
3. Той, хто впустиє м'яч або не впіймає його, повинен сам підняти м'яч і повернути в гру.

4. Рухлива гра «М'яч середньому!» №2



Значення гри: розвиваються швидкість рухової реакції, увага, спостережливість, координація рухів; удосконалюються навички ловлення і передачі м'яча.

Зміст. Гравців поділяють на три команди, кожна з них стає півколом. Обрані капітани стають перед своїми командами у накреслених колах. Кожен із них дістає по м'ячу.

За сигналом керівника капітан передає м'яч гравцеві своєї команди, який стоїть у півколі крайнім праворуч. Цей гравець ловить м'яч і передає його назад капітанові. Потім м'яч так само перекидають наступному гравцеві і т. д. Коли гравець, який стоїть у півколі крайнім ліворуч, дістає м'яч, то біжить з ним на місце капітана. Усі гравці півкола переходять на одне місце ліворуч, а капітан займає місце, що звільнилося праворуч у півколі. Перекидання м'яча продовжується в тому самому порядку.

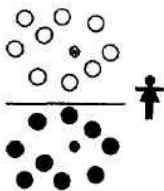
Гра триває доти, поки всі гравці по черзі не побувають у колі на місці капітана. Виграє команда, капітан якої швидше повернеться з м'ячем у накреслене коло.

Передачі м'яча можна виконувати різними способами: від грудей, з-під ніг, з-за голови; ловити – однією або двома руками, повернувшись обличчям, лівим або правим боком до капітана, підстрибуючи. У всіх випадках можна кидати м'яч у повітрі або ударяти об підлогу.

Правила.

1. Гру починати за сигналом викладача.
2. Гравцям дозволяється вибігати на місце капітана після того, як м'яч буде піймано від гравця, який перебуває в колі.
3. Якщо м'яч не буде пійманий ким-небудь із гравців, що стоять півколом або в колі, то його перекидають між цією парою гравців удруге.
4. М'яч піднімає той гравець, від якого він не був пійманий.
5. Повертаючись у коло, капітан піднімає м'яч угору, показуючи, що його команда закінчила перекидання.

5. Рухлива гра «Спіймай м'яч із льоту»



Значення гри: розвиває спритність, спостережливість; удосконалює навички ловлення м'яча.

Зміст. Гра проводиться з поділом групи на дві підгрупи. Обидві групи одержують по баскетбольному м'ячу. Розміщення гравців у межах своєї половини майданчика довільне.

За сигналом викладача на кожній половині гравець із м'ячем

підкидає його високо вгору, а інші гравці біжать до нього з метою спіймати м'яч із льоту. Гравець, що спіймав м'яч із льоту, одержує одне очко і набуває права підкинути м'яч вгору для повторення ігрового завдання. Гра продовжується 3-4 хвилини. Переможець визначається за найбільшою кількістю набраних очок.

Правила.

1. Гравець, що підкидає м'яч, не має права його ловити.
2. Підгрупи складаються не більше як із 4-5 гравців.
3. М'яч ловити у повітрі, в стрибку.

6. Рухлива гра «Передає – присядь» у колонах

- | | | |
|---|---|--|
| ○ | ● | Значення гри: розвиває увагу, спритність; |
| ○ | ● | удосконалює навички передає м'яча. |
| ○ | ● | Зміст. 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.

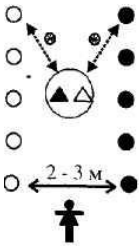
Перемагає команда, що закінчила передачі м'яча першою і не порушила правила. Потім ведучих змінюють.

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.

Правила.

1. М'яч передавати визначеним викладачем способом (обома руками від грудей, однією від плеча тощо).
2. Ніхто не повинен пропускати своєї черги.
3. Гравець, що не спіймав м'яч, зобов'язаний побігти за ним і повернутися на своє місце, продовжуючи естафету.
4. Ведучих змінюють через 1-2 рази.

7. Рухлива гра «Передав — присядь» у шерензі



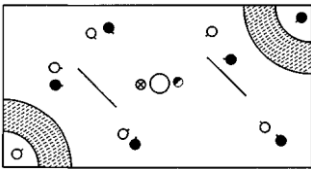
Значення гри: розвиває увагу, спритність; удосконалює навички передач м'яча.

Зміст. Гравці діляться на команди і шикуються в шеренги одна проти одної на відстані 2-3м. У центрі між командами накреслене коло. У накресленому колі в 5-6 кроках від команди – по одному представнику. За сигналом викладача гравці в колі передають м'яч першому учаснику своєї команди, який, упіймавши його, повертає назад і одразу ж присідає. Відтак гравець у колі кидає м'яч другому, третьому та іншим учасникам. Кожен із тих, кому кинули м'яч, зробивши передачу, присідає. Коли останній із команди передасть м'яч, гравець у колі підіймає його вгору і вся команда встає. Перемагає та команда, яка передасть м'яч швидше.

Правила.

1. М'яч передавати визначеним викладачем способом (обома руками від грудей, однією від плеча тощо).
2. Ніхто не повинен пропускати своєї черги.
3. Гравець, що не спіймав м'яч, зобов'язаний побігти за ним і повернутися на своє місце, продовжуючи естафету.
4. Ведучих змінюють через 1-2 рази.

8. Рухлива гра «М'яч капітану» №1



Значення гри: розвиває швидкість, кмітливість, точність; удосконалює навички передач м'яча.

Зміст. Гра проводиться на баскетбольному майданчику. Граючі діляться на дві команди. Капітани кожної з команд стають у 3-х секундній зоні команди суперника. Інші гравці розміщуються довільно на баскетбольному майданчику.

За сигналом викладача м'яч вводиться в гру в центральному колі між капітанами обох команд. Команда, що заволоділа м'ячем, намагається за допомогою передач підвести його якомога ближче до свого капітана і виконати передачу своєму капітану. Гравці іншої команди намагаються перехопити м'яч. Тим, кому вдалося виконати передачу своєму капітану, приносять команді одне очко. Команда,

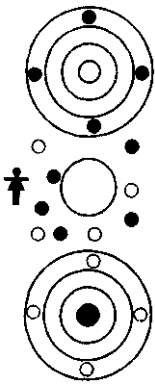
що одержала очко, передає м'яч протилежній команді для введення його в гру.

Гра продовжується визначену кількість часу. Перемагає команда, що набрала більшу кількість очок.

Правила.

1. Баскетбольні.
2. Капітанам не дозволяється виходити за межі 3-х секундної зони.

9. Рухлива гра «М'яч – капітану» №2



Значення гри: розвиває спритність і швидкість, точність; удосконалює навички передач м'яча.

Зміст. Грають дві команди. Біля коротких сторін майданчика креслять по 2 кола із вписаними в них ще кількома колами. У центрі майданчика креслять коло діаметром 1м. Перші номери кожної команди – капітани. Вони стають у середину кіл. Між центральним і крайніми колами знаходяться 4 гравці іншої команди – «перехоплювачі». Викладач, який знаходиться у центрі майданчика між двома гравцями різних команд, підкидає м'яч угору. Кожен із «перехоплювачів» намагається відбити чи перекинути

його своїм гравцем.

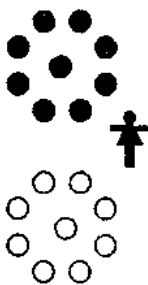
Отримавши м'яч, учасник намагається шляхом передач між своїми гравцями підвести його до свого капітана і кинути так, щоб він зловив його на льоту. А «перехоплювачі» з іншої команди стоять навколо капітана і намагаються перешкодити зловити.

Перемагає команда, капітан якої більше разів зловив м'яч.

Правила.

1. Дозволяється передавати і ловити м'яч двома й однією рукою.
2. Забороняється пробігати з м'ячем більше 2 кроків.
3. Не допускаються сильні поштовхи.
4. Намагатися забирати чи вибивати м'яч із рук без порушень правил.
5. Гравці не мають права заходити за лінії накреслених кіл.

10. Рухлива гра «Передачі капітану»



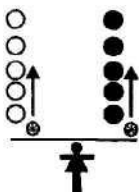
Значення гри: розвиває спостережливність, реакцію та координацію рухів; удосконалює навички ловлення і передачі м'яча.

Зміст. Гравців поділяють на декілька команд. Кожна утворює коло, всередині якого стає один із гравців – капітан – з м'ячем у руках. Призначається стільки суддів, скільки команд. За сигналом керівника капітан передає м'яч першому гравцеві, той передає його назад і т.д. Діставши м'яч від останнього гравця команди, капітан підкидає його вгору. Перший гравець біжить у коло й ловить м'яч, залишаючись усередині кола, а капітан стає на його місце. Як тільки перший гравець дістає м'яч, він кидає його всім гравцям підряд; діставши його від останнього, підкидає м'яч угору, а в коло вбігає черговий гравець. Гра закінчується тоді, коли всі побували капітанами і всередині кола знову опинився перший капітан. Перемагає команда, гравці якої раніше за інших виконали своє завдання.

Правила.

1. М'яч передавати тільки одним, визначеним способом.
2. Той, хто втратить м'яч або не піймає його, повинен підняти його і продовжити гру.
3. Суддя має стежити не тільки за помилками гравців, а й допомагати їм, підказувати, кому слід передавати м'яч.
4. Якщо гравець з якихось причин пропустив свою чергу, йому дають можливість передати м'яч, що навіть пройшов по колу.

11. Рухлива гра «Передай м'яч»



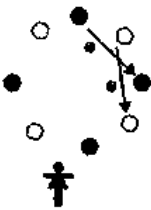
Значення гри: сприяє вдосконаленню навичок передачі м'яча; розвиває спритність, організованість.

Зміст. Гравців ділять на дві команди. Кожна команда має м'яч. За командою викладача: «Почали!» – перші беруть м'яч і через голову передають його за спину, відтак повертаються обличчям до команди. Команда, яка правильно передавала м'яч, отримує прапорець. Підраховують кількість прапорців і визначають команду-переможця.

Правила.

1. Починати передачі за сигналом викладача.
2. Передавати м'яч, сидячи на підлозі, обома руками над головою.
3. Ніхто не повинен пропускати своєї черги.
4. Гравець, що впустив м'яч, повинен сам підняти його, стати на місце і передати м'яч гравцю, який стоїть позаду.

12. Рухлива гра «Перекидання м'ячів по колу»



Значення гри: розвиває спритність, увагу; удосконалює навички ловлення і передачі м'яча.

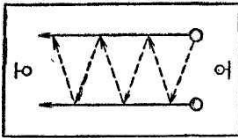
Зміст. Два гравці, які стоять поруч, – капітани; їм дають по м'ячу. За сигналом вони перекидають м'ячі по колу – один праворуч, другий ліворуч – своїм найближчим гравцям, тобто через одного. Так триває, поки м'яч не повернеться до капітана.

Переможе команда, яка швидше закінчила перекидання.

Правила.

1. Передавати м'яч тільки гравцям своєї команди.
2. Одержавши м'яч, капітан підіймає його вгору.

13. Рухлива гра «Швидкі передачі»



Значення гри: розвиває спритність, увагу; удосконалює навички ловлі і передачі м'яча.

Зміст. Група ділиться на пари і шикується колоною по двоє за лицьовою лінією, з інтервалом 2 - 4м. За 10-ть метрів від стартової лінії встановлюється поворотний прапорець. М'яч у першій парі. Відразу обумовлюється потрібний спосіб передачі і мінімум передач на ігровій дистанції, припустимо, не менше 6. Найбільш корисні варіанти передач: двома руками від грудей, від голови, однією рукою від плеча, ударом об підлогу.

За сигналом викладача перша пара гравців починає біг уперед із швидкими передачами м'яча обумовленим способом, не звужуючи вихідного інтервалу між собою. Добігши до поворотного прапорця, обгинає його ліворуч і повертається таким же способом назад, фінішуючи праворуч від колони, передає м'яч гравцю другої пари і

відходить у кінець колони. Час виконання ігрового завдання фіксується секундоміром.

Потім те ж саме по черзі виконують інші пари. Пара, що порушила правила гри, вибуває.

Переможницею визнається пара, що виконала ігрове завдання за найкоротший час.

Правила.

1. Передачі виконувати визначеним способом, не звужуючи інтервалу між гравцями.
2. Виконувати мінімальну кількість передач (менше можна, більше - ні).
3. Гравець, що не спіймав м'яч, або зробив не ту кількість передач – вибуває зі гри.

14. Рухлива гра «Поклади м'яч у коло»



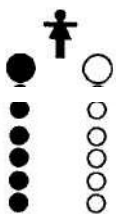
Значення гри: розвиває спостережливість, спритність; удосконалює навички ловлення і передачі м'яча.

Зміст. У грі беруть участь дві команди, кожна обирає капітана. На протилежних кінцях майданчика креслять по одному колу діаметром 1,5-2м. Керівник стоїть у центрі майданчика, біля нього – капітани команд. Керівник підкидає м'яч, а кожен із капітанів намагається відкинути його кому-небудь із гравців своєї команди. Останній, отримавши м'яч, має передати його гравцеві своєї команди. М'яч потрібно покласти у коло, нарисоване на половині поля, яку займає суперник, у протилежному кінці майданчика. Одна команда нападає, інша 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.

Правила.

1. Дозволяється рухатись із м'ячем не більше двох кроків.
2. Забороняється підкидати м'яч ногами.
3. Якщо два гравці з протилежних команд борються за м'яч, третій не має права вступати в боротьбу.
4. У разі порушення правил, м'яч передають команді суперника для введення його в гру.

15. Рухлива гра «Стрімкі передачі в колоні»



Значення гри: розвиває спритність і швидкість, точність; удосконалює навички передач м'яча.

Зміст. Група ділиться на декілька команд по 6-7 осіб, які вибирають капітанів і стають у колони по одному за лінією старту. За 4-6м напроти кожної колони стає капітан із баскетбольним м'ячем у руках. Обумовлюється потрібний спосіб передач.

За сигналом викладача всі капітани починають передачі м'яча першому гравцю своєї колони. Зловивши м'яч, перший гравець повертає його капітану і присідає. Після цього відбувається наступна передача м'яча від капітана другому, третьому, четвертому гравцю його колони і т.д., де кожен із них, після передачі, повертає м'яч капітану і присідає.

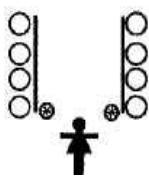
Зігравши по черзі з усіма гравцями своєї команди, капітан піднімає м'яч над головою, а інші гравці його команди відразу встають у повний зріст.

Перемагає команда, що закінчила ігрове завдання першою.

Правила.

1. М'яч передавати визначеним викладачем способом (обом руками від грудей, однією від плеча тощо).
2. Ніхто не повинен пропускати своєї черги.
3. Гравець, що не спіймав м'яч, зобов'язаний побігти за ним і повернутися на своє місце, продовжуючи естафету.
4. Капітанів змінюють через 1-2 рази.

16. Передача м'яча по шеренгах (по підлозі)



Значення гри: розвиває спритність, увагу; удосконалює навички ловлення і передачі м'яча.

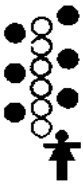
Зміст. Гравці розділяються на дві команди, кожна з яких шикується в шеренгу. Гравці, які стоять першими в шерензі, тримають у руках по м'ячу. За сигналом викладача вони передають м'ячі по підлозі своїм

сусідам, а ті – далі. Коли м'яч дійде до останніх гравців, вони б'ють ним об підлогу і передають у зворотному напрямку. Перші гравці, доставши м'яч, підіймають його над головою. Перемагає шеренга, яка першою закінчила передачу м'яча.

Правила.

1. Завдання починати виконувати за сигналом викладача.
2. Гравець, в якого викотиться м'яч, повинен його наздогнати і продовжити гру.
3. М'яч з підлоги не піднімати, виконувати перекочування м'яча.

17. Рухлива гра «М'яч через шеренгу»



Значення гри: сприяє вихованню уваги, розвиває спритність; удосконалює навички передачі м'яча однією рукою.

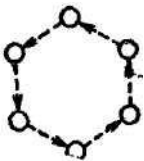
Зміст. Гравців поділяють на дві команди. Перша команда розташовується по обидва боки другої, яка стоїть на поздовжній лінії, і перекидає м'яч через її гравців. Гравці другої команди намагаються відбити або перехопити м'яч. Якщо ж м'яч пролетів крізь стрій не зачеплений, команда одержує очко. Через 4-5 хв. команди міняються місцями, і гру повторюють.

Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Правила.

1. М'яч передавати однією рукою.
2. Гравець, який виконує передачу м'яча, не може переступити лінії.
3. М'яч відбивати і перехоплювати тільки руками.

18. Рухлива гра «М'яч сусідові»



Значення гри: розвиває спритність, увагу; удосконалює навички передачі м'яча.

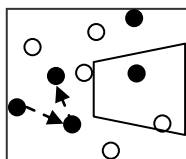
Зміст. Гравці стають у коло на відстані кроку один від одного. У двох гравців, що стоять на протилежних сторонах кола, - по баскетбольному м'ячу. За сигналом обидва гравці з м'ячами починають передавати їх один одному праворуч або ліворуч по колу в одному напрямку, за вказівкою керівника. М'ячі передають якнайшвидше, намагаючись, щоб один м'яч наздогнав іншого. Програє гравець, в якого опиняться в руках два м'ячі. Потім м'ячі знову передаються гравцям, що стоять на протилежних сторонах кола, і гра починається знову.

Грають 4-5 хв., після чого відзначають гравців, що добре передавали м'ячі.

Правила.

1. М'яч треба передавати кожному гравцю, що стоїть поряд, нікого не пропускаючи.
2. Гравець, що впустив м'яч, повинен підняти його, повернутися на своє місце і передати іншому гравцю, що стоїть поруч у колі.

19. Рухлива гра «10 передач»



Значення гри: розвиває кмітливість, спритність, уміння бачити поле і володіти м'ячем.

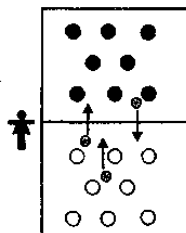
Зміст. Гравці діляться на дві команди і розміщуються довільно на баскетбольному майданчику. М'яч вводиться в гру в центральному колі, і команда, що опанувала м'ячем, граючи за баскетбольними правилами, прагне виконати 10 передач між гравцями своєї команди так, щоб команда суперників жодного разу не перехопила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

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

Правила.

1. Баскетбольні.
2. Якщо в момент виконання передачі м'яча його торкнеться суперник, то рахунок передач починається заново.

20. Рухлива гра «Перекидання м'ячів»



Значення гри: розвиває спритність, увагу, спостережливість; удосконалює навички передачі м'яча.

Зміст. Гравці діляться на дві команди, які розміщуються довільно на протилежних сторонах майданчика. Кожна команда має 3 – 5 баскетбольних м'ячів. За сигналом викладача гравці перекидають м'ячі через центральну лінію на сторону протилежної

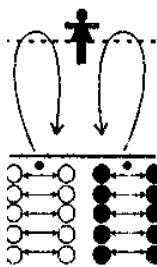
команди і намагаються зробити це так, щоб усі три - п'ять м'ячів були одночасно на стороні суперників. Та команда, в якій опинились одразу три – п'ять м'ячів, програла очко.

Гра триває до певної кількості очок. Відтак команди міняються сторонами майданчика.

Правила.

1. М'ячі потрібно кидати в межі майданчика.
2. Кидати необхідно двома руками від грудей, або однією від плеча (за домовленістю).
3. Якщо м'яч потрапить за межі майданчика, його потрібно повернути в гру.
4. Навмисне цілити у гравців протилежної команди – забороняється.

21. Естафета парами з м'ячем



Значення гри: розвиває спритність, кмітливість, швидкість; удосконалює навички ловлення і передачі м'яча під час руху.

Зміст. Гравців 2-х команд, які стоять перед лінією старту, розділяють на пари. У руках у гравців першої пари – м'яч. За сигналом викладача обидва гравці починають рухатись уперед, роблячи один одному передачі. Вони повинні перетнути обома ногами лінію фінішу в іншому кінці майданчика і, не зупиняючи передачі один одному, повернутися назад у колону.

Один із гравців кидає м'яч партнеру, який стоїть попереду, і друга пара виконує те ж. Закінчивши вправу, пара займає місце в кінці колони.

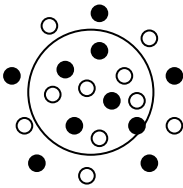
Падіння м'яча, як і захвати, під час передач вважаються помилками і впливають на результат гри – команда отримує штрафне очко.

Перемагає команда, яка виконала вправу без помилок.

Правила.

1. Передачі починати за сигналом викладача.
2. Передачі виконувати заздалегідь обумовленим способом.
3. Штрафні очки отримують за: падіння м'яча, неправильне ловлення або передачу м'яча.

22. Рухлива гра «Баскетбольний обстріл»



Значення гри: розвиває кмітливість, спритність, точність; удосконалює навички передач м'яча.

Зміст. На ігровому майданчику креслять коло діаметром 8-9м. Група ділиться на дві команди, кожна з яких відправляє у середину кола по 5 своїх гравців, що вільно розміщуються в ньому. Інші гравці обох команд рівномірним чергуванням через одного стають за лінією кола, переходити котру не можна. За жеребом одна з команд отримує баскетбольний м'яч.

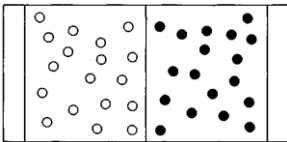
За сигналом викладача команда, що володіє м'ячем, починає передачі між своїми гравцями як поза, так і всередині кола. Обравши зручний момент, гравці, що стоять за колом, намагаються потрапити м'ячем у ноги суперника, що стоїть усередині кола. Заплямований у такий спосіб гравець вибуває зі гри, а м'яч знову повертається команді, що змогла здійснити успішну атаку. Якщо атака виявиться невдалою, то право на м'яч завойовує та команда, що їм опанує. Гра проводиться декілька хвилин.

Виграє команда, що заплямувала більше суперників або вибила їх достроково.

Правила.

1. Під час вибивання цілити в ноги суперника.
2. За межі кола не виходити.
3. М'яч передавати заздалегідь обумовленим способом.

23. Рухлива гра «Перестрілка»



Значення гри: розвиває рішучість, винахідливість, сміливість, спритність, швидкість у діях.

Зміст. Майданчик ділять лінією поперек на дві рівні частини. За 3–4 кроки від кожної короткої сторони майданчика проводять ще по одній лінії. Утворюється «поле», що складається з чотирьох смуг: двох широких – «місто» і двох вузьких – місця для «полону». Команди розташовуються кожна на своєму місці.

Керівник виходить на середину майданчика і підкидає вгору баскетбольний м'яч. Гравці, не виходячи зі своїх місць, намагаються

заволодіти м'ячем, і між командами починається «перестрілка».

Гравці кожної команди кидають м'ячем у суперника. Гравець, якого торкнувся м'яч, стає полоненим і переходить у смугу, що міститься за «містом» другої команди. Щоб звільнити полоненого, треба кинути йому м'яч. Якщо полонений упіймає м'яч, то, тримаючи його в руках, переходить у своє «місто» і має право звідти кидати м'яч.

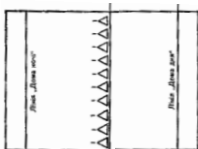
Обидві команди перешкоджають полоненим ловити м'яч і намагаються перехопити його і затримати. Гра триває до кінця обумовленого часу. Виграє команда, яка взяла в полон усіх гравців команди суперника (або після закінчення часу, відведеного на гру, має більшу кількість полонених).

Треба стежити, щоб було менше індивідуальної гри, а більше колективної, наголошувати на необхідності виручати полонених і вводити їх у гру. До гри можна ввести обмеження, наприклад, влучати м'ячем не вище колін.

Правила.

1. Не дозволяється заходити за накреслені лінії, крім виходу з полону і потраплення в полон.
2. Забороняється брати м'яч, що знаходиться в іншій смузі, бігати з ним, навмисно сильно кидати, влучати м'ячем вище пояса суперників, відбивати його кулаком.
3. У разі порушення цих правил команда суперника має право забирати у своє «місто» одного з гравців, які потрапили в полон, або не віддати в полон гравця, якого торкнувся м'яч.
4. Якщо гравець спіймає м'яч, кинутий у нього або полоненому, це не зараховується як влучання.
5. Коли ж при спробі спіймати м'яча гравець випустить його з рук, влучання вважається дійсним, а гравця беруть у полон.

24. Рухлива гра «Влучно в ціль»



Значення гри: розвиває спритність, силу м'язів рук, точність попадання, кмітливість; удосконалює навички передач м'яча.

Зміст. В середині майданчика проводиться лінія, на якій ставлять 10 кеглів (центральна лінія на баскетбольному майданчику). Гравці діляться на дві команди і шикуються в шеренги одна напроти іншої на різних сторонах від

центральної лінії. Гравці однієї команди з баскетбольними м'ячами.

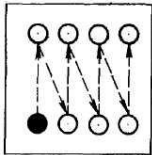
За сигналом викладача гравці з м'ячами виконують передачі, намагаючись збити кеглі. Збиту кеглю ставлять на один крок ближче до тієї команди, гравець якої її збив. Потім за сигналом викладача передачі виконують гравці другої команди і збиті кеглі ставляться на крок ближче до них. Команди по черзі кидають м'ячі необхідну кількість разів.

Виграє команда, яка найближче наблизила кеглі до своєї команди.

Правила.

1. Кидати м'ячі необхідно тільки за сигналом викладача й одночасно всім гравцям однієї команди.
2. При виконанні передачі не можна заходити за межі лінії.
3. Для збору м'ячів можна переходити з одного місця на друге.

25. Рухлива гра «Кидай – біжи»



Значення гри: сприяє розвитку спритності; виховує увагу, зосередженість, орієнтування в просторі.

Зміст. Гравці розраховуються на 1-ий, 2-ий і шикуються у дві шеренги обличчям один до одного на відстані 8-10м. Кожна шеренга самостійно раховується на 1-ий, 2-ий –одна, друга – на 2-ий, 1-ий. У перших, ближніх до керівника, гравців - по м'ячу. За сигналом керівника гравці з м'ячами виконують передачу гравцю своєї команди в протилежній шерензі і біжать на його місце. Цей гравець виконує передачу наступному у своїй команді і біжить на його місце, і т.д. Передача здійснюється одночасно і першими і другими номерами. Останній у шерензі, отримавши м'яч, знову виконує передачу гравцю своєї команди в зворотному напрямку.

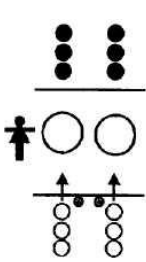
Гра закінчується, коли гравці, що стоять першими, отримають м'ячі. Перемагає команда, яка зробила завдання першою.

Правила.

1. Передачу виконувати тільки визначеним способом.
2. Після виконання передачі гравець займає місце того, кому виконав передачу.
3. Останній у шерензі, отримавши м'яч, виконує передачу тільки своєму гравцю у шерензі.

4. За кожне порушення правил нараховується штрафне очко.

26. Рухлива гра «Передачі в зустрічних колонах»



Значення гри: розвиває спритність, швидкість, координацію рухів; удосконалює навички передач м'яча.

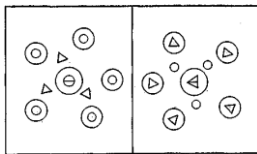
Зміст. Учасників гри ділять на дві підгрупи. Посередині між кожною парою зустрічних колон стоять два учасники і тримають на руках, витягнутих угору, гімнастичний обруч. У направляючих однієї з колон кожної команди в руках – м'яч. За сигналом викладача направляючий передає м'яч крізь обруч гравцю протилежної команди, а сам присідає і т.д.

Останній у колоні, спіймавши м'яч, передає його вперед (по руках над головою), котить збоку від колони або в інший спосіб – за домовленістю. Виграє команда, яка зробила менше помилок під час передач м'яча.

Правила.

1. Якщо м'яч не перейшов через обруч, потрібно повторити передачу.
2. Передачу виконувати визначеним способом.

27. Рухлива гра «М'яч у центр!»



Значення гри: розвиває спритність, кмітливість, точність; удосконалюються навички володіння м'ячем.

Зміст. У грі беруть участь дві команди. Майданчик поділяють на дві однакові частини.

У центрі кожної частини креслять коло діаметром один метр. Навколо центральних кіл, на відстані 3-5м, креслять маленькі кола по 50см діаметром, не далі як за 1м одне від одного. Кількість кіл має бути такою, щоб чотири гравці в кожній команді залишалися без маленьких кіл.

Гравці обох команд розраховуються за порядком номерів. Перші три номери – перехоплювачі, четверті номери – капітани, решта гравців – подавальники, які займають маленькі кола; капітани стають у центральне коло (на своїй ділянці), троє перехоплювачів

переходять на територію команди-суперника, де й розташовуються довільно поміж маленькими колами.

Гра починається з кидка м'яча керівником угору (біля середньої лінії, між перехоплювачами обох команд). Перехоплювач, заволодівши м'ячем, кидає його одному із своїх партнерів-подавальників.

Подавальники намагаються перекинути м'яч своєму капітанові, причому так, щоб він міг спіймати його на льоту, а не із землі. Перехоплювачі допомагають своїм гравцям. Для цього вони заважають подавальникам команди-суперника перекидати м'яч своєму капітанові, можуть відбивати його долонею або ловити і віддавати своїм гравцям-подавальникам.

Після того як капітан упіймав м'яч від свого подавальника, гравці його команди міняються місцями: перший перехоплювач переходить на свою половину майданчика і займає мале коло останнього подавальника за рахунком номерів.

Усі подавальники переходять у маленькі кола за годинниковою стрілкою, і черговий подавальник стає капітаном, а капітан – перехоплювачем.

Гра продовжується після кидка м'яча вгору на середині майданчика. Гра триває 10-15 хв.

Гравцям треба вказати на взаємозв'язок у діях між перехоплювачами і подавальниками кожної команди, а також на розподіл обов'язків між перехоплювачами: один заважає капітанові команди ловити м'яч, двоє інших намагаються відбивати його в перехоплювачів і перекидати своїм подавальникам.

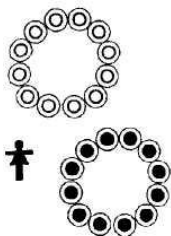
Виграє команда, капітан якої більше разів спіймав м'яч на льоту від своїх подавальників.

Правила.

1. Капітани і подавальники не мають права виходити (хоч би однією ногою) за коло.
2. Перехоплювачам забороняється переходити на свою половину майданчика.
3. Гравцям не дозволяється штовхати, виривати м'яч із рук, тримати його в руках більше п'яти секунд, а перехоплювачам робити більше двох кроків.
4. М'яч вважається пійманим капітаном лише в тому випадку, коли він прийняв його на льоту від свого подавальника.
5. У команди, яка порушила те чи інше правило, один із

перехоплювачів вибуває зі гри до того моменту, поки капітан цієї команди не прийме чергового м'яча на льоту від свого подавальника.

28. Рухлива гра «Швидко по колу»



Значення гри: сприяє розвитку спритності; виховує увагу, зосередженість, орієнтування в просторі.

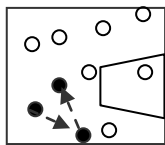
Зміст. Команди вишикувані у два кола. У капітанів у руках – м'ячі. Кожен гравець стоїть у накресленому колі діаметром 50-60см. За сигналом капітан підкидає м'яч вертикально вгору, а всі учасники одночасно переміщуються по колу праворуч (проти годинникової стрілки) і стають у сусіднє коло. М'яч ловить другий номер і знову кидає його вгору, подаючи в такий спосіб сигнал до нового переміщення гравців.

Гру закінчують, коли капітан повернеться на своє місце і спіймає м'яч, кинутий останнім гравцем.

Правила.

1. Виходити з кола, ловлячи м'яч, – забороняється.
2. М'яч підкидати вгору над собою.
3. Якщо гравець м'яч не спіймає, йому знову повторюють передачу.

29. Рухлива гра «Квач з м'ячем»



Значення гри: сприяє розвитку спритності; виховує увагу, зосередженість, орієнтування в просторі.

Зміст. Усі гравці розташовуються на обмеженому майданчику. З числа граючих вибираються два або три ведучих гравці. У них один м'яч. За командою керівника ведучі гравці, переміщуються по майданчику, передаючи м'яч один одному таким чином, щоб торкнутися кого-небудь із гравців м'ячем, тримаючи його на витягнутих руках.

Піймані стають ведучими гравцями або вибувають зі гри.

Наприкінці гри відзначають двох-трьох не піяманних гравців. У наступній грі вони можуть водити.

Правила.

1. Не можна залишати межі майданчика гравцям, що

- втікають.
2. Ведучим не можна робити ведення, пробіжку або кидати м'яч у гравців.

30. Рухлива гра «З відскоком від щита»



Значення гри: сприяє розвитку спритності; виховує увагу, зосередженість, орієнтування в просторі.

Зміст. Гравці діляться на декілька команд і вишиковуються в колону по одному праворуч від кільця в 1-2м від щита, кожна команда біля свого щита.

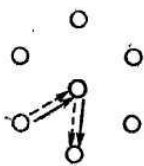
У першого в колоні м'яч. За сигналом керівника гравці з м'ячем виконують удар у щит, біжать праворуч від своєї колони і стають у кінець її. Другий гравець, що стоїть у колоні, ловить м'яч у повітрі, без торкання підлоги, робить те саме, потім – третій і т.д. Гра продовжується доти, поки гравці, що були першими в колоні, знову будуть на своєму місці. Перемагає команда, що закінчила завдання першою.

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

Правила:

1. Починати гру тільки за сигналом.
2. Виконувати удар у щит тільки визначеним способом: двома руками від голови, однією рукою від плеча, двома руками від грудей.
3. Гравець, що впустив м'яч, сам повертає його в гру.

31. Рухлива гра «Безшумний м'яч»



Значення гри: сприяє розвитку спритності, кмітливості; удосконалює навички ловлі і передач м'яча.

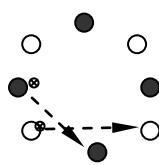
Зміст. Гравці діляться на групи по 5-10 осіб, які утворюють кола. У середині кожного кола стоїть ведучий з м'ячем. Він передає м'яч будь-якому гравцю який ловить його і передає назад ведучому. За кожне торкання долонями (удар) або втрату м'яча під час ловлення гравець отримує покарання, а саме: він повинен виконати додаткове завдання – оббігти коло із зовнішньої сторони, зробити 5 присідань або

стрибати на одній нозі кругом кола і т.д. Інші гравці не чекають гравця, який виконує завдання, і продовжують гру.

Правила.

1. За кожне торкання долонями або втрату м'яча під час ловлення гравець отримує покарання.
2. М'яч передавати визначеним викладачем способом (обома руками від грудей, однією від плеча, тощо).
3. Ніхто не повинен пропускати своєї черги.
4. Гравець, що не спіймав м'яч, зобов'язаний побігти за ним і повернутися на своє місце, продовжуючи естафету.

32. Рухлива гра «Передача через одного»



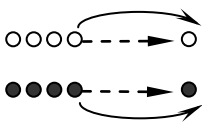
Значення гри: сприяє розвитку спритності, уваги; удосконалює навички передач м'яча.

Зміст. Гравці утворюють коло і розраховуються на перші і другі номери (дві команди). Гравці стоять по колу на відстані 2 - 3м один від одного. Одному із перших номерів дається м'яч, а також м'яч отримує другий номер, що стоїть навпроти. За сигналом гравці передають м'яч через одного праворуч або ліворуч (за домовленістю). Виграє команда, яка швидше передасть м'яч тому, хто починав гру.

Правила.

1. М'яч передавати визначеним викладачем способом (обома руками від грудей, однією від плеча тощо).
2. Ніхто не повинен пропускати своєї черги.
3. Гравець, що не спіймав м'яч, зобов'язаний побігти за ним і повернутися на своє місце, продовжуючи гру.

33. Рухлива гра «Швидка передача» №1



Значення гри: сприяє розвитку спритності; швидкості; удосконалює навички передач м'яча.

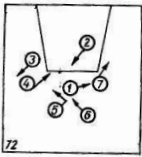
Зміст. Гравці поділяються на команди, які шикуються в колони на лінії старту. Перед кожною командою, на відстані 2м, стоїть капітан із м'ячем. За сигналом він передає м'яч першому номеру своєї команди. Піймавши м'яч, перший номер вертає його капітану, швидко перебігає і стає за його спиною. Виграє команда, яка швидше і

точніше виконає завдання.

Правила

1. М'яч передавати визначеним викладачем способом (обома руками від грудей, однією від плеча тощо).
2. Спочатку виконати передачу м'яча, а потім перебігання.
3. Перебігати по зовнішній стороні від команд.

34. Рухлива гра «Найуважніший» №4



Значення гри: сприяє розвитку спритності; виховує увагу, зотередженість.

Зміст. Грають дві команди, які стають у коло, кожна на своїй половині баскетбольного майданчика. Кожен гравець у колі має свій порядковий номер. За першим

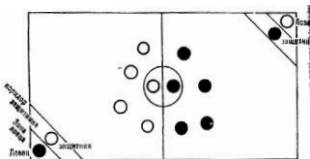
сигналом гравці двох команд починають передавати м'яч за порядком номерів: 1,2,3,4,5 і запам'ятовують кому вони передають і від кого отримують м'яч. За другим сигналом п'ятірка гравців починає хаотично переміщуватися на своїй половині майданчика, але послідовність передач не повинна змінюватися. Гравець, який помилився, отримує штрафне очко.

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

Правила.

1. Якщо гравцям важко запам'ятати номери гравців, на початку можна використовувати номери на майках.
2. Кожен гравець повинен чекати м'яча і бути готовим до ловлі.
3. М'яч тримати в руках не більше 3-х секунд.

35. Рухлива гра «М'яч ловцю»



Значення гри: розвиває винахідливість, спостережливість; удосконалює навички ловлі і передачі м'яча.

Зміст. У протилежних кутах майданчика креслять два трикутники 1 - 1,5 м. Біля основи трикутника проводять лінію в 1м, – це нейтральна зона. Гравці поділяються на дві команди. У кожній обирають капітана і

ловця. Ловці стають у трикутники. Кожна команда розташовується обличчям до своїх ловців. Гравці перед початком гри розподіляють між собою, хто кого буде опікати в захисті.

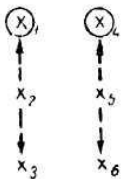
У центральному колі викладач розігрує м'яч між капітанами, які намагаються відбити його своїм гравцям, а вони намагаються за допомогою передач підвести м'яч якнайближче до свого ловця і кинути м'яч так, щоб він піймав його на льоту. Противники заважають передачам м'яча, намагаються перехопити його і кинути своєму ловцю, але в нейтральну зону ніхто заходити не має права, як і ловець. Якщо ловець спіймав м'яч, команда отримує одне очко і гра починається з центрального кола.

Гра продовжується 10 хвилин, після 5 хвилин гри команди змінюються сторонами. Виграє команда, яка набрала більше очок.

Правила.

1. Гравець з м'ячем може зробити не більше двох кроків.
2. М'яч, що вилетів в аут, вводиться в гру противником з місця, де він перелетів межу.
3. Якщо ловець спіймав м'яч у нейтральній зоні, ловля не зараховується.
4. Якщо гравець однієї з команд допустив грубість, то друга команда виконує штрафний кидок із відстані 6м від свого ловця. Цей м'яч може перехоплювати тільки один захисник.

36. Естафета «Хто швидше»



Значення гри: розвиває спритність та швидкість, вміння орієнтуватися в просторі.

Зміст. Група ділиться на трійки: двоє стоять обличчям один до одного, а третій у середині. М'ячі у гравця, який знаходиться на одній із сторін. За сигналом викладача перші, ті, що з м'ячами, виконують передачу під ногами гравця, що стоїть у середині. Він повинен підстрибнути і пропустити м'яч під ногами. Після чого гравець приземлюється і відразу ж розвертається обличчям до другого гравця, який виконує передачу першому на рівні голови третього. Третій повинен присісти і пропустити м'яч над головою. Після 20 передач гравці міняються ролями.

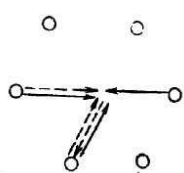
Гра закінчується тоді, коли всі гравці побувають у середині.

Перемагає трійка, яка виконала завдання швидше інших, з найменшою кількістю помилок.

Правила.

1. Передачі виконувати двома руками від грудей.
2. Гравець, що виконує передачу з відскоком від підлоги, повинен цілити прямо в ноги гравця.
3. Гравець, який стоїть у середині, повинен завжди бути обличчям до м'яча.

37. Рухлива гра «Передачі в колі»



Значення гри: розвиває спритність, швидкість, координацію рухів; удосконалює навички ловлі і передачі м'яча.

Зміст. Гравці діляться на декілька команд. Кожна утворює коло, один гравець із м'ячем у руках. За сигналом гравець, який володіє м'ячем, передає його гравцю, який вбігає в центр, а сам робить ривок слідом за передачею. Після чого отримує м'яч від гравця, що стоїть у колі, віддає йому м'яч і займає місце цього гравця.

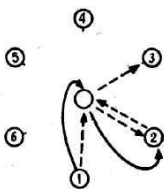
Гра триває доти, поки всі гравці виконають передачі, і гравець, що починав гру, буде стояти на своєму місці.

Перемагає команда, яка першою виконає завдання.

Правила.

1. Починати після сигналу викладача.
2. Гравець, який неправильно виконав завдання, повинен зупинитися і зробити так як треба.
3. Гравець, який втратив м'яч під час передачі або ловлення, сам повинен його підняти і ввести в гру.

38. Рухлива гра «Стрімкі передачі»



Значення гри: розвиває спритність, швидкість, орієнтування в просторі; удосконалює навички ловлення і передач м'яча.

Зміст. Гравці шикуються у коло по 8 осіб у кожному. Один із гравців стає у коло. М'яч у гравця під номером 1. Він передає м'яч у центр кола і сам біжить на місце центрального. Центральний передає м'яч 2-ому і перебігає на його

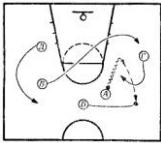
місце. Потім 2-ий виконує те саме що і 1-ий. Так продовжується, допоки всі гравці знову не стануть на своє місце. Перемагає команда, яка швидше закінчить передачі.

Варіант 2. Передачі можна виконувати двома м'ячами, тоді в центрі кола повинно бути два гравці. М'ячі у тих гравців, які стоять на протилежних сторонах кола. Ускладнити можна тим, що гравці під час виконання передач рухаються кроком або бігом у заданому напрямку.

Правила.

1. М'яч передавати визначеним викладачем способом (обома руками від грудей, однією від плеча тощо).
2. Ніхто не повинен пропускати своєї черги.
3. Гравець, що не спіймав м'яч, зобов'язаний побігти за ним і повернутися на своє місце, продовжуючи гру.
4. Спочатку виконання передач, потім перебігання.

39. Рухлива гра «Передача за вимогою»



Значення гри: розвиває швидку реакцію на голос партнера; удосконалює навички передач м'яча.

Зміст. Група поділяється на декілька підгруп по 5-8 осіб у кожній. Кожна група розташовується на майданчику розмірами 10 x 10м. На кожному команді - один баскетбольний м'яч. За командою викладача команди починають вільне переміщення по майданчику. Гравець із м'ячем, виконуючи ведення, уважно слідкує і слухає своїх партнерів. Як тільки хтось із гравців вигукне його ім'я, гравець, що з м'ячем, повинен визначити голос партнера і виконати йому передачу. Якщо відгадав і правильно виконав передачу, гра продовжується, якщо ні, то цей гравець знову водить м'яч і за помилку отримує штрафне очко.

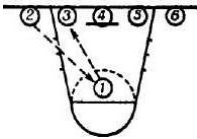
Гра триває встановлений час, після чого визначають найуважнішого гравця, який зробив якнайменше помилок.

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. Передачі виконувати способом, який визначив викладач.
3. Гравців попереджують, щоб вони не робили передач навмання.
4. Перш ніж виконати передачу, гравець, який передає м'яч,

поворотом тулуба або голови повинен визначити місце розташування партнера.

40. Рухлива гра «Уважний гравець»



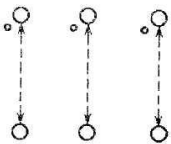
Значення гри: для удосконалення передач від грудей і розвитку периферичного зору.

Зміст. Гравці поділяються на декілька команд, шикуються в шеренги по 6. Кожен гравець розраховується за кількістю номерів. Гравець 1 стає обличчям до своїх партнерів 2-6. Гравці 1 і 2 - з м'ячами. Гравець 1 виконує передачу м'яча партнеру 3, одночасно з ним виконує передачу гравцю 1 партнер 2. Усі гравці виконують передачі одночасно і з однаковою швидкістю. Гравець 1 повинен виконати передачі кожному гравцеві своєї команди один раз, після чого на передачі йде гравець 2 і все повторюється. Гра триває, доки всі гравці не побувають у ролі передаючого. Переможцем є команда, яка першою закінчила передачі м'яча, з найменшою кількістю помилок.

Правила.

1. Якщо гравець, який виконує передачі м'яча, здійснює дві помилки, він отримує штрафне очко.
2. М'яч передавати визначеним викладачем способом (обом руками від грудей, однією від плеча тощо).
3. Ніхто не повинен пропускати своєї черги.
4. Гравець, який втратив м'яч під час передачі або ловлення, сам повинен його підняти і ввести в гру.

41. Рухлива гра «Швидка передача» №2



Значення гри: розвиває швидкість, кмітливість; удосконалює навички ловлі і передачі м'яча.

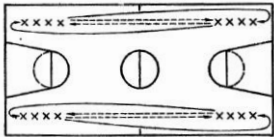
Зміст. Група ділиться на пари, які шикуються у дві шеренги одна проти одної. Гравці в парах - з одним м'ячем. Відстань між гравцями 4-5м. За сигналом вони починають передавати м'яч заданим способом. Пара, яка швидше всіх зробила 10 (15, 20) передач, перемагає.

Правила.

1. М'яч передавати визначеним викладачем способом (обом руками від грудей, однією від плеча тощо).

2. Передачі виконувати при правильній техніці.
3. Гравець, який втратив м'яч під час передачі або ловлення, сам повинен його підняти і ввести в гру.

42. Зустрічна естафета з м'ячем



Значення гри: розвиває швидкість, кмітливість; удосконалює навички ловлі і передачі м'яча.

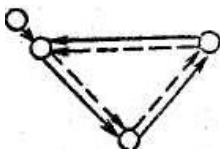
Зміст. Гравці діляться на дві команди і шикуються в колони. Кожну колону ділять на дві групи, які шикуються одна напроти одної на відстані 12-15м. У перших двох гравців - по м'ячу. За сигналом вони передають м'яч гравцеві в протилежну групу, а самі стають у кінець своєї колони. Перемагає команда, яка швидше закінчила естафету.

У грі можуть бути такі варіанти: після передачі бігти в протилежну групу і там стати в кінець колони; передавати м'яч однією рукою, з відскоком від підлоги; замість передачі вести м'яч і передавати після зупинки перед гравцем, що стоїть навпроти.

Правила.

1. М'яч передавати визначеним викладачем способом.
2. Гравець, який втратив м'яч під час передачі або ловлення, сам повинен його підняти і ввести в гру.
3. Передачі можна виконувати як із місця, так і в русі.

43. Рухлива гра «Рухома ціль»



Значення гри: сприяє розвитку швидкості й спритності, орієнтування в просторі.

Зміст. Для проведення гри на майданчику розмічають трикутник 10-15м. Гравців поділяють на три рівні команди, а потім шикують у колони по одному на кожному куту трикутника. За сигналом керівника направляючі команд вибігають у напрямку сусіднього кута проти годинникової стрілки. Гравець першого кута передає м'яч другому, другий – третьому. В такий спосіб усі гравці по черзі перебігають із одного кута в другий з передачами м'яча один одному. Після передачі гравець одразу стає в кінець тієї колони, куди передав м'яч.

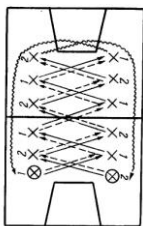
Гру проводять до того часу, поки всі гравці побувають у всіх кутах і повернуться на своє початкове місце.

Перемагає команда, гравці якої будуть найвправніші в передачах та ловлі м'яча, а також менше допустять помилок.

Правила.

1. М'яч передавати визначеним викладачем способом.
2. Гравець, який втратив м'яч під час передачі або ловлення, сам повинен його підняти і ввести в гру.
3. Передачі можна виконувати як із місця, так і в русі.

44. Рухлива гра «Гонка м'ячів зі зміною місць»



Значення гри: розвиває кмітливість, швидкість; удосконалює навички ловлі і передачі м'яча.

Зміст. Гравці розбиваються на дві шеренги і стають обличчям один до одного на відстані 6-8 м. Обидві шеренги розмикаються на три-чотири кроки і гравці розраховуються на перші і другі номери: однойменні номери стають через одного.

Перші номери обох шеренг складають одну команду, а другі - іншу. В крайніх гравців обох команд знаходяться м'ячі. Місце, де вони стоять, обводиться лінією. За сигналом тренера м'ячі передаються тим, хто стоїть по діагоналі навпроти, туди ж спрямоване перебігання гравців, що одержали м'яч. Ті передають його наступним партнерам і перебігають по діагоналі на їх місця. Коли м'ячі потрапляють до крайніх гравців, вони починають їх ведення, оббігаючи протилежну шеренгу до позначеного кола.

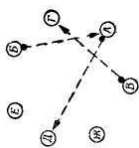
Розстановка граючих виявляється такою ж, як і на початку, тільки всі зсунулися на одне місце. Далі відбуваються безупинні передачі і перебігання в тому порядку, поки спортсмени, що починали гру, не повернуться на свої місця.

Виграє команда, що закінчила гонку м'яча першою.

Правила.

1. Якщо м'яч під час передач впав, його необхідно підняти і передати черговому гравцю.
2. Гру можна проводити до двох-трьох змін підряд.
3. Якщо кількість гравців у кожній команді буде непарною, то крайні гравці повинні оббігати не протилежну шеренгу, а ту, в якій вони стоять.

45. Рухлива гра «Передачі на увагу»



Значення гри: сприяє розвитку уваги, кмітливості; удосконалює навички ловлі і передачі м'яча.

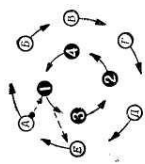
Зміст. Група поділяється на декілька команд по 8-10 осіб, які вишиковуються у кола. Кожна команда має три баскетбольних м'ячі. За сигналом викладача гравці починають передачі м'яча гравцеві, у якого немає м'яча в руках. Перед кожною передачею гравець із м'ячем виконує фінт, який допомагає запобігти передачі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

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

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. Перед виконанням передачі обов'язково робиться фінт.
3. Гравець, що виконав передачу без фінту, отримує штрафне очко.
4. Штрафне очко отримує команда, якщо в одного з гравців буде два м'ячі одночасно.
5. М'яч не можна передавати гравцям, що стоять поруч із гравцем, який виконує передачу.

46. Рухлива гра «Зустрічні передачі в русі по колу»



Значення гри: сприяє розвитку уваги, кмітливості; удосконалює навички передачі м'яча в русі.

Зміст. Група поділяється на декілька команд по 8-10 осіб, які вишиковуються у два кола. Кожна команда має по м'ячу. Гравці більшого кола передають м'яч за годинниковою стрілкою, а гравці малого кола – проти годинникової стрілки. За сигналом команди починають передачі м'яча в колах. Завдання триває визначений час, після чого відмічають команду переможницю, яка виконала завдання без помилок і втрат м'яча.

Правила.

1. Усі команди починають передачі після сигналу викладача.
2. Передачі виконувати тим способом, який призначив викладач.

3. Кожна втрата м'яча або невірна передача караються штрафними очками.
4. Гравець, який впустив м'яч, сам біжить за ним, піднімає і продовжує гру.
5. Якщо необхідно, то можна пропустити поруч гравця і передавати м'яч гравцеві, що стоїть позаду.

47. Рухлива гра «Найуважніший» №5



Значення гри: сприяє розвитку спритності; виховує увагу, зосередженість, швидку реакцію.

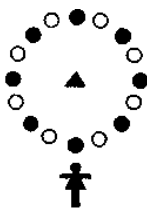
Зміст. Група поділяється на декілька команд по 8-10 осіб, які вишиковуються у півкола. Один із гравців стає попереду своєї команди з м'ячем у руках. За сигналом викладача гравці з м'ячами починають виконувати передачі тільки тому гравцю, який підняв руку вгору. Кожна помилка – штрафне очко.

Грають протягом установленого заздалегідь часу, після чого визначають найуважнішого гравця і команду, яка зробила якнайменше помилок.

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. Передачі виконувати способом, який визначив викладач.
3. Гравців попереджують, щоб вони не робили передач навмання.

48. Рухлива гра «Передачі по колу»



Значення гри: сприяє розвитку спритності; виховує увагу, зосередженість, швидку реакцію.

Зміст. Група поділяється на декілька команд, кожна з яких утворює коло. Гравці у колі розраховуються за порядком номерів. У центр кола стають два гравці з м'ячами. Один із них передає й отримує м'яч від непарних номерів, інший – від парних номерів. Перемагає команда, яка швидше виконає передачі м'яча.

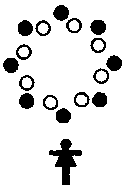
Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. Передачі виконувати способом, який призначив викладач.

3. Гравці у колі не заважають один одному виконувати передачі своїм гравцям.

Ігри для вдосконалення техніки ведення м'яча

49. Рухлива гра «Колове полювання»



Значення гри: розвиває спритність, швидкість, навички орієнтації в просторі.

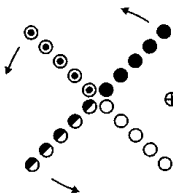
Зміст. Учасників ділять на дві команди, які утворюють зовнішнє і внутрішнє кола. У кожного учасника – по баскетбольному м'ячу. За сигналом викладача учасники ведуть м'ячі приставними кроками, а самі переміщуються у протилежні сторони. За наступним сигналом учасники зовнішнього кола продовжують ведення м'яча, розбігаючись у різні боки, а учасники внутрішнього – також продовжують ведення, намагаючись «поквачити» їх, переслідуючи по всьому майданчику. Коли всі учасники будуть «поквачені», команди міняються ролями і гру повторюють.

Перемагає команда, яка за менший час «поквачить» своїх противників.

Правила.

1. «Квачити» дозволяється тільки учасника, який на початку гри стояв навпроти того, хто наздоганяє.
2. Виходити за межі майданчика не дозволяється.

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



Значення гри: сприяє розвитку швидкості, кмітливості; удосконалює навички ведення м'яча.

Зміст. Усі граючі діляться на чотири команди і розміщуються в колони по одному в кутах майданчика. За два-три метри до кожної команди визначається лінія передачі. У гравця, що стоїть першим у колоні, м'яч. За сигналом керівника перші, що стоять у колоні, з веденням м'яча оббігають обмежену частину майданчика і на лінії передачі виконують передачу другому гравцю в колоні визначеним способом (однією рукою від плеча, двома руками від

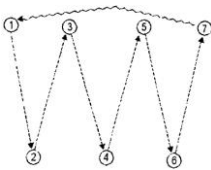
грудей, ударом об підлогу, або з рук у руки). Другий, отримавши м'яч, виконує те саме, що й перший, оббігає майданчик, не забігаючи в його межі, виконує передачу третьому гравцю і т.д.

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

Правила:

1. Під час руху заходити за межі обмеженої території забороняється, гравець, що порушив це правило, приносить команді штрафне очко.
2. Передача наступному гравцю в команді виконується визначеним способом до лінії передач.
3. Кожен наступний гравець починає рух тільки після отримання м'яча.
4. Забороняється заважати гравцям, що рухаються.
5. При визначенні переможця враховуються штрафні очки.

51. Рухлива гра «Кидай – біжи з веденням»



Значення гри: сприяє розвитку спритності; виховує увагу, зосередженість, орієнтування в просторі.

Зміст. Гравці розраховуються на 1-ий, 2-ий і шикуються у дві шеренги обличчям один до одного на відстані 8-10м. Кожна шеренга також рахується, одна на 1-ий, 2-ий, інша – на 2-ий, 1-ий. У перших, ближніх до керівника, гравців - по м'ячу. За сигналом керівника гравці з м'ячами виконують передачу гравцю своєї команди в протилежній шерензі і біжать на його місце. Цей гравець виконує передачу наступному у своїй команді і біжить на його місце і т.д. Передача здійснюється одночасно і першими і другими номерами. Останній у шерензі, отримавши м'яч, із веденням обводить його за спиною шеренги, в якій стояв, і стає першим, продовжуючи передачі м'яча.

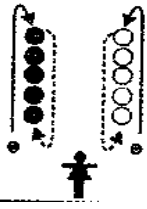
Гра закінчується, коли гравці, що починали гру, будуть першими. Перемагає команда, яка виконала завдання першою.

Правила.

1. Передачу виконувати тільки визначеним способом.

2. Після виконання передачі гравець займає місце того, кому виконав передачу.
3. Останній у шерензі, отримавши м'яч, виконує передачу тільки після того, як із веденням м'яча стане першим у шерензі.
4. За кожне порушення правил нараховується штрафне очко.

52. Рухлива гра «Передача м'яча з веденням»



Значення гри: розвиває увагу, спритність; удосконалює навички ловлення і передачі, ведення м'яча.

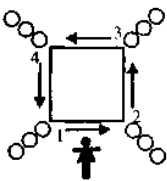
Зміст. Команди шикуються у 2 паралельні колони, відстань між гравцями – 0,5м. Ведучі тримають м'ячі і, за сигналом, передають м'яч над головами другим, ті – третім і т. д. Останній гравець, отримавши м'яч, веде його з правого боку колони, правою рукою, після чого стає першим і продовжує передачі м'яча. Перемагає та команда, яка швидше закінчить гру.

Наступного разу, після передач, гравець веде м'яч лівою рукою і оббігає свою колону з лівого боку.

Правила.

1. Гравці повинні передавати м'яч з рук у руки.
2. Останній гравець повинен вести м'яч лише з правого боку.

53. Рухлива гра «Наздожени і пережени»



Значення гри: розвиває швидкість, спритність, увагу; удосконалює навички ведення м'яча.

Зміст. 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.

Правила.

1. М'яч передавати наступному гравцеві в руки.
2. Гравці, що ведуть м'яч, можуть наздоганяти і переганяти

- тих, хто біжить попереду або втратив м'яч.
3. Гравець, який втратив м'яч, сам повинен його наздогнати, не заважаючи іншим гравцям, і продовжити естафету.
 4. Не можна заважати, зупиняти гравців, що ведуть м'яч.

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



Значення гри: розвиває спритність, кмітливість; удосконалює навички ведення м'яча.

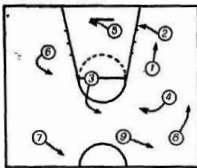
Зміст. Група ділиться на дві команди, які шикуються в колони на протилежних сторонах майданчика. За сигналом перші гравці піднімають із підлоги м'ячі і почергово ведуть їх, вдаряючи об землю правою і лівою рукою. Обходячи позаду зустрічну команду (проти годинникової стрілки), гравець із м'ячем підбігає до початку колони і передає м'яч у руки гравцеві, що стоїть попереду, а сам стає позаду зустрічної колони. Гравець, який одержав м'яч, повторює вправу.

Інший випадок, коли гравці не міняються сторонами, а зробивши передачу партнеру, швидко перебігають у кінець своєї колони.

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. Ведення виконувати правою (лівою) рукою, дальньою від іншого гравця.
3. М'яч передавати із рук у руки.
4. Гравець, що втратив м'яч під час ведення, повинен його наздогнати і повернутися у гру.

55. Рухлива гра «Квачі з веденням»



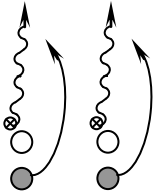
Значення гри: розвиває спритність, кмітливість; удосконалює навички ведення м'яча.

Зміст. Усі гравці розташовуються на обмеженій площі. З числа граючих вибирається ведучий. У всіх граючих і в того, хто водить - по м'ячу. За сигналом керівника ведучий гравець з веденням м'яча намагається спіймати граючих, торкнувшись їх рукою, вільною від ведення. Спійманий вибуває або змінюється ролями з ведучим.

Правила.

1. Не можна залишати межі майданчика.
2. Не можна робити подвійне ведення і пробіжку.

56. Рухлива гра «Квачі в парах з одним м'ячем» №1



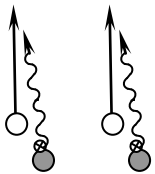
Значення гри: розвиває спритність, кмітливість, уміння орієнтуватися в просторі; удосконалює навички ведення м'яча.

Зміст. Усі гравці діляться на пари, рахуються на «перший, другий». У гравця, що буде тікати, - м'яч. Кожна пара вільно розходиться по баскетбольному майданчику. За сигналом викладача перший номер, тобто гравець з м'ячем кожної пари, з веденням м'яча тікає від того гравця, який намагається наздогнати його і рукою доторкнутися до першого, за що йому нараховується одне очко. Після цього вони змінюються ролями і гра продовжується ще якийсь час. Виграють гравці, що набрали більшу кількість очок.

Правила.

1. На початку завдання гравці знаходяться один від одного не ближче ніж за 2м.
2. Починати за сигналом викладача.
3. За межі майданчика не виходити.
4. Під час ведення гравець, що тікає, не має права брати м'яч у руки, бігати з ним, робити пробіжку, подвійне ведення.

57. Рухлива гра «Квачі в парах з одним м'ячем» №2



Значення гри: розвиває спритність, кмітливість, уміння орієнтуватися у просторі; удосконалює навички ведення м'яча.

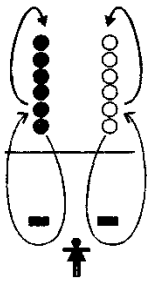
Зміст. Усі гравці діляться на пари, розрахунком на «перший, другий». У гравця, що буде доганяти, - м'яч. Кожна пара вільно розходиться по баскетбольному майданчику. За сигналом викладача гравець кожної пари без м'яча тікає від свого другого номера, який із веденням м'яча намагається наздогнати його і вільною від ведення рукою доторкнутися до першого, за що нараховується одне очко. Після цього вони змінюються ролями і гра продовжується ще якийсь час. Виграють

гравці, що набрали більшу кількість очок.

Правила.

1. На початку завдання гравці знаходяться один від одного не ближче ніж за 2м.
2. Починати за сигналом викладача.
3. За межі майданчика не виходити.
4. Під час ведення гравець, що наздоганяє, не має права брати м'яч у руки, бігати з ним, робити пробіжку, подвійне ведення тощо.
5. Якщо гравець зробить хоч одну з перелічених помилок під час торкання гравця рукою, ловлення не зараховується.

58. Естафета з веденням м'яча



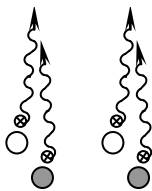
Значення гри: удосконалює навички ведення м'яча; розвиває спритність і швидкість.

Зміст. Група ділиться на команди, що шикуються у колони на лицевій лінії баскетбольного майданчика. У кожної команди – баскетбольний м'яч. Напроти кожної команди на відстані 8-10 м від старту ставлять кеглі. За команду: «Руш!» - капітани біжать уперед, ведучи м'яч. Вони оббігають кеглю і повертаються назад. Біля лінії старту м'яч передають у рук в руки іншому гравцю своєї команди. Наступний гравець робить те ж саме. Перемагає команда, яка швидше закінчила естафету.

Правила.

1. З м'ячем бігти не можна. Його потрібно вести.
2. М'яч потрібно вести однією рукою.
3. Закінчивши естафету, гравець стає в кінець своєї команди.

59. Рухлива гра «Квачі в парах з двома м'ячами»



Значення гри: розвиває спритність, кмітливість, уміння орієнтуватися у просторі; удосконалює навички ведення м'яча.

Зміст. Усі гравці одержують по баскетбольному м'ячу і рахуючись на «перший, другий» діляться на пари, які змагаються. Кожна пара вільно розходиться по баскетбольному майданчику. За сигналом перший

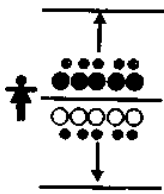
номер кожної пари з веденням м'яча лівою рукою тікає від свого другого номера, який із веденням м'яча правою рукою намагається наздогнати його і вільною від ведення рукою доторкнутися до першого, за що нараховується очко. Після цього вони змінюються ролями і гра продовжується ще якийсь час. Виграють гравці, що набрали більшу кількість очок.

Варіант 2. Те ж саме, тільки гравці ведуть м'ячі іншою рукою.

Правила.

1. На початку завдання гравці знаходяться один від одного не ближче ніж за 2м.
2. Починати за сигналом викладача.
3. За межі майданчика не виходити.
4. Під час ведення гравці не мають права брати м'ячі в руки, бігати з ними, робити пробіжку, подвійне ведення.

60. Рухлива гра «День і ніч з м'ячами»



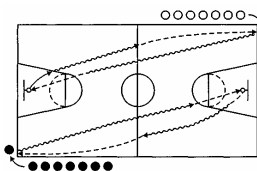
Значення гри: удосконалює навички ведення м'яча; виховує увагу, кмітливість та швидкість, реакцію на сигнал.

Зміст. Усередині майданчика креслять дві паралельні лінії. Гравців поділяють на дві команди, які розташовуються вздовж ліній і стають спинами один до одного, у руках – м'ячі. За ними, за 2-3м від «стін», креслять лінії «будинків». Одна команда – «день», друга – «ніч». Названа викладачем команда (наприклад, «ніч») біжить за лінію свого «будинку», виконуючи ведення м'яча. Команда «день» наздоганяє їх, також ведучи м'яч. Вільною рукою гравець намагається впіймати того, хто біжить попереду до лінії. Далі всі повертаються до середньої лінії і підраховують кількість упійманих. Відтак знову стають у дві шеренги спинами один до одного. Гру повторюють.

Правила.

1. Гру починають за сигналом.
2. Гравець, в якого м'яч упав на майданчик, вважається «покваченим».
3. Не можна брати м'яч у руки, нести його, робити пробіжку або подвійне ведення.
4. Якщо учасник забіг за лінію свого «будинку», переслідування припиняють.

61. Естафета з веденням і передачею



Значення гри: удосконалює навички ведення м'яча; виховує увагу, кмітливість та швидкість.
Зміст. Гравці діляться на дві рівні команди і шикуються одна на одній стороні майданчика, інша на протилежній стороні баскетбольного майданчика. Стартовою рисою служить лицева лінія. Гравці, що стоять на стартовій лінії першими одержують по м'ячу. Інші гравці знаходяться збоку від них за бічною лінією.

За командою керівника: «Увага, марш!» гравці з м'ячами біжать уперед, ведучи м'яч, добігають до щитів на протилежному боці майданчика, б'ють м'ячем об щит, повертаються зворотно, ведучи м'яч до середини поля, відкілья виконують передачу м'яча черговому гравцю. Наступні гравці в командах переходять на стартову лінію і, піймавши м'яч, виконують те ж завдання. Естафета продовжується доти, поки всі гравці не виконають встановленого завдання.

Виграє команда, яка швидше закінчила завдання і припустила менше помилок.

Правила.

1. Перші починають рух тільки за командою, а наступні тільки після ловлення м'яча від попереднього гравця.
2. Обов'язково м'ячем влучити у щит.
3. Штрафні очки за допущені помилки підраховуються і враховуються при визначенні переможця.

62. Рухлива гра «Ударянка»

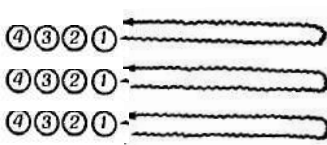
Значення гри: розвиває спритність, увагу, удосконалює навички ведення м'яча.
Зміст. Гравці стають у коло на відстані одного кроку один від одного й обирають ведучого. Він виходить у центр кола, називає ім'я одного з гравців і кидає м'яч об підлогу так, щоб він відскочив у потрібному напрямку. Той, кого було названо, вибігає, і, не ловлячи м'яч, починає ведення його однією рукою. Після 5-6 підбивань гравець перекидає м'яч ведучому.

Гра триває 5-8 хвилин, де керівник відзначає найуважнішого гравця, який не зробив жодної помилки.

Правила.

1. Гравців ділити на декілька кіл, по 4-5 осіб.
2. Можна змагатися командами. Переможцем буде команда, що зробила якнайменше помилок за визначений час.
3. Ведення виконувати правою або лівою рукою.
4. Під час бігу до м'яча можна зловити м'яч, а потім починати ведення, а можна не ловити і зразу почати ведення.

63. Естафета з викликом номерів



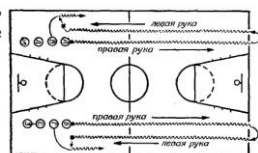
Значення гри: розвиває спритність, увагу; удосконалює навички ведення м'яча.

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

Правила.

1. Якщо гравці команд прибіжать одночасно, очки не зараховуються.
2. Якщо гравець веде м'яч не тією рукою, що треба за завданням, він не отримує очко.
3. Якщо гравець під час ведення втрачає м'яч, він повинен сам його підняти і продовжити естафету.
4. За таке порушення гравець також не отримує очко.

64. Естафета з веденням м'яча №1



Значення гри: розвиває швидкість, кмітливість; удосконалює навички ведення.

Зміст. Група ділиться на 3 команди, які шикуються колонами за лицевою лінією баскетбольного майданчика. У перших – м'ячі.

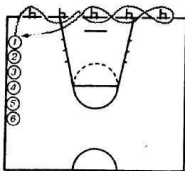
За сигналом вони якнайшвидше ведуть м'ячі до протилежної лицевої

лінії майданчика, вертаються назад і передають м'яч із рук у руки іншому гравцеві. Перемагає команда, яка першою завершить естафету з найменшою кількістю штрафних очок.

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. Вести м'яч так, щоб не було хлопів. За кожен хлопок команди нараховується штрафне очко.
3. Ведення м'яча здійснювати правою і лівою руками, за домовленістю.

65. Естафета з веденням по лінії



Значення гри: розвиває спритність, увагу; удосконалює навички ведення м'яча.

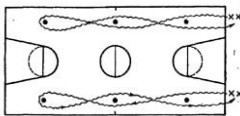
Зміст. Дві команди шикуються на бічних лініях, у лівому і правому кутах майданчика. За сигналом перші номери ведуть м'яч «змійкою» по лицевій лінії майданчика, потім до однойменної бічної лінії, потім назад і передають естафету іншому гравцю. З кута перший номер направляє м'яч другому гравцю своєї команди. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету.

Варіант 2. а) те ж саме, але гравець вертається з веденням м'яча у свою колону; б) те ж саме, але з обведенням перешкод, які знаходяться у штрафному майданчику, посередині бічної лінії, в центральному колі і в куту на протилежній стороні.

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. Обводити кожен предмет на лицевій лінії. Праворуч – правою рукою, ліворуч – лівою.

66. Естафета з веденням «змійкою»



Значення гри: розвиває швидкість, кмітливість; удосконалює навички ведення.

Зміст. Група ділиться на команди, які шикуються в колони за лицевою лінією. На майданчику перед кожною командою на відстані 1,5-2м одна від одної розставлені кеглі. М'ячі - в перших у колонах.

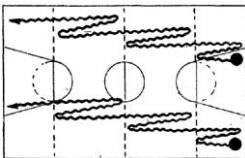
За сигналом викладача перші починають ведення м'яча вперед,

обводять кожну кеглю праворуч і ліворуч, добігають до останньої кеглі і повертаються назад по прямій із веденням м'яча. На лінії старту вони передають м'яч наступному гравцеві своєї команди й естафета продовжується. Перемагає команда, яка першою закінчила естафету.

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. Обводити кожну кеглю дальньою від неї рукою.
3. Якщо під час ведення гравець втрачає м'яч, він повинен його наздогнати і продовжити завдання.
4. М'яч іншому гравцю передавати з рук у руки.
5. Можна виконувати обведення кеглів і тоді, коли гравець повертається зворотно.

67. Естафета «Човник із веденням м'яча»



Значення гри: розвиває спритність, витривалість; удосконалює навички ведення м'яча.

Зміст. Гравці діляться на дві команди по чотири - п'ять у кожній. Перші номери ведуть м'яч правою рукою до першої лінії, наступають на неї ногою, розвертаються і біжать назад, з веденням лівою рукою. Добігають до лицевої лінії, наступають на неї, розвертаються і ведуть м'яч до другої лінії, після чого розвертаються і біжать до лінії, яка була першою і т.д.

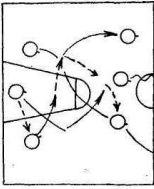
Після того, як гравці пройдуть останню лінію, вони повертаються на лицеvu і передають м'яч іншому гравцю команди, який виконує те ж саме завдання.

Естафета закінчується, коли всі гравці команди виконають певне завдання. Команда, яка раніше суперників закінчила естафету, є переможцем.

Правила.

1. Починати за сигналом керівника.
2. Якщо гравців багато, можна поділити на 3-4 команди.
3. В одну сторону ведення правою рукою, в іншу – лівою рукою.
4. Обов'язково добігати і наступати на лінію ногою.

68. Рухлива гра «Пристукни комаря»



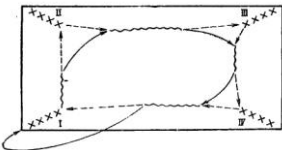
Значення гри: розвиває увагу, орієнтування в просторі, бачення поля і гравців.

Зміст. Гравці розміщуються довільно на баскетбольному майданчику. Більшість із них має м'ячі. Вибирають ведучого, який має право переслідувати тільки того гравця, в якого є м'яч. Він намагається наздогнати будь-кого з м'ячем і «пристукнути комаря» - поквачити його. Гравець із м'ячем, щоб уникнути переслідування, може передати м'яч іншому, і тоді ведучий наздоганяє іншого гравця. Гра триває деякий час, після чого визначають кращого ведучого, який «вбив» найбільше «комарів».

Правила.

1. За межі майданчика не виходити.
2. «Квачити» можна тільки гравця, в якого є м'яч у руках.
3. Ведучого змінюють через заздалегідь обумовлений час.
4. Бігати з м'ячем не можна.

69. Естафета з веденням м'яча №2



Значення гри: розвиває спритність, увагу, швидкість; удосконалює навички ведення м'яча.

Зміст. Чотири команди займають місця в різних кутках майданчика. М'ячі знаходяться у перших гравців. За сигналом перші ведуть м'яч по бічних лініях майданчика в один бік.

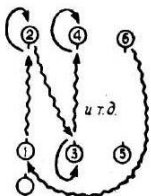
Кожен гравець намагається наздогнати гравця, що біжить попереду. Якщо це йому вдається, то команда отримує очко. Коли перші доведуть м'ячі до своєї команди, вони передають їх наступним гравцям, які починають за сигналом і т.д.

Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Правила.

1. Кожна четвірка гравців починає за сигналом викладача.
2. За межі майданчика не виходити.
3. Гравці, що стоять у кутах, не заважають тим, хто біжить із веденням м'яча.

70. Естафета з веденням №3



Значення гри: сприяє розвитку кмітливості, уваги; удосконалює навички ведення м'яча.

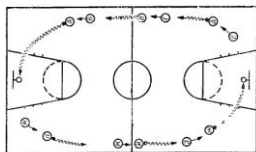
Зміст. Гравці діляться на декілька команд по 7 осіб у кожній. Команди рахуються за порядком номерів і шикуються у дві шеренги кожна. М'яч у 1-их гравців. За сигналом викладача 1-ий веде м'яч до 2-ого, той до

3-ого і т.д. 6-тий веде м'яч у бік 7-ого, а той до 1-ого. Естафета закінчується, коли з м'ячем буде 1-ий. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету.

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. Якщо під час ведення гравець втрачає м'яч, він повинен його наздогнати і продовжити завдання.
3. М'яч передавати з рук у руки.

71. Естафета з веденням м'яча по колу



Значення гри: розвиває спритність, увагу, швидкість; удосконалює навички ведення м'яча.

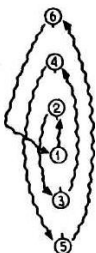
Зміст. Чотири команди займають місця в різних кутах майданчика. М'ячі знаходяться у гравців, що стоять першими. За сигналом перші ведуть м'яч уздовж меж майданчика в потрібну сторону, не зрізаючи кути. Ведучи м'яч, кожен гравець прагне наздогнати гравця, що біжить попереду. Якщо наздогнав, то команді зараховується очко. Коли перший гравець доведе м'яч до своєї команди, він передає його другому номеру. За сигналом м'ячі ведуть другі номери і т.д.

Виграє команда, що набрала більше очок.

Правила.

1. Кожна четвірка гравців починає за сигналом викладача.
2. За межі майданчика не виходити.
3. Гравці, що стоять у кутах, не заважають тим, хто біжить із веденням м'яча.
4. Наздоганяючи, гравець повинен торкнутися рукою того, хто біжить попереду.

72. Естафета з веденням №4



Значення гри: сприяє розвитку кмітливості, уваги; удосконалює навички ведення м'яча.

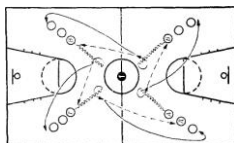
Зміст. Гравці діляться на декілька команд по 6 у кожній. Команди рахуються за порядком номерів і шикуються в розімкнутій шерензі по всій ширині баскетбольного майданчика. М'яч у 1-их. 1-ий веде м'яч до 2-ого, передає йому м'яч і залишається на його місці. 2-ий веде м'яч до 3-ого і виконує те саме.

Останній повертається на місце 1-ого. Можна виконувати естафету 2-3 рази підряд. Після чого визначають команду переможницю, яка першою закінчила естафету.

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. Якщо під час ведення гравець втрачає м'яч, він повинен його наздогнати і продовжити завдання.
3. М'яч передавати з рук у руки.

73. Естафета «Ведення м'яча з чотирьох кутів»



Значення гри: розвиває спритність, увагу, швидкість; удосконалює навички ведення м'яча.

Зміст. Група ділиться на дві команди. Кожна команда шикуються в чотири колони, які стають кожна в кут майданчика. У перших гравців м'ячі.

За сигналом викладача перші з м'ячами починають ведення до центру майданчика. Перед центральним колом гравці зупиняються, виконують зупинку, поворот і передають м'ячі гравцеві, що стоїть у колоні праворуч. Після передачі вони біжать у колону, куди виконали передачу, і стають в її кінець.

Переміщення і передачі тривають допоки гравці, що починали естафету, не повернуться на свої початкові місця. Наприкінці підсумовують час, за який команда виконала переміщення з веденням і передачами, а також кількість помилок. Потім те саме завдання виконує друга команда. Перемагає команда, яка виконала завдання за коротший час і без помилок.

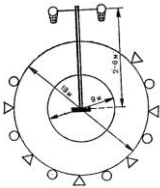
Правила.

1. Кожна четвірка гравців починає за сигналом викладача.

2. За межі майданчика не виходити.
3. Гравці, що стоять у кутах, не заважають тим, хто біжить із веденням м'яча.
4. Наздоганяючи, гравець повинен торкнутися рукою того, хто біжить попереду.

Ігри для вдосконалення техніки кидків

74. Рухлива гра «Залітний м'яч» №1



Значення гри: розвиває ініціативу та самостійність; удосконалює навички кидання м'яча в корзину.

Зміст. На майданчику креслять два кола – одне в одному, діаметром 18 і 9м або 12 і 6м. У центрі малого кола ставлять переносні баскетбольні кільця. Гравців поділяють на дві команди, які довільно розташовуються за лінією великого кола. Гравцями

однієї з команд дають баскетбольний м'яч.

За сигналом керівника гравці передають м'яч один одному, намагаючись закинути його в кільце.

Гравець, який закинув м'яч, здобуває для своєї команди два очка.

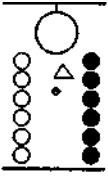
Суперник вводить м'яч у гру з-за лінії великого кола, причому гравці мають зайняти вихідне положення.

Виграє команда, яка набере більшу кількість очок за 10-15 хвилин.

Правила.

1. Дозволяється вільно переміщуватися в межах великого і малого кіл.
2. М'яч у кільце можна закидати лише з-за лінії великого кола.
3. Забороняється доторкатися до стояка, кидати м'яч у кільце з-за лінії малого кола, бігати з м'ячем, виривати його з рук.
4. За порушення правил гри команда карається штрафним кидком. Якщо м'яч потрапить у кільце із штрафного кидка, команда одержує одне очко.
5. Після штрафного кидка м'яч переходить до іншої команди.

75. Рухлива гра «Старт із м'ячем»



Значення гри: розвиває спритність, увагу, навички орієнтування в просторі; удосконалює навички кидка м'яча

Зміст. Гравці команд рахуються за порядком, кожен запам'ятовує свій номер. Викладач називає якийсь номер, а ведучий у той час підкидає м'яч угору. Гравці під цим номером біжать до м'яча, їхнє завдання: заволодіти ним і виконати кидок у корзину.

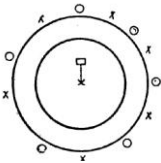


У випадку влучення, команді зараховують 2 очка. Коли м'яч не влучає в корзину, боротьба ведеться далі, і за попадання нараховують уже одне очко. Гравці повертаються до команди, гру повторюють. Перемагає команда, яка набере більшу кількість очок.

Правила.

1. Під час боротьби за м'яч не порушувати правил.
2. Після заволодіння м'ячем гравець виконує ведення, якщо далеко знаходиться від кільця.
3. Кидок виконувати однією рукою зверху під час руху, або двома і однією рукою з місця.
4. Якщо м'яч не влучив, кидати до попадання.

76. Рухлива гра «Залітний м'яч» №2



Значення гри: удосконалює навички передач та ловлення м'яча, кидання його в корзину; розвиває ініціативу та самостійність.

Зміст. На майданчику креслять два кола – одне в одному діаметром 18м і 9м або 12м і 6м. У центрі малого кола ставлять великий кошик або гравця з обручем (тримає горизонтально). Гравців розділяють на 2 команди по 6-8 осіб, які розташовуються довільно за межами великого кола. За сигналом гравці однієї команди починають передавати м'яч один одному, намагаючись закинути його в кільце або кошик. Гравець, якому це вдалося, здобуває для своєї команди 2 очка.

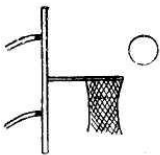
Перемагає команда, яка набере більшу кількість очок за 10-15 хвилин.

Правила.

1. Дозволяється вільно переміщуватись у межах великого і

- малого кіл.
2. М'яч у кошик можна закидати лише із-за лінії великого кола.
 3. Забороняється бігати з м'ячем, виривати його з рук.
 4. За порушення будь-якого правила суперник робить штрафний кидок. Успішний результат приносить команді одне очко.

77. Рухлива гра «У щит»



Значення гри: удосконалює навички ведення м'яча, кидання його в корзину; розвиває спритність, кмітливість.

Зміст. Група ділиться порівну. Кожна половина грає біля одного щита. На лінії штрафного кидка кладуть 5 м'ячів. Гравці повинні точно і швидко виконувати

кидки не в кошик, а в щит.

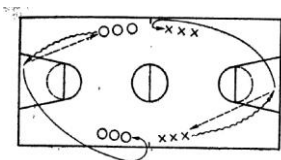
За сигналом гравець, який стоїть на відстані 1м за лінією штрафного кидка, підбігає до м'ячів і кидає їх якомога швидше в щит будь-яким способом. Йому необхідно виконати п'ять кидків.

Перемагає команда, яка витратила на гру найменшу кількість часу і набрала більше очок.

Правила.

1. Під час кидків не можна перетинати штрафну лінію.
2. Враховується влучання в будь-яку частину щита.
3. Гравець має право виконувати кидки в будь-якій послідовності.
4. Оцінюється час, за який команда закінчила гру, і кількість очок.

78. Естафета з кидком



Значення гри: удосконалює навички ведення м'яча, кидання його в корзину; розвиває спритність, кмітливість.

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

першими в колонах, швидко ведуть м'ячі до протилежних щитів і кидають у кільце. Підбирають м'ячі, що відскочили, ведуть їх назад і передають наступним учасникам у своїх колонах, а самі займають місця за останніми в колонах гравцями.

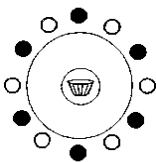
Виграє команда, яка раніше закінчить естафету, і набере найбільшу кількість очок.

Наступного разу гру можна проводити з іншої сторони від кільця – зліва, ведення і кидок виконувати лівою рукою.

Правила.

1. Ведення м'яча потрібно починати з лінії майданчика.
2. Перші починають рух тільки за командою, а наступні тільки після ловлення м'яча від попереднього гравця.
3. Якщо в грі влучення обов'язково, то гравець, що кидає, має право повертатися тільки після точного кидка.
4. Очки зараховуються за попадання м'яча в кільце.
5. Штрафні очки за допущені помилки підраховуються і враховуються при визначенні переможця.

79. Рухлива гра «Потрап у кошик, що на підлозі»



Значення гри: удосконалює навички кидання м'яча в корзину; розвиває кмітливість, спритність, швидкість реакції.

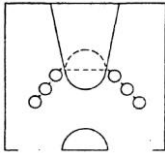
Зміст. Група ділиться на дві команди, з вибором свого захисника. Гру судять двоє суддів. На кожній половині баскетбольного майданчика крейдою окреслюється коло діаметром 6-7м. У центральній зоні кожного кола з інтервалом 2,5м на підлогу ставлять два стійкі кошики для паперів, між якими розташовується захисник команди суперників. Інші гравці кожної команди рівномірно розміщуються за відведеним їм колом, входити в котрий не можна, й одержують баскетбольний м'яч.

За сигналом викладача обидві команди починають передачі м'яча між своїми гравцями, обираючи зручний момент для кидка, в залишений без догляду захисника кошик. Захисник пересувається в колі, намагаючись відбити або зловити м'яч і перешкодити його влученню в кошик, який він охороняє. Забитий м'яч знову повертається нападаючим. Перемагає команда, що закинула більшу кількість м'ячів у кошик.

Правила.

1. Захиснику і гравцям не можна переходити за межі своїх кіл.
2. Бігати і переміщуватися з м'ячем не дозволяється.

80. Рухлива гра «Кидки в кошик із місця»



Значення гри: розвиває кмітливість, швидкість рухів, уміння підготуватися до кидка; удосконалює навички влучності кидка.

Зміст. Група ділиться на дві-три команди, кожна з яких займає половину баскетбольної площадки, і шикується колоною по одному за лінією штрафного кидка. Направляючі гравці колон одержують по баскетбольному м'ячу, а до кожного щита приставляється суддя.

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

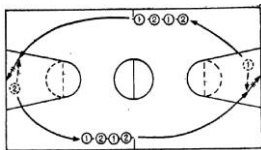
За кожне попадання в кошик команди зараховується одне очко. При наявності часу гру можна повторити 2-3 рази.

Виграє команда, гравці якої закидають у кошик більшу кількість м'ячів, тобто набрали більшу кількість очок.

Правила.

1. Перші починають за сигналом викладача.
2. Кидок виконувати однією рукою.
3. Лінію штрафного кидка не переступати ні до початку кидка, не після нього.
4. Підбір виконувати після того, як м'яч торкнеться щита або кільця.

81. Рухлива гра «Кидки в кошик у русі»



Значення гри: удосконалює навички ведення м'яча, кидання його в корзину; розвиває ініціативу та самостійність.

Зміст. Група ділиться на дві команди, кожній з яких виділяється половина баскетбольного

майданчика. Недалеко одна від одної, команди шикуються колонами по одному, обличчям до свого щита. Під кожен щит стає ведучий з м'ячем у руках.

За сигналом керівника перші гравці обох колон біжать до свого щита, біля лінії штрафного кидка одержують від ведучого передачу м'яча, після двох кроків кидають його в кошик і йдуть на своє місце. Потім те саме ігрове завдання, по черзі, виконують усі інші гравці. Кожен влучний кидок приносить команді 2 очка.

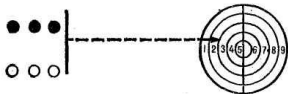
Виграє команда, гравці якої закинуть у кошик більше число м'ячів, набравши більшу кількість очок.

Варіанти гри: а) те ж саме, але із зупинкою в момент ловлення м'яча від гравця, що водить; б) те ж саме, але з кидком у кошик у стрибку після зупинки.

Правила.

1. Перші починають за сигналом викладача.
2. Кидок виконувати однією рукою.
3. Під час кидка в русі слідкувати, щоб не було пробіжки.

82. Рухлива гра «Хто більше разів влучить у коло»



Значення гри: розвиває кмітливість, окомір, силу; удосконалює навички влучності кидка.

Зміст. На стіні креслять коло розміром 0,45 х 0,45м, на висоті 3,05м від підлоги. Коло ділиться на декілька кіл – мішень, на якій нарисовані цифри. Гравці діляться на дві команди і шикуються в колони по одному навпроти кола на відстані 2-4м, у направляючих - м'ячі. За сигналом викладача направляючі кожної колони кидають м'яч у коло заданим способом, підбирають його і передають іншому гравцю своєї колони. Після чого стають у кінець своєї колони. За кожне влучання зараховується стільки очок, скільки нарисовано на мішені. Перемагає команда, яка набрала найбільше очок.

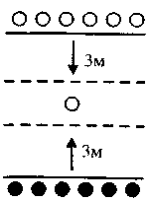
Варіант 2. Те саме, тільки кожна команда шикуються в колони під кутом 30-40° до стіни. Одна команда виконує кидки праворуч від кола, інша – ліворуч. Після певного часу гравці міняються сторонами.

Правила.

1. Кидок виконувати задалегідь обумовленим способом.

2. За межі старту не виходити.

83. Рухлива гра «Сильний кидок»

 **Значення гри:** розвиває кмітливість, окомір, силу; удосконалює навички влучності кидка.

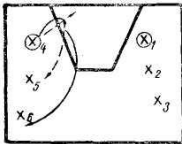
Зміст. Група ділиться на дві команди. Команди шикуються за лініями одна навпроти одної на віддалі 18-20м. За 3м від кожної команди (ближче до середини) проводять ще одну лінію. Посередині майданчика кладуть баскетбольний м'яч. Кожен гравець має баскетбольний м'яч. За сигналом викладача гравці із-за ліній, кидаючи своїми м'ячами, намагаються перекотити баскетбольний м'яч за лінію суперника.

Переможе команда, яка виконає це завдання першою. Гру проводять декілька разів.

Правила.

1. Кидки виконуються без певної послідовності.
2. Піднімаючи м'яч, не можна переступати командну лінію.

84. Естафета «Найкращий снайпер»



Значення гри: розвиває кмітливість, окомір; удосконалює навички влучності кидка.

Зміст. 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.

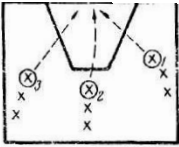
Варіант 2. Те саме, але естафета проводиться у формі особисто-командного змагання за такими умовами: якщо перший кидок був влучний, то гравець має право на другий кидок, після чого йде на підбирання і т.д. Якщо – ні, то черга кидати переходить до іншого гравця. Рахуються як особисті попадання гравців,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

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.

2. Кидки виконувати з дистанції, що визначив викладач.
3. Кожен гравець сам іде на підбирання свого м'яча.
4. За влучний кидок зараховується 2 очка.

85. Рухлива гра «Командні кидки»



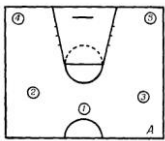
Значення гри: розвиває кмітливість, окомір; удосконалює навички влучності кидка.

Зміст. Гравці діляться на три команди і шикуються в колони біля щита: одна праворуч від кільця, інша - ліворуч, а третя - прямо. У гравця, що стоїть першим у колоні, - м'яч. За сигналом викладача гравці усіх трьох колон водночас виконують кидки з середньої відстані, визначеним способом. Після кидка кожен гравець підбирає свій м'яч і передає наступному у своїй колоні, а сам стає в кінець колони. Гру можна проводити за часом: перемагає команда, яка виконала найбільше влучних кидків за визначений час; або за завданням – закинути 30 м'ячів, перемагає команда, яка швидше виконає 30 влучних кидків.

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. Кидки виконувати з дистанції, що визначив викладач.
3. Кожен гравець сам іде на підбирання свого м'яча.
4. За влучний кидок зараховується 2 очка.
5. Після деякого часу гравці міняються місцями.

86. Рухлива гра «Точки – козел»



Значення гри: розвиває кмітливість, окомір; удосконалює навички влучності кидка.

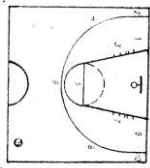
Зміст. Гравці поділяються на пари і займають місце біля кільця, де знаходиться їх улюблена «точка» для кидка. Розігрують хто перший буде виконувати кидок.

Гравці виконують кидки з їх улюблених «точок» до того моменту, поки хтось не влучить у кошик. Якщо перший гравець влучив з дальньої відстані, то з тієї ж «точки», з тієї ж відстані кидок виконує другий гравець. Якщо влучає, то він може вибрати іншу «точку» і першим виконати кидок, якщо не влучить, то отримує першу букву «к». Гру продовжують доти, поки хтось із гравців не складе слово повністю. Цей гравець програє.

Правила.

1. Кидки виконувати з будь-яких «точок» і з будь-якої відстані.
2. Гравець, який другим виконує кидок, повинен виконати його з тієї ж «точки».

87. Рухлива гра «Кидки командами»



Значення гри: розвиває кмітливість, окомір; удосконалює навички влучності кидка.

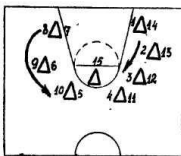
Зміст. Гравці діляться на дві команди і розташовуються: одна біля одного щита, інша на протилежному. Кожна команда поділяється на підгрупи: 3х3, або 4х4. Кожна команда виконує таке завдання: три гравці виконують кидки, а троє інших підбирають м'ячі і віддають їх своїм гравцям.

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

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. Гравці, які виконують кидки, обирають одну «точку» і не бігають з місця на місце.
3. Кидки виконувати з тієї відстані, яка була обговорена заздалегідь.
4. Гру проводять декілька разів, при цьому гравці кожного разу змінюють «точку».

88. Рухлива гра «Школа»



Значення гри: розвиває кмітливість, окомір, витримку; удосконалює навички влучності кидка.

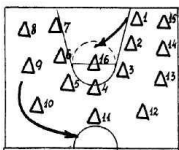
Зміст. На майданчику відмічається певна кількість точок, з яких будуть виконуватися кидки в кошик. Починати кидки з самої ближньої точки. Гравець, який закинув м'яч з близької точки, має право виконати кидок з наступної точки. Гравець, який закинув м'яч із усіх точок, вертається назад, також закидаючи м'яч по чергово з кожної точки. Коли гравець

закине м'яч з усіх точок по два рази (пройде школу), він здає екзамен, кидає штрафні кидки. Треба закинути почергово 5 (або 10, залежно від ступеня підготовленості) штрафних. Перемагає гравець, який найшвидше від усіх закінчить школу.

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. Кожен гравець може починати кидки з будь-якої точки, але вона буде в нього першою, початковою.
3. Гравець після кидка сам іде на підбирання м'яча.
4. Не влучивши в кошик, не можна переходити на іншу точку.

89. Рухлива гра «Інститут»



Значення гри: розвиває кмітливість, окомір, витримку; удосконалює навички влучності кидка.

Зміст. Гравці розбиваються на пари і займають місце біля щита. На пару - один м'яч. На майданчику, біля щита розмічають п'ять точок із середньої відстані і п'ять точок із дальньої відстані. Перший курс – це дві точки: одна з середньої відстані, - перший семестр, і одна з дальньої відстані, - другий семестр. Усього п'ять курсів, десять точок. Кожна пара займає якусь одну точку і починає завдання, під час якого намагається «пройти» всі десять точок, тобто закінчити інститут.

Перший гравець у парі виконує кидок, а другий гравець м'яч підбирає біля щита і віддає знову першому для другого кидка. А сам іде на вихідну точку і займає місце на тій же точці. Перший після другого кидка сам підбирає м'яч і віддає другому, який також виконує два кидки. Гравці виконують кидки, поки не попадуть п'ять разів, після чого йдуть на лінію штрафного кидка – здають екзамени. Кожен гравець повинен влучити два підряд штрафних кидки, причому з першої спроби. Якщо парі це вдається, вони переходять на другий семестр, на дальню точку. І знову виконують по два кидки кожен, намагаючись влучити п'ять разів. Після чого знову виконують штрафні кидки і т.д. Якщо один гравець не влучив зі штрафної лінії, пара повертається на курс нижче, тобто на точку, з якої тільки виконували кидки. Перемагає пара, яка швидше за всіх закінчить «інститут».

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.

2. Кожна пара гравців може починати кидки з будь-якої точки.
3. Гравці виконують кидки з однієї точки, допоки не влучать п'ять разів.
4. Кидки виконувати задалегідь визначеним способом.
5. Якщо один із гравців не влучив два підряд штрафних, пара повертається на курс нижче.

90. Рухлива гра «Двадцять одне»



Значення гри: розвиває швидкість, кмітливість; удосконалює навички швидкісних кидків.

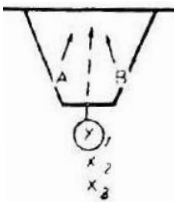
Зміст. По два гравці розташовуються з обох сторін корзини на відстані 5,5м від неї. Гравці 1 і 2 протидіють гравцям 3 і 4. Гравці 1 і 3 мають по м'ячу.

Гравець 1 виконує кидок, прямує за м'ячем і передає його партнерові 2. Гравець 3 виконує те саме і передає м'яч партнерові 4. Кожен гравець, у свою чергу, кидає і підбирає м'яч. За вдалий кидок дається одне очко. Команда, яка першою набрала 21 очко, є переможцем.

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. Декілька пар можуть починати з інших точок, але паралельно одна одній.
3. Після серії кидків гравці змінюються місцями.
4. Кожен гравець після кидка йде на підбирання м'яча.

91. Рухлива гра «21» №1



Значення гри: розвиває швидкість, кмітливість; удосконалює навички кидків з різної відстані, з різних вихідних положень.

Зміст. Гравці діляться на команди, в кожній по три гравці. Команда шикується біля щита: перший гравець на лінії штрафного кидка, другий і третій на «вусах» 3-х секундної зони з різних сторін. Перший виконує штрафний кидок і біжить на підбирання його. Якщо м'яч влучив, він набирає 3 очка. Якщо гравець підібрав м'яч після того, як він один раз торкнувся підлоги, він має право продовжити гру. З того місця, де гравець підібрав м'яч, він виконує кидок у кошик, влучення

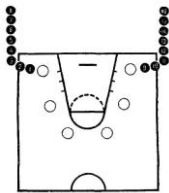
– 2 очка, і знову йде на підбирання. Але м'яч треба підібрати так, щоб він не впав на підлогу. Якщо й це йому вдається, він виконує третій кидок – 1 очко, після чого передає м'яч другому, а сам займає його місце.

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

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. Можна змагатися у своїй трійці, а можна змагатися командами.
3. Якщо після першого кидка м'яч торкнувся підлоги більше одного разу, черга кидати переходить до іншого гравця.

92. Рухлива гра «Кидки в стрибку»



Значення гри: розвиває швидкість, кмітливість; удосконалює навички швидкісних кидків у стрибку.

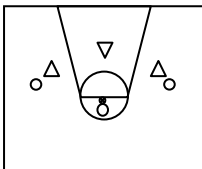
Зміст. Група ділиться на дві, три команди, які шикуються в колони на лицевій лінії. Перші в колонах починають гру після сигналу викладача. Гравці виконують кидок у стрибку, підбирають м'яч

і передають його наступному гравцеві своєї команди. Грають допоки одна із команд не отримає 15 очок.

Правила.

1. Усі гравці виконують кидки з трьох точок на своїй стороні від кошика.
2. Гравців можна поділити за амплуа: нападаючі, центрові і захисники.
3. Кожне влучення зараховується як 1 очко.

93. Рухлива гра «21» №2



Значення гри: розвиває кмітливість, зосередженість; удосконалює навички штрафних кидків та командної гри.

Зміст. Група ділиться на підгрупи по 6 гравців у кожній. У кожній команді гравці мають перший, другий і третій номери. Гравець першої команди

починає гру з пробиття штрафних кидків до тих пір, поки не промахнеться або закине м'яч три рази підряд. Після чого починається гра 3x3 до взяття кошика. Команда, яка не змогла закинути м'яч у кошик зі гри, відправляє наступного гравця на лінію штрафного кидка, і він виконує кидки, допоки не промахнеться або закине м'яч три рази підряд і т.д. Потім третій гравець починає виконання штрафних кидків.

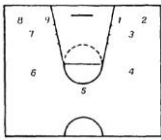
За кидок зі гри дається 2 очка, за штрафний кидок 1 очко.

Команда, яка набрала 21 очко, перемагає.

Правила.

1. Правила баскетбольні.
2. У випадку фолу м'яч викидається з-за бічної лінії.

94. Рухлива гра «Баскетбольний гольф»



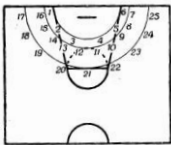
Значення гри: розвиває кмітливість, швидкість; удосконалює навички кидків.

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

Правила.

1. Кидки починати за сигналом викладача.
2. Кидки виконувати з тієї дистанції, де розташована точка.
3. Послідовно виконувати кидки з кожної точки.

95. Рухлива гра «Кидок у стрибку в парах»



Значення гри: розвиває кмітливість, швидкість, зосередженість; удосконалює навички кидка в стрибку.

Зміст. Група ділиться на пари, які шикуються на позиціях для кидків у кошик. Кожна пара займає місце на одній точці. Гравець з м'ячем виконує кидок у стрибку з позиції 1 до тих пір, поки не влучить. Партнер підбирає і добиває м'яч, після чого повертає м'яч першому. Як тільки гравець влучить,

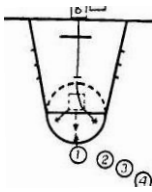
він переходить на позицію 2. І так допоки не влучить з усіх точок. Після чого партнери міняються ролями і знову починають завдання.

Перемагає пара, яка закінчила завдання першою.

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. Кожна пара займає місце на одній точці.
3. Після підбирання м'яча гравець теж виконує кидок з під кошика.
4. Переможців можна визначити після першого та другого кола завдання, коли кидки в стрибку виконував перший, а потім другий гравець.

96. Рухлива гра «Штрафні кидки з вибуванням»



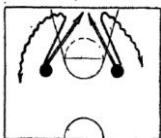
Значення гри: розвиває кмітливість, швидкість, зосередженість; удосконалює навички штрафного кидка.

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

Правила.

1. За лінію штрафного кидка не переходити.
2. Перший виконує кидки – третій подає м'яч.
3. Перемагає той гравець, який виконав влучно штрафний кидок.
4. Кидки виконувати однією рукою.

97. Рухлива гра «11»



Значення гри: розвиває кмітливість, швидкість; удосконалює навички кидків у стрибку.

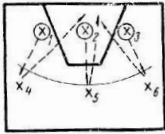
Зміст. Гравці розбиваються на дві команди по чотири або п'ять осіб у кожній і шикуються на однаковій відстані від кола ділянки штрафного кидка. Перший

гравець кожної команди веде м'яч в коло і виконує кидок у стрибку. Потім він підбирає м'яч і передає наступному гравцю команди і т.д. За кожен влучний кидок команді дається 1 очко. Команда, яка першою набрала 11 очок, є переможцем.

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. Кидки виконувати у стрибку, після зупинки.
3. Кидки виконувати з дистанції, яку заздалегідь визначив викладач.

98. Естафета «Кращий снайпер»



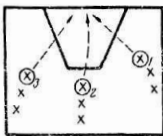
Значення гри: розвиває кмітливість, швидкість; удосконалює навички серійних кидків.

Зміст. Група ділиться на пари. Кожна пара стає на точку, з якої буде виконувати кидки. За сигналом викладача пари починають завдання. Один гравець з пари виконує кидки, другий йому подає м'ячі. Кожен виконує по п'ять кидків підряд, після чого партнери міняються ролями. Естафета триває 3 хвилини. Таких 3-хвилинних серій повинно бути три, після чого кожного разу визначається переможець. Гравець, який влучив більшу кількість м'ячів, - переможець.

Правила.

1. Починати за сигналом.
2. Кидки виконувати з тієї дистанції і тим способом, який визначався за домовленістю.
3. Гравець, який виконує п'ять кидків, стоїть на одній точці, але в другій серії точку можна змінити.

99. Рухлива гра «Кидки з вибуванням»



Значення гри: розвиває кмітливість, швидкість, зосередженість; удосконалює навички кидків з різної відстані.

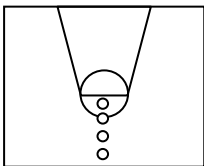
Зміст. Гравці діляться на декілька команд, по 3-5 осіб у кожній. Кожна команда займає місця на точці, з якої будуть виконувати кидки із дальньої відстані. У першій спробі гравцю дозволяється два рази кидати в кошик після відскоку від щита або кільця. У другій спробі гравець кидає м'яч з дальньої

відстані і йде на добивання м'яча тільки один раз. Після другої спроби баскетболісти, які не влучили з дальньої відстані, вибувають зі гри. Гравець, що залишився, є переможцем.

Правила.

1. Починати за сигналом.
2. Кидки виконувати з тієї дистанції і тим способом, який визначався за домовленістю.
3. Кидки з відскоком від щита виконувати під кутом 45°.
4. Після відскоку м'яча від щита гравець іде на добивання свого м'яча.

100. Рухлива гра «Штрафні кидки»



Значення гри: розвиває кмітливість, швидкість, зосередженість; удосконалює навички штрафного кидка.

Зміст. Група ділиться на дві підгрупи, які виконують штрафні кидки кожна у свою корзину.

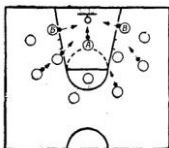
Команди стають у колони і виконують кидки по черзі. Після кидка кожен гравець іде на підбирання свого м'яча, після чого передає його наступному в колоні.

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

Правила.

1. Починати за сигналом.
2. За лінію штрафного кидка не переходити ні до кидка, ні після нього.
3. Кидки виконувати однією рукою.

101. Рухлива гра «Нарада в колі»



Значення гри: удосконалює навички точності кидків і розвитку кистей.

Зміст. Група ділиться на команди, які виконуватимуть кидки по черзі. Гравці першої команди сідають на підлогу і виконують по десять

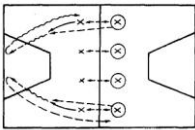
кидків із положення сидячи. Викладач підсумовує кількість влучних кидків. Після чого кидки виконує друга команда і т.д.

Перемагає команда, що забила найбільше м'ячів у кошик.

Правила.

1. У міру вдосконалення точності кидків гравці відсовуються далі від кошика.
2. Можна також визначити чемпіона в кидках з найдальшої дистанції.

102. Рухлива гра «Хто швидше виконає кидок і повернеться назад»



Значення гри: розвиває кмітливість, швидкість, зосередженість; удосконалює навички кидка в русі.

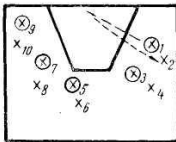
Зміст. Група ділиться на пари і шикується на середній лінії, одні праворуч, інші ліворуч.

Гравці в парах передають м'яч один одному з різних положень (бігом на місці, стрибаючи, присідаючи, сидячи на підлозі, лежачи тощо). Гравці весь час дивляться на викладача. Якщо викладач піднімає вгору праву руку, то гравці, що стоять праворуч, роблять ривок під щит після повороту, а їх партнери передають їм м'ячі для кидка в корзину, після чого вони повинні якнайшвидше повернутися на лінію старту. І навпаки, якщо вгору піднята ліва рука, те саме завдання виконують гравці, що стоять ліворуч. Перемагає гравець, який виконав завдання найшвидше.

Правила.

1. Спосіб передач може обговорюватися до початку завдання.
2. Гравець кидає м'яч, допоки не влучить у кошик.
3. Повертатися назад необхідно з веденням м'яча.

103. Рухлива гра «Кидки парами»



Значення гри: розвиває кмітливість, швидкість, зосередженість; удосконалює навички кидків.

Зміст. Група ділиться на дві команди по 10 осіб у кожній. Гравці шикуються по парах: непарні з м'ячами стають першими для кидка, за ними стають парні номери. За сигналом викладача X_1 виконує кидок, підбирає м'яч і передає X_2 . Якщо X_1 влучає в кошик, то він стає за гравцем X_4 , якщо ні, то стає за гравцем X_2 , і так по чергово виконує завдання кожна пара команди. X_9 після успішного кидка займає

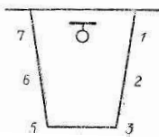
місце за X_2 і т.д. Грають, допоки всі гравці не влучать у кошик з кожної точки.

Перемагає команда, яка швидше виконає завдання.

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. Перейти на іншу точку можна тільки після влучного кидка.
3. Змагаються гравці парних і непарних номерів.
4. Кидки виконувати послідовно з кожної точки.

104. Рухлива гра «Хто швидше виконає 7 влучних кидків»



Значення гри: розвиває кмітливість, швидкість, зосередженість; удосконалює навички кидків із середньої відстані.

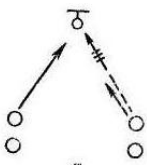
Зміст. Гравці шикуються біля щитів, де розмічено 7 точок з середньої відстані біля ділянки штрафного кидка. Кожен гравець із м'ячем. За сигналом гравці виконують кидки з середньої відстані по черзі з кожної точки. Наприклад, з першої, якщо гравець влучив у кошик, він переходить на другу точку і т.д. Кидає до тих пір, поки не пройде всі точки.

Перемагає гравець, який виконає завдання найшвидше.

Правила.

1. Гравець кидає з точки, допоки не влучить, після чого має право перейти на іншу точку.
2. Кидки виконувати послідовно з кожної точки.
3. Кидки виконувати заздалегідь визначеним способом.

105. Рухлива гра «Яка пара швидша»



Значення гри: розвиває швидкість, спритність; удосконалює навички швидкісного кидка.

Зміст. Група ділиться на пари, кожна з яких займає одну точку. На пару - один м'яч. За сигналом всі пари починають кидки з точок, які вони обрали. Перший у парі виконує кидок і біжить на підбирання свого м'яча, віддає передачу своєму партнерові і сам стає за ним. Кожна пара повинна забити 30 м'ячів, після чого пари змінюють точку і знову виконують на пару 30 влучень.

Перемагає пара, яка виконала завдання швидше за інших.

Правила.

1. Починати за сигналом викладача.
2. Кидки виконувати з тієї дистанції і тим способом, який визначався за домовленістю.
3. Після кидка гравець якнайшвидше йде на підбирання.
4. Кожна пара голосно рахує влучні кидки.

106. Рухлива гра «Добивання м'яча»



Значення гри: сприяє розвитку кмітливості, стрибучості; удосконалює навички кидка в стрибку.

Зміст. Група ділиться на пари, що шикуються біля щита один за одним. Перший гравець під щитом.

М'яч у другого гравця, який б'є ним об щит. Перший гравець ловить м'яч у повітрі і в стрибку забиває м'яч у кошик. Після п'яти спроб гравці міняються ролями. За кожне влучення гравець отримує 1 очко. Перемагає гравець, що набрав найбільше очок.

Правила.

1. Кидки в щит виконувати з близької та середньої відстані від щита.
2. Кидки можна виконувати як прямо до щита, так і під кутом 45° .
3. Добивання виконувати однією рукою в стрибку.
4. Кожен гравець рахує свої влучні кидки.

Перелік ігор

№пп	Назва гри	Сторінка
	<i>Ігри для вдосконалення техніки ловлі і передачі м'яча</i>	6
1	Рухлива гра «У коло»	6
2	Рухлива гра «М'яч – середньому» №1	6
3	Рухлива гра «Передай м'яч через центр»	7
4	Рухлива гра «М'яч – середньому» №2	7
5	Рухлива гра «Спіймай м'яч із льоту»	8
6	Рухлива гра «Передав – присядь» у колонах	9
7	Рухлива гра «Передав — присядь» в шерензі»	10
8	Рухлива гра «М'яч капітану» №1	11
9	Рухлива гра «М'яч – капітану» №2	11
10	Рухлива гра «Передачі капітану»	12
11	Рухлива гра «Передай м'яч»	12
12	Рухлива гра «Перекидання м'ячів по колу»	13
13	Рухлива гра «Швидкі передачі»	13
14	Рухлива гра «Поклади м'яч у коло»	14
15	Рухлива гра «Стрімкі передачі в колоні»	15
16	Передача м'яча по шеренгах (по підлозі)	15
17	Рухлива гра «М'яч через шеренгу»	16
18	Рухлива гра «М'яч сусідові»	16
19	Рухлива гра «10 передач»	17
20	Рухлива гра «Перекидання м'ячів»	17
21	Естафета парами з м'ячем	18
22	Рухлива гра «Баскетбольний обстріл»	19
23	Рухлива гра «Перестрілка»	19
24	Рухлива гра «Влучно в ціль»	20
25	Рухлива гра «Кидай – біжи»	21
26	Рухлива гра «Передачі в зустрічних колонах»	22
27	Рухлива гра «М'яч у центр!»	22
28	Рухлива гра «Швидко по колу»	24
29	Рухлива гра «Квач з м'ячем»	24
30	Рухлива гра «З відскоком від щита»	25
31	Рухлива гра «Безшумний м'яч»	25
32	Рухлива гра «Передача через одного»	26
33	Рухлива гра «Швидка передача» №1	26

345	Рухлива гра «Найуважніший» №4	27
35	Рухлива гра «М'яч ловцю»	27
36	Естафета «Хто швидше»	28
37	Рухлива гра «Передачі в колі»	29
38	Рухлива гра «Стрімкі передачі»	30
39	Рухлива гра «Передача за вимогою»	30
40	Рухлива гра «Уважний гравець»	31
41	Рухлива гра «Швидка передача» №2	31
42	Зустрічна естафета з мячем	32
43	Рухлива гра «Рухома ціль»	32
44	Рухлива гра «Гонка мячів зі зміною місць»	33
45	Рухлива гра «Передачі на увагу»»	34
46	Рухлива гра «Зустрічні передачі в русі по колу	34
47	Рухлива гра «Найуважніший» №5	35
48	Рухлива гра «Передачі по колу»	35
	<i>Ігри для вдосконалення техніки ведення м'яча</i>	36
49	Рухлива гра «Колове полювання»	36
50	Рухлива гра «Гонка гравців, що ведуть м'яч»	36
51	Рухлива гра «Кидай - біжи з веденням»	37
52	Рухлива гра «Передача м'яча з веденням»	38
53	Рухлива гра «Наздожени і пережени»	38
54	Рухлива гра «Із двома м'ячами – назустріч»	39
55	Рухлива гра «Квачі з веденням»	40
56	Рухлива гра «Квачі в парах з одним м'ячем» №1	40
57	Рухлива гра «Квачі в парах з одним м'ячем» №2	41
58	Естафета з веденням м'яча	41
59	Рухлива гра «Квачі в парах з двома м'ячами»	42
60	Рухлива гра «День і ніч з м'ячами»	42
61	Рухлива гра «Естафета з веденням і передачею»	43
62	Рухлива гра «Ударянка»	44
63	Естафета з викликом номерів	44
64	Естафета з веденням мяча №1	45
65	Естафета з веденням полінії	45
66	Естафета з веденням «змійкою»	46

67	Естафета «Човник із веденням м'яча»	46
68	Рухлива гра «Пристукни комаря»	47
69	Естафета з веденням м'яча №2	48
70	Естафета з веденням м'яча №3	48
71	Естафета з веденням м'яча по колу	49
72	Естафета з веденням м'яча №4	49
73	Естафета «Веденням м'яча з чотирьох кутів»	50
	<i>Ігри для вдосконалення техніки кидків</i>	50
74	Рухлива гра «Залітний м'яч» №1	50
75	Рухлива гра «Старт із м'ячем»	51
76	Рухлива гра «Залітний м'яч» №2	52
77	Рухлива гра «У щит»	52
78	Естафета з кидком	53
79	Рухлива гра «Потрап у кошик, що на підлозі»	54
80	Рухлива гра «Кидки в кошик із місця»	54
81	Рухлива гра «Кидки в кошик у русі»	55
82	Рухлива гра «Хто більше разів влучить у коло»	56
83	Рухлива гра «Сильний кидок»	56
84	Естафета «Найкращий снайпер»	57
85	Рухлива гра «Командні кидки»	57
86	Рухлива гра «Точки-козел»	58
87	Рухлива гра «Кидки командами»	58
88	Рухлива гра «Школа»	59
89	Рухлива гра «Інститут»	59
90	Рухлива гра «Двадцять одне»	60
91	Рухлива гра «21» №1	61
92	Рухлива гра «Кидки в стрибку»	62
93	Рухлива гра «21» №2	62
94	Рухлива гра «Баскетбольний гольф»	63
95	Рухлива гра «Кидок у стрибку в парах»	63
96	Рухлива гра «Штрафні кидки з вибуванням»	64
97	Рухлива гра «11»	64
98	Естафета «Кращий снайпер»	65
99	Рухлива гра «Кидки з вибуванням»	65
100	Рухлива гра «Штрафні кидки»	66
101	Рухлива гра «Нарада в колі»	66

102	Рухлива гра «Хто швидше виконає кидок і повернеться назад»	67
103	Рухлива гра «Кидки парами»	67
104	Рухлива гра «Хто швидше виконає 7 влучних кидків»	68
105	Рухлива гра «Яка пара швидша»	68
106	Рухлива гра «Добивання м'яча»	69

Питання для самоконтролю

1. Які освітні та виховні завдання можна розв'язати за допомогою рухливих ігор?
2. Для чого потрібно знати індивідуальні особливості дітей, рівень їхньої підготовки під час проведення гри?
3. Які ігри застосовуються для вдосконалення ловлі м'яча?
4. Які ігри застосовуються для вдосконалення передачі м'яча?
5. Що входить до положення «значення гри»?
6. Розказати дві естафети для вдосконалення ловлі м'яча.
7. Розказати дві-три естафети для вдосконалення передач м'яча.
8. Розказати дві гри для вдосконалення передачі м'яча у стрибку.
9. Які ігри застосовуються для вдосконалення техніки ведення м'яча?
10. Розказати дві естафети для закріплення та вдосконалення ведення м'яча.
11. Які рухливі ігри можна використовувати під час закріплення ведення зі зміною напрямку?
12. Розказати дві гри для закріплення кидка м'яча з середньої відстані.
13. Розказати дві гри для закріплення кидка м'яча у русі.
14. Розказати дві гри для вдосконалення кидка м'яча у стрибку.
15. Розказати дві гри для вдосконалення штрафного кидка.

ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна:

1. Былеева Л.В., Коротков И.М., Яковлев В.Г. Подвижные игры. Учебное пособие для ин-тов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 206с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. – М.: Издательский центр Академия, 2002. – 160с.
3. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 240с.
4. Вільчковський Є.С., Старшинський В.І. Рухливі ігри в школі. – К.: Рад.школа, 1971. – 176с.
5. Демчишин А.А., Мухин В.Н., Мозола Р.С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. – К.: Здоровье, 1989. – 168с.
6. Спортивные и подвижные игры в школе, 5-8 классы. Под общ. ред. В.А. Кудряшова. Минск, Нар.асвета, 1972. – 207с.
7. Демчишин А.А., Артюр З.М., Фалес І.Г. Рухливі та спортивні ігри в школі: Посібник для вчителя. – К.: Освіта, 1992. – 142с.
8. Єфімова Н.Г. Методика проведення рухливих ігор. – К.: Рад.школа, 1979. – 104с.
9. Андросук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. Методичний посібник. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2001. – 144с.
10. Портних Ю.И. Спортивные и подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344с.
11. Буйлин Ю.Ф., Портних Ю.И. Мини баскетбол в школе. М.: Просвещение, 1976. – 110 с.

Додаткова:

1. Былеева Л.В., Григорьев В.М. Игры народов СССР. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 269с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. – М.: Издательский центр Академия, 2002. – 160с.
3. Геллер Е.М., Коротков И.М. Веселые старты. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 119с.
4. Рахмауль З. 100 маленьких ігор. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 45с.
5. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. – М.: Просвещение, 1977. – 142с.

6. Зельдович Т.Г., Кераминас С.С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 215 с.
7. Попов А.В., Хапко В.Е. Спортивные игры в коллективе физкультуры. – К.: Здоровья, 1989. – 120с.
8. Яхонтов Е.Р. Юний баскетболист. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 172 с.
9. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 1-3 классов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 104с.
10. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 4-6 классов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 115с.
11. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 7-8 классов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112с.

Навчально-методичне видання
(українською мовою)

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

Ігри на заняттях з баскетболу

Частина II

Навчально-методичний посібник
для студентів факультету фізичного виховання

Рецензент А.В.Сватсьєв

Коректор Крионіна Н.А.

Відповідальний за випуск В.Б.Горбуля