Методика проведення секційних занять з дітьми молодшого шкільного віку.

Заняття 1

Завдання заняття: 1. Ознайомлення, учнів з методикою проведення розминки. 2. Навчання бігу боком і спиною вперед приставними кроками. 3. Навчання лову й передачі на місці. 4. Навчання веденню на місці. Тривалість заняття 90 хв.

Підготовча частина- 20 хв.

3. Побудова, рапорт, перевірка присутніх, пояснення завдань заняття (5 хв).

4. Ходьба звичайна (1 хв.). Під час ходьби потрібно: тулуб тримати прямо, голову не опускати, крок робити чіткий, з постановкою ноги на повну ступню, стежити за правильною координацією рухів рук і ніг.

5. Біг (6 хв). Після двухминутного перегони треба перейти на крок, під час якого порозуміваються помилки, допущені при бігу. Під час перегони тулуб повинне бути злегка нахилене вперед, руки повинні бути зігнуті в ліктях і рухатися синхронно різнойменним ногам. Нога ставиться на площадку починаючи з носка.

По закінченні перегони учнів переходять на крок й утворять коло усередині площадки, зберігаючи між собою дистанцію, достатню для того, щоб не заважати один одному у виконанні вправ. Стають вони особою усередину кола.

1. Ноги на ширині плечей. На рахунок «раз, два, три» треба здійнятися на носки, одночасно підняти руки вперед- нагору (вдих), на «чотири» повернутися у вихідне положення (повний видих) - 6-7 разів.

2. Ноги на ширині плечей. На «раз» треба різко підняти руки нагору, устати на носки, на «два» руки різко опустити назад, ноги поставити на повну ступню- 10-12 разів.

3. Ноги на ширині плечей. На «раз» руки одночасно роблять велике коло (нагору, униз). На «два» рухи повторюються. Після 6-8 повторень треба виконати вправу з рухом рук у зворотному напрямку тобто нагору, униз.

4. Ноги на ширині плечей, руки внизу, пальці зчеплені. На «раз» треба підвестися на носки, руки підняти нагору (долоні повернені догори, туди ж спрямований і погляд). На «два» повернутися у вихідне положення.

5. Те ж саме, але руки випрямляються вперед. Повторити 14-16 разів.

6. Ноги широко розставлені, руки на поясі. На «раз» повернути корпус вправо, на «два» повернутися у вихідне положення, на «три» повернути корпус уліво, на «чотири» повернутися у вихідне положення. П'яти від землі не відривати, плечі тримати розгорнутими. Повторити 12- 14 разів.

7. Ноги на ширині плечей. На «раз, два, три» - робляться пружні приседы на носках, руки піднімаються вперед. На «чотири» повернутися у вихідне положення. Повторити 10-12 разів.

8. Основна стійка. На «раз» підняти якнайвище сильно зігнуту в коліні ногу, на «два» зробити те ж іншою ногою. Голову й тулуб не згинати, носок ноги тримати відтягнутим униз. Повторити 14-16 разів.

9. Те ж, але треба узятися за ногу обома руками, щоб підтягти її якнайвище до підборіддя. Повторити 10-12 разів.

10. Лікті притиснуті до тулуба, передпліччя й кисті паралельні поверхні площадки. Виконуючи біг на місці на носках, треба коліньми діставати долоні. Зробити 20-25 кроків.

Основна частина - 65 хв.

1. Навчання бігу боком уперед - 12 хв.

Після підготовчої частини учнів залишаються на колишніх місцях, тобто коштують у загальному колі по всій площадці. Вони широко ставлять ноги й згинають їх у колінах, злегка опускаючи таз. Корпус при цьому небагато нахиляється вперед, руки зігнуті в ліктях.

По сигналі всі починають робити крок вправо правою ногою, після чого приставляють до неї ліву ногу, потім знову роблять крок правою ногою й приставляють ліву. Виконавши 4-5 кроків, треба повторити те ж саме в ліву сторону. Після декількох повторень потрібно виконати цю вправу в повільному темпі в ту й іншу сторону.

Методична вказівка. Ноги увесь час повинні бути зігнуті в колінах, а таз опущений. Носок тієї ноги, що починає крок, повинен бути небагато розгорнуть по напрямку руху. Не можна допускати перехресних кроків. Переміщення повинні бути м'якими, без підскіків і стрибків. Швидкість перегони потрібно збільшувати в міру засвоєння учнями цієї вправи.

1. Навчання бігу спиною вперед - 12 хв.

Вправа виконується так само, як і попереднє,- по колу. Учнів приймають ту ж стійку, що й при бігу боком уперед після кроку назад лівою ногою, ступня якої злегка розгорнута назовні, до неї п'ятою приставляється права нога. Виконавши кілька повторень із першим кроком лівою ногою, потрібно перейти на початковий рух правою ногою.

Методична вказівка. Корпус увесь час повинен бути нахилений до ноги, що перебуває спереду, що у момент кроку не повинна випереджати інша нога.

2. Навчання лову й передачі м'яча на місці-15 хв.

Учнів розбиваються на групи по чотирьох людини. Кожна група утворить квадрат. Відстань між учнів 5-6 м.

Кожен учень передає м'яч сусідові праворуч. Після декількох повторень м'яч починає передаватися у зворотну сторону.

При лові м'яча треба злегка зігнути ноги в колінах і повернутися убік партнера. Після лову треба повернутися в напрямку майбутньої передачі, і роблячи крок уперед вартої спереду ногою, послати м'яч партнерові.

Методична вказівка. Щоб уникнути ушкоджень пальців, варто звернути увагу на правильність положень кистей при лові. М'яч треба передавати на рівні грудей партнера. Шлях м'яча повинен бути прямим, паралельним поверхні площадки.

3. Навчання веденню м'яча на місці- 15 хв.

Вправа виконується в групах по чотирьох людини, розташованих квадратом на відстані двох метрів друг від друга.

Один з учнів починає ведення на місці правою рукою. Після 7-8 ударів він толчкообразным рухом м'яча об площадку передає його партнерові, що виконує те ж саме. Повторивши кілька разів ведення правою рукою, учнів повинні виконати стільки ж раз ведення лівою рукою. На закінчення кожен учень виконує чотири рухи правою рукою, після чого переводить м'яч під ліву руку, який теж робить чотири рухи.

Методична вказівка. Ведення треба виконувати на зігнутих ногах. Рух руки повинне бути плавним, з акцентом на заключний рух пальцями. Потрібно уникати підміни поштовху ударом по м'ячі.

5. Естафета (біг приставним кроком) - 10 хв.

Учнів розбиваються на кілька рівних команд і будуються за лицьовою лінією в шеренги. По сигналі перші в кожній команді починають рухатися приставним кроком правим боком уперед до протилежної лицьової лінії. Дорогу назад займаються переборюють звичайним бігом. Сигналом для початку перегони другого партнера служить удар по його долоні першим учень. Перемагає та команда, учасники якої раніше закінчать естафету.

Ці змагання необхідно повторити, але вже лівим боком уперед. Потім треба провести естафету приставним кроком спиною вперед, але відстань перегони скоротити вдвічі.

Оскільки естафета носить соревновательный характер, учнів в азарті можуть неправильно виконувати біг приставним кроком. Щоб уникнути цього потрібно нараховувати за технічні помилки штрафні окуляри. Тоді переможці визначаться як по швидкості виконання перегони, так і по найменшій сумі штрафних окулярів.

Заключна частина -5 хв.

Біг у повільному темпі з переходом на ходьбу. Побудова в шеренгу. Короткий аналіз минулого заняття. Інформація про майбутнє заняття.

Заняття 2

Завдання заняття: 1. Вивчення методики проведення розминки. 2. Навчання передачі однією рукою від плеча, удосконалювання передач двома руками від грудей й у лові м'яча на

місці. 3. Навчання поворотам на місці без м'яча й з м'ячем. 4. Навчання веденню м'яча в русі. Тривалість заняття - 90 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

4. Побудова, рапорт, перевірка присутніх, пояснення завдань заняття.

5. Ходьба звичайна, біг звичайний, біг боком і спиною вперед приставними кроками. Побудова групи в коло.

Загальрозвиваючі вправи виконуються в парах.

1. Коштуючи у випаді вперед правої (або лівої) ногою й з'єднавши кисті рук, треба поперемінно згинати й розгинати руки при протидії партнера.

2. Партнери коштують особою друг до друга, руки в сторони, кисті з'єднані, один з партнерів намагається підняти руки нагору, іншої протидіє йому. Потім перший партнер намагається опустити руки вниз. Занимающиеся повинні мінятися функціями.

3. Стійка та ж, тільки руки вгорі. Один партнер намагається через сторони опустити їх, іншої перешкоджає цьому.

4. Партнери коштують у потилицю один іншому, ноги нарізно, руки в сторони. Робляться нахили вправо й уліво. Вартий позаду намагається удержати руки партнера у вихідному положенні.

5. Партнери коштують спиною друг до друга, руки вгорі, кисті з'єднані. Не роз'єднуючи їх, треба робити повороти на 360°.

6. Коштуючи спиною друг до друга й зчепивши руки біля ліктів, треба робити приседы.

7. Положення те ж, але приседы на одній нозі. Друга нога пряма й витягнута вперед.

8. Партнери коштують особою друг до друга, взявшись за руки, ноги їх стосуються. Робляться приседы із прямими руками.

9. Партнери, коштуючи особою друг до друга й взявшись за руки, роблять приседы на одній нозі («пистолетик»).

10. Партнери, коштуючи спиною друг до друга й взявшись угорі за руки, повинні по черзі нахилятися вперед і піднімати один іншого на спину.

11. Партнери розташовуються один за іншим, передній у приседе, другий руками впирається в плечі першого, а той встає при його протидії.

12. «Ходьба» на руках за допомогою партнера, що тримає «идущего» за ноги.

13. Приседы з партнером, що сидить у приседающего на спині.

14. Один партнер сидить на спині в іншого, котрий переносить його кроком, бігцем і стрибками.

15. Гри «бій півнів» й «чехарда».

Основна частина - 65 хв.

1. Передачі двома руками від грудей- 15 хв.

Учнів розбиваються на четвірки, які утворять квадрати (та ж вправа, що й у занятті 1). Послідовність передач не обумовлюється. Необхідно стежити за правильністю передач і лову.

2. Навчання передачам однією рукою від плеча - 15 хв.

Побудова те ж, що й при навчанні передачам двома руками, тільки відстань між учнів збільшується до 6-7 м. Передачі варто починати з більше сильної руки.

Оскільки швидкість польоту м'яча тут більше, ніж при передачах двома руками, треба особлива увага приділити лову м'яча. Якщо буде потреба відстань між занимающимися можна збільшити.

3. Навчання поворотам на місці без м'яча-10 хв.

Учнів перебувають у загальному колі й виконують наступні повороти.

а) Поворот з опорної лівої ноги. По сигналі учнів повертаються на 180°, по іншому сигналі повертаються в первісне положення.

б) Поворот з опорної правої ноги. Для більше твердого засвоєння треба повторювати повороти на правій і лівій нозі на чотири рахунки, на кожний з яких робити поворот на 90°.

в) Поворот на 360° на правій і лівій нозі.

Методична вказівка. Треба стежити, щоб у вихідному положенні й під час самого руху ноги були зігнуті в колінах для збереження рівноваги. Опорну ногу не можна відривати від площадки. При повороті центр ваги повинен бути на опорній нозі.

4. Навчання веденню м'яча в русі- 15 хв.

Четвірки учнів розташовуються по всій довжині бічної лінії в колону по одному. М'яч перебуває в переднього в кожній колоні. По сигналі учнів починають ведення м'яча кроком до протилежної бічної лінії, потім, не зупиняючись біля її, повертаються назад і передають м'яч наступний занимающемуся поштовхом об площадку.

Після двох-трьох повторень ведення м'яча кроком треба відпрацьовувати ведення на бігу в повільному темпі.

Методична вказівка. Потрібно стежити за тим, щоб кисть під час ведення штовхала м'яч, а не вдаряла по ньому. Штовхати м'яч потрібно вперед і трохи убік від ноги. Кисть повинна бути розслаблена.

5. Естафета 10 хв.

Повторити естафету минулого заняття, але збільшити дистанцію до іншої лицьової лінії.

Заключна частина -5 хв.

Заняття 3

Завдання заняття: 1. Навчання передачам двома руками над головою, удосконалювання передач однієї й двома руками, а також у лові м'яча. 2. Навчання кидкам двома руками від грудей. 3. Удосконалювання поворотів на місці з м'ячем з наступним веденням у русі. Тривалість заняття - 90 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

5. Ходьба звичайна, ходьба на носках, на п'ятах, на внутрішній стороні ступні, на зовнішній стороні ступні. Біг звичайний, біг за напрямним, що міняє напрямок перегони.

6. Загальрозвиваючі вправи.

Основна частина - 65 хв.

Учнів розбиваються на четвірки й утворять квадрати зі сторонами 4-5 м.

6. Навчання передачам двома руками над головою - 15 хв.

Занимающиеся з м'ячем повертаються по напрямку передачі, одна нога трохи виставлена вперед, руки з м'ячем угорі. Рухом рук уперед з кінцевим рухом кистей і пальців м'яч передається партнерові.

Методична вказівка. Потрібно стежити за точністю передач. М'яч випускається з рук приблизно на рівні голови. Можна змінювати напрямок передач і відстань між гравцями.

6. Удосконалювання передач однієї й двома руками, а також лову м'яча - 15 хв.

З кожної четвірки утворяться дві пари, які у свою чергу утворять колони, що відстоять друг від друга на 5-7 м. Учень з м'ячем передає його двома руками від грудей партнерові, що стоїть першим у протилежній колоні, а сам перебігає за спину партнера у своїй колоні. Учень з іншої колони, піймавши м'яч, передає його назад, а сам теж стає за спину партнера у своїй колоні.

У такій же побудові потрібно повторити передачі однією рукою від плеча, збільшивши при необхідності відстань між колонами.

3. Удосконалювання поворотів на місці з м'ячем з наступним веденням у русі-15 хв.

Побудова така ж. Учень без м'яча біжить до протилежної колони, приймає з рук іншого

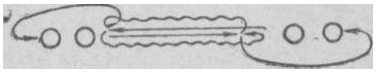


Рис. 54

м'яч, учень, робить поворот на° 180 і починає ведення до партнера своєї колони, біля нього зупиняється, знову робить поворот на°180 , і, коли до нього підбіжить учень з іншої колони, що теж зробить поворот і почне ведення, він перейде за спину партнера (мал. 54).

6. Навчання кидкам двома руками від грудей - 10 хв.

Учнів будуються в колону по одному під кутом 45° до лицьової лінії. Перший у колоні - з м'ячем. Зробивши кидок по кільцю, він повинен піймати й віддати м'яч наступному партнерові, а сам перейти в кінець колони.

Після кидка руки повинні залишитися вгорі, як би супроводжуючи політ м'яча. Ноги повинні випрямитися в колінах.

Через 15-20 кидків, зроблених кожним учень, колони міняються місцями.

Таким же способом потрібно робити й кидки з положення прямо напроти щита.

6. Естафета-10 хв.

Дві рівні команди розташовуються в колонах по одному за лицьовою лінією, паралельно бічної лінії. По сигналі перші в колонах починають біг до протилежної лицьової лінії й повертаються назад. Сигналом для бігу наступного партнера служить дотик до нього руки першого. Так пробігають всі учнів. Перемагає команда, першої закончившая біг.

Заключна частина - 5 хв.

Біг у повільному темпі. Ходьба. Побудова в шеренгу. Короткий аналіз пройденого й інформація про наступне заняття.

Заняття 4

Завдання заняття: 1. Навчання зупинкам після бігу. 2. Навчання передачам двома руками в русі. 3. Навчання кидкам однією рукою з місця й удосконалювання кидків двома руками. Тривалість заняття - 95 хв.

Підготовча частина-20 хв.

1. Ходьба на носках, п'ятах, внутрішній і зовнішній сторонах ступні. Біг звичайний.

Навчання зупинкам після бігу. Група пересувається навколо площадки в колоні по одному в повільному темпі. По свистку група зупиняється, по другому свистку продовжує біг. Під час перегони інструктор робить зауваження по виконанню зупинки. Після 3-5 зупинок інструктор зупиняє групу й пояснює помилки.

Далі засвоюється виконання зупинок після сигналу з наступним поворотом на опорній нозі й продовженням перегони в протилежному напрямку. Ця вправа виконується 3-5 разів.

Методична вказівка. При зупинках ноги повинні бути сильно зігнуті в колінах, центр ваги переноситься на варту спереду ногу. Ноги широко розставлені. Треба стежити, щоб після сигналу учнів робили не більше двох кроків. При навчанні варто чергувати зупинки двома кроками й зупинки стрибком.

2. Загальрозвиваючі вправи (виконуються на ходу - група рухається кроком у колоні по одному).

Основна частина - 65 хв.

1. Навчання передачам двома руками в русі - 10 хв.

Група розбивається на дві колони, які розташовуються в 3-4 м друг від друга за лицьовою лінією, особою до протилежного щита. По сигналі перші номери обох колон починають бігти вперед, передаючи один одному м'яч. Добігши до протилежної лицьової лінії, вони повертаються й повертаються тим же способом до місця старту.

Методична вказівка. Треба стежити, щоб при лові м'яча й при передачах занимающиеся не стрибали, а робили крок. М'яч повинен передаватися на рівні грудей з урахуванням руху партнера.

2. Навчання кидкам однією рукою з місця - 20 хв.

Учнів розбиваються на чотири групи й розташовуються на відстані 1-2 м від щита. М'яч перебуває в учнів, вартих ближче до щита. Один з них, зробивши кидок у кошик, підбирає м'яч і робить передачу вартий за ним партнерові, а сам переходить у кінець цієї ж колони.

Методична вказівка. Гравець повинен спочатку прийняти правильну стійку (однойменна з рукою, що кидає, нога перебуває спереду), потім плавним рухом руки послати м'яч у кошик.

Та ж вправа виконується з кидком після кроку. Права нога, учень з м'ячем спереду. Він робить крок лівою ногою вперед й, відриваючи від площадки праву ногу, виконує кидок. М'яч потрібно випустити з руки, перш ніж права нога торкнеться площадки (щоб уникнути порушення правил).

При такій же побудові гравці вдосконалюють кидок двома руками від грудей (20 хв.). Тут можна виконувати різні завдання й навіть провести змагання на точність влучень: наприклад, яка із груп потрапить швидше всіх певна кількість разів м'ячем у кошик або в якої команди буде більше влучень за певний час (2-3 хв). Після кожного такого змагання команди міняються місцями на площадці.

3. Гра «Боротьба за м'яч» -20 хв.

Учнів розбиваються на кілька команд по п'ятьох людин у кожній. Одночасно в грі беруть участь дві команди, одягнені в різну форму. Початковим кидком у центрі площадки починається гра. Гравці команди, що володіє м'ячем, веденням і передачами між собою не дають можливості суперникам відібрати в них" м'яч. Кожна пара команд грає два тайми по 5 хв.

Методична вказівка. Гра повинна вестися в межах площадки. Не можна застосовувати грубі прийоми, а також бігати з м'ячем у руках. За всі ці порушення команда губить право на володіння м'ячем, И суперники міняються ролями.

Заключна частина-5 хв.

Заняття 5

Завдання заняття: 1. Навчання пересуванням у захисній стійці. 2. Навчання кидкам після ведення м'яча. 3. Навчання передачам у зустрічному русі. 4. Удосконалювання поворотів з веденням і передачею м'яча. Тривалість заняття - 90 хв.

Підготовча частина-20 хв.

2. Ходьба з поступовим збільшенням швидкості й переходом на біг. Навчання пересуванням у захисній стійці (приставним кроком).

По сигналі група, не міняючи напрямку, починає рухатися приставним кроком правим боком уперед. По другому сигналі - звичайний біг, по третьому - лівим боком уперед, по четвертому - звичайний біг.

Після серії таких пробіжок група переходить на крок, і в цей час інструктор пояснює замічені помилки. Таких серій повинне бути 3-4.

3. Загальрозвиваючі вправи.

Основна частина-65 хв.

Учнів розбиваються на чотири колони, які розташовуються на серединах бічних ліній. Дві колони звернені особою до одного щита, дві інші - до другого. У спереду вартих по м'ячі.

1. Навчання кидкам після ведення м'яча-20 хв.

Учень веде м'яч до щита й після виконання

двох кроків робить кидок однією рукою. Потім він підбирає м'яч і віддає його у свою колону, а сам переходить у протилежну (мал. 55).

Методичне зауваження. Після ведення із правої сторони від щита потрібно взяти м'яч у руки під крок правої ноги, потім зробити крок лівої й, відштовхуючись нею, зробити кидок у кошик правою рукою. При веденні з лівої сторони м'яч береться в руки під крок лівої ноги, потім робиться крок правої й виробляється кидок лівою рукою. Вести м'яч потрібно тією рукою, з якої сторони перебуваєш від щита.

2. Навчання передачам у зустрічному русі - 10 хв.

3. Група розбивається на чотири колони, які розташовуються на бічних лініях. Кожні дві колони спрямовані особою до двох інших (мал. 56).

Перший в одній з колон учень, передаючи м'яч першому в зустрічній колоні, сам рухається в напрямку до неї й займає місце в її кінці. Займаю-

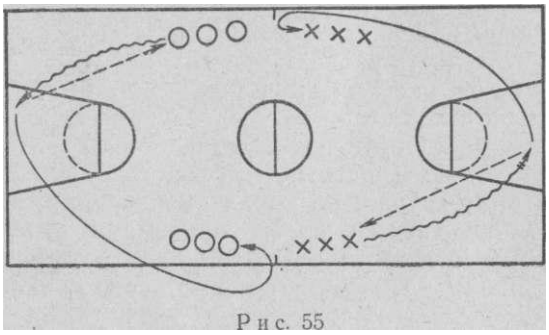
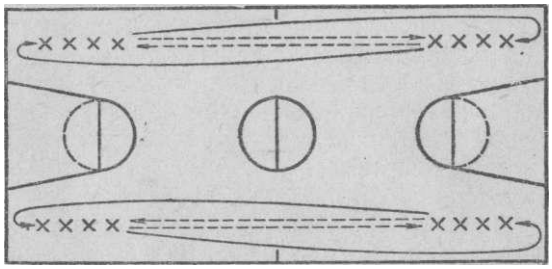


Рис. 55



Р и с. 56

щийся, що одержав м'яч, повертає його назад, а сам перебігає в кінець першої колони.

Методична вказівка. Відстань між колонами повинне бути спочатку не більше чотирьох метрів. Учень, приймаючий м'яч, повинен бути вже в русі й, зробивши не більше двох кроків, передати м'яч у протилежну колону. Тому що партнери рухаються назустріч один одному, передачу не слід робити занадто різанням. При прийомі й передачі м'яча потрібно робити довгий крок, а не стрибок.

Відстань між колонами можна збільшувати, якщо засвоєння передачі успішно.

Зустрічна передача може спрацьовуватися й при переміщеннях, показаних на мал. 57.

3. Удосконалювання передач після поворотів на місці -15 хв.

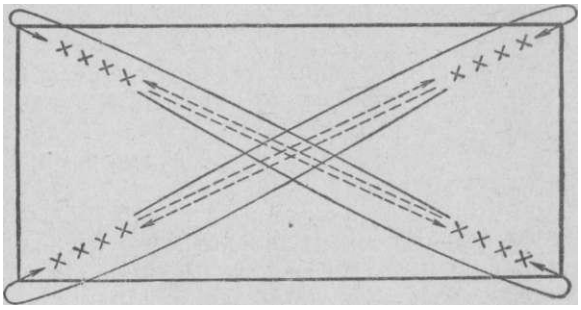


Рис. 57

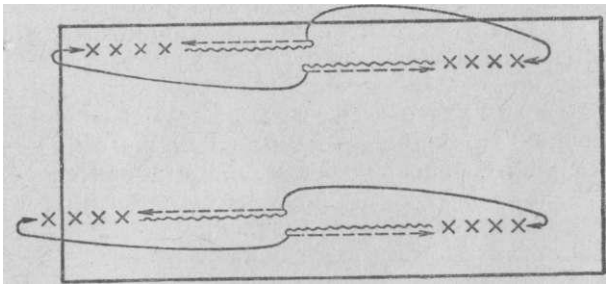


Рис. 58

Побудова гравців показана на мал. 58. У кожного учень, вартого поперед колони, — м'яч. Гравець із м'ячем починає ведення в напрямку до протилежної колони, не доходячи до її, зупиняється, робить поворот на 180° і передає м'яч наступному партнерові, а сам перебігає в кінець протилежної колони.

4. Навчальна гра за спрощеними правилами на одній половині площадки-20 хв.

Гравці повинні засвоїти основні правила гри. Головне, чого потрібно домагатися,- не робити пробіжок; кидати м'яч у кошик тільки з області штрафного кидка; знати, коли опікуєш, коли твоя команда захищається.

Гра повинна тривати два тайми по 10 хв.

Заключна частина - 5 хв.

Заняття 6

Завдання заняття: 1. Удосконалювання пересувань у захисній стійці. 2. Навчання поворотам у русі. 3. Удосконалювання передач у зустрічному русі. 4. Удосконалювання кидка після ведення м'яча. Тривалість заняття - 100 хв.

Підготовча частина - 15 хв.

11.Ходьба з поступовим прискоренням і наступним переходом на біг. Біг зі зміною напрямку.

12. Загальрозвиваючі вправи в парах.

Основна частина - 80 хв.

1. Учнів залишаються в парах й удосконалюють пересування приставним кроком - 10 хв.

Один з партнерів у парі - що водить. Завдання його суперника, що тікає приставними кроками в сторони й назад,- не дати себе «осалить» рукою що водить.

Методична вказівка. «Убегающий» повинен пересуватися тільки приставним кроком. Якщо він перейде на звичайний біг, то стає «водящим». Ноги «убегающего» повинні бути зігнуті в колінах. Потрібно часто міняти напрямок, користуючись несподіваними зупинками й змінами швидкості. Якщо водящий «осалит» що тікає, то вони міняються функціями.

2. Навчання поворотам у русі - 5 хв.

Учнів, побудувавшись у колону по одному, починають біг усередині границь площадки. На середині бічних і лицьових ліній кладе по одному м'ячі. Учнів, не добігаючи до м'яча, повинні на ходу зробити поворот, причому біля м'яча, що лежить на лицьовій лінії, поворот робиться в ліву від нього сторону, а від м'яча, що лежить на бічній лінії,- у праву сторону.

При виконанні поворотів швидкість пересування не повинна знижуватися. Напрямок руху потрібно міняти після трьох кіл навколо площадки.

3. Удосконалювання передач у зустрічних колонах - 15 хв.

Учнів розташовуються так само, як і при виконанні цієї вправи в занятті 5.

Потім займаються одержують інше завдання (мал. 59). Учень з колони 1, що передав м'яч у колону 3, перебігає в колону 2. Учень з колони 2, що передала м'яч у колону 4, перебігає в колону 3 і т.д.

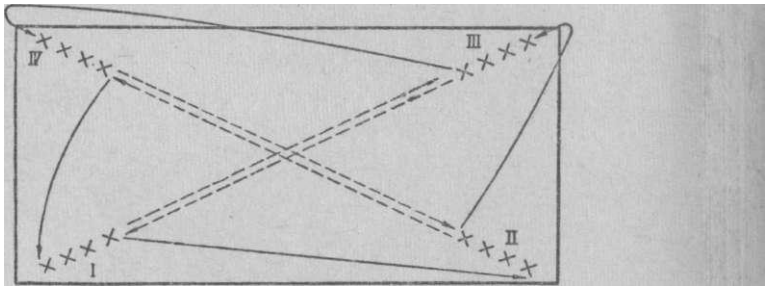


Рис. 59

Методична вказівка. При лові м'яча необхідно виходити йому назустріч. Після виконання передачі треба зробити ривок для переходу в іншу колону. Потрібно стежити за точністю передачі й за чіткістю прийому м'яча.

4. Удосконалювання кидка після ведення - 20 хв.

Занимающиеся розбиті на дві колони й перебувають

на середині бічних ліній. Одна колона стоїть особою до одного щита, інша - до іншого. У вартих спереду - по м'ячі. По сигналі вони починають ведення до щита й після виконання двох кроків роблять кидок по кошику. Після кидка, піймавши м'яч, кожен учень віддає його у свою колону, а сам перебігає в іншу.

Надалі в кожну колону можна додати ще по м'ячі.

5. Навчальна гра за спрощеними правилами на одній половині площадки з фіксацією рахунку - 30 хв.

Команди грають два тайми по 12 хв. Умови гри: м'яч зараховується в тому випадку, якщо він занедбаний кошик після одержання передачі. Гравець, що одержав три персональних зауваження, вибуває зі змагання й повинен бути замінений іншим гравцем.

У перерві між таймами (5 хв.) треба розібрати помилки у веденні гри.

Заключна частина-5 хв.

Заняття 7

Завдання заняття: 1. Удосконалювання опіки гравців. 2. Навчання лову м'яча, що відскочив від щита. 3. Удосконалювання передач у русі. 4. Удосконалювання кидків з місця й у русі. Тривалість заняття-120 хв.

Підготовча частина -15 хв.

1. Ходьба. Біг звичайний. Біг приставним кроком боком і спиною вперед. Ривки.
2. Загальрозвиваючі вправи.

Основна частина-95 хв.

1. Удосконалювання опіки гравців-5 хв.

Гра «бій з тінню». Учнів, розташувавшись довільно по всій площадці й прийнявши захисну стійку, починають переміщатися приставним кроком, змінюючи швидкість і напрямок руху.

Методична вказівка. Необхідно стежити за правильністю виконання приставних кроків. Положення рук треба увесь час міняти (вони не повинні бути опущені).

Учнів розбиваються на пари. Один у парі починає переміщатися із захисної стійки, інший особою до нього повинен повторювати всього його руху, зберігаючи з партнером дистанцію в 1,5-2 м.

2. Навчання лову м'яча, що відскочив від щита, - 15 хв.

Учнів розбиваються на чотири рівні колони. Дві з них розташовуються на середині площадки на відстані 7-8 м від щита, з однієї й іншої сторони від кільця. Дві інші групи в такий же спосіб розташовуються в протилежного щита.

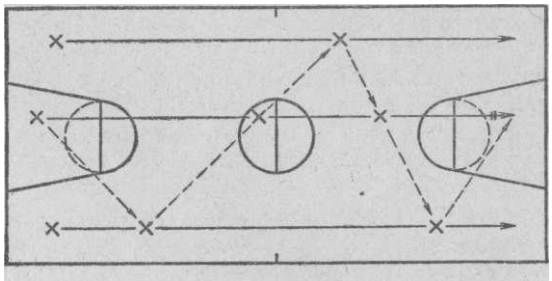
Перший у кожній колоні починає ведення до щита. Не доходячи до нього 2-3 м, зупиняється, ударяє м'яч об щит, у стрибку ловить м'яч й, приземлившись, кидає його в кошик. Після кидка м'яч передається в ту ж колону, а учень стає в її кінець.

Методична вказівка. Після відскоку від щита м'яч повинен ловитися в стрибку й по можливості якнайвище. Стрибок повинен бути максимальним, руки выпрямлены в ліктях.

3. Удосконалювання передач у русі-15 хв.

Учнів розбиваються на три колони. Дві з них розташовуються уздовж бічних ліній, одна - паралельно їм по середині площадки. (Всі гравці перебувають за лицьовою лінією.)

У першого, вартого в середній колоні, перебуває м'яч. Вправа називається «передачі в трійках у дви



Р и с. 60

жении». Гравці, що коштують першими в колонах, починають рухатися вперед, передаючи м'яч між собою, але обов'язково через бегущего в середині (мал. 60).

Пробігши по всій довжині площадки, перші троє стають за лицьовою лінією й чекають там, поки в такий же спосіб не переміститься до них вся група. Після цього вся вправа виконується у зворотну сторону. У міру засвоєння цих передач потрібно збільшувати швидкість руху.

4. Удосконалювання кидків з місця - 20 хв.

Кидки повинні виконуватися в основному однією рукою від плеча й двома руками над головою.Учнів розбиваються на чотири колони, які розташовуються в 4—5 м від кошика під кутом 45° до щита. Вартий спереду з м'ячем, зробивши кидок по кошику, біжить до щита, підбирає м'яч і віддає його у свою колону, а сам переходить у її кінець.

Після 8-10 «пристрелочных» кидків можна провести змагання на точність влучень між двома колонами, що кидають м'яч у ту саму кошик. При успішному засвоєнні правильності кидка це змагання можна провести й між чотирма колонами. Умовами змагання можуть служити або певна кількість влучень (наприклад, 10), або відрізок часу (наприклад, яка колона більше закине м'ячів у кошик за 3-5 хв.).

5. Удосконалювання кидків у русі після ведення - 10 хв.

Повторити вправа 1 із заняття 5.

6. Навчальна гра за спрощеними правилами по всій площадці (2 тайми по 12 хв.).

Результат гри визначається по двох показниках: хто більше набере окулярів і хто менше зробить технічних помилок (пробіжок, неточних передач і персональних помилок).

Заключна частина - 5 хв.

Заняття 8

Завдання заняття: 1. Удосконалювання лову м'яча, що відскочив від щита. 2. Навчання кидкам у русі після лову м'яча. 3. Удосконалювання кидків з місця.

Удосконалювання передач м'яча після ведення. 4.Навчання штрафним кидкам.

Тривалість заняття - 120 хв.

Підготовча частина - 15 хв.

3. Ходьба, біг звичайний. Біг з ривками по бічній лінії.

4. Загальрозвиваючі вправи.

5. Стрибки зі скакалкою (30 сек. - стрибки, 15 сек. - біг на місці). Таких серій повинне бути 3-5.

Основна ч а ст ь - 100 хв.

1. Удосконалювання лову м'яча, що відскочив від щита,- 15 хв.

а) Та ж вправа, що й у занятті 7, що тільки займаються, не зупиняючись, ударяють м'яч у щит, у високому стрибку ловлять його, приземляються, а після цього роблять кидок у кошик.

б) Що Займаються розташовуються в чотири колони на лінії штрафного кидка. По одному гравці від кожної колони стають в 1,5-2 м від щита. М'яч перебуває у вартих першими на лінії штрафного кидка. Вони кидають м'яч у щит з таким розрахунком, щоб вартий під щитом учень міг у стрибку піймати м'яч, що відскочив від щита, і закинути його в кошик. Після цього він же ловить м'яч, веде його до колони, передає наступним партнерам, сам стає в кінець колони, а учень, що вдаряв м'ячем у щит, стає під кошик.

2. Навчання кидкам у русі після лову м'яча - 10 хв.

Учнів розташовуються на середині бічної лінії особою до щита, із правої сторони від нього. Один з них з м'ячем стоїть на лінії штрафного кидка особою до своїх товаришів. Перший, вартий у колоні, вибігає до щита й одержує поблизу його м'яч. Виконавши два кроки, він робить кидок у кошик. Після кидка учень ловить м'яч, веде його до лінії штрафного кидка й стає передавальним. Той, хто вже передав м'яч, іде в кінець колони. Симетрично цій групі в іншого щита т же саме робить друга група.

Методична вказівка. М'яч потрібно ловити під праву ногу. Після кроку лівою ногою й відштовхування нагору треба зробити кидок правою рукою.

Після кидків із правої сторони учнів переходять на іншу сторону від щита й виконують кидок лівою рукою.

3. Удосконалювання кидків з місця- 10 хв.

Учнів розташовуються «віялом» особою до щита на відстані 4-5 м від нього. Двоє стають під щит. М'ячі перебувають у учнів, розташованих ближче до лицьових ліній. Після кидка м'яча в кошик учень ловить м'яч, не даючи йому торкнутися площадки, і передає його наступному партнерові.

Після того як усі зроблять по 2 кидки, що подають стають для виробництва кидка, а ті, хто стояв ближче до лицьової лінії, ідуть під щит для подачі м'яча. Всі що кидають зрушуються на ближнє сусіднє місце.

Методичне указаниие. У першій половині вправи учнів виконують кидок однією рукою від плеча, у другій половині - двома руками над головою. Треба стежити за правильністю положення рук і кистей під час кидка.

4. Удосконалювання передач після ведення - 10 хв.

Учнів розташовуються так само, як й у вправі «зустрічна передача», тільки стають за лицьовими лініями. М'яч перебуває в спереду вартих у двох колонах. По сигналі вони починають ведення м'яча в напрямку до протилежної колони. Не доходячи до рівня лінії штрафного кидка, учень на ходу передає м'яч партнерові, що стоїть першим в іншій колоні, а сам переходить у кінець цієї ж колони. Учень, що одержав м'яч, робить те ж саме, але в протилежному напрямку.

Методична вказівка. Передачу після ведення треба робити, виконавши два кроки. Потрібно стежити за чіткістю лову м'яча.

5. Навчання штрафним кидкам - 15 хв.

Учнів розташовуються на лінії штрафного

кидка двома колонами, у метрі одна від іншої, особою до щита. Двоє учнів перебувають під щитом і подають м'ячі після кидків. Кожний виконує підряд два штрафних помітна. Після другого кидка учень сам біжить за м'ячем і передає його партнерові по колоні. Той, хто подав м'яч, іде в кінець колони.

Методична вказівка. Кидок можна виконувати як однією рукою від плеча, так і двома руками над головою. Після кидка не можна переступати лінію.

6. Навчальна гра (2 тайми по 15 хв.).

За кожен м'яч, забитий зі штрафного кидка, за- зчитується три очка.

Заключна частина - 5 хв.

Заняття 9

Завдання заняття: 1. Удосконалювання кидків у русі після лову м'яча. 2. Навчання кидкам у стрибку з місця. 3. Навчання передачам м'яча з відскоком від землі. 4. Удосконалювання в штрафних кидках. Тривалість заняття - 120 хв.

Підготовча частина --25 хв.

1. Біг приставними кроками: правим боком уперед, лівим боком уперед, спиною вперед.
2. Загальрозвиваючі вправи.
3. Стрибки зі скакалкою - 4-5 серій по 30 сек. кожна з 15-секундним бігом на місці між серіями. Після стрибків повільний біг навколо площадки.

Основна частина - 80 хв.

1. Удосконалювання кидків у русі після лову м'яча - 10 хв.

Гравець, що передає м'яч, перебуває в куті площадки (мал. 61).

Це вправа потрібно виконувати як із правої, так і з лівої сторони від щита, для того щоб учні рівною мірою вдосконалювалися в кидках правою й лівою рукою.

2. Навчання кидкам у стрибку з місця - 15 хв.

Учнів розташовуються в колонах, по двох у кожного щита, на відстані 2-3 м від щита й під кутом в 45 до нього. Перший, вартий у колоні, стрибаючи нагору, робить кидок у кошик, підбігає до щита, ловить м'яч і передає його наступному гравцеві, а сам переходить у кінець іншої колони.

Методична вказівка. Спочатку стрибок повинен

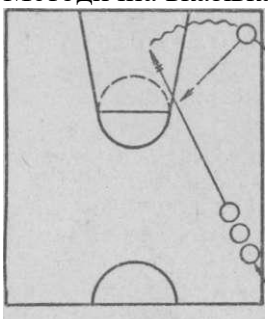


Рис. 61

бути не дуже високим, щоб основна увага приділити правильності кидка. Під час відштовхування руки з м'ячем виносяться нагору над головою Випрямляючи руку в лікті, гравець робить кидок із заключним рухом кисті й пальців.

3. Навчання передачам м'яча з відскоком від землі - 10 хв.

а) Що Займаються стають у четвірки на відстані 4—5 м друг від друга й виконують передачі м'яча з відскоком від землі.

б) Що Займаються розбиваються на пари й стають за лицьовою лінією. Виконуються передачі в парах відскоком м'яча від площадки із просуванням уперед. При цьому способі передач важливо враховувати швидкість пересування партнера, щоб полегшити йому прийом м'яча.

4. Удосконалювання в штрафних кидках- 15 хв.

Кидки виробляються в такий же спосіб, як й у попереднім занятті.

5. Навчальна гра (2 тайми по 15 хв.).

За влучення в кошик кидком у стрибку команді зараховується 3 очка, а за влучення зі штрафного - 2 очка.

Заключна частина - 5 хв.

Заняття 10

Завдання заняття: 1. Удосконалювання кидків у стрибку з місця. 2. Навчання передачам однією рукою збоку й однією рукою в стрибку. 3. Удосконалювання кидків у русі. 4. Удосконалювання ведення м'яча з обведеним. Тривалість заняття- 120 хв.

Підготовча частина - 25 хв.

1. Біг із зупинками по сигналі (свистку). Удосконалювання зупинки двома кроками.

2. Загальрозвиваючі вправи.

3. Стрибки зі скакалкою, дві серії по 45 сек. з 20-секундним повільним бігом на місці між серіями.

Основна частина - 90 хв.

1. Удосконалювання кидків у стрибку з місця - 15 хв.

Та ж вправа, що й у занятті 9.

2. Навчання передачам однією рукою збоку («гаком») - 10 хв.

Учнів діляться на дві групи. Кожна група розташовується по всій довжині площадки за бічними лініями. Гравці з м'ячем займають положення лівим боком по напрямку передачі. М'яч вони тримають унизу двома руками. Роблячи рух правою рукою убік- нагору, передають м'яч партнерам, що коштують на протилежній стороні. Партнер, піймавши м'яч, робить таку ж передачу назад.

Методична вказівка. Рух руки повинне бути швидким. М'яч повинен мати шлях - від гравця, що передає м'яч, до гравця, що приймає м'яч, - по прямої лінії.

У заключній фазі передачі, коли м'яч перебуває над головою, енергійно працює кисть, за рахунок чого досягається різкість передачі і її точність.

3. Навчання передачам однією рукою в стрибку - 10 хв.

Побудова таке ж, як й у вправі 2.

Гравець робить крок лівою ногою, відштовхується нагору- уперед і передає м'яч партнерові правою рукою від плеча.

Піймавши м'яч, партнер робить т же саме, передаючи м'яч назад.

Методична вказівка. Крок і стрибок повинні бути енергійними. Після випуску м'яча з руки вона повинна бути повністю выпрямлена в лікті, а кисть опущена вниз.

4. Удосконалювання кидків у русі - 10 хв.

У першій половині цієї вправи виконується кидок після ведення м'яча, а потім гравці виконують кидок у кошик після двох кроків без ведення.

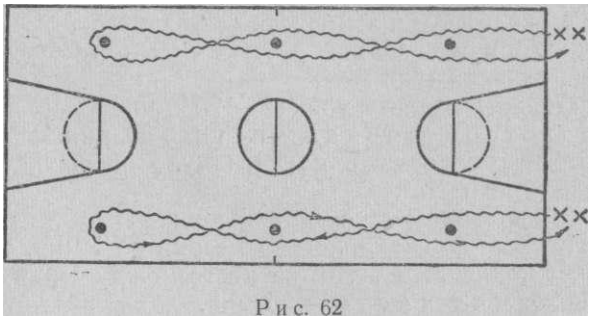


Рис. 62

5. Удосконалювання ведення м'яча з обведеним предметів - 10 хв.

На площадку кладуть м'ячі, як зазначено на мал. 62, а гравці розташовуються трьома колонами за лицьовою лінією. У кожній колоні -по два м'ячі.

Гравець обводить перший предмет (м'яч) правою рукою, другий предмет - лівої, третій - правої, повертається назад, обводить предмет лівою рукою, потім - правої й передає м'яч наступному партнерові. Як тільки гравець досягає другого предмета, із цієї ж колони починає ведення наступний учень.

Методична вказівка. При пробегании повз предмет гравець «загороджує» м'яч тулубом, ведучи його далекої від предмета рукою. При обведеному третього предмета потрібно постаратися зберегти швидкість перегони, для чого потрібно сильно зігнути ноги.

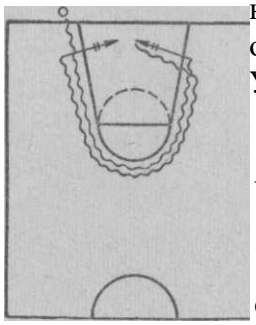
Це вправа на закінчення проводиться у вигляді естафети. У кожній колоні - по одному м'ячі. По сигналі гравці з м'ячем починають обведений предметів доти, поки це не зроблять всі гравці колони. Перемагає та команда, гравці якої першими закінчать ведення. (У кожній колоні повинне бути рівна кількість гравців.)

5. Навчальна гра (два тайми по 15 хв.).

Заключна частина - 5 хв.

Заняття 11

Завдання заняття: 1. Удосконалювання передач на місці й у русі. 2. Удосконалювання кидків у стрибку після ведення м'яча. 3. Навчання передачам однією рукою в стрибку з поворотом на 180°. 4. Удосконалювання ведення м'яча.



Тривалість заняття- 120 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

1. Біг із зупинками по сигналі. Удосконалюється зупинка стрибком.

2. Загальрозвиваючі вправи.

3. Стрибки зі скакалкою, дві серії по 1 хв. з 30-секундним повільним бігом на місці між серіями.

Основна частина - 95 хв.

1. Удосконалювання передач на місці в парах - 10 хв.

Гравці розташовуються в розімкнутих шеренгах по всій довжині бічних ліній - таким чином, щоб на кожну пару, утворену гравцями протилежних шеренг, було по м'ячі.

Гравці передають м'яч один одному будь-яким способом. Інструктор підказує, яким способом передачі потрібно користуватися тому або іншому гравцеві, зважаючи на те, що погано засвоюється.

2. Удосконалювання передач у русі в трійках - 10 хв.

Повторити вправа 3 із заняття 7.

3. Удосконалювання кидків у стрибку після ведення м'яча - 10 хв.

На кожну пару гравців - один м'яч. Один із гравців пари перебуває під щитом. Іншої починає ведення в напрямку до щита й, не доходячи до нього 4-5 м, робить кидок у стрибку, потім відходить на будь-яке місце площадки. Інший гравець цієї пари ловить м'яч під щитом і передає його знову своєму партнерові. Після 10 кидків, виконаних одним гравцем, партнери міняються функціями.

4. Навчання передачам однією рукою в стрибку з поворотом на 180°— 10 хв.

а) Гравці розташовуються парами біля однієї з бічних ліній. Один із гравців починає ведення м'яча до іншої бічної лінії. Не доходячи до її, гравець бере м'яч у руки на кроці правою ногою, потім робить крок лівою ногою, стрибає нагору, у повітрі повертається на 180° і передає м'яч однією рукою від плеча біжить в 3—4 м від нього партнерові. Те ж саме вони роблять й в іншу сторону.

б) Гравці в парах розташовуються за лицьовою лінією. Один з них починає ведення до протилежного щита. Довівши м'яч до нього, гравець стрибає нагору, повертається на 180° і передає м'яч партнерові, що біжить позаду, що виконує два кроки й робить кидок у кошик.

На шляхи до іншого щита гравці міняються функціями.

5. Удосконалювання ведення м'яча - 10 хв.

Учнів виконують вправа, розділившись на дві групи, і перебувають під щитом за лицьовою лінією.

Гравець із м'ячем починає обведений ліній області штрафного кидка (мал. 63).

Ведення починається із правої сторони правою рукою. Обвівши штрафну площу, гравець виконує кидок у кошик. Потім він ловить м'яч, веде його лівою рукою в протилежний напрямок і знову робить кидок у кошик лівою рукою.

Після цього гравець передає м'яч наступному партнерові. v

Методична вказівка. Після ведення м'яча навколо штрафної площадки повинні бути виконані два кроки й кидок у кошик. Входити в область штрафного кидка потрібно не ближче третього вусика.

6. Навчальна гра (2 тайми по 20 хв.).

Стежити за виконанням правил гри.

Заключна частина - 5 хв.

Заняття 12

Завдання заняття - прийом нормативів по технічній підготовці.

Тривалість заняття - 120 хв.

Інвентар - чотири м'ячі й два секундоміри.

Підготовча частина- 15 хв.

1. Біг зі зміною швидкості.
2. Загальрозвиваючі вправи.

Основна частина-100 хв.

Прийом нормативів по технічній підготовці.

Штрафні кидки.

Кожен гравець виконує підряд 10 штрафних кидків.

Цей норматив оцінюється в такий спосіб: 5 влучень-5 балів (за кожне влучення понад 5-го набавляется ще по 2 бали); 4 влучення - 4 бали й т.д.

Кидки в стрибку з місця.

Гравець вибирає собі будь-яку крапку на площадці (або кілька крапок), але не ближче 4 м від кошика. Кожен гравець виконує підряд 10 кидків. Після кожного кидка йому подають м'яч. Кидки виконуються тільки в стрибку.

Цей норматив оцінюється в такий спосіб: 5 влучень - 5 балів (за кожне влучення понад 5-го набавляется ще по 2 бали); 4 влучення - 4 бали й т.д.

Обведений області штрафного кидка.

Гравець розташовується з м'ячем на крапці перетинання лінії області штрафного кидка з лицьовою лінією із правої сторони щита (див мал. 63). По сигналі (секундомір у цей час включається) гравець обводить область штрафного кидка ліворуч (включаючи півколо).

Гравець повинен обвести область штрафного кидка в одну й в іншу сторону. Із двох кидків у кошик при цьому нормативі один кидок повинен бути результативним. У противному випадку норматив не зараховується.

Норма для дівчин: 15 сек.- 5 балів. При перевиконанні цього нормативу за кожні 0,1 сек. набавляется 1 бал.

Норма для юнаків: 13 сек. - 5 балів. При перевиконанні нормативу за кожні 0,1 сек. набавляется 1 бал.

Прийом нормативів ведеться одночасно у двох щитів. На закінчення підсумуються бали й визначається переможець.

4. Навчальна гра (у час, що залишився).

Заключна частина - 5 хв.

Біг, ходьба. Побудова. Оголошення результатів прийому нормативів по технічній підготовці. Інформація про наступне заняття.

Заняття 13

Завдання заняття: 1. Удосконалювання передач і кидків у русі. 2. Навчання опіці гравця без м'яча. 3. Навчання лову м'яча в стрибку. 4. Удосконалювання кидків у стрибку після поворотів на місці. Тривалість заняття- 120 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

1. Біг із зупинками й поворотами.
2. Загальрозвиваючі вправи.
3. Стрибки зі скакалками (90 сек.). Після цього - повільний біг навколо площадки.

Основна частина - 90 хв.

1. Удосконалювання передач і кидків у русі - 15 мкн.

Учнів розбиваються на чотири колони. Дві з них займаються в одного щита, дві інші - у другого. У кожної пари гравців по м'ячі.

Гравці першої пари починають просуватися до щита, передаючи м'яч один одному. Поблизу щита один із гравців робить кидок у кошик. Після кидка єдиний із гравців ловить м'яч, і обоє партнера стають у колони, причому вони міняються колонами.

Методична вказівка. Передачі повинні бути точними. Гравець, що робить кидок у кошик, повинен чітко виконати два кроки. Необхідно стежити за технікою виконання кидка.

2. Навчання опіці гравця без м'яча- 10 хв.

Учнів розбиваються на пари й стають на бічній лінії на відстані 1,5 м друг від друга, причому пари розмикаються по всій довжині бічної лінії. Гравець, що стоїть спиною до площадки, - захисник, іншої - нападаючий. По сигналі кожен нападаючий намагається обійти «свого» захисника, а той, прийнявши захисну стійку, не дає йому можливості обійти себе, перебуваючи увесь час особою до нападаючого.

Просунувшись до іншої бічної лінії, гравці міняються функціями й рухаються в іншому напрямку.

Методична вказівка. Захисники увесь час перебувають на зігнутих ногах і переміщаються тільки приставними кроками, не допускаючи їхнього перехрещування.

3. Навчання лову м'яча в стрибку- 10 хв.

а) Що Займаються розбиваються на четвірки й розташовуються квадратами в 5—6 м друг від друга. Перший гравець передає м'яч другому двома руками так, щоб той смог піймати м'яч тільки в стрибку. Другий у такий же спосіб передає м'яч третьому. Піймавши м'яч, кожен гравець м'яко приземляється на зігнуті ноги.

б) Четвірки розбиваються на пари, кожна з яких розташовується на бічних лініях особою друг до друга. У парах гравці коштують у потилицю один іншому. Перший гравець передає м'яч по високій траєкторії другому так, щоб м'яч опускався на середині площадки, а сам стає в потилицю третьому. Гравець із протилежної колони вибігає вперед, ловить м'яч у стрибку й з веденням повертається на своє місце. Після цього він у такий же спосіб передає м'яч третьому, а сам стає в потилицю четвертому й т.д.

Методична вказівка. При стрибку потрібно відштовхуватися двома ногами. Руки прямі в ліктях, долоні утворять подоба лійки й обхоплюють м'яч із боків. М'яч потрібно ловити в найвищій крапці.

4. Удосконалювання кидків у стрибку після поворотів - 15 хв.

Учнів розбиваються на пари. Один із гравців пари стає спиною до щита на відстані 4—5 м. Інший гравець стоїть з м'ячем на відстані 3—4 м від нього. Гравець із м'ячем передає його партнерові, що ловить м'яч, робить поворот на 180° (тобто стає особою до щита) і робить кидок у стрибку.

Послу 5 кидків гравці міняються ролями.

Методична вказівка. Поворот робиться на опорній нозі без відриву її від площадки. Після повороту потрібно прийняти стійке, зручне положення, а потім уже вистрибувати й робити кидок.

5. Навчальна гра (2 тайми по 15 хв.).

Звернути увагу, учнів на правильність опіки нападаючих.

Заключна частина-10 хв.

Повільний біг. Ходьба. Кожен гравець виконує по 5 штрафних кидків. Побудова. Підведення підсумків пройденого. Інформація про наступне заняття.

Заняття 14

Завдання заняття: 1. Удосконалювання ведення м'яча й передач у русі. 2. Удосконалювання опіки гравця без м'яча. 3. Навчання опіці гравця з м'ячем. 4. Удосконалювання кидків. Тривалість заняття - 120 хв.

Підготовча частина - 25 хв.

1. Ходьба. Біг приставними кроками лівим і правим боком уперед, а також спиною вперед.

2. Общеразвиваюшие вправи в парах.

3. Удосконалювання опіки гравця без м'яча. Гравці залишаються в парах після виконання загальрозвиваючих вправ. Один з пари намагається «осалить» свого партнера дотиком руки до його ніг. Інший, переміщаючись приставним кроком у різних напрямках, не дає йому цієї можливості.

Основна частина - 85 хв.

1. Удосконалювання ведення м'яча й передач у русі - 10 хв.

Учнів, розбившись на чотири колони, займають місця в кутах площадки (мал. 64).

М'ячі перебувають у групах 1 й 3. Гравці з м'ячем починають ведення по годинній стрілці навколо площадки. Не доходячи до кожної сусідньої групи, гравець робить туди передачу, відразу одержує відповідний пас і веде м'яч до наступної групи. Віддавши туди м'яч, він одержує його назад і т.д. Дійшовши до своєї групи, гравець передає м'яч у наступну групу, а сам стає в кінець колони. Гравець же, що одержав м'яч, виконує всі те ж саме.

Методичне в к а з а н и е. Зворотна передача з колон не повинна затримуватися. Потрібно звернути увагу на лов м'яча.

2. Навчання опіці гравця з м'ячем - 10 хв.

Гравці розбиваються на четвірки. Одна пара в четвірці- нападаючі, інша - захисники. Нападаючі розташовуються на бічній лінії на відстані 3-4 м друг від друга, особою до протилежної бічної лінії. Кожен захисник перебуває напроти нападаючого, котрого він тримає. Нападаючі просуваються вперед, передаючи м'яч один одному. Захисники відступають назад, перебуваючи особою до нападаючої, але не заважають їм вільно пересуватися й володіти м'ячем. Дійшовши до бічної лінії, пари міняються ролями.

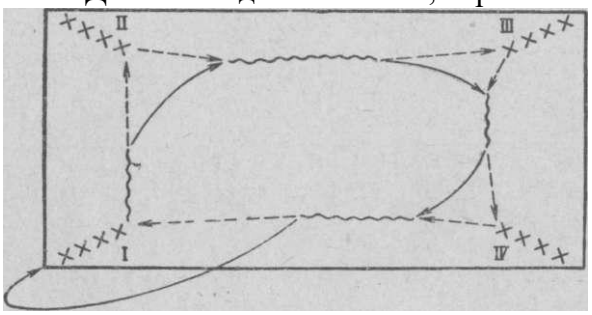


Рис. 64

Після 4-5 повторень пасивної діяльності захисників вони починають активно заважати просуванню нападаючих.

3. Удосконалювання кидків- 15 хв.

Учнів розбиваються на пари. Кожній парі
дається завдання, над якими кидками треба працювати.

4. Навчальна гра (2 тайми по 20 хв.).

Заключна частина-10 хв.

Заняття 15

Завдання заняття: 1. Удосконалювання передач однією рукою з поворотом. 2. Навчання відволікаючим діям на передачу. 3. Навчання елементарним взаємодіям із центровим гравцем. 4. Удосконалювання кидків у русі. Тривалість заняття - 120 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

1. Ходьба. Біг із зупинками по зоровому сигналі.
2. Загальрозвиваючі вправи.
3. Довільні стрибки зі скакалками.

Основна частина - 90 хв.

1. Удосконалювання передач однією рукою з поворотом - 10 хв.

Учнів розбиваються на кілька груп по 5-6 чоловік, які утворять коло. Відстань між гравцями в колі 3-4 м. У кожнім колі м'яч.

Гравці починають біг по колу проти вартовий стрілки. Гравець із м'ячем робить два кроки, відштовхується лівою ногою, розвертається правим плечем уперед на 180° й у стрибку передає м'яч партнерові, що біжить позаду. Той ловить м'яч під праву ногу, робить крок лівою ногою, вистрибує нагору й одночасно розвертається на 180°, передаючи м'яч правою рукою від плеча партнерові, що біжить позаду, і т.д.

Методическое вказівка. Оскільки гравці біжать по невеликому колу, потрібно після кожних 30-45 сек. перегони міняти його напрямок. Стрибок з м'ячем повинен бути вперед. Передачу треба робити не різанням, але точної.

2. Навчання відволікаючим діям на передачу - 15 хв.

Учнів розбиваються на четвірки. Один гравець у кожній четвірці — з м'ячем. На відстані 1,5 м від нього особою до нього стоїть захисник. Два інших гравці перебувають в 5—6 м від них під кутом приблизно 30—40°. Гравець із м'ячем робить відволікаючу дію й передає м'яч партнерові. Захисник намагається перехопити м'яч. Після декількох повторень гравці міняються ролями.

Методична вказівка. Гравець із м'ячем поглядом і рухом рук робить вигляд, що він передає м'яч в одну сторону, а сам передає його в протилежну.

3. Навчання елементарним взаємодіям із центровим гравцем- 15 хв.

Учнів розбиваються на дві колони й розташовуються на середині бічних ліній особою до щита. У першого варті в колоні - м'яч. Центровий гравець розташовується в штрафної площі, біля третього вусика, спиною до щита, особою до колони. Гравець із м'ячем передає його центровому, а сам біжить повз нього, одержує відповідний пас і робить кидок у кошик.

Після кидка гравець ловить м'яч і передає його у свою колону, а сам іде в її кінець. .

Методична вказівка. Центровий повинен стояти на напівзігнутих ногах, передача його повинна бути не різанням, але точної. Вихідний на м'яч гравець після чіткого виконання двох кроків робить кидок у кошик. Після 10-12 передач центрові міняються.

4. Удосконалювання кидків у русі-10 хв.

Спрацьовуються кидки із двох сторін.

5. Навчальна гра (2 тайми по 20 хв.).

Занедбаний у кошик м'яч після передачі центрового зараховується як 4 очка.

Заключна частина-10 хв.

2. Методика проведення секційних занять з дітьми середнього шкільного віку.

Заняття 16

Завдання заняття: 1. Удосконалювання передач у русі - відскоком від площадки. 2. Навчання відволікаючим діям на обхід супротивника. 3. Удосконалювання лову м'яча, що відскочив від щита, з наступним кидком у кошик. 4. Удосконалювання кидків. Тривалість заняття- 120 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

1. Ходьба. Біг зі стрибком під щитом (занимающиеся ставлять перед собою дістати-цілити-дістати рукою сітку, щит або кільце).

2. Загальрозвиваючі вправи.

3. Довільні стрибки зі скакалками.

Основна частина - 90 хв.

1. Удосконалювання передач у русі з відскоком від площадки - 15 хв.

Учнів розбиваються на пари й розташовуються за лицьовою лінією. Відстань між гравцями в парі- 5-6 м. Просуваючись уперед до протилежного щита, гравці передають м'яч між собою з відскоком від площадки.

Методична вказівка. Кожна пара пробігає в ту й іншу сторону, а потім те ж починає робити інша пара. Під щитом виробляється кидок у кошик. Передачі не повинні знижувати швидкість просування.

2. Навчання відволікаючим діям на обхід супротивника - 15 хв.

а) У кожної пари учнів - м'яч. Один у парі- нападаючий, інший - захисник. Гравець із м'ячем робить відволікаючий рух на обхід з одного боку, а потім різко проходить у протилежну сторону.

б) На шляху провідний м'яч два суперники, яких треба обвести, застосовуючи відволікаючі дії. Захисники не перешкоджають проведенню прийому.

3. Удосконалювання лову м'яча, що відскочив від щита, з наступним кидком у кошик- 10 хв.

Учнів розбиваються на чотири групи, дві з яких займаються в одного щита й дві - в іншого. Кожна група розташовується праворуч і ліворуч від кошика напроти щита, в 3-4 м від нього. У вартих спереду- м'ячі.

Гравці вдаряють м'яч у щит, ловлять його в стрибку, ударяють ще раз, знову ловлять у стрибку, після чого роблять кидок у кошик. Після кидка м'яч передається наступному партнерові, а гравець, що кидав, переходить у кінець колони. Те ж саме робить наступний гравець.

Методична вказівка. М'яч ловиться в найвищій крапці. При лові руки выпрямлены нагору. Потрібно заохочувати тих гравців, які зможуть, піймавши в стрибку м'яч і не приземляючись, ударити його об щит, а також тих, які зможуть у стрибку піймати м'яч й, не приземляючись, закинути його в кошик.

4. Удосконалювання кидків- 10 хв.

Учнів розбиваються на пари. Один у парі робить кидок по кошику, іншої подає йому м'яч. Кожний робить по 5 кидків підряд, після чого партнери міняються ролями. Кидки виробляються з відстані не ближче 5 м від кільця.

Можна провести змагання: яка пара закине більше м'ячів за 3 хв. Таких 3-хвилинних серій повинне бути три, після чого щораз оголошується переможець.

5. Навчальна гра (2 тайми по 20 хв.).

М'яч, занедбаний у кошик після лову його від щита, зараховується як 4 очка.

Заключна частина-10 хв.

Заняття 17

Завдання заняття: 1. Удосконалювання відволікаючих дій на передачу з наступним проходом. 2. Навчання відволікаючим діям на кидок. 3. Удосконалювання взаємодій із центровим гравцем. 4. Удосконалювання передач на більші відстані. Тривалість заняття - 120 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

1. Ходьба. Біг із зупинками по сигналі.
2. Повторити вправи 2 й 3 із заняття 16.

Основна частина - 90 хв.

Удосконалювання відволікаючих дій на передачу з наступним проходом - 15 хв.

Занимающиеся в парах. Гравець із м'ячем - нападаючий, без м'яча - захисник, між ними- 1,5 м. Нападаючий імітує передачу в ту або іншу сторону, а сам різко проходить захисника за допомогою ведення м'яча. Захисник з кожним разом активізує свої дії по відборі м'яча.

Навчання відволікаючим діям на кидок - 10 хв.

Учнів розбиваються на трійки. Два гравці- нападаючі, третій - захисник. Гравці розташовуються неподалік від щита. гравець, Що Пасує, передає м'яч нападаючий, котрий імітує кидок у кошик. Захисник реагує на рух нападаючого, підійшовши до нього якнайближче. Користуючись цим, що нападає обходить захисника.

Методична вказівка. Спочатку захисник діє пасивно, потім активізує свої дії, не даючи нападаючий пройти й кинути м'яч у кошик. Гравці щораз міняються ролями.

Удосконалювання взаємодії із центровим гравцем-15 хв.

Група ділиться навпіл і займається в обох щитів. Підгрупи ще раз діляться навпіл й утворять дві колони, що коштують особою до щита на середині площадки. Центровий гравець розташовується на середині лінії штрафного кидка. Передні гравці колон, передавши м'яч один одному, направляють його центровому, а самі пробігають повз нього.

Центровий вибирає, кому віддати м'яч. Після одержання м'яча від центрового гравець робить кидок у кошик, а після кидка, піймавши м'яч, іде в кінець колони. Те ж виконують і наступні пари.

Методична вказівка. Центровий гравець при прийомі м'яча й до його передачі стоїть на зігнутих ногах.

Удосконалювання передач на більші відстані - 10 хв.

Учнів стають у парах на відстані 14-16 м друг від друга й передають м'яч однією рукою від плеча. При передачах лівою рукою потрібно скоротити відстань між гравцями до 10-12 м.

Навчальна гра (2 тайми по 20 хв.).

М'яч, занедбаний після одержання його від центрового, зараховується як 4 очка.

Заключна частина-10 хв.

Учнів 5 хв. виконують штрафні кидки, після чого треба те ж саме, що й у попередніх заняттях.

Заняття 18

Завдання заняття: 1. Удосконалювання відволікаючих дій на кидок. 2. Навчання перехопленням м'яча. 3. Удосконалювання взаємодій із центровим гравцем. 4. Удосконалювання кидків. Тривалість заняття - 120 хв.

Підготовча частина -20 хв.

1. Ходьба. По сигналі під час перегони учнів зупиняються, вистрибують нагору й після приземлення роблять ривок на 5-6 м.
2. Загальрозвиваючі вправи (проводить один із учнів).
3. Повторити вправа 3 із заняття 16.

Основна частина - 90 хв.

1. Удосконалювання відволікаючих дій на кидок - 10 хв.

Учнів розбиваються на пари, у кожної з яких -м'яч. Один нападаючий, інший захисник. Нападаючий розташовується в 4-5 м від кошика, захисник - перед ним.

Нападаючий імітує кидок у кошик, а сам веденням проходить під щит і робить кидок по кільцю. Якщо захисник перебуває на відстані, що дозволяє нападаючий зробити кидок по кошику в стрибку, то потрібно користуватися таким кидком. Після 5 атак одного нападаючого гравці міняються ролями. Суперники ведуть лік успішних атак.

2. Навчання перехопленням м'яча - 10 хв.

Учнів розбиваються на трійки. Два гравці коштують віч-на-віч на відстані б-7 м друг від друга. Третій гравець перебуває між ними в 1,5-2 м від уявлюваної лінії польоту м'яча, переданого гравцями. Гравець, що перебуває в середині, намагається перехопити м'яч.

Методична вказівка. Начіпні передачі забороняються. Можна передавати м'яч із відскоком від площадки. Гравець, що перехоплює м'яч, може зміщатися до суперника, у якого немає м'яча, але не ближче, чим на 2 м від нього.

3. Удосконалювання у взаємодіях із центровим гравцем- 10 хв.

а) Побудова те ж, що й у занятті 17. Тільки після передачі м'яча центровому партнери вибігають «скрестно», тобто гравець, що перебуває праворуч від центрового, пробігає повз нього ліворуч, і навпаки.

б) Одна колона перебуває в куті площадки, інша приблизно на рівні уявлюваного продовження лінії штрафного кидка, у бічної лінії. Центровий перебуває біля області штрафного кидка. Треба передача центровому й вихід до нього «скрестно».

4. Удосконалювання кидків-10 хв.

Учнів вправляються парами в тих кидках

і з тих позицій, які вони погано засвоїли.

5. Навчальна гра (2 тайми по 20 хв.).

М'яч, занедбаний після одержання від центрового з виходом «скрестно», зараховується як 4 очка.

Заключна частина-10 хв.

Заняття 19

Завдання заняття: 1. Удосконалювання передач і лову м'яча однією рукою. 2. Навчання вириванню й вибиванню м'яча. 3. Удосконалювання опіки гравця. 4. Повторення контрольних нормативів. Тривалість заняття - 120 хв.

Підготовча частина - 15 хв.

1. Ходьба, біг. Під час перегони останній у колоні робить ривок уздовж колони, доганяє напрямного й продовжує біг попереду нього зі швидкістю групи. Так по черзі роблять ривки всі учні, поки напрямним не стане колишній учень.
2. Загальрозвиваючі вправи.
3. Довільні стрибки зі скакалками.

Основна частина-100 хв.

1. Удосконалювання передач і лову м'яча однією рукою -10 хв.

Учнів стають парами друг проти друга на відстані 6-7 м. Гравець із м'ячем накидає м'яч на праву руку своєму партнерові, що ловить м'яч однією рукою й передає його таким же способом назад, для того щоб перший гравець також піймав м'яч однією рукою. Надалі м'яч потрібно передавати на різній висоті й з різною швидкістю.

2. Навчання вириванню й вибиванню м'яча - 15 хв.

а) Занимающиеся парами розташовуються друг проти друга й обхоплюють м'яч обома руками. По сигналі вони намагаються вирвати м'яч у суперника.

Методична вказівка. При вириванні одна нога стоїть спереду, м'яч обхоплюється глибоко. Вириваючи м'яч, потрібно зробити обертовий рух у горизонтальному напрямку.

б) В одного гравця — м'яч, що він тримає перед собою. Інший гравець намагається вибити м'яч ударом кисті. Надалі гравець із м'ячем не дає можливості вибити м'яч, переміщаючи руки з ним у різні сторони.

Методична вказівка. Вибивати м'яч потрібно долонею. Якщо м'яч перебуває нижче груди, то вибивання повинне йти зверху вниз, а якщо вище груди, те знизу нагору.

3. Удосконалювання опіки гравця- 15 хв.

Два гравці - нападаючі з м'ячем, їм протидіють два захисники, які опікують кожний свого гравця.

Нападаючі, передаючи між собою м'яч і застосовуючи ведення, намагаються просунутися до щита й закинути м'яч у кошик. Захисники ж не дають їм такої можливості.

Методична вказівка. Захисники, що опанували м'ячем, одержують 4 очка. Пари міняються ролями, як тільки захисники опанують м'ячем.

4. Повторення виконання нормативів по технічній підготовці (див. заняття 12) -60 хв.

Після виконання нормативів потрібно зрівняти їхні результати з результатами, які були в занятті 12.

Заключна частина - 5 хв.

Побудова. Оголошення порівняльних даних по нормативах. Інформація про наступне заняття.

Заняття 20

Завдання заняття: 1. Удосконалювання передач (передача гравцеві, що тікає). 2. Навчання вибиванню м'яча при веденні. 3. Удосконалювання ведення м'яча. 4. Удосконалювання кидків у русі. Тривалість заняття - 120 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

1. Ходьба, біг. Під час перегони по сигналі - зупинка, поворот і продовження перегони в протилежному напрямку.
2. Загальрозвиваючі вправи.
3. Довільні стрибки зі скакалками.

Основна частина - 95 хв.

1. Передача « гравцеві, щотікає,»-10 хв.

Учнів діляться на чотири групи, які коштують у колонах за лицьовими лініями одна напроти іншої.

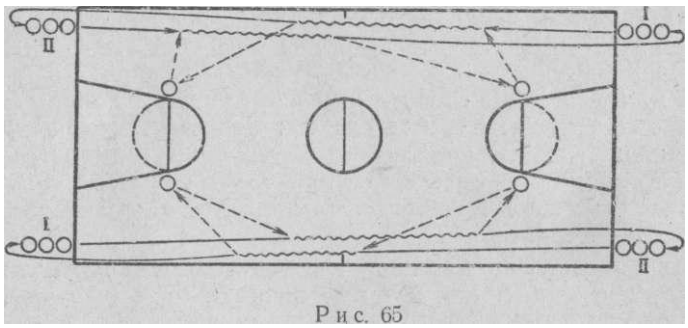


Рис. 65

З колони 1 перший вартий у ній гравець біжить до протилежної колони. Гравець, що стоїть на лінії штрафного кидка, передає йому м'яч, що він ловить і передає партнерові, що стоїть на протилежній лінії штрафного кидка, а сам переходить у кінець колони 2. Як тільки цей гравець одержить м'яч із колони 2, починає біг вартий першим гравець, якому треба передача, і т.д. (мал. 65).

Методична вказівка. Передача повинна бути з урахуванням швидкості гравця, що віддаляється. Вона повинна бути різанням і точної.

2. Навчання вибиванню м'яча при веденні - 10 хв.

Учнів розташовуються в четвірках поперек площадки: троє - у колоні по одному, четвертий - захисник на протилежній бічній лінії. М'яч у першого гравця в колоні. Він починає ведення убік захисника, що вибігає йому назустріч і намагається вибити м'яч у ведучого. Після того як м'яч буде вибитий або гравець пройде з ним до бічної лінії, м'яч передається другому партнерові. Захисник встає в кінець

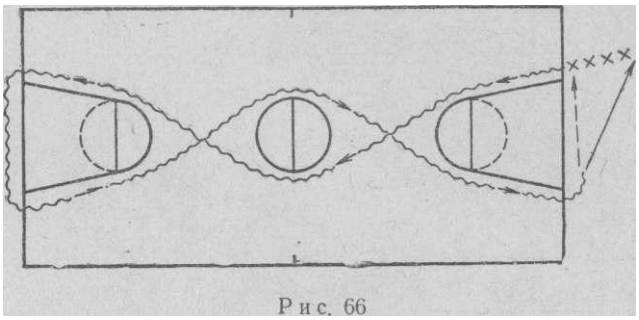


Рис. 66

колони, а гравець, що вів м'яч, стає захисником і т.д.

4. Удосконалювання ведення м'яча- 15 хв.

Учнів перебувають за лицьовою лінією в колоні по одному (мал. 66).

Вартий першим починає правою рукою вести м'яч уздовж правої лінії області штрафного кидка, обводить лівою рукою центральне коло й права рука праворуч обводить область штрафного кидка. Не зупиняючись, він продовжує обведений в іншу сторону, пройшовши по лицьовій лінії на іншу сторону штрафної площадки. Зробивши тут те ж саме, він передає м'яч наступному партнерові, а сам стає в кінець колони.

Методична вказівка. Не можна заступати за лінії. Потрібно бути уважним, щоб не зштовхнутися із гравцем, що веде м'яч назустріч. Вести м'яч потрібно правою й лівою рукою там, де це зазначено.

5. Удосконалювання кидків у русі--10 хв.

Учнів діляться на дві групи й розташовуються на середині бічної лінії. Один гравець перебуває в куті площадки на цій же стороні. Перший, вартий до колони, передає м'яч гравцеві, що стоїть в куті, а сам вибігає під щит, одержує від нього м'яч і кидає в кошик. Після цього він ловить м'яч і передає його в колону, сам стає в кут, а гравець із кута переходить у кінець колони.

5. Навчальна гра (2 тайми по 20 хв.).

Особлива увага треба звернути на опіку гравця з м'ячем.

Заключна частина - 5 хв.

Заняття 21

Завдання заняття: І. Удосконалювання ведення, передач і кидків лівою рукою. 2. Навчання лову м'яча, що котиться по площадці. 3. Атака двох нападаючих проти одного захисника. 4. Удосконалювання лову м'яча, що відскочив від щита. Тривалість заняття - 120 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

1. Ходьба. Біг приставними кроками.
2. Загальрозвиваючі вправи.
3. Довільні стрибки зі скакалками.

Основна частина - 95 хв.

1. Удосконалювання ведення, передач і кидків лівою рукою--15 хв.

а) Занимающиеся парами в потилицю розташовуються по всій довжині лицьової лінії. У спереду вартих - м'ячі.

Гравці з м'ячами починають ведення вперед - до протилежної лицьової лінії лівою рукою. По сигналі вони зупиняються й продовжують ведення на місці лівою рукою. По іншому сигналі гравці продовжують ведення м'яча бігцем. Дійшовши до лицьової лінії, вони повертаються, не припиняючи ведення, і продовжують його у зворотному напрямку все тією же лівою рукою із сигналами на зупинки. Повернувшись, ці гравці передають м'яч партнерам.

б) Удосконалювання передач лівою рукою.

Учнів розташовуються з лівої сторони від щита в колоні по одному. Група займається на двох щитах. У кожній підгрупі по двох м'яча. Гравці ведуть м'яч лівою рукою до щита й роблять нею кидок. Після кидка вони ловлять м'яч і передають його у свої колони, а самі переходять у їхній кінець.

Методична вказівка. Після ведення учнів беруть м'яч у руки під крок лівої ноги, роблять крок правою ногою й, штовхаючись правою ногою нагору, роблять кидок у кошик лівою рукою.

2. Навчання лову м'яча, що котиться по площадці - 10 хв.

Дві пари розташовуються особою друг до друга, коштуючи в колонах. Кожна пара перебуває на бічних лініях.

Гравець передачею однією рукою знизу котить м'яч до протилежної пари. Перший вартий там гравець вибігає назустріч, що котиться м'ячу, не зупиняючись, ловить його й передає в ту сторону, звідки йшов пас. Гравець, що прийняв м'яч, знову передає його в іншу колону й т.д. Гравці переходять у ту сторону, куди вони передавали м'яч.

Методична вказівка. Підбігаючи до м'яча, що котиться, гравець повинен сильно зігнути ноги й, не зупиняючись, двома руками піймати його.

3. Атака двох нападаючих проти одного захисника - 15 хв.

Учнів розташовуються за лицьовою лінією двома колонами. Між колонами - 5-6 м. Варті спереду утворять першу пару й т.д.

На протилежній лінії штрафного кидка спиною до щита стоїть захисник. Гравці першої пари, передаючи м'яч між собою, просуваються до захисника, намагаючись обіграти його й закинути м'яч у кошик. Після кидка гравці ловлять м'яч і повертаються в кінець колони.

4. Удосконалювання лову м'яча, що відскочив від щита,- 15 хв.

Повторення вправи із заняття 16.

5. Навчальна гра (2 тайми по 15 хв.).

М'яч, занедбаний у кошик лівою рукою, зараховується як 4 очка.

Заключна частина -5 хв.

Заняття 22

Завдання заняття: 1. Удосконалювання вибивання м'яча при веденні. 2. Атака трьох нападаючих проти двох захисників. 3. Удосконалювання кидків у стрибку. 4. Удосконалювання штрафних кидків. Тривалість заняття- 120 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

1. Ходьба й біг зі стрибками під щитами.

2. Загальрозвиваючі вправи.

3. Довільні стрибки зі скакалками.

Основна частина - 95 хв.

Удосконалювання вибивання м'яча при веденні - 15 хв.

Гравці в парах вправляються поперек площадки.

а) Один гравець починає ведення лівою рукою до протилежної бічної лінії. гравець, Що Біжить поруч, правою рукою намагається вибити м'яч рухом руки праворуч ліворуч.

б) Та ж вправа, але гравець веде м'яч правою рукою, а вибивання здійснюється лівої.

в) Гравці розташовуються в парах у потилицю. Гравець, що повинен вибивати м'яч, перебуває в 1,5 м від суперника, а потім доганяє його й намагається вибити м'яч.

Методична вказівка. При вибиванні не можна стикатися із гравцем, що веде м'яч.

Атака трьох нападаючих проти двох захисників - 10 хв.

а) Гравці перебувають у трійках за лицьовою лінією. Два захисники коштують на протилежній лінії штрафного кидка. Відстань між ними - 3-4 м.

Нападаючі, передаючи між собою м'яч, просуваються на захисників, намагаються обіграти їх і закинути м'яч у кошик. Захисники намагаються перехопити м'яч.

б) Та ж вправа, але захисники розташовуються в потилицю один одному. Відстань між захисниками- 3-4 м.

Удосконалювання кидків у стрибку з опором захисника - 10 хв.

Учнів вправляються в парах. Нападаючий перебуває особою до щита на відстані 4-5 м від нього. Захисник передає м'яч нападаючий, а сам пасивно перешкоджає його кидку в стрибку. Після 7-8 кидків гравці міняються ролями.

Методична вказівка. Нападаючий повинен користуватися відволікаючими діями для більше вільного виконання кидка.

Удосконалювання штрафних кидків- 10 хв.

Навчальна гра (2 тайми по 20 хв.). Штрафні кидки виробляються при будь-якому персональному зауваженні.

Заключна частина - 5 хв.

Заняття 23

Завдання заняття: 1. Удосконалювання передач однією рукою з поворотом. 2. Навчання кидкам двома руками - знизу в русі. 3. Удосконалювання добивання м'яча в кошик. 4. Удосконалювання кидків у стрибку з опором захисника. Тривалість заняття - 120 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

1. Ходьба й біг зі стрибками під щитами.

Поштовхом обох ніг.

2. Повторити вправи 2 й 3 із заняття 22.

Основна частина - 90 хв.

1. Удосконалювання передач однією рукою з поворотом - 10 хв.

Вправа проводиться двома підгрупами, у яких учнів розбиваються на пари. Перший гравець пари — з м'ячем. Всі учнів перебувають за лицьовими лініями біля бічних ліній. Перший гравець веде м'яч до протилежного щита. Як тільки він досягне середини площадки, партнер ривком намагається його наздогнати. Гравець із м'ячем, дійшовши до щита, стрибає нагору, повертається на 180° і передає м'яч партнерові, що біжить слідом, що робить кидок у кошик.

В зворотному напрямку гравці міняються ролями.

2. Навчання кидкам двома руками знизу-10 хв.

Вправа проводиться так само, як при кидках з

двох сторін, тільки гравці роблять кидок двома руками знизу.

3. Удосконалювання добивання м'яча в кошик - 10 хв.

Гравці стають у чотири колони (по 2 колони до кожного щита), особою до щита, в 3 метрах від нього. У спереду вартих - м'ячі. Гравець із м'ячем ударяє його про шитий, стрибає нагору, ловить м'яч у повітрі й, не приземляючись, кидає його в кошик. Після цього він ловить м'яч, віддає його наступному партнерові, а сам переходить у кінець колони.

4. Удосконалювання кидків у стрибку з опором захисника - 10 хв.

Повторити вправа 3 із заняття 22.

5. Навчальна гра (2 тайми по 20 хв.).

Якщо м'яч занедбаний після добивання, то зараховується 4 очка. У кожній команді дається завдання одному із гравців, щоб він щільно тримав свого підопічного, починаючи із середини площадки.

Заключна частина-10 хв.

Та ж, але зі штрафними кидками.

Заняття 24

Завдання заняття - прийом нормативів по технічній підготовці.

Тривалість заняття-120 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

1. Побудова, рапорт. Пояснення нормативів по технічній підготовці й порядку їхнього прийому.

2. Ходьба. Біг.

3. Загальрозвиваючі вправи (проводить один із учнів).

Основна частина - 90 хв.

1. **Прийом нормативів по технічній підготовці. Штрафні кидки.**

Кожен гравець виконує підряд 10 штрафних кидків.

Норматив оцінюється в такий спосіб: 6 влучень - 5 балів (за кожне влучення понад б-го набавляется 2 бали); 5 влучень - 4 бали; 4 влучення- 3 бали й т.д. (За 1 влучення бали не нараховуються.)

2. **Кидки в стрибку з місця.**

Гравець вибирає собі будь-яку крапку на площадці (або кілька крапок), але не ближче 5 м від кошика. Кожен гравець виконує підряд 10 кидків. Кидки виконуються тільки в стрибку. Щораз гравцеві подають м'яч.

Оцінки: 5 влучень — 5 балів (за кожне влучення понад 5-го набавляется по 2 бали); 4 влучення — 4 бали й т.д.

3. **Обведення області штрафного кидка. (Див. цей норматив у занятті 12.)**

Оцінки. Для дівчинок: 14 сек. - 5 балів. При перевиконанні цього нормативу за кожні 0,1 сек. набавляется 1 бал. Для юнаків: 12 сек. - 5 балів. За перевиконання на 0,1 сек. набавляется 1 бал.

4. **Добивання м'яча в щит.**

Гравець стоїть під щитом. Ударяє м'яч у щит. Стрибає нагору, ловить м'яч й, не приземляючись, знову вдаряє його в щит. Приземляється, знову стрибає, у стрибку знову ловить м'яч, ударяє в щит і т.д.

Оцінка: за кожне добивання гравець одержує 1 бал. Потрібно виконати вправу максимальна кількість разів.

Після прийому нормативів визначається сума балів у кожного учень й у такий спосіб визначається переможець.

Заключна частина-10 хв.

Побудова. Оголошення результатів прийому нормативів по технічній підготовці. Інформація про наступне заняття.

Заняття 25

Завдання заняття: 1. Удосконалювання передач у русі в парах. 2. Навчання основам швидкого прориву. 3. Удосконалювання техніки гри. Тривалість заняття - 120 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

1. Повторити вправа 1 із заняття 23 і додатково біг із прискоренням по одній з бічних ліній. Після прискорення - біг у повільному темпі.

2. Повторити вправи 2 й 3 із заняття- 22.

Основна частина - 90 хв.

1. Удосконалювання передач у русі в парах - 10 хв.

Учнів розбиваються на дві підгрупи, які потім діляться на пари й розташовуються за лицьовими лініями. Відстань між гравцями в парах - 5-і 6 м.

Гравці першої пари, передаючи м'яч між собою, просуваються до протилежного щита, де роблять кидок, підбирають м'яч й у такий же спосіб повертаються назад. Потім т же саме роблять два гравці, що коштують на протилежній лицьовій лінії.

Методична вказівка. Вправа виконується на максимальній швидкості.

2. Навчання основам швидкого прориву - 20 хв.

а) Учнів розбиваються на трійки. Гравець із м'ячем стоїть під щитом, особою до нього. Два інших коштують боком до щита (особою друг до друга), на лінії штрафного кидка.

Гравець, ударяючи м'яч у щит, у повітрі ловить його й повертається особою до протилежного щита. Два інших партнери, як тільки піде удар у щит, роблять ривок до протилежного щита й одержують м'яч. Після одержання м'яча вони роблять одну передачу між собою, зупиняються і йдуть за лицьову лінію, від якої вони починали атаку. Потім це ж виконує наступна трійка.

б) Після 8-10 повторень гравці, що відриваються за допомогою передач і ведення, доходять до протилежного щита й роблять кидок у кошик.

3. Удосконалювання ведення м'яча зі зміною рук - 10 хв.

Учнів виконують вправа в парах. Один гравець із м'ячем починає довільне ведення по площадці, після кожних 3-4 кроків міняючи руку, який він веде м'яч. Через хвилину гравець передає м'яч партнерові.

4. Удосконалювання кидків з місця - 15 хв.

Вправа в парах. Один гравець робить кидки

с будь-якої крапки площадки на відстані - 6-7 м від кошика, іншої подає йому м'яч. Після 8-10 кидків вони міняються ролями.

Гравці в парах змагаються між собою в кількості влучень.

5. Навчальна гра (2 тайми по 15 хв.).

Основна увага в грі приділяється швидкому відриву з акцентом на гарну передачу гравцям, що відриваються.

Заключна частина-10 хв.

Заняття 26

Завдання заняття: 1. Удосконалювання передач у трійках у русі. 2. Удосконалювання основ швидкого прориву. 3. Удосконалювання техніки гри. Тривалість заняття - 120 хв.

Підготовча частина-15 хв.

1. Ходьба. Біг у колоні із прискореннями по діагоналі площадки.

2. Повторити вправи 2 й 3 із заняття 22.

Основна частина - 95 хв.

1. Удосконалювання передач у трійках у русі - 15 хв.

Два гравці розташовуються біля бічної лінії в колоні на відстані 5 м один від іншого. У першого - м'яч. Третій гравець перебуває на середині лицьової лінії. Гравець із м'ячем починає ведення по бічній лінії, партнер його супроводжує, а третій гравець починає біг по середині площадки (мал. 67). Дійшовши до лицьової лінії, гравець із м'ячем передає його в стрибку з поворотом партнерові, що у свою чергу передає м'яч гравцеві, бігу-

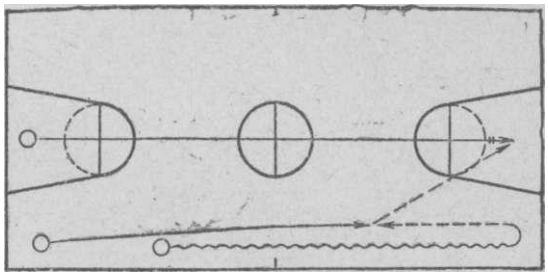


Рис. 67

щему по середині площадки, а той завершує вправу кидком у кошик.

У зворотному напрямку гравці міняються ролями.

Потім ця вправа виконує інша трійка.

2. Удосконалювання основ швидкого прориву - 20 хв.

а) Та ж вправа, що й у занятті 25, але швидкий прорив відбувається тільки за допомогою передач (без ведення).

б) Та ж вправа, але на протилежній лінії штрафного кидка стоїть захисник, що перешкоджає проведенню швидкого прориву. Нападаючі можуть обходити захисника як передачами, так і веденням.

3. Удосконалювання в перехопленнях м'яча- 10 хв.

Учнів розбиваються на четвірки. Три гравці

утворять трикутник з відстанню між гравцями 5 м. Четвертий гравець перебуває в середині трикутника. Гравці роблять передачі між собою. Находящийся в середині намагається перехопити м'яч. Як тільки він торкнеться м'яча, на його місце стає гравець, від якого йшла передача перед торканням.

Методична вказівка. М'яч можна передавати не вище рівня голови.

4. Удосконалювання штрафних кидків-10 хв.

Кожен гравець виконує по 20 кидків.

5. Навчальна гра (2 тайми по 15 хв.).

За м'яч, занедбаний зі швидкого прориву, дається 4 очка.

Швидкий відрив здійснюється гравцем, що перебуває під час оволодіння м'ячем його командою ближче всіх до щита супротивника.

У перерві між таймами варто проаналізувати, наскільки вчасно гравці починають швидкий прорив.

Заключна частина-10 хв.

Після ходьби по 5 кидків.

Заняття 27

Завдання заняття: 1. Удосконалювання передач у трійках у русі. 2. Удосконалювання швидкого прориву. 3. Удосконалювання техніки гри. Тривалість заняття – 120 хв.

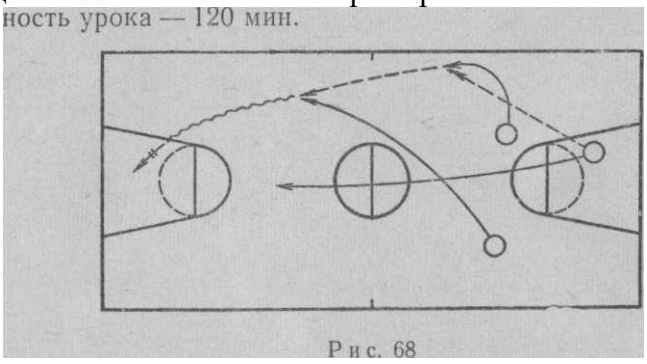


Рис. 68

Підготовча частина - 20 хв.

1. Ходьба й біг із прискореннями в протилежному напрямку по сигналі.

2. Загальрозвиваючі вправи.

3. Довільні стрибки зі скакалками. Основна частина - 90 хв.

1. Удосконалювання передач у трійках у русі - 15 хв.

Повторити вправа 1 із заняття 26,

Удосконалювання швидкого прориву (прорив по бічній лінії) -20 хв.

Гравці розташовуються, як у вправі 2 (заняття 25).

Як тільки перший гравець починає удар м'яча в щит, інші два гравці швидко переміщаються до бічної лінії, як зазначено на мал. 68. Потім треба передача найближчому партнерові, що у русі одержує м'яч і відразу передає його гравцеві, що біжить попереду нього. Він і завершує швидкий прорив. Гравець, що ловить м'яч під щитом, обов'язково сам підтримує швидкий прорив.

Прорив по бічній лінії гарний тим, що супротивникові дуже важко перехопити м'яч, тому що немає поперечних передач.

Потрібно домагатися, щоб гравець, першим м'яч, що передавав, розвивав таку швидкість, що дозволила б йому наблизитися до протилежного щита, перш ніж буде зроблений помітний у кошик його партнером. У такому випадку можлива остання передача йому, щоб він завершив її кидком у кошик.

Удосконалювання передач на місці- 10 хв.

а) 7-8 гравців коштують півколом у метрі друг від друга. Попереду них в 5 м стоїть партнер. М'яч перебуває в крайнього гравця. Треба передача партнерові, що стоїть перед групою. Той ловить м'яч і передає його назад гравцеві, що стоїть поруч із тим, від якого йшов перший пас.

Таким чином, м'яч повинен обійти всіх учнів, після чого потрібно поміняти гравця, що стоїть перед групою.

Методична вказівка. Передачі повинні бути швидкими й точними.

Удосконалювання ведення м'яча з різною висотою відскоку - 10 хв.

Вправа в парах. Гравець із м'ячем довільно веде м'яч по площадці, міняючи висоту його відскоку. Через одну хвилину він передає м'яч партнерові.

Навчальна гра (2 тайми по 15 хв.).

Гравець, що одержав м'яч у русі, перемістившись до бічної лінії, одержує право на виконання двох штрафних кидків.

Заключна частина - 10 хв.

Після ходьби учнів виконують по 10 штрафних кидків.

Заняття 28

Завдання заняття: 1. Удосконалювання передач у русі. 2. Удосконалювання швидкого прориву. 3. Навчання боротьбі за м'яч, що відскочив від шита. 4. Удосконалювання техніки гри. Тривалість заняття - 120 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

1. Ходьба. Біг приставними кроками.

2. Повторити вправи 2 й 3 із заняття 27.

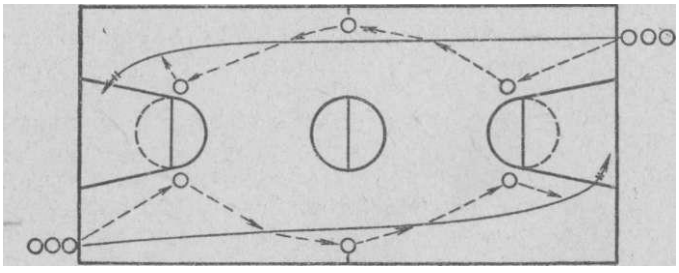


Рис. 69

Основна частина - 95 хв.

1. Удосконалювання передач у русі-15 хв.

Учнів діляться на дві підгрупи, які перебувають за лицьовою лінією біля бічної лінії. Один гравець розташовується на лінії штрафного кидка, іншої - на центральному вусику (на середині бічної лінії) і третій - на далекій лінії штрафного кидка (мал. 69).

Гравець із колони передає м'яч партнерові, що стоїть на лінії штрафного кидка, а сам біжить до протилежного щита. Одержавши назад м'яч, він передає його партнерові, що стоїть на середині бічної лінії, одержує м'яч і передає його гравцеві, що стоїть на лінії штрафного кидка, і, знову одержавши м'яч, робить кидок у кошик. Після кидка він ловить м'яч і повертається з ним у кінець цієї ж колони. У цей час наступний гравець робить цю же вправу.

Методична вказівка. При передачах і прийомах м'яча не можна знижувати швидкість перегони. Потрібно постійно міняти гравців, які роблять передачі коштуючи на місці.

2. Швидкий прорив 2Х1 - 10 хв.

а) Та ж вправа, що й у занятті 25 (б), тільки захисник зустрічає нападаючих на середині площадки й перешкоджає проведенню швидкого прориву.

Методична вказівка. Захисник, відступаючи назад приставними кроками, вибирає момент для перехоплення м'яча.

б) Швидкий прорив 3х2— 10 хв.

У швидкий прорив ідуть три нападаючих, які за допомогою передач і ведення намагаються обіграти двох захисників, що розташовуються в середині площадки.

3. Навчання боротьбі за м'яч, що відскочив від щита,- 15 хв.

Гравці розбиваються на четвірки, які утворять пари нападаючих і пари захисників. М'яч - у нападаючих, які перебувають в 5-6 м від щита. Один з них кидає м'яч у кошик і разом з партнером намагається підбігти до щита, щоб піймати м'яч, якщо той не потрапив у кошик. Захисники у свою чергу намагаються бути першими в щита й опанувати м'ячем.

Методична вказівка. Насамперед захисники повинні не дати можливості нападаючої обігнати себе. Для цього вони, не стикаючись із нападаючими, повинні поставити свій тулуб так, щоб нападаючий був «відсічений» від щита. Але щоб уникнути порушень правил це потрібно робити без поштовхів, а просто встати спиною до а шляхи нападаючого. Після 5- 6 атак пари міняються ролями.

4. Удосконалювання кидків у русі - 10 хв.

Гравці стають так само, як при кидках із двох сторін, тільки два гравці з м'ячами перебувають у кутах площадки.

Гравець із колони вибігає під щит, одержує м'яч від партнера, що стоїть в куті, і робить кидок у русі. Після кидка він ловить м'яч, веде його в кут і передає партнерові, що вибігає. Гравець, що робив першу передачу, біжить у кінець тієї ж колони.

5. Навчальна гра (2 тайми по 15 хв.).

За м'яч, занедбаний після лову його від щита супротивника, зараховується 4 очка.

У кожній команді визначаються по 2-3 гравця, які повинні брати участь у швидкому прориві.

Заключна частина - 5 хв.

Заняття 29

Завдання заняття: 1. Удосконалювання боротьби за м'яч, що відскочив від щита. 2. Швидкий прорив. 3. Передачі ' через центрового гравця. 4. Кидки в стрибку з опором. Тривалість заняття - 120 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

1. Ходьба. Біг із прискоренням по віражах (по короткій стороні площадки).

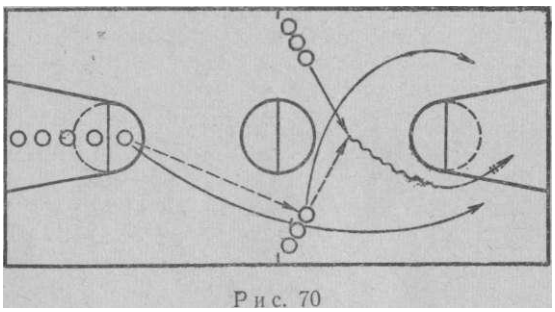


Рис. 70

2. Загальрозвиваючі вправи.
3. Довільні стрибки зі скакалками.

Основна частина-90 хв.

1. Удосконалювання боротьби за м'яч, що відскочив від щита, - 10 хв.

Та ж вправа, що й у занятті 28, тільки беруть участь 3 нападаючих й 3 захисники.

2. Швидкий прорив- 10 хв.

Учнів розбиваються на три групи, дві з яких стають на серединах бічних ліній, а одна- на лінії штрафного кидка, особою до далекого щита (мал. 70).

Гравець, що стоїть на лінії штрафного кидка, передає м'яч партнерові вправо й біжить по дузі до протилежного щита. м'яч, Що Одержав, віддає його гравцеві, що виходить із колони навпроти, і біжить по дузі теж до щита. Третій гравець, одержавши м'яч, завершує швидкий прорив кидком у кошик.

Методична вказівка. Всі гравці одержують м'яч у русі, тому потрібно стежити за точністю передачі.

3. Передачі через центрового-10 хв.

Повторити вправа 3 із заняття 17.

Гравці можуть виходити до центрового як «скрестно», так і паралельно. Центровий повинен робити відволікаюча дія на передачу одному гравцеві, а посилати м'яч іншому. Після відволікаючої дії центровий може сам робити кидок у кошик як з місця, так і із проходу під щит.

4. Кидки в стрибку з опором - 10 хв.

Гравці розбиваються на пари. Один у парі - захисник, іншої - нападаючий. Гравці роблять кидки в стрибку - спочатку з пасивними діями захисника, а потім при їхніх активних діях. Гравці міняються ролями.

5. Навчальна гра (2 тайми по 20 хв.).

Швидкий прорив здійснюється 2-3 гравцями.

Заключна частина-10 хв.

Виконати по 10 штрафних кидків.

Заняття 30

Завдання заняття: 1. Удосконалювання передач м'яча. 2. Швидкий прорив при початковому й спірному кидках. 3. Напад через центрового гравця. 4. Удосконалювання техніки гри. Тривалість заняття - 120 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

1. Ходьба. Біг із прискореннями по сигналі.
2. Загальрозвиваючі вправи.
3. Довільні стрибки зі скакалками.

Основна частина - 95 хв.

1. Удосконалювання передач м'яча- 10 хв.

а) Що Займаються розбиваються на пари й стають на бічних лініях особою друг до друга. У пари підбираються ті гравці, для яких характерні приблизно ті самі помилки в передачах. Кожній парі даються певні завдання по усуненню помилок.

б) Занимающиеся в парах перебувають на відстані 3—4 м друг від друга. Гравець ловить у повітрі м'яч і відразу, не приземляючись, віддає його партнерові, що також, піймавши м'яч у повітрі, передає його назад.

2. Швидкий прорив при початковому й спірному кидку-10 хв.

Команди в повному складі, тобто по 5 гравців.

Для розігрування спірного або початкового кидка в центрі площадки навмисне ставиться гравець найвищого росту (або обладающий гарним стрибком) і суперник меншого росту.

Центровий відбиває м'яч назад своєму партнерові, і в цей час по правій стороні площадки інший гравець робить ривок до щита супротивника. Цьому гравцеві треба довга передача, після якої він робить кидок у кошик.

Методична вказівка. Гравець, що передає м'яч у швидкий прорив, повинен добре володіти передачами однією рукою від плеча. Гравець, що робить ривок, повинен почати біг у той момент, коли він переконався, що м'яч попадає до партнера, що перебуває позаду.

3. Напад через центрового гравця - 20 хв.

Дві команди по п'ятьох людин грають на одній половині площадки. У кожній команді один із гравців виконує роль центрового. В одній команді центрової розташовується на лінії штрафного кидка, а іншої - збоку від області штрафного кидка.

Дії всіх гравців спрямовані на те, щоб передати м'яч центровому й після цього вийти на вільне місце або пробігти повз центровий, щоб одержати від нього м'яч.

Зараховується тільки той м'яч, що був занедбаний у кошик самим центровим або після його передачі.

4. Удосконалювання вибивання м'яча- 10 хв.

Гравці розбиваються на пари. Один гравець починає

ведення м'яча, іншої намагається вибити в нього м'яч. М'яч передається іншому учень, якщо гравець, що веде м'яч, припинив ведення, або вийшов за межі площадки, або ж поступився м'яч суперникові.

5. Навчальна гра (2 тайми по 18 хв.).

При розиграші початкового кидка потрібно постаратися провести швидкий прорив.

Якщо м'яч занедбаний у кошик після передачі від центрового або сам центровим, то м'яч знову залишається в нападаючої команди. Крім усього іншого, центрові повинні активно боротися за м'яч, що відскочив від щита.

Заключна частина - 5 хв.

3. Методика проведення секційних занять з дітьми старшого шкільного віку.

Заняття 31

Завдання заняття: 1. Удосконалювання передач м'яча. 2. Швидкий прорив після штрафного кидка. 3. Удосконалювання техніки гри. Тривалість заняття - 120 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

1. Біг (якщо м'яч в інструктора в руках - спокійний біг; м'яч випущений з рук - ривок доти, поки інструктор не візьме м'яч у руки).

2. Загальрозвиваючі вправи.

3. Довільні стрибки зі скакалками.

Основна частина - 90 хв.

1. Удосконалювання передач м'яча по колу в русі - 10 хв.

а) Що Займаються діляться на групи по 5—6 чоловік у кожній. Кожна група утворить коло. Відстань між гравцями 5 м. У кожнім колі по одному м'ячі. Група починає біг по колу в одному напрямку. М'яч передається бегущему спереду.

Після 10-15-секундного бігу потрібно міняти його напрямок.

б) Кількість гравців у кожнім колі збільшується до 8—10 чоловік. Та ж вправа, але в кожнім колі по двох м'яча.

2. Швидкий прорив після штрафного кидка - 15 хв.

а) Якщо другий штрафний кидок потрапив у кошик, той один найближчий гравець біжить до м'яча, ловить його, стає за лицьову лінію й швидко передає м'яч партнерові, що перемістився до бічної лінії, а той робить довгу передачу іншому партнерові, що швидко почав біг до щита супротивника (мал. 71).

Швидкий прорив повинен бути підтриманий й інші гравці, щоб у випадку його невдачі завершити атаку могли б інші гравці.

б) Якщо другий штрафний кидок не досяг мети, то гравець, що стоїть ближче до щита, повинен у стрибку відбити м'яч назад, де вже повинен стояти його партнер. Він ловить м'яч і посилає довгу передачу партнерові, що зробив ривок до щита супротивника.

Методична вказівка. При початку швидкого прориву дуже важливе значення має точна й швидка перша передача. «» гравець, ЩоВідривається, повинен почати ривок у той момент, коли він переконався, що м'яч перебуває в руках у його партнерів.

При розучуванні другого варіанта швидкого прориву можна спеціально вдаряти м'яч у щит з таким розрахунком, щоб гравець міг легко ним опанувати.

3. Перехоплення м'яча з виходом через спину супротивника - 15 хв.

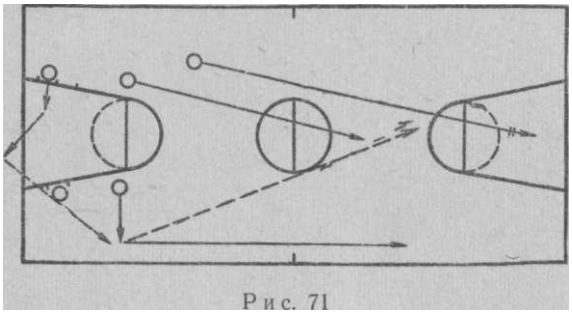


Рис. 71

Учнів розбиваються на трійки. За спиною гравця (трохи збоку) стає захисник. Третій гравець із м'ячем розташовується особою до них в 5-6 м. Він передає м'яч своєму партнерові, а захисник, виходячи через його спину, намагається перехопити передачу. Гравці повинні мінятися функціями.

Цей вид перехоплення часто застосовується з виходом з- за центрового гравця.

4. Навчальна гра (2 тайми по 20 хв.).

Кожну команду потрібно орієнтувати на організацію швидкого прориву після штрафного кидка. Заздалегідь потрібно обмовити, хто із гравців викидає м'яч через лицьову лінію, хто робить довгу передачу, хто робить ривок.

Заключна частина - 10 хв.

Виконати по 10 штрафних кидків.

Заняття 32

Завдання заняття: 1. Удосконалювання передач у русі. 2. Напад через центрового гравця. 3. Удосконалювання техніки гри. Тривалість заняття - 120 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

Ходьба. Біг приставними кроками.

Загальрозвиваючі вправи.

Довільні стрибки зі скакалками.

Основна частина -95 хв.

1. Удосконалювання передач у русі-10 хв.

Учнів розбиваються на дві групи, які утворять на обох половинах площадки два кола. У середині кожного кола - гравець із м'ячем. Група починає біг по колу, а гравець із м'ячем передає його одному з партнерів, що біжать, що робить відповідний пас. Так м'яч передається всім гравцям по черзі.

2. Напад через центрового гравця - 20 хв.

а) Те ж, що й у занятті 18, але за спиною центрового гравця розташовується захисник, що прагне перехопити м'яч або зруйнувати комбінацію. У зв'язку з активними діями захисника нападаючі уважно вибирають момент для передачі м'яча центровому.

б) Повернення м'яча центровому. Та ж вправа, але після передачі м'яча від центрового минаючому гравцеві останній імітує кидок у кошик, а сам повертає м'яч центровому, котрий і завершує атаку кидком.

в) Що Займаються розбиваються на команди по п'ятьох людин і грають на один щит (5Х5). Зміст гри полягає в тім, щоб передати м'яч центровому. Після паса центровому гравець, що передавав, зобов'язаний пробігти під щит повз центровий, щоб одержати від нього м'яч.

3. Кидки по кошику в стрибку й з місця-15 хв.

Учнів розбиваються на пари й виконують

кидки по кошику серіями по 10 кидків. Другий гравець передає першому м'яч після кидка по кошику.

Методична вказівка. У першій частині цієї вправи гравці роблять кидки після одержання передачі. У другій половині - після ведення м'яча з наступною зупинкою й кидком.

4. Штрафні кидки-10 хв.

Кожен гравець виконує підряд два кидки.

5. Навчальна гра (2 тайми по 15 хв.).

М'яч уважається занедбаним у кошик після взаємодії із центровим або після кидка в стрибку.

Судять гру два гравці, які повинні фіксувати всі основні помилки.

Заключна частина - 5 хв.

Заняття 33

Завдання заняття: 1. Напад через центрового, вхідного в область штрафної площі. 2. Навчання заслонам. 3. Удосконалювання техніки. Тривалість заняття - 120 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

1. Ходьба. Біг із прискоренням.
2. Загальрозвиваючі вправи.
3. Довільні стрибки зі скакалками.

Основна частина-90 хв.

1. Ведення м'яча й вибивання - 5 хв.

Гравці розраховуються на «перший-другий». М'ячі - у перших номерів, які довільно водять його по площадці. Другі номери прагнуть вибити м'яч. Як тільки в гравця вибили м'яч, він повинен намагатися вибити його в кожного із суперників.

2. Напад через центрового, вхідного в область штрафної площадки,- 15 хв.

Гравці, що коштують у двох колонах біля дуги штрафної площадки на відстані 4-5 м друг від друга, передають м'яч центровому, котрий входить у штрафну площу, і біжать на одержання паса від центрового. Він може передати м'яч одному з вихідних або зробити кидок у кошик сам. Після виходу під щит обоє гравця повертаються й стають у кінець колони. Ця вправа виконується на обидва щити.

Методична вказівка. Гравці повинні вчасно передати м'яч центровому, тобто тоді, коли він увійшов в область штрафного кидка. Щоб уникнути порушення «правила 3 секунд» центровий повинен швидко прийняти рішення, як надійти з м'ячем: передати його вихідним гравцям або зробити кидок самому.

3. Навчання заслонам-10 хв.

а) Учнів розбиваються на трійки: два нападаючих, один захисники. Захисник перебуває в метрі від однією нападаючого, особою до нього. Другий нападаючий перебуває в 4-5 м від них. Він підбігає до захисника й ставить йому заслін. А його партнер, звільняючись від опіки захисника, виходить на вільне місце.

Методична вказівка. Нападаючий, котрий ставить заслін, не повинен стикатися із захисником, а вихідний гравець повинен звільнятися від захисника ривком. Захисник поводиться пасивно. По сигналі інструктора гравці міняються місцями.

б) Та ж вправа, але гравець із м'ячем.

Після того як гравцеві з м'ячем буде поставлений заслін, він за допомогою ведення звільняється з-під опіки захисника й проходить під щит.

4. Передачі м'яча- 10 хв.

Вся група розбивається на п'ятірки, у яких кожен гравець має свій порядковий номер. Вони стають у коло один по одному номерів і передають у цій послідовності м'яч. Як тільки кожен гравець запам'ятає, кому він передає м'яч і від кого одержує його, п'ятірка починає безладно переміщатися на одній чверті площадки, причому послідовність передач зберігається та ж. Так само діють й інші п'ятірки.

5. Навчальна гра (2 тайми по 20 хв.).

При м'ячі, занедбаному в кошик після виходу гравця з-під заслону, м'яч знову передається нападаючій команді.

Заключна частина-10 хв.

Виконати по 10 штрафних кидків.

Заняття 34

Завдання заняття: 1. Напад через центрового. 2. Заслони. 3. Удосконалювання техніки. Тривалість заняття - 120 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

1. Ходьба. Біг зі зміною напрямку.
2. Загальрозвиваючі вправи.
3. Довільні стрибки зі скакалками.

Основна частина - 90 хв.

1. Кидки в русі із двох сторін - 10 хв.

При одержанні м'яча гравець робить відволікаючі рухи на прохід в одну сторону, а сам різко проходить в іншу й робить кидок у кошик.

2. Напад через центрового, вхідного в штрафну площадку, - 15 хв.

Гравці розташовуються у дві колони: одна стоїть в куті площадки, інша - на рівні лінії штрафного кидка в бічної лінії. Центровий перебуває на протилежній стороні штрафної площадки.

Центровий входить у штрафну площу, і йому треба туди передача, а гравці виходять для підтримки атаки.

3. Заслони-15 хв.

Два нападаючих, котрих опікують два захисники, володіють м'ячем. Треба передача одному з нападаючих, і м'яч, що передавав, гравець іде до нього на заслін, а той виходить з-під заслону з атакою на щит.

Захисники опікують нападаючих пасивно.

4. Добивання м'яча в кошик-10 хв.

Два гравці коштують у потилицю один іншому на відстані 2 м друг від друга. Перший гравець під щитом. М'яч у другого, котрий ударяє його в щит. Перший гравець ловить м'яч у повітрі й добиває його в кошик. Після п'яти спроб гравці міняються ролями.

5. Навчальна гра (2 тайми по 15 хв.).

За м'яч, занедбаний у результаті звільнення гравця заслоном, дається 4 очка.

Заключна частина-10 хв.

Заняття 35

Завдання заняття: 1. Удосконалювання передач. 2. Розучування нападу «трійкою». 3. Удосконалювання техніки. Тривалість заняття-120 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

1. Ходьба. Біг з викликом номерів. Учнів розраховуються один по одному номерів і біжать навколо площадки. Інструктор називає номер гравця, той робить ривок навколо площадки й стає на своє місце. Можна назвати відразу кілька номерів.

2. Загальрозвиваючі вправи.

3. Довільні стрибки зі скакалками.

Основна частина - 95 хв.

1. Удосконалювання передач - 10 хв.

Учнів виконують зустрічну передачу у двох колонах. Потрібно намагатися передати м'яч на першому кроці.

У другій половині цієї вправи передачі виконуються з відскоком від землі.

2. Розучування нападу «трійкою»-15 хв.

а) Учнів розбиваються на три колони, які перебувають **в** 5—6 м від щита, особою до нього. Відстань між гравцями 4-5 м. Гравець із м'ячем перебуває в середині (див. мал. 36).

Гравець передає м'яч партнерові вправо, а сам ставить заслін гравцеві, що стоїть ліворуч, що після заслону по дузі вибігає до щита й одержує пас від гравця з м'ячем. Після нападу «трійкою» гравці стають у кінець колони.

Методична вказівка. Гравець, якому ставлять заслін, повинен почати рух тільки після того, як він переконається, що партнер, що ставить заслін, зупинився. Гравець заслін, що ставить, повинен підійти й устати збоку, широко розставивши ноги.

б) Перед гравцем, якому буде ставитися заслін, стоїть захисник, ведучий себе пасивно. Після 5-6 повторень він активізується й намагається не випустити з- під своєї опіки нападаючого. Через певний час гравці міняються ролями.

3. Обведений області штрафного кидка- 10 хв.

Занимающиеся на максимальній швидкості намагаються виконати ця вправа. Один з кидків по кільцю повинен обов'язково бути результативним: якщо був зроблений промах у першій спробі, те варто піймати м'яч і закинути його в кошик.

4. Добивання м'яча в кошик- 10 хв.

Гравці повинні два рази вдарити в стрибку м'яч у щит, а на третій раз закинути його в кошик.

5. Кидки із середніх відстаней у стрибку- 10 хв.

Гравці, розбившись на пари, виконують кидки в стрибку серіями по 10 кидків.

6. Навчальна гра (2 тайми по 15 хв.).

Після вдалого виконання комбінації «трійка» м'яч передається тій же команді.

Заключна частина - 5 хв.

Заняття 36

Завдання заняття: Прийом нормативів по технічній підготовці. Тривалість заняття-120 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

1. Побудова, рапорт. Пояснення нормативів по технічній підготовці й порядку їхнього прийому.

2. Занимающиеся самостійно проводять розминку.

Основна частина - 95 хв.

Учень дається 15 хв. на те, щоб вони виконали по нескольку раз вправи на технічні нормативи.

1. Повторити норматив 1 із заняття 24.

2. Повторити норматив 2 із заняття 24. ,

3. Повторити норматив 3 із заняття 24.

Дівчини повинні виконати його за 13 сек., а юнака - за 11 сек.

Оцінки за виконання залишаються колишніми.

4. Гравець повинен два рази в стрибку вдарити м'яч у щит і на третій раз закинути його в кошик.

Оцінка. Якщо м'яч занедбаний у кошик, зараховується 5 балів, якщо м'яч не потрапив у кошик, - 3 бали.

Після здачі нормативів підраховуються суми балів у кожного гравця й визначаються переможці.

Якщо залишиться час, то можна провести навчальну гру.

Заключна частина - 5 хв.

Заняття 37

Завдання заняття: 1. Комбінація при вкиданні м'яча через бічну лінію. 2. Заслони. 3. Удосконалювання техніки. Тривалість заняття - 120 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

Повторити вправа 1 із заняття 35 і додатково - «квачі» у парах.

Загальрозвиваючі вправи.

Довільні стрибки зі скакалками.

Основна частина - 95 хв.

1. Передачі м'яча в трійках із просуванням уперед - 10 хв.

Три гравці розташовуються по фронті площадки за лицьовою лінією. Передаючи м'яч через гравця, що перебуває в середині, трійка пересувається до протилежного щита й робить кидок у кошик, потім ловить м'яч і повертається в такий же спосіб у зворотну сторону.

У другій половині цієї вправи передачі випливають із відскоком від землі, але при цьому не повинна знижуватися швидкість пересування.

2. Комбінація при вкиданні м'яча через бічну лінію - 15 хв.

Учнів розташовуються, як зазначено на мал. 34. гравець, Що Вкидає, передає м'яч партнерові, що стоїть ближче до нього, що відразу передає його далі іншому партнерові. Гравець же, що вкидав м'яч, робить ривок по лицьовій лінії. Як тільки він пробіжить пов центровий, нього повинен бути переданий м'яч, що він і закидає в кошик.

Гравець, що вкидає м'яч через бічну лінію, повинен зробити ривок, щоб «відірватися» від захисника, що опікує його.

3. Заслони-10 хв.

Виконуються заслони збоку від щита, а також прямо проти нього (див. мал. 31 й 32). При розучуванні заслонів передача повинна випливати й у праву, і в ліву сторону - на вибір самого гравця.

Ця ж вправа виконується й з іншої сторони від щита.

4. Передачі на місці - 10 хв.

Учнів розташовуються у дві колони особою друг до друга на відстані 6-7 м колона від колони. Між колонами стає гравець. Два м'ячі перебувають у гравців, що коштують першими в колонах. Кожний з них передає м'яч гравцеві, що стоїть між колонами, а сам переходить у кінець цієї ж колони. Гравець, що одержав м'яч, передає його наступному партнерові в цій же колоні, а сам повертається особою до іншої колони й т.д.

Гравець, що стоїть в середині, міняється через кожні 30 сек. М'яч гравцеві, що стоїть в середині, повинен передаватися тільки в тому випадку, коли він повернеться особою в ту сторону, звідки повинна йти передача.

5. Кидки в стрибку із середніх відстаней- 10 хв.

Виконуються в парах серіями по 10 кидків. Другий

гравець подає м'яч що кидає.

6. Навчальна гра (2 тайми по 15 хв.).

При вкиданні м'яча через бічну лінію провести розучену комбінацію.

Заключна частина - 5 хв.

Заняття 38

Завдання заняття: 1. Удосконалювання техніки й тактики в грі. 2. Удосконалювання кидків. Тривалість заняття-105 хв.

Підготовча частина-15 хв.

1. Побудова, рапорт. Пояснення завдань заняття. Учнів розбиваються на команди. Кожній команді дається завдання по тактиці ведення гри в рамках пройденого матеріалу.

2. Розминка виробляється кожною командою окремо. Проводить розминку капітан команди. Спочатку гравці розминаються без м'яча, застосовуючи загальрозвиваючі вправи й скакалки. Потім вони вправляються в передачах і лові м'яча й на закінчення роблять кидки по кошику в русі й з місця.

Основна частина - 80 хв.

1. Навчальна гра (2 тайми по 25 хв.).

Проведення навчальної гри на початку заняття сприяє придбанню досвіду входження в гру без тривалої підготовки. Іншим завданням є виявлення того, наскільки закріплене пройдений матеріал у технічній і тактичній підготовці, щоб на наступних заняттях визначити, на що варто звернути увагу. Навчальна гра сприяє підготовці гравців до майбутніх товариських змагань.

Гра проводиться із замінами учасників.

2. Удосконалювання кидків - 20 хв.

Кожному гравцеві дається завдання - над яким броском він повинен працювати, щоб усунути недоліки або, навпаки, розвити та або інша навичка.

Заключна частина-10 хв.

Заняття 39

Завдання заняття: 1. Швидкий прорив. 2. Заслін центровим гравцем. 3. Удосконалювання техніки гри. Тривалість заняття - 120 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

Повторити вправи 1, 2, 3 із заняття 35.'

Основна частина - 95 хв. 1. «Квачі» м'ячем - 5 хв. Учнів розбиваються на дві команди: одна - владеющая м'ячем, застосовуючи ведення й передачі між гравцями, повинна «осалить» м'ячем, не випускаючи його з рук, одного із гравців іншої команди. Якщо це відбулося, то команди міняються ролями.

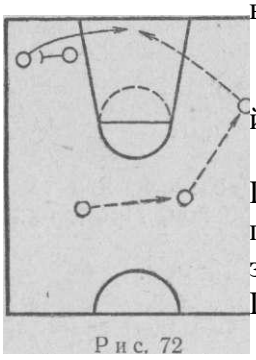


Рис. 72

Виходити з меж площадки не дозволяється. У противному випадку гравець вибуває із гри.

2. Швидкий прорив 2Х1 й 3Х2-15 хв.

а) Захисник зустрічає двох нападаючих на середині площадки й, відступаючи, намагається зруйнувати їхні задуми.

б) Два захисники розташовуються в потилицю один іншому. Перший стоїть на дузі штрафної площадки, іншої - у центрі площадки. Нападаючі, передаючи між собою м'яч, прагнуть обійти захисників і закинути м'яч у кошик з області штрафного кидка. Після 3-4 атак захисники міняються.

3. Заслін центровим гравцем - 15 хв.

На рівні розташування центрового, на відстані 3-4 м від нього, стоїть гравець. Три інших партнери розташовуються, як зазначено на мал. 72. Центровий ставить заслін своєму партнерові, що після заслону робить ривок по лицьовій лінії й одержує передачу.

Потім ця ж вправа потрібно повторити за умови, коли гравця, якому ставлять заслін, опікує захисник.

4. Удосконалювання перехоплень- 10 хв.

П'ять гравців утворять коло з відстанню між собою в 3-4 м. Усередині кола коштують два гравці, які прагнуть перехопити м'яч.

Після того як один із гравців доторкнеться до м'яча, він стає в коло замість суперника, від якого йшла передача, а той, навпаки, займає місце усередині кола.

5. Штрафні кидки - 10 хв.

Група ділиться на дві підгрупи, які роблять кидки кожна у свій кошик. Та група, що за 10 хв. закине більше м'ячів у кошик, перемогла.

6. Навчальна гра (2 тайми по 15 хв.).

Звернути увагу на виконання заслону центровим гравцем.

Заключна частина - 5 хв.

Заняття 40

Завдання заняття: 1. Щільна система захисту. 2. Заслін з виходом на одержання м'яча від центрового. 3. Удосконалювання техніки гри. Тривалість заняття - 120 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

1. Ходьба. «Квачі». Гравець прагне «осалить» суперника рукою по спині. Відступати можна тільки приставним кроком.
2. Загальрозвиваючі вправи.
3. Довільні стрибки зі скакалками.

Основна частина - 90 хв.

1. Зустрічна передача - 10 хв.

Виконується у двох групах по діагоналі площадки.

2. Заслін з виходом на одержання м'яча від центрового- 15 хв.

Два гравці коштують паралельно бічної лінії на відстані 6 м друг від друга. Один з них передає м'яч центровому і йде ставити заслін партнерові, що, виходячи з-під заслону, одержує м'яч від центрового.

Заслін може ставити й гравець, що стоїть в куті, тоді вихід гравця повинен бути по лицьовій лінії.

3. Щільна система захисту-15 хв.

Гравці діляться на команди по 5 чоловік і грають на одній половині площадки. По двох гравця в тій й іншій команді одержують завдання щільно «тримати» своїх підопічних і не дати їм можливості одержати м'яч. Для цього захисники увесь час намагаються зайняти позицію на лінії передбачуваного польоту м'яча. У той же час захисникові не можна забувати, що він не повинен пропустити вперед себе до щита «свого» нападаючі. Для рішення цього завдання захисник повинен увесь час перебувати на зігнутих ногах і бачити, де перебуває м'яч.

4. Кидки в русі потоком із двох сторін (див. мал. 55) - 10 хв.
5. Навчальна гра (2 тайми по 15 хв).

Декільком гравцям дається завдання щільне опікувати
нападаючих.

Заключна частина-10 хв. Виконати по 10 штрафних кидків.

Заняття 41

Завдання заняття: 1. Відволікаючі дії на одержання м'яча з наступним проходом під щит. 2. Передачі через центрового гравця. 3. Вибивання м'яча при веденні. Тривалість заняття- 120 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

Повторити вправи 1, 2, 3 із заняття 40.

Основна частина - 90 хв.

1. Відволікаючі дії на одержання м'яча з наступним проходом під щит- 10 хв.

Учнів розбиваються на трійки: два нападаючих, один захисники. Захисник щільно тримає одного нападаючого, а той робить рух на прохід у протилежну від партнера з м'ячем сторону, а потім різко вибігає на вільне місце для одержання м'яча, одержує пас і проходить під щит.

2. Передачі через центрового (див. мал. 30) - 10 хв.
3. Напад через центрового- 10 хв.

Учнів діляться на команди по 5 чоловік.

У кожній команді один із гравців виконує роль центрового. Команди грають на одній половині площадки, увесь час використовуючи передачі центровому й виходи повз нього.

М'яч зараховується тільки після взаємодії із центровим.

4. Вибивання м'яча при веденні - 10 хв.

Учнів розбиваються на пари й стають

за лицьовою лінією. Гравець із м'ячем починає ведення до протилежної лицьової лінії лівою рукою. Бегущий поруч намагається вибити в нього м'яч.

Після декількох повторень ведення здійснюється правою рукою. Потрібно вибити м'яч й у цьому випадку. Потім пари довільно розташовуються на площадці. Один гравець починає ведення, іншої прагне вибити в нього м'яч. Гравці постійно міняються ролями.

5. Навчальна гра (2 тайми по 20 хв.).

Гравцям дається завдання застосовувати відволікаючі дії на одержання м'яча з наступним проходом під щит. М'яч, занедбаний у кошик таким чином, уважається як 4 очка.

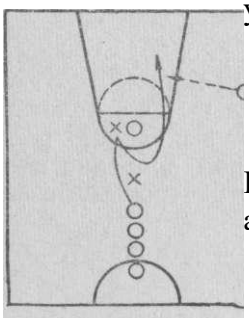


Рис. 73

Заключна частина-10 хв.

Заняття 42

Завдання заняття: 1. Навчання накриванню м'яча при кидку. 2. Наведення захисника на центрового гравця. 3. Перехоплення м'яча, адресуемого центровому. Тривалість заняття- 120 хв.

Підготовча частина - 20 хв,

1. Ходьба. Біг з поворотами.
2. Загальрозвиваючі вправи.
3. Довільні вправи.

Основна частина - 95 хв.

1. Навчання накриванню м'яча при кидку-10 хв.

Учнів - у парах. Гравець із м'ячем перебуває особою до щита в 4-5 м від нього. Напроти гравця з м'ячем стоїть захисник. Гравець із м'ячем робить кидок по кошику, а захисник намагається перервати політ м'яча.

Нападаючий діє прямолінійно, не перешкоджаючи можливості накривання м'яча.

Методична вказівка. При накриванні важливе значення має стійка захисника й положення рук. Зігнуті ноги захисника дозволяють йому швидко вистрибнути нагору, а підняття нагору руки скорочує відстань між ним і м'ячем.

При накриванні щоб уникнути порушення правил стрибок повинен бути спрямований нагору. Рука злегка нахилена вперед. Зіткнення захисника з нападаючим уважається помилкою.

2. Наведення захисника на центрового гравця - 15 хв.

Центровий розташовується на лінії штрафного кидка. Прямо перед ним стоїть гравець, якого опікує захисник. Праворуч, на рівні лінії штрафного кидка, у бічної лінії стоїть гравець із м'ячем (мал. 73).

Гравець, що стоїть перед центровим, імітує прохід повз центровий ліворуч, але, дійшовши до нього, різко міняє напрямок і пробігає повз центровий праворуч. Цим він наводить захисника на центрового, тобто центровий виявився на шляху проходження захисника. Це дозволяє нападаючий звільнитися від опіки захисника й вільно одержати м'яч від гравця, що стоїть в бічної лінії, а потім пройти під щит для виробництва кидка. Після кидка гравець переходить із м'ячем до бічної лінії, а його партнер відтіля переходить у кінець колони. Потрібно міняти й центрового, і захисника.

3. Перехоплення м'яча, адресуемого центровому - 10 хв.

Центровий перебуває на третьому вусику штрафної площі. Позад нього, трохи правее, перебуває захисник. Гравці в колоні коштують на бічній лінії. Перший гравець у колоні передає м'яч центровому, захисник виходить через його спину й намагається перехопити м'яч. Центровий гравець і захисник постійно міняються.

Методична вказівка. Захисник стоїть трохи збоку від центрового, особою до нього. Права рука захисника перебуває на лінії можливого польоту м'яча. Захисник не стикається із центровим.

4. Кидки в стрибку - 10 хв.

Вправи в парах. Кидки виконуються серіями по 10 кидків у кожній.

5. Навчальна гра (2 тайми по 20 хв.).

Наведення захисника на центрового є основним предметом уваги всіх гравців. Після м'яча, занедбаного таким чином, він залишається за цією же командою.

Заключна частина - 5 хв.

Заняття 43

Завдання заняття: 1. Боротьба за м'яч, що відскочив від щита. 2. Наведення захисника на центрового гравця із проходом по лицьовій лінії. 3. Опіка центрового попереду й передача йому м'яча. Тривалість заняття - 120 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

1. Ходьба. Біг приставними кроками.
2. Загальрозвиваючі вправи.
3. Довільні стрибки зі скакалками.

Основна частина - 95 хв.

Боротьба за м'яч, що відскочив від щита, - 10 хв.

Учнів розбиваються на трійки. Трьох нападаючих опікують три захисники (див. вправа 3 із заняття 28).

Наведення захисника на центрового гравця із проходом по лицьовій лінії - 15 хв.

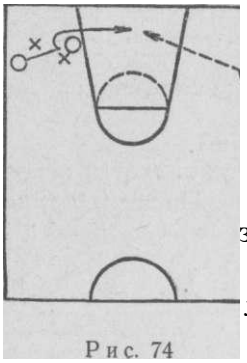


Рис. 74

Центровий перебуває біля другого вусика штрафної площі. Напроти нього - гравець, якого опікує захисник. З іншої сторони від області штрафного кидка в бічної лінії - гравець із м'ячем. Гравець, що стоїть напроти центрового, імітує прохід праворуч від нього, а сам різко проходить із іншого боку, паралельно лицьової лінії, в області штрафного кидка одержує м'яч і кидає в кошик (мал. 74). Потім гравці міняються ролями.

Опіка центрового гравця попереду й передача йому м'яча - 15 хв.

Центровий перебуває в третього вусика штрафної площі. Захисник стоїть поперед нього, не даючи йому

одержати м'яч. Гравці в колоні коштують на середині бічної лінії. Перший гравець у колоні веде м'яч паралельно бічної лінії. Довівши його до рівня розташування центрового, гравець зупиняється. У цей час центровий «відривається» від захисника й входить у коридор, а гравець начіпною передачею передає йому м'яч. Центровий ловить його й закидає в кошик. Гравець, що вів м'яч, стає захисником, а захисник переходить у кінець колони. Після 5-6 повторень міняється центровий.

Повторення нормативів по технічній підготовці - 20 хв.

Кожен гравець тренується в тих нормативах, які йому гірше всього вдаються.

Навчальна гра (2 тайми по 15 хв.).

Захисники опікують центрових тільки попереду.

Заключна частина - 5 хв.

Заняття 44

Завдання заняття: 1. Лов високо, що летить м'яча, однією рукою. 2. Ознайомлення з нападом двома центрами і їхніми взаємодіями. 3. Удосконалювання техніки гри. Тривалість заняття- 120 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

1. Ходьба, після чого учнів розбиваються на пари й грають в «квачі» із завданням що - тікає переміщається приставним кроком.
2. Загальрозвиваючі вправи.
3. Довільні стрибки зі скакалками.

Основна частина - 95 хв.

1. Лов високо, що летить м'яча, - 10 хв.

Повторити вправа 3 із заняття 13.

2. Ознайомлення з нападом двома центрами і їхньою взаємодією - 30 хв.

а) Центрові розташовуються по обох сторони області штрафного кидка - 10 хв.

Учнів розбиваються на трійки: два гравці - центрові, третій - з м'ячем розташовується біля бічної лінії. Центрових опікують захисники. Гравець із мя

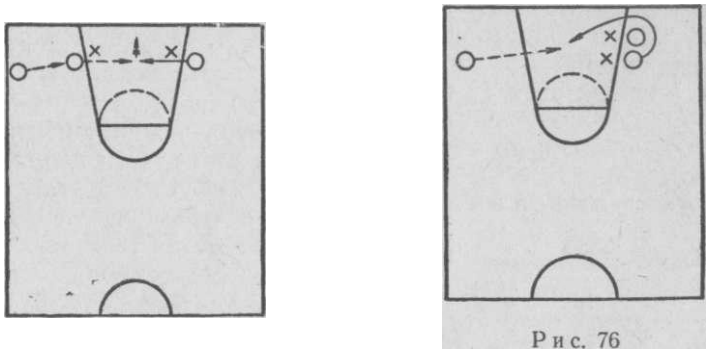


Рис. 76

чом передає його центровому. Як тільки центровий одержав м'яч, другий центровий входить в область штрафного кидка, одержує м'яч від першого центрового й робить кидок у кошик (мал. 75).

б) Центрові розташовуються: один на лінії штрафного кидка, іншої збоку від штрафної площі — 10 хв.

Вправа в трійках. М'яч одержує центровий, розташований на лінії штрафного кидка. Після одержання м'яча він повертається особою до щита. У цей час другої центровий входить в область штрафного кидка, одержує м'яч від першого центрового й робить кидок у кошик.

в) Центрові розташовуються на одній стороні області штрафного кидка — 10 хв.

Гравець із м'ячем стоїть на іншій стороні штрафної площадки біля бічної лінії. Один із центрових різко обходить іншого з таким розрахунком, щоб захисник, що його опікує, виявився наведеним на другого центрового, і входить в область штрафного кидка, де й одержує м'яч від гравця, що стоїть в бічної лінії (мал. 76).

Методична вказівка. На початку всіх переміщень центрові повинні робити відволікаючі рухи, а потім уже рухатися в зовнішньому напрямку.

3. Удосконалювання техніки - 10 хв.

Гравці самостійно виконують ті технічні елементи, які важко ними засвоюються. Для цього підбираються відповідні пари, у яких гравці допускають ті самі помилки.

4. Навчальна гра (2 тайми по 20 хв.).

Команди одержують завдання грати двома центрами, розташованими по обох сторони від області штрафного кидка.

Заключна частина - 5 хв.

Заняття 45

Завдання заняття: 1. Удосконалювання передач на максимальній швидкості. 2. Напад двома центрами. 3. Штрафні кидки. Тривалість заняття - 105 хв.

Підготовча частина - 20 хв.

Повторити вправи 1, 2, 3 із заняття 40.

Основна частина - 80 хв.

1. Удосконалювання передач на максимальній швидкості - 10 хв.

а) Що Займаються розбиваються на пари й перебувають за лицьовою лінією на відстані 4—5 м друг від друга. Просуваючись до протилежного щита на максимальній швидкості, гравці передають м'яч між собою. Під щитом роблять кидок.

б) Що Займаються розбиваються на трійки. Передаючи м'яч через гравця, що біжить по середині площадки, гравці на максимальній швидкості пересуваються до протилежного щита, де роблять кидок у кошик.

2. Напад двома центрами - 30 хв.

Вправа називається «човник». Учнів розбиваються на три команди по 5 чоловік. Одна команда розташовується біля одного щита, інша - у протилежного, а третя перебуває в середині площадки. Ця третя команда атакує один із щитів, а варті там гравці не дають можливості їм закинути м'яч у кошик. Якщо все-таки їм удасться закинути м'яч, то вони починають атаку на протилежний щит, а команда, що захищалася, залишається на місці.

У випадку оволодіння м'ячем іншою командою вона стає нападаючої й атакує щит навпроти, а команда, що втратила м'яч, залишається під щитом, де вона втратилася м'яча.

Кожної із трьох команд дається завдання: одна грає двома центрами, розташованими по обох сторони області штрафного кидка, інша - центрами, розташованими на одній стороні області штрафного кидка, і третя - центрами, розташованими: один на лінії штрафного кидка, іншої збоку від її.

Методична вказівка. Як тільки команда втратила м'яч, відбирати його вони відразу не мають права. Кожна команда строго дотримує виконання даних їм завдань по веденню гри.

3. Штрафні кидки - 15 хв.

Кожен гравець виконує 20 кидків серіями по 2 кидки підряд.

4. Навчальна гра (1 тайм - 25 хв.).

Удосконалюється гра через дві центрових.

Заключна частина - 5 хв.