

**МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

**Кулаков Ю.Є., Вертелецький О.І., Богатир В.Г.**

**СПОРТИВНІ ІГРИ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ  
(БАСКЕТБОЛ)**



**МИКОЛАЇВ 2016**

**Укладачі:**

**Ю.Кулаков**, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури.

**О. Вертелецький**, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури.

**В. Богатир**, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури.

**Рецензенти:**

**Жигadlo Г.Б.**, доктор філософії в галузі освіти, декан факультету фізичної культури та спорту МНУ імені В.О. Сухомлинського.

**Чернозуб А.А.**, доктор біологічних наук, декан факультету фізичного виховання та спорту ЧНУ імені Петра Могили.

**Кулаков Ю.Є., Вертелецький О.І., Богатир В.Г.**

**Р-90** спортивні ігри та методика викладання (баскетбол)/За ред.

**Ю.Є. Кулакова, О.І.Вертелецького, Богатиря В.Г.** – Миколаїв: МНУ, 2016. – 60 с.

Рекомендовано до друку рішенням Вченої Ради факультету фізичної культури та спорту, протокол № 4, від 27.12.2016 р.

У навчально-методичному посібнику викладено теоретичні основи методики навчання спортивної гри «баскетбол», надані навчаючі програми з техніки гри, складений словник баскетбольних термінів. надані конспекти занять з основних прийомів техніки гри, які можна використовувати під час навчальної практики і секційних занять в ЗОШ, ДЮСШ та оздоровчих таборах.

Навчально-методичний посібник надасть допомогу студентам з поліпшенням рівня підготовленості, придбання необхідного досвіду для подальшої професійної діяльності.

**УДК – 796.2**

**ББК – 75. 5**

**Кулаков Ю.Є., Вертелецький О.І., Богатир В.Г.**

**Миколаївський національний університет**

**імені В.О. Сухомлинського, 2016**

**Кулаков Ю.Є., Вертелецький О.І.**

# **Спортивні ігри та методика викладання (баскетбол)**

**Навчально-методичний посібник**

Миколаїв: МНУ, 2016

**ЗМІСТ**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. ПЕРЕДМОВА.....</b>   | <b>2</b>  |
| <b>2. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МЕТОДИКИ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ<br/>ТЕХНІЧНИМ ЕЛЕМЕНТАМ.....</b> | <b>3</b>  |
| <b>3. НАВЧАЮЧІ ПРОГРАМИ З ТЕХНІКИ ГРИ У БАСКЕТБОЛ.....</b>                             | <b>7</b>  |
| 3.1. Програми початкового навчання передачам м'яча.....                                | 8         |
| 3.2. Програми початкового навчання кидкам м'яча.....                                   | 17        |
| 3.3. Ведення м'яча.....  | 22        |
| <b>4. РОЗМИНКА В БАСКЕТБОЛІ.....</b>   | <b>27</b> |
| <b>5. ОРІЄНТОВНІ ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО<br/>ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....</b>      | <b>28</b> |
| <b>6. СЛОВНИК БАСКЕТБОЛЬНИХ ТЕРМІНІВ.....</b>  | <b>56</b> |
| <b>7. СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....</b>   | <b>60</b> |

## ПЕРЕДМОВА

Наш методичний посібник задуманий як посібник для професійної підготовки студентів факультетів фізичного виховання стаціонарної та заочної форми навчання, молодих спеціалістів - вчителів фізичної культури та тренерів з баскетболу. Його цінність полягає в тому, що в ньому описується техніка основних ігрових прийомів та методика початкового навчання, заснована на алгоритмічному принципі побудови навчання. Методичні вказівки, наведені в посібнику, достатньо конкретні, що дозволить зосередити увагу вчителів (тренерів) на основних моментах під час навчання технічним елементам. У цьому плані корисно пам'ятати рекомендації відомого американського тренера Г. Пінхолсгера з виховання ігрових навиків: „Різниця між виконанням, близьким до правильного, і абсолютно правильним, - стверджує він, - є різниця між поразкою і перемогою”.

Вчитель (тренер) повинен дотримуватися основних принципів і методів навчання, які базуються на науковій основі. Необхідно використовувати всі засоби навчання та наочні приладдя. Загалом, учителю (тренеру) необхідно постійно вдосконалюватися та професійно рости для того, щоб мати можливість вчити та виховувати. Один з найкращих тренерів в історії світового баскетболу Джон Р. Вуден називає десять критеріїв, або якостей, які однаково необхідні як викладачу, так і тренеру з баскетболу:

1. Знання свого предмету.
2. Загальна освіченість.
3. Методична майстерність.
4. Професійне відношення.
5. Дисципліна.
6. Організаційні здібності.
7. Зв'язок з громадськістю і різними організаціями.
8. Взаємовідносини в системі «тренер-спортсмен».
9. Доброзичливе відношення до оточуючих.
10. Бажання вдосконалюватися.

## 2. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МЕТОДИКИ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИМ ЕЛЕМЕНТАМ

Особливості процесу навчання у спортивних іграх розкриваються через специфічність вирішуваних завдань, різноманітність застосованих методів, прийомів і засобів навчання. Специфічні риси виявляються також в послідовності планування навчального матеріалу, у зв'язку з раніше вивченими руховими діями за принципом позитивного і негативного переносу, а також у своєрідності підготовчих і підвідних вправ.

У процесі навчання руховим діям в ігрових видах спорту, з точки зору оволодіння цілісною ігровою діяльністю, варто дотримуватися такої послідовності вирішення завдань: загально-розвиваючі та підготовчі вправи, навчання переміщенням і стійкам; підвідні вправи як компоненти навичок; цілісне виконання технічного прийому; індивідуальна тактична підготовка в нападі і в захисті; групова тактична підготовка в нападі і в захисті; техніко-тактична підготовка за ігровим амплуа; командна тактична підготовка в нападі і в захисті; ігрова практика; змагальна діяльність.

Послідовність засвоєння основних технічних елементів потрібно визначити таким чином, щоб по можливості у найбільш стислі терміни початківці спроможні були використовувати їх у грі. Починати навчання техніки баскетболу доцільно з техніки переміщень та техніки виконання передач, ловлі м'яча та кидків. Якщо у найбільш простій формі засвоїти передачі та кидок м'яча з місця, то вже можна грати у баскетбол не використовуючи ведення. Дотримуючись принципу послідовності поступово вивчаємо інші ігрові прийоми.

Після передач і кидків з місця потрібно навчати веденню м'яча, кидкам та передачам у русі та фінтам, а потім прийомам відбору м'яча.

Проте, це не означає, що початківцям не можна дозволяти грати в баскетбол, поки вони, окрім переміщень, передач і ловлі м'яча, не засвоїли інших технічних елементів. Інтуїтивно вони кидають м'яч у кошик, ведуть, його, більше того, виконують фінти, хоч і не у найкращий спосіб.

Безперечно, мова йде не про те, що навчання окремих елементів починається тільки після повного засвоєння того чи іншого елемента. Потрібно намагатись, зберігаючи принцип послідовності, разом з основними елементами паралельно навчати початківців й іншим елементам баскетболу.

Перш ніж приступити до навчання окремому технічному прийому, варто розвинути до оптимального рівня необхідні фізичні здібності у сполученнях, що специфічні саме для цього прийому. Для прискорення такого процесу необхідно використовувати природні рухи, уточнювати їх відповідно до прийому, що вивчається. Тобто, першочергово створюються умови фізичної

можливості виконання руху. Крім того, після зміни рівня розвитку фізичних здібностей виникає необхідність деякої перебудови техніки рухів, що підкреслює взаємозв'язок між оволодінням руховими навичками і розвитком фізичних здібностей.

Ознайомлення з технікою виконання ігрового прийому починається із створення загального уявлення про цей рух, в тому числі і в реальних умовах діяльності, в якій він застосовується. До того ж, для підвищення ефективності цього процесу варто поєднувати зорове, слухове і рухове уявлення. Тому необхідно зразково показати і пояснити прийом, повідомити основні відомості про його значення, використання і виконання саме таким способом. Технічний прийом показують неодноразово, спочатку як в реальних умовах гри, а потім з уповільненою швидкістю. Після цього надається можливість до самостійного виконання прийому учнями.

Навчання технічних елементів не повинно бути самоціллю, техніка має служити основній меті баскетболу - забити як можна більше м'ячів у кошик суперника і намагатись не дати забити у свій кошик. Саме тому, вже на початку навчання треба опановані технічні елементи пов'язувати з іншими гак, як це відбувається під час гри. Наприклад, навчати одному із способів зупинок одночасно з навчанням передачам м'яча, кидкам, а також веденню м'яча.

Засвоєні технічні елементи потрібно випробовувати в діях проти суперника. Корисно також паралельно з навчанням технічних елементів пояснювати гравцям їх тактичне використання. Наприклад, під час виконання передач указати, яким способом треба передавати м'яч гравцю, що входить в зону штрафного кидка або біжить у швидкий прорив; у початковій стадії навчання веденню потрібно пояснити, як вести м'яч, коли поруч знаходиться суперник.

Однак не всі технічні дії у спортивних іграх можуть бути виконані в цілому з першої спроби. Особливо це стосується новачків, що тільки розпочинають оволодівати навичками гри. Для таких випадків застосовують розчленований метод навчання або метод підвідних вправ, за допомогою яких засвоюють елементи рухової дії, головним чином — її провідну ланку (наприклад, у процесі вивчення кидка в русі). При цьому створюються полегшені, порівняно з реальними, умови: відсутність протидії суперника, немає обмежень в тривалості виконання дії, зменшуються, якщо це можливо, розміри і вага інвентарю, тобто знижується вплив зовнішніх подразників. Певну роль в цьому відіграють імітаційні вправи. Це дає можливість добиватися уміння аналізувати свої рухи, вносити в них необхідні корективи, порівнювати результативність виконаних дій з розподіленням м'язових зусиль у просторі і за часом.

Поступово приступають до оволодіння правильною стандартною формою виконання прийому. Спочатку його виконують на місці без опору

суперника, у спрощених умовах, які досягаються зміною вихідного положення, відстані, напрямку, швидкості, сили передачі (кидка) тощо. Потім переходять до виконання прийому в русі, провідною і слабкішою рукою, в правий і лівий бік тощо. Співвідношення стереотипних і варіативних повторень на етапі поглибленого вивчення цілісним способом становить відповідно 30% і 70%. Ця стадія характеризується уточненням системи рухів, досягненням злитності, легкості і економичності рухів у процесі уточнення тонкого диференціювання.

У подальшому вивченні закріплюють прийом шляхом варіювання стандартних умов у бік ускладнення і включення взаємодії з партнером і регульованого опору суперника, який може бути пасивним, обмеженим, вільним, а в окремих випадках, навіть переважаючим. Поступове ускладнення умов виконання прийому досягається за рахунок: збільшення швидкості виконання прийому, зміни сили, напрямку, траєкторії, амплітуди руху тощо; виконання основного прийому у сполученні з іншими; зміни кількості і складності прийомів, що складають ігрову дію; підвищення вимог до точності і швидкості виконання дії; використання різноманітного опору; зміни кількості гравців, що взаємодіють; виконання прийому на тлі стомлення або емоційного напруження; використання звукової або зорової сигналізації для того, щоб гравці швидко змінювали свої дії раніше обумовленим способом; збільшення кількості м'ячів, орієнтирів і обмежень; застосування більш складних пересувань; впливу на психологічний стан; комплексне використання вищезгаданих факторів.

Таким чином, спочатку техніку вивчають окремо по прийомам, в подальшому ізольовані прийоми поєднуються в ігрові дії, що складаються із двох або більше прийомів і тим самим створюються умови для навчання індивідуальним тактичним діям, яке проходить на тлі подальшого вдосконалювання ігрової дії.

Під час навчання техніки баскетболу, залежно від підготовленості гравців, їх кількості та інших умов, застосовується відповідна форма проведення занять, що підвищує їх результативність. Можуть використовуватись командні, групові та індивідуально-самотійні заняття.

*Командні заняття* (кожен гравець виконує в один і той же час один і той же технічний елемент) за наявністю потрібної кількості м'ячів - найбільш прийнятна форма занять. Однак, не скрізь і не завжди є такі можливості. Тому частіше використовується *груповою формою* занять: команда (група, клас) поділяється на підгрупи. За цих умов лише одна група гравців займається технікою, а решта - виконують інші вправи, наприклад, з фізичної підготовки. У групових заняттях, оскільки викладач (тренер) повинен спостерігати за виконанням різних вправ у різних місцях, успіх навчання значною мірою залежить від самотійності та підготовленості більш досвідчених гравців. Велике значення у справі опанування техніки гри у



баскетбол має *індивідуально-самостійна форма* занять, особливо корисна на секційних і шкільних спортивних заняттях.

Процес навчання окремого технічного прийому (ТП) складається з чотирьох етапів, кожен з яких має свої дидактичні завдання й методичні особливості.

### 3. НАВЧАЮЧІ ПРОГРАМИ З ТЕХНІКИ ГРИ У БАСКЕТБОЛ

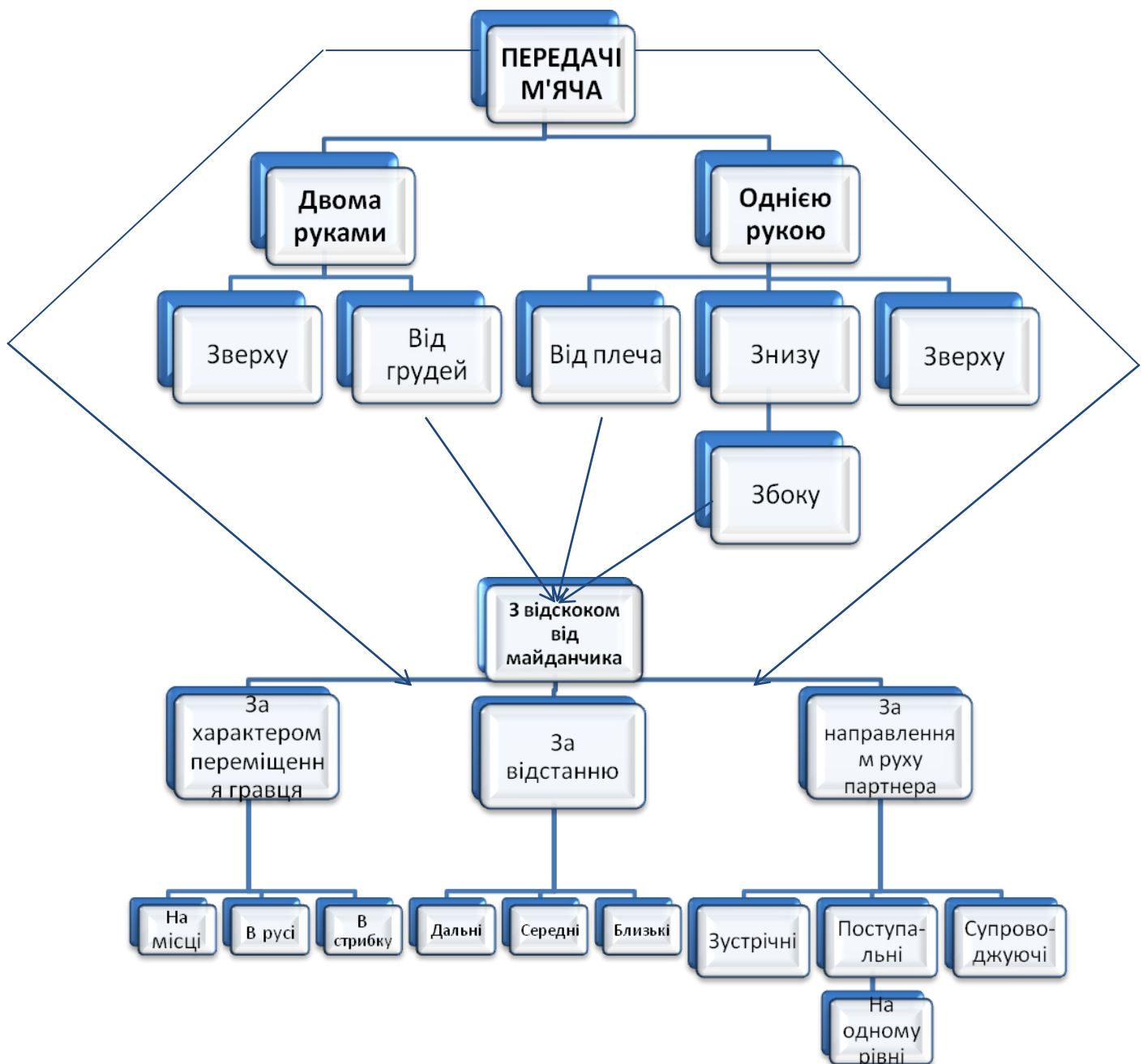


Схема. 1 Класифікація передач м'яча в баскетболі (за Ю.М. Портновим, 1988)

### 3.1. ПРОГРАМИ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЕРЕДАЧАМ М'ЯЧА

#### Передача двома руками від грудей.

Передача двома руками від грудей застосовується на малу та середню відстань.

Початкова фаза (ПФ) - кисті з широко розставленими пальцями вільно охоплюють м'яч, який утримується на рівні поясу, лікті опущені. Коловим рухом рук вверх - на себе м'яч підтягується до грудей. Ноги при цьому напівзігнуті, одна з них попереду на півкроку.

Робоча фаза (РФ) - м'яч посилається вперед різким випрямленням рук доповнюючи його рухом кистей, який надає м'ячу зворотне обертання. Для збільшення швидкості та сили передачі необхідно перенести вагу тіла на виставлену вперед ногу.

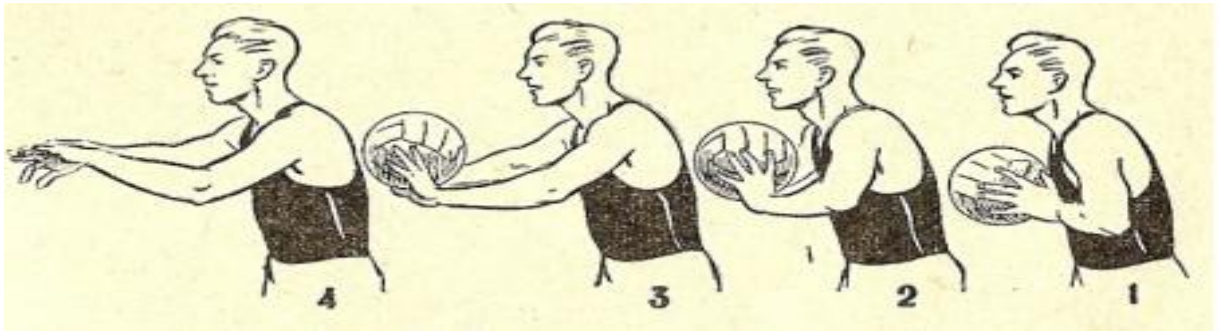


Рис. 2. Техніка виконання передачі двома руками від грудей

| Етап навчання | Алгоритм Навчання | Організаційно - методичні дії викладача                                  | Зміст дій студентів (учнів, спортсменів)   | Рівень виконання вправи                |
|---------------|-------------------|--|--|--|
| 1             | 2                 | 3  | 4  | 5                                      |
| I             | 1 крок            | Ознайомити із значенням і використанням технічного прийому в процесі гри | Сприйняття матеріалу   | Переконання у сприйнятті матеріалу.    |
| II            | 2 крок            | Розказати і показати біомеханічну структуру виконанні технічного         | Виконання імітаційних рухів на місці без м'яча в вихідному положенні права (ліва) нога | Узгоджені і правильні рухи частин тіла |

|     |        |  |   |   |
|-----|--------|--|---|---|
|     |        | прийому (ТП)   | попереду - коловий рух руками, робота ніг   |   |
|     | 3 крок | Пояснити техніку ловлі м'яча.  | Підкинути м'яч вгору (ударити об майданчик) - виконати правильну ловлю  | Кисті рук утворюють «лійку», великі пальці повернуті один до одного |
|     | 4 крок | Звернути увагу на правильне виконання ПФ і РФ передачі та на прийом м'яча.                             | Підкинути м'яч вгору, спіймати і виконати передачу м'яча  | М'яч повинен летіти на рівень грудей.                               |
| II  | 5 крок | Звернути увагу на те, що під час колового руху руками лікті не відводяться у сторони                   | Передача м'яча з одночасним кроком вперед   | М'яч повинен у польоті мати зворотне обертання                      |
|     | 6 крок | Звернути увагу на злітність руху при прийомі-передачі м'яча  | Передача і ловля м'яча з кроком.  | М'яч повинен летіти без траєкторії з швидкістю                      |
|     | 7 крок | Звернути увагу на виконання вправи без технічного браку (пробіжки), точність та швидкість виконання ТП | Вправа виконується в парах. Гравці пересуваються по майданчику, збільшуючи та зменшуючи відстань. При цьому вони приймають та передають партнеру м'яч з кроком вперед після зупинки | М'яч повинен постійно знаходитися в повітрі                         |
| III | 8 крок | Вимагати, щоб технічний прийом   | Передачі м'яча в парах на швидкість   | Зберігається ритм при високій швидкості                             |

|    |         |   |  |  |
|----|---------|---|--|--|
|    |         | виконувався найбільш раціонально  | (кількість за 30с)   | виконання  |
|    | 9 крок  | Вимагати щоб після передачі гравці відкривалися на вільне місце.  | Передачі м'яча в парах з одним захисником <i>наповільним</i> пересуванням по обмеженій частині майданчика. | М'яч повинен летіти точно в руки партнера на рівень грудей |
|    | 10 крок | Вимагати, щоб гравці пересувалися назустріч передачі, оцінювали відстань і в залежності від цього розраховували силу та швидкість передачі, не робили поспішних дій | Рухлива гра „Боротьба за м'яч” 10х10 гравців на половину баскетбольного майданчика                         | Тривалий контроль над м'ячем                               |
| IV | 11 крок | Вимагати, щоб передачі були вчасними, діагональними без траєкторії  | Двостороння гра  | Ефективність ігрових дій                                   |

#### Передача однією рукою зверху.

Передача використовується на велику відстань при виконанні стрімкої атаки.

ПФ - при передачі правою рукою ліва нога знаходиться на крок попереду. Підтримуючи м'яч лівою рукою, винести його в положення вверху збоку над головою з одночасним поворотом тулуба. Таким чином досягається достатня амплітуда замаху.

РФ - передача здійснюється за рахунок випрямлення руки в ліктьовому суглобі, активного поштовху кисті в потрібному напрямку і повороту тулуба. Для досягнення більшої сили та швидкості передачі разом з поворотом тулуба виконується крок правою вперед.

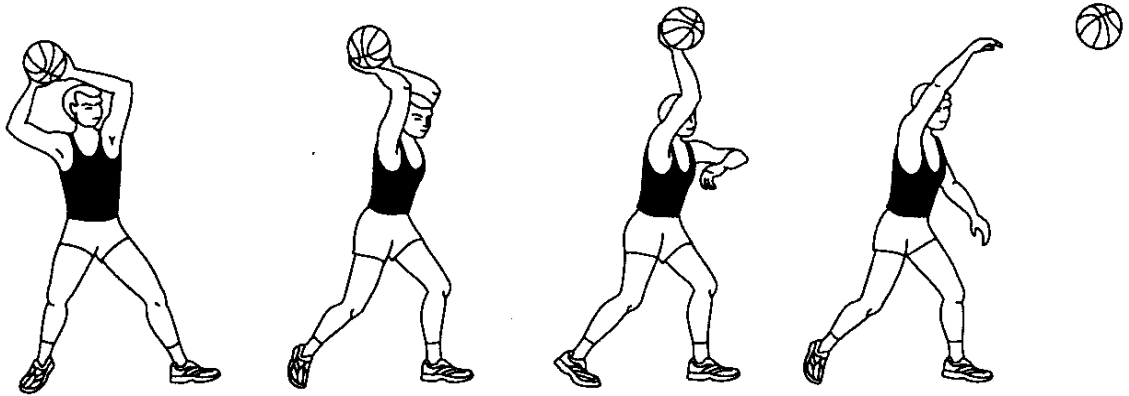


Рис. 3. Техніка виконання передачі одною рукою зверху

| Етап навчання | Алгоритм навчання | Організаційно-методичні дії викладача  | Зміст дій студентів (учнів, спортсменів)   | Рівень виконання вправи                |
|---------------|-------------------|--|--|--|
| 1             | 2                 | 3  | 4  | 5                                      |
| II            | 1 крок            | Ознайомити із значенням і використанням технічного прийому в процесі гри. Розказати і показати біомеханічну структуру виконання технічного прийому (ТП). | Сприйняття матеріалу.  | Переконання сприйнятті матеріалу       |
| II            | 2 крок            | Звернути увагу на злитність виконання ТП   | Виконання імітаційних рухів на місці без м'яча у в. п. - ліва нога попереду: винос правої руки, робота ніг | Узгоджені і правильні рухи частин тіла |

| 1   | 2      | 3   | 4  | 5  |
|-----|--------|---|--|--|
| II  | 3 крок | Звернути увагу на прийом м'яча, який летить не точно в руки                     | Виконання передач в парах на відстань 7-8 м  | Точна передача в руки партнера на рівні грудей             |
|     | 4 крок | Звернути увагу на вміння оцінити швидкість і силу передачі для якісного прийому | Виконання передач в парах на відстань 14-15 м  | М'яч постійно знаходиться в повітрі                        |
| III | 5 крок | Вимагати, щоб вправа виконувалася без технічного браку (пробіжки)               | Гр. 1 робить удар м'яча в щит, одночасно гр.2 робить прискорення вперед до протилежного щита. Передача м'яча для швидкої атаки   | М'яч повинен летіти точно в руки партнера на рівень грудей |
| IV  | 6 крок | Поставити умову: передача виконується тільки одною рукою зверху                 | Рухлива гра „Чужий м'яч”. Гравці діляться на дві команди. У направляючого кожної команди м'яч іншого кольору. За сигналом гравці роблять передачу вперед і намагаються оволодіти м'ячем суперника. Після чого веде м'яч до своєї команди і передає його наступному гравцю. | Ефективність передачі на велику відстань                   |
|     | 7 крок | Поставити умову:  | Двобічна гра   | Ефективність   |

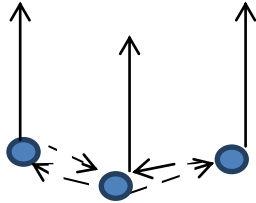
|  |  |   |  |             |
|--|--|---|--|-------------|
|  |  | при застосуванні у грі точної передачі одною рукою команді зараховується 1 очко |  | ігрових дій |
|--|--|---|--|-------------|

### Передачі в русі.

Для передач в русі найбільш зручними є передачі двома руками від грудей та одною рукою від плеча. Передачі в русі виконуються в двійках та трійках\* за рахунок переміщення гравців та технічно правильного виконання передач. При передачах в русі використовується двокроковий ритм, при ловлі та передачі м'яча тулуб повертається в сторону передачі. Слід враховувати, що передача має виконуватись по діагоналі на рівень грудей партнера (поперечні передачі перехоплюються захисниками).

| Етап навчання | Алгоритм навчання | Організаційно-методичні дії викладача  | Зміст дій студентів (учнів, спортсменів)                           | Рівень виконання вправи                 |
|---------------|-------------------|--|--|---|
| I             | 2                 | 3  | 4  | 5                                       |
| I             | 1 крок            | Ознайомити із значенням використання технічного прийому в процесі гри. Розказати і показати біомеханічну структуру виконання технічного прийому (ГП) | Сприйняття матеріалу   | Переконання в сприйнятті матеріалу      |
| II            | 2 крок            | Звернути увагу на те, що гравці повинні пересуватися звичайним бігом без стрибків ввєрх  | Виконання імітаційних рухів - двокроковий рух з імітацією передачі | Узгоджені і правильні рухи частин тіла. |
|               | 3 крок            | Звернути увагу на виконання  | Виконання передач в парах в  | Передача летить точно в руки            |

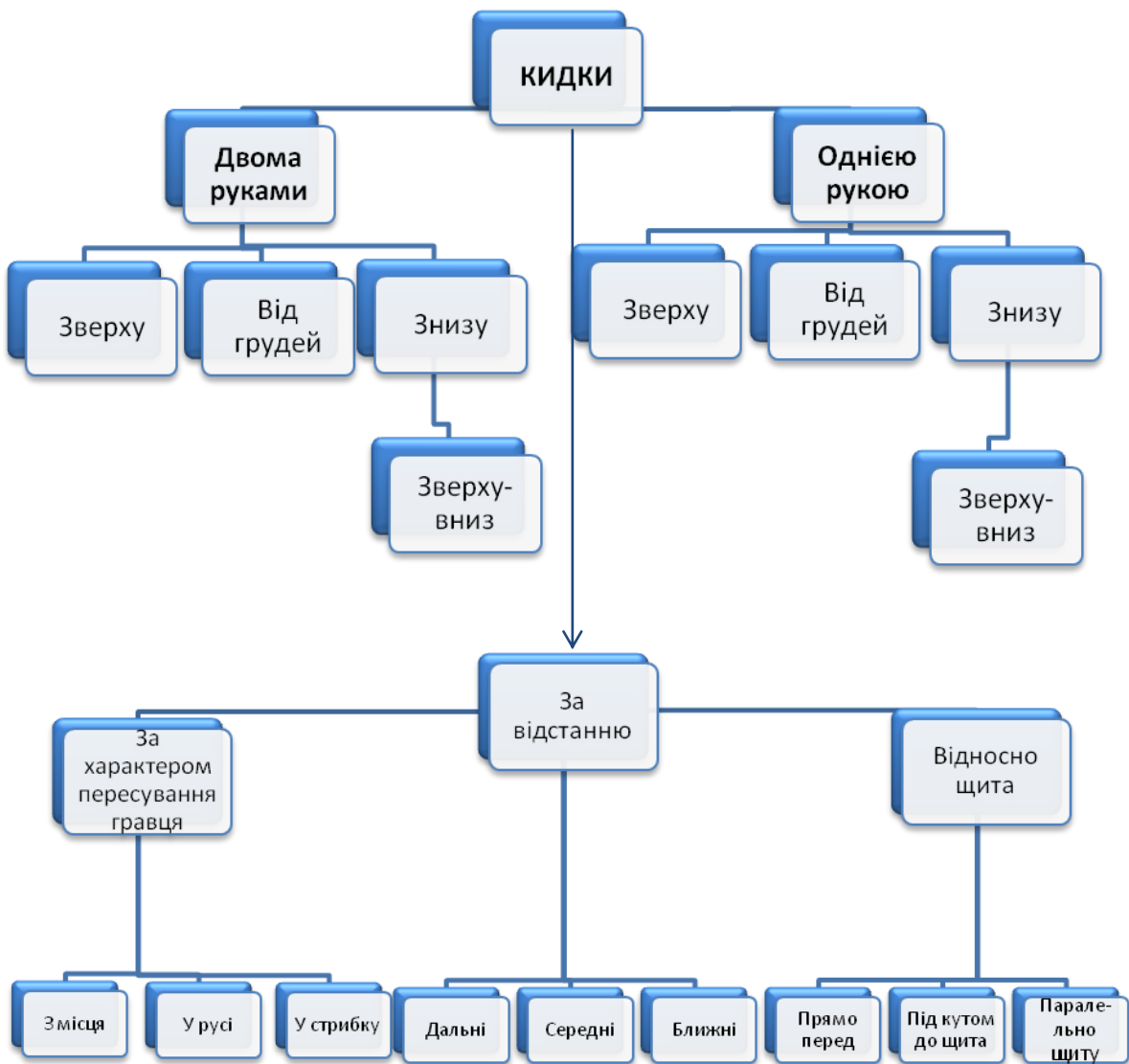


|     |        |   |  |   |
|-----|--------|---|--|---|
|     |        | передач по діагоналі без технічного браку (пробіжки)  | русі уздовж майданчика в середньому темпі  | партнера без зайвої траєкторії              |
|     | 4 крок | Звернути увагу на правильне переміщення гравців (кутом, середній гравець знаходиться на крок назад) | Виконання передач в трійках в русі через середнього гравця<br>   | М'яч передається на рівень грудей напарника |
| III | 5 крок |   | Виконання передач у русі в трійках з заміщенням. Гравці шикуються в трійках на лицьовій лінії. М'яч у середнього гравця. Після передачі м'яча здійснюється переміщення в сторону передачі за спиною партнера | Узгодженість передачі та переміщення        |
|     | 6 крок | Звернути увагу на правильний прийом передач і рух назустріч партнеру.                               | Зустрічні передачі в русі. Гравці вишукуються в колони по одному, які розташовуються навпроти одна одної. У направляючого однієї з цих колон м'яч.   | Точна передача в руки партнера.             |

|    |         |  |  |   |
|----|---------|--|--|---|
|    | 7 крок  |  | Зустрічні передачі м'яча в русі. Гравці шикуються в 4 колони, які розташовуються лицем одна до іншої по різні сторони майданчика. На дві зустрічні колони дається один м'яч. Виконання передачі по прямій у зустрічну колону, а переміщення по діагоналі у іншу колону | Узгодженість передачі та переміщення            |
| IV | 8 крок  | Вимагати виконання ТП без втрати м'яча   | Передачі в парах в русі двома м'ячами. Один м'яч передається по повітрю, інший - 3 відскоком від майданчика  | Точність передач та прийому м'яча               |
|    | 9 крок  | Звернути увагу на активну роботу кисті під час передачі. Вимагати виконання передачі правою та лівою рукою | Виконання передач у русі в парах з положення спиною вперед   | Орієнтація у просторі, висока координація рухів |
| IV | 10 крок | Поставити умову, що гра проводиться без використання ведення м'яча тільки за рахунок передач               | Двобічна гра   | Ефективність ігрових дій                        |

Загальні помилки під час виконання передач:

1. Занадто сильні передачі.
  2. Неточні передачі.
  3. Неправильно розрахована швидкість передачі.
  4. Погана робота ніг.
  5. Невміння розслабитися.
  6. Втома гравців.
  7. Поспішність та невпевненість при передачах.
  8. Передачі з занадто високою траєкторією.
  9. Неправильний вибір способу передачі.
  10. Відсутність надійного контролю над м'ячем перед передачею.
- Схема. 4. Класифікація кидків в баскетболі (за Ю.М. Портновим, 1988).



### 3.2. ПРОГРАМИ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ КИДКАМ М'ЯЧА

Кидок м'яча однією рукою від плеча з місця.

ПФ - при виконанні кидка правою рукою, права нога розташовується спереду на відстань пів стопи. Ноги напівзігнуті. М'яч знаходиться на кисті правої руки над плечем на рівні голови під кутом 90 градусів. Ліва рука підтримує м'яч збоку.

РФ - розгинаючи ноги, праву руку випрямити вперед - вверху до повного випрямлення і енергійним, і в той же час плавним рухом кисті при досягненні найвищої точки направити м'яч у кошик. Пальцями м'ячу надається зворотний рух. Ліва рука відходить в сторону до моменту випуску м'яча

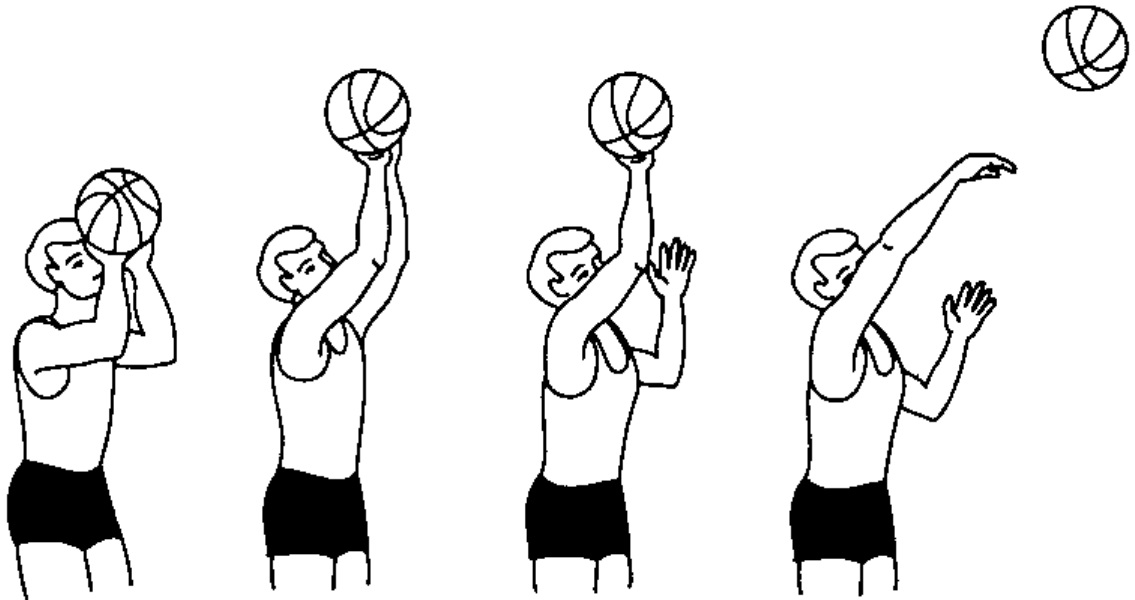


Рис. 5. Техніка виконання кидка однією рукою з місця.

| Етап Навчання | Алгоритм навчання | Організаційно-методичні дії викладача   | Зміст дій студентів (учнів, спортсменів) | Рівень виконання вправи            |
|---------------|-------------------|---|--|------------------------------------|
| I             | 1 крок            | Ознайомити із значенням і використанням технічного прийому в процесі гри. Розказати і показати біомеханічну | Сприйняття матеріалу                     | Переконання у сприйнятті матеріалу |

|     |        |   |   |   |
|-----|--------|---|---|---|
|     |        | структуру виконання ТП  |   |   |
| II  | 2 крок | Звернути увагу на положення тулуба, а також на те, що кисть, лікоть, нога знаходяться в одній площині                       | Виконання імітаційних рухів на місці без м'яча  | Узгоджені і правильні рухи частин тіла                      |
|     | 3 крок | Звернути увагу положення м'яча на кисті (на долоні має бути виймка)   | Виконання кидка над собою з положення сидячи на майданчику  | Рука повністю розгинається. М'яч отримує зворотний рух      |
|     | 4 крок | Звернути увагу на те, що під час кидка цілитися треба на передню дужку. Кут, що утворюється між рукою і вухом становить 60° | Виконання кидка одною рукою без допомоги іншої з відстані 1-1,5 м після одного удару об майданчик | Переконання в правильному виконанні кидка                   |
|     | 5 крок | Чим більша відстань до кільця, тим активніше рухи   | Виконання кидка з відстані 3-5 м  | М'яч влучає у кільце з необхідною траєкторією (30% влучень) |
| III | 6 крок | Звернути увагу на узгодженість роботи ніг та рук  | Виконання кидка по кільцю з відстані 2-4 м після ведення м'яча зупинки                            | М'яч влучає точно у кільце (40 % влучень)                   |
|     | 7 крок | Вимагати злитого, поступового руху при виконанні кидка  | Виконання кидка по кільцю зі штрафної лінії   | М'яч влучає точно в кільце (50- 60% влучень)                |
| V   | 8 крок | Вимагати швидкості у поєднанні з точністю під час   | Виконання кидків (з середньої відстані, зі штрафної лінії)  | Ефективність виконання кидків                               |

|        |   |                  |   |  |
|--------|---|------------------|---|--|
|        |   | виконання кидків | ігровим методом.<br>Змагання можна проводити у командах, групах, одноосібно |  |
| 9 крок | Поставити умову, що м'яч зараховується тільки після вивченого кидка | Двобічна гра     | Ефективність ігрових дій  |  |

### Кидок одною рукою зверху в русі.

Кидок одною рукою зверху в русі виконується з подвійного кроку на близькій відстані від кільця після ведення або отриманої передачі.

ПФ - при виконанні кидка правою рукою перший крок робиться правою ногою. Цей крок має бути довший за наступний. Для сприяння сильнішого відштовхування вертикально вгору другий крок має бути скороченим, а коліно правої ноги повинно виноситися вперед під кутом в 90 градусів. М'яч утримується на рівні грудей. При відштовхуванні м'яч виносять над плечем і перекладають на кисть правої руки.

РФ - в найвищій точці стрибка рука випрямлена. М'яч м'яким рухом кисті посилають у кільце зі відображенням від щита. М'ячу необхідно придати зворотний рух.

Заключна фаза (ЗФ) - після кидка необхідно приземлитися на зігнуті ноги недалеко від місця відштовхування.

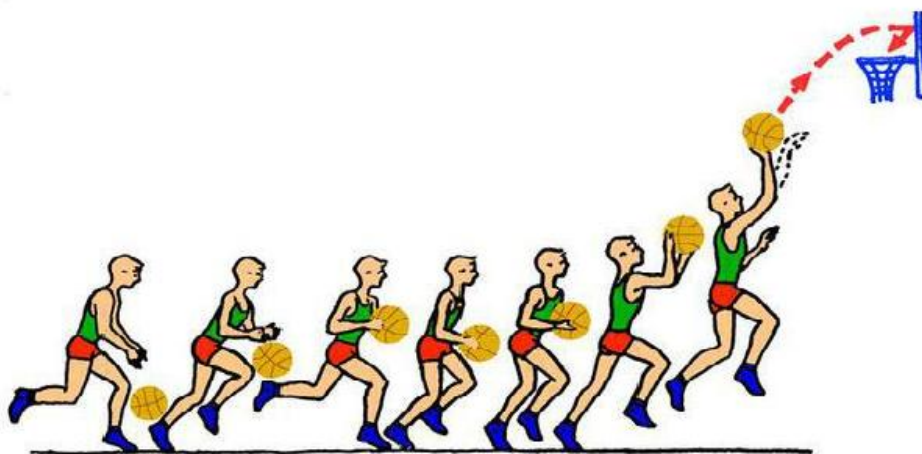


Рис. 6. Техніка виконання кидка в русі.

| Етап навчання | Алгоритм навчання | Організаційно-методичні дії | Зміст дій студентів (учнів, спортсменів) | Рівень виконання вправи |
|---------------|-------------------|-----------------------------|--|-------------------------|
|               |                   |                             |  |                         |

|    |        | викладача  |   |   |
|----|--------|--|---|---|
| I  | 1 крок | Ознайомити із значенням і використанням технічного прийому в процесі гри. Розказати і показати біомеханічну структуру виконання ТП | Сприйняття матеріалу  | Переконання в сприйнятті матеріалу                                      |
| II | 2 крок | Звернути увагу на правильне виконання кроків   | Імітація виконання подвійного кроку (перший крок з розбігу через м'яч, що знаходиться на майданчику, другий крок, вистрибування вверх, кидок) | Узгодженість рухів частин тіла  |
|    | 3 крок | Звернути увагу на правильний розрахунок кроків, відштовхування вверх. Зробити розмітку кроків біля кошика крейдою                  | Виконання подвійного кроку по розмітці біля щита з завданням, доторкнутися правою рукою до щита   | Стрибок вертикально вверх, приземлення приблизно в місці відштовхування |
|    | 4 крок | Звернути увагу на роботу кисті та відштовхування. Під час відштовхування коліно має бути зігнуте під кутом 90°                     | Кидок правою (лівою) з-під кошика справа (зліва) відштовхуючись лівою ногою (правою).   | Узгодженість рухів частин тіла  |
|    | 5 крок | Звернути увагу на положення м'яча в ПФ та РФ   | Виконання кидка з подвійного кроку після  | М'яч влучає в кільце з використанням                                    |

|     |        |   |  |   |
|-----|--------|---|--|---|
|     |        |   | отримання м'яча з руки партнера                                  | щита (60% влучень)                        |
| III | 6 крок | Звернути увагу на те, що при кидку правою рукою перший крок робиться правою ногою, ведення здійснюється правою                | Виконання кидка після одного удару, після ведення м'яча          | Узгодженість виконання технічних прийомів |
|     | 7 крок | Вимагати виконання кидків з правої сторони правою, з лівої - лівою рукою та відповідно правильного виконання подвійного кроку | Виконання кидків з подвійного кроку після передач в парах у русі | Узгодженість виконання технічних прийомів |
| IV  | 8 крок | Вимагати прицільного кидка після подвійного кроку   | Виконання кидків з подвійного кроку в естафетах                  | 100 % влучень м'яча у кошик.              |
|     | 9 крок | Поставити умову, що м'яч зараховується тільки після вивченого кидка   | Двобічна гра   | Ефективність кидків по кільцю             |

Загальні помилки під час кидків у кошик:

1. Невміння зосереджувати увагу на цілі.
2. Надто сильне обертання м'яча.
3. Погана рівновага тіла.
4. Невміння правильно вибрати спосіб кидка.
5. Розведення ліктів при виконанні кидка.
6. Відсутність супроводження м'яча.
7. Поспішність під час виконання кидка.
8. Кидки з надто високою або надто низькою траєкторією кидка.
9. М'яч тримається на долоні під час кидка.



### 3.3. ВЕДЕННЯ М'ЯЧА



Р

ис. 7. Класифікація ведення: в баскетболі (за Ю.М. Портновим, 1988).

Біомеханічна структура виконання технічного прийому.

Ведення здійснюється за рахунок послідовних м'яких поштовхів м'яча однією рукою (або почергово правою та лівою) вниз-вперед, дещо в сторону від ступні. Основні рухи виконують ліктювий суглоб та кисті. Ноги необхідно згинати, для того, щоб зберігати положення рівноваги і швидко змінювати напрямок руху. Тулуб подають злегка вперед, плече та рука, вільні від м'яча, повинні не підпускати суперника до м'яча (але не відштовхувати його).

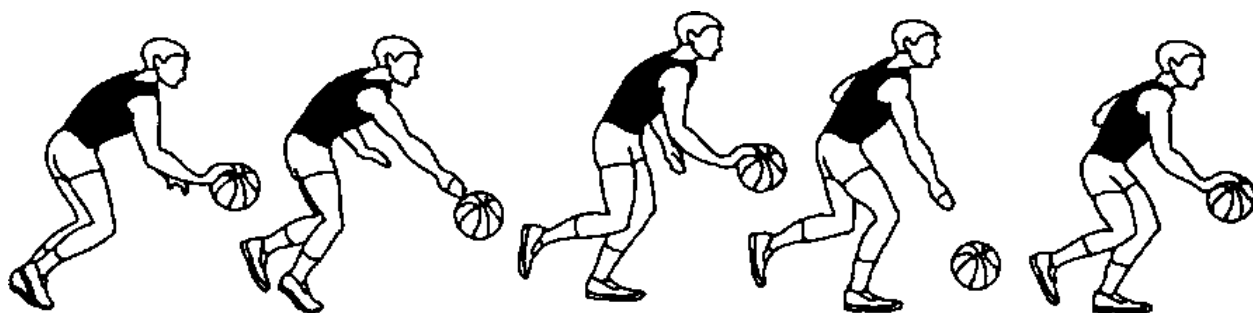


Рис. 8. Техніка виконання ведення м'яча.

| Етап Навчання | Алгоритм навчання | Організаційно - методичні дії викладача  | Зміст дій студентів (учнів, спортсменів)   | Рівень виконання вправи                |
|---------------|-------------------|--|--|--|
| <b>I</b>      | 1 крок            | Ознайомити із значенням і використанням технічного прийому в процесі гри. Розказати і показати біомеханічну структуру виконання ТП | Сприйняття матеріалу.  | Переконання у сприйнятті матеріалу.    |
|               | 2 крок            | Звернути увагу на правильну роботу робочої руки  | Виконання імітаційних рухів на місці без м'яча у вихідному положенні ліва нога попереду - ведення правою рукою і навпаки |  |
| <b>II</b>     | 3 крок            | Звернути увагу на положення тулуба, голови та на загальний ритм руху   | Ведення м'яча на місці лівою та правою рукою   | Узгоджені і правильні рухи частин тіла |
|               | 4 крок            | Звернути увагу на роботу кисті руки, якою ведеться м'яч  | Ведення м'яча переміщуючись кроком   | М'яч під постійним контролем           |

|    |        |  |  |   |
|----|--------|--|--|---|
| Ш  | 5 крок | Звернути увагу на висоту ведення м'яча   | Ведення м'яча на різній швидкості  | Зберігається ритм бігу                    |
|    | 6 крок | Вимагати ведення м'яча дальньою рукою від захисника                            | Нападаючий з м'ячем рухається уздовж майданчика, пасивний захисник на відстані 1 м пересувається приставним кроком | Постійний контроль м'яча                  |
| Ш  | 7 крок | Вимагати ведення м'яча без зорового контролю                                   | Рухлива гра "Квач з м'ячем". Всі гравці з м'ячем (як варіант - квач без м'яча)                                     | Вільне володіння на високій швидкості     |
| IV | 8 крок | Вимагати, щоб дріблер здійснював зоровий контроль за обставинами на майданчику | Двобічна гра   | Вільне володіння варіантами ведення м'яча |

### Ведення м'яча з поворотом.

Ведення м'яча з поворотом використовується нападаючим гравцем під час активної, близької опіки захисником. Для цього, гравець робить крок лівою по діагоналі заступаючи за захисника з одночасним ударом м'яча правою рукою. Виконує поворот на 270° на лівій нозі спиною до захисника і переводить м'яч на ліву руку. Сильний поштовх правою ногою збільшує швидкість повороту, а тулуб весь час прикриває м'яч від суперника.

| Етап Навчання | Алгоритм навчання | Організаційно-методичні дії викладача              | Зміст дій студентів (учнів, спортсменів) | Рівень виконання вправи            |
|---------------|-------------------|--|--|------------------------------------|
| I             | 1 крок            | Ознайомити із значенням і використанням технічного | Сприйняття матеріалу                     | Переконання у сприйнятті матеріалу |

|     |        |   |   |  |
|-----|--------|---|---|--|
|     |        | прийому в процесі гри. Розказати і показати біомеханічну структуру виконання ТП   |   |  |
| II  | 2 крок | Звернути увагу на ритмічність виконання вправи  | Виконання імітаційних рухів на місці без м'яча під підрахунок у в. п. - стійка баскетболіста, 1 - крок лівою вперед ПО діагоналі, удар правою рукою; 2 - поворот на лівій на 270° спиною вперед, перевід м'яча з правої на ліву руку; 3 - удар лівою рукою під праву ногу | Узгоджені і правильні рухи частин тіла                   |
|     | 3 крок | Звернути увагу на те, ідо при повороті кисть накладається на верхню бічну поверхню м'яча                                    | Виконання ТП на місці з м'ячем під рахунок викладача  | М'яч не повинен проноситися на долоні лівої при повороті |
| III | 4 крок | Звернути увагу на діагональне виконання ТП  | Виконання ТП в повільному бігу  | Поворот виконується енергійно                            |
|     | 5 крок | Звернути увагу, що м'яч необхідно прикривати від захисника корпусом та вільною рукою. Вимагати виконання повороту в ліву та | Виконання ТП перед пасивним захисником  | М'яч знаходиться під постійним контролем                 |

|    |        |   |                                   |  |
|----|--------|---|-----------------------------------|--|
|    |        | праву сторону                               |                                   |  |
| IV | 6 крок | Вимагати виконання ТП на великій швидкості  | Естафета з використанням повороту | Постійний контроль м'яча   |
|    | 7 крок | Вимагати виконання ТП без зорового контролю | Двобічна гра                      | Гравець не повинен втрачати контроль за обставинами на майданчику під час виконання ТП |

Загальні помилки під час ведення м'яча:

1. Невміння бачити майданчик під час ведення.
2. Пронос м'яча на долоні.
3. Ведення ближньою до суперника рукою.
4. Ведення м'яча на надто високій швидкості, на якій гравець не може контролювати м'яч.
5. Невміння контролювати висоту ведення м'яча залежно від розташування суперника: чим ближче суперник, тим нижче повинно бути ведення.

#### 4. РОЗМИНКА В БАСКЕТБОЛІ

За допомогою розминки готуються до виконання основних вправ уроку (тренування) м'язи, зв'язки, суглоби, серцево-судинна та дихальна система учня. І найважливіше те, що добра розминка сприяє запобіганню травм.

Як правило, розминка в баскетболі складається з двох частин: виконання вправ без м'яча і з м'ячем. Тривалість розминки в середньому для уроків фізичної культури складає 7-12 хв., для тренувальних занять 15-20 хвилин.

Починають розминку, зазвичай, з повільного бігу протягом декількох хвилин. До першої частини розминки необхідно включити:

- різновиди бігу (спиною вперед, перехресним кроком, лівим і правим боком, з високим підніманням стегна, з закиданням гомілки, з виносом прямих ніг уперед, зі зміною напрямку тощо);
- різновиди стрибків (на одній, двох ногах, «оленячий» біг, зі стрибками до краю щита тощо);
- приставний крок (лівим, правим боком, спиною уперед);
- загально-розвиваючі вправи у русі (для уроків фізичної культури);
- стретчинг (для тренувальних занять).

Усі ці вправи готують гравця до виконання основної частини розминки.

У другу частину розминки необхідно включити:

- 3-4 вправи у жонглюванні м'яча для розвитку «відчуття м'яча» та спритності;
- передачі м'яча на місці з використанням елементів жонглювання; з перебіжками партнерів;
- передачі м'яча в русі (для більш підготовлених можна використовувати передачі в русі з бігом спиною вперед, з поворотами на 360° після передачі, з торканням майданчика тощо);
- рухливі ігри з елементами баскетболу («Квач з м'ячем», «Боротьба за м'яч» тощо).

## 5. ОРІЄНТОВНІ ПЛАН-КОНСПЕКТИ ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.

### УРОК №1

ЗАВДАННЯ: 1. Ознайомити учнів з темою «Баскетбол – засіб фізичного розвитку школярів».

2. Виховувати якість спритності і витривалості.

Місце проведення: Баскетбольний майданчик.

Інвентар: 4 баскетбольних м'яча.

Час: 45 хвилин.

#### ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

Залучення до спорту з раннього дитинства дає людині фізичне загартування, виховує спритність, чіткість і швидкість реакції, підвищує активність, розвиває почуття колективізму, що є необхідною рисою у вигляді радянської людини. Повноцінний фізичний розвиток дітей можливо лише при комплексному використанні засобів фізичного виховання: природних факторів, гігієнічних заходів і фізичних вправ.

Велике місце у всебічному розвитку дітей займають спортивні ігри (баскетбол). Оволодіння всіма видами спортивних ігор має важливе значення для різносторонньої фізичної підготовленості дітей.

| Частини уроку та час     | ЗМІСТ   | Дозування | Методичні вказівки   |
|--------------------------|---|-----------|--|
| 1                        | 2   | 3         | 4  |
| Підготовча частина – 12' | I. Теоретична частина: ознайомлення зі спортивною грою баскетбол.                       | 15'       | Показ кінофільму.  |
|                          | II. Шиккування, повідомлення завдань уроку:   | 2'        | Зауваження щодо дисципліни (при необхідності), щодо форми. |
|                          | 1. Різновиди переміщень в напівприсіді, в присіді, стрибки в присіді вперед, в сторони. | 6'        |  |

| 1                     | 2   | 3   | 4  |
|-----------------------|---|-----|--|
|                       | <p>Біг: з зупинками, зі зміною напрямку.</p> <p>Стрибки на одній, двох ногах.</p> <p>Прискорення по діагоналі майданчика.</p>   |     | <p>Стежити за осанкою.</p> <p>Зміна вправ по звуковому сигналу:</p> <p>Свисток-зупинка;</p> <p>Свисток- поворот кругом,</p> <p>продовжуємо біг.</p>              |
| Основна частина – 27' | <p>III. Перестроювання в 3-4 колони.</p> <p>Естафети в колонах: прискорення, оббігти стійку, передати естафету наступному в колоні. Визначається переможець.</p>  | 5'  | <p>За свистком вчителя. Не виходити за стартову лінію до передачі естафети. Остання команда виконує 10 віджимань.</p>  |
|                       | <p>IV. В тих самих командах м'яч на підлогу, по свистку котити м'яч; передати м'яч наступному в команді. Визначається переможець.</p>   | 4'  | <p>Починати за сигналом. Команда, яка програла, виконує 10 присідань.</p>  |
|                       | <p>V. Рухлива гра «День і ніч». Клас поділяється на дві команди та розміщується в метрі від центральної лінії по обидві сторони в шеренгу, спиною один до одного. Перед кожною командою в 9-10м знаходиться «дім». Одна команда – «день», інша – «ніч». Якщо вчитель говорить «ніч», то ця команда біжить до свого дому, а інша команда наздоганяє її та навпаки.</p> | 10' | <p>Одна й друга команди викликаються вчителем несподівано. Вчитель підраховує засалених. Черговість виклику команд не дотримується. Визначається переможець.</p> |



| 1                     | 2  | 3  | 4  |
|-----------------------|--|----|--|
| Заключна частина – 3' | VI. Підведення підсумків уроку:<br>Домашнє завдання:<br>Віджимання: хлопці від підлоги 10 раз,<br>Дівчата від стільця 8-10 раз.<br>Присідання: всім по 20 раз.<br>Завести зошит з фізичної культури й фіксувати в ній виконання домашнього завдання, вправ чи ігор на подвір'ї, знання з баскетболу. | 3' | Виконуючи вправи дихати рівномірно.<br>Між вправами обов'язковий відпочинок 1-2 хвилини. |

## УРОК №2

- ЗАВДАННЯ:**
1. Ознайомити учнів з засобами попередження травматизму.
  2. Навчити учнів стійкам та техніці переміщення баскетболістів.
  3. Розвивати спритність та витривалість.

Місце проведення: Баскетбольний майданчик.

Інвентар: Баскетбольні м'ячі.

Час: 45 хвилин.

### ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

Спортивний травматизм – пошкодження, пов'язані з нераціональними заняттями фізичними вправами та спортом.

Найбільш частими пошкодженнями є: потертості, садна, вивихи, розтягнення, надриви сумково - зв'язного апарату, обумовлені порушенням методичних принципів тренування й недостатністю підготовки учнів до занять та змагань, особливо під час холодної погоди. Від того, наскільки

своєчасно та правильно буде надана потерпілому перша, долікарська допомога, значною мірою залежить успіх подальших лікарських заходів.

Потертості утворюються внаслідок тертя чи тиску погано підібраного взуття чи одягу.

Садна утворюються внаслідок здирання поверхні шару шкіри, що відбувається при падінні в момент швидкого руху.

Вивихи – зміщення суглобових кінців кісток. Вивих супроводжується розтягненням чи розривом суглобової сумки, пошкодженням зв'язок суглоба та крововиливом.

Переломи, тріщини кісток виникають при повному чи частковому порушенні цілісності кістки. Переломи бувають закриті (шкіра ціла) та відкриті (шкірний покрив порушений).

Розтягнення та надриви зв'язок та сухожилля виникають при різких рухах, що перевищують фізіологічну змогу суглоба.

Запаморочення – раптова, звичайно швидко минає втрата свідомості, що супроводжується ослабленням серцевої діяльності та дихання.

Для попередження травматизму необхідно враховувати цілий ряд факторів: прями й випадкові причини пошкодження; оточуюче середовище учня, яке може спів діяти отриманню травми.

Перша допомога: забезпечити спокій учню, при незначних травмах надати допомогу самостійно (потертості, садна). В інших випадках учня направити (доставити) терміново до лікаря. Вчитель, що проводить заняття, несе відповідальність за дотримання засобів профілактики травматизму.

Для безпечного проведення учбових занять необхідно забезпечити наступні умови:

- 1) Правильно планувати учбові заняття, виходячи з медичного висновку про стан фізичної підготовленості того, хто займається;
- 2) З метою профілактики пошкоджень вчитель повинен при складанні планів занять враховувати рівномірність навантаження по днях, дотримуватись певної послідовності в навчанні тих чи інших

технічних прийомів; правильно підбирати вправи в підготовчій частині заняття, не враховуючи розігріву м'язів, вправи повинні бути на покращення координації найскладніших рухів та мобілізації уваги учнів.

При отриманні навіть невеликої травми лікарі рекомендують пройти повний курс лікування. Не варто допускати самолікування.

Найбільш поширені травми у баскетболістів – розтягнення або надриви зв'язок гомілкостопного суглоба. Попередження цієї травми – необхідність виконання правильних стійок і переміщень характерних для баскетболіста.

### СТІЙКИ ТА ПЕРЕМІЩЕННЯ.

Постійна зміна ситуації на майданчику потребує від баскетболіста готовності до виконання різних ігрових прийомів. До таких прийомів відносяться стійки баскетболіста. В баскетболі застосовуються три стійки баскетболіста – паралельна, правостороння та лівостороння.

Паралельна стійка – ноги на ширині плечей, ступні паралельні. Вага тіла рівномірно розподілена на напівзігнуті ноги. Руки перед тулубом зігнуті в ліктях.

Правостороння стійка – права нога спереду, обидві ноги злегка зігнуті. Вага тіла рівномірно розподілена на напівзігнуті ноги. Права рука піднята вгору.

Лівостороння стійка – ліва нога попереду, обидві ноги злегка зігнуті. Вага тіла рівномірно розподілена на напівзігнуті ноги. Ліва рука піднята вгору.

Кожна із стійок використовується в захисті, в залежності від ситуації на майданчику.

Учень, який знаходиться в стійці, постійно повинен контролювати рух м'яча. М'язи тіла не повинні бути напружені.

## ПЕРЕМІЩЕННЯ БАСКЕТБОЛІСТА.

Біг – основний спосіб переміщення баскетболіста, він поєднується з ходьбою, стрибками, зупинками, поворотами. Біг повинен бути м'яким, що дозволяє швидко змінювати напрямок та швидкість.

Переміщення правим боком (приставний крок) – перший крок правою ногою, ліву підтягуємо і т.д., руки зігнуті в ліктях та знаходяться перед тулубом.

Переміщення лівим боком (приставний крок) – перший крок лівою ногою, праву підтягуємо і т.д., руки зігнуті в ліктях та знаходяться перед тулубом.

Переміщення спиною вперед короткими кроками на носках. Голова повернута в праву сторону або в ліву сторону.

Помилки:

1. Прямі ноги;
2. Близьке розташування ніг;
3. Підстрибування;
4. Схрещування ніг;
5. Торкання ніг;
6. Руки опущені вниз;

| Частини уроку, час       | Зміст   | Дозування            | Методичні вказівки   |
|--------------------------|---|----------------------|--|
| 1                        | 2   | 3                    | 4  |
| Підготовча частина – 12' | <p>I. Теоретичний матеріал: знайомство з засобами попередження травматизму.</p> <p>II. Шиккування, повідомлення задач уроку:</p> <p>1. Біг, біг зі зміною напрямку, змійкою. Ривки по діагоналі майданчику.</p> | <p>10'</p> <p>2'</p> | <p>Стежити за осанкою.</p> <p>За сигналом вчителя.</p> <p>Поворот на 360° в центральному колі.</p> |

|   |   |                            |   |
|---|---|----------------------------|---|
| Основна частина – 30'   | <p>III. Рухлива гра: « Білі ведмеді».</p> <p>В колі, що зображає невелику кригу, стоять 2 «ведмеді». Інші розподіляються поза кригою в будь-якому порядку. За сигналом вчителя «ведмеді» беруться за руки та виходять на полювання. Спійманого учня ведуть на «кригу». Коли на кризі 2 людини, вони стають ведмедями.</p> | 5'                         |   |
|   | <p>IV. Пояснення техніки виконання стійок та переміщень в баскетболі.</p>   | 8'                         | Ноги на ширині плечей, ступні паралельні, згинання ніг та тулуба незначні, руки довільно. |
|   | <p>а) Паралельна стійка.</p>  | 3'                         | Від однієї бічної лінії до іншої назад спиною.  |
|   | <p>б) Правостороння стійка. Права нога попереду, ноги злегка зігнуті, права рука піднята вгору.</p>   | 3'                         | Весь клас виконує рух в даній стійці від однієї бічної лінії до іншої назад спиною.       |
|   | <p>в) Лівостороння стійка. Ліва нога попереду, ноги злегка зігнуті, ліва рука піднята вгору.</p>  | 3'                         | Вчитель пояснює помилки.  |
| <p>г) Приставний крок правим боком. Ноги зігнуті. Тулуб злегка нахилений вперед, крок правою ногою, ліву підтягуємо і т.д., руки зігнуті в ліктях та знаходяться перед тулубом.</p> | 3'  |                            |   |
| <p>д) Приставний крок лівим боком. Дивись пункти а),б),в),г).</p>   | 3'  | Дивись пункти а),б),в),г). |   |

| 1                     | 2   | 3  | 4  |
|-----------------------|---|----|--|
|                       | е) Переміщення спиною вперед.   | 2' | Виконується короткими кроками на носках. Поворот голови наліво.                    |
| Заключна частина – 3' | <p>V. Підведення підсумків уроку.</p> <p>Продовжувати ведення зошиту по фізкультурі:</p> <p>1. Домашнє завдання:</p> <p>Присідання дівчата – 15-20 р.<br/>хлопці – 20-25 р.</p> <p>Стрибки дівчата – 20-25 р.<br/>хлопці - 25-30 р.</p> <p>Віджимання від підлоги<br/>дівчата – 3-5 р.<br/>хлопці – 7-10 р.</p> <p>2. Інформація про баскетбол.</p> |    | <p>Дихання не затримувати.</p> <p>Обов'язковий відпочинок після кожної вправи.</p> |

### УРОК № 3

**ЗАВДАННЯ:** 1. Ознайомити учнів з технікою виконання зупинок баскетболіста стрибком та в кроці. Викроковування (повороти) після зупинок.

2. Закріпити техніку виконання переміщення та стійок баскетболіста.

3. Розвивати спритність.

Місце проведення: Баскетбольний майданчик.

Інвентар: Баскетбольні м'ячі.

Час: 45 хвилин.

## ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА.

Баскетболіст в грі досить часто використовує зупинки з м'ячем та без м'яча для того, щоб погасити швидкість свого руху.

Зупинки бувають стрибком та в кроці.

В першому випадку учень, відштовхнувшись однією ногою, робить стрибок вперед, приземляючись на обидві ноги одночасно. Вага тіла розподілена на обидві ноги рівномірно.

В другому випадку учень приземляється на одну ногу, другою робить довгий крок. Вага тіла розподілена на ззаду стоячу ногу. Зупиняючись, необхідно робити не більше двох кроків, враховуючи правила гри.

Після того як гравець з м'ячем робить зупинку та закінчує ведення він може робити викроковування ( повороти) для укривання м'яча від захисника на осьовій нозі.

Осьовою ногою при зупинці стрибком може бути будь-яка нога, тому що обидві ноги доторкнулись підлоги одночасно. При зупинці в кроці осьовою ногою є та нога, яка першою торкається підлоги. Викроковування ( повороти) виконуються вперед та назад на стоячій ззаду (опорній) нозі, не відштовхуючи її від майданчику.

| Частина уроку, час       | Зміст  | Дозування    | Методичні вказівки   |
|--------------------------|--|--------------|--|
| 1                        | 2  | 3            | 4  |
| Підготовча частина – 12' | 1. Шиккування, повідомлення задач уроку.<br>2. Різновиди ходьби: звичайна, спортивна.<br>Біг, біг спиною вперед, стрибки на одній, двох ногах. | 2'<br><br>5' | Дисципліна.<br>Спортивна форма учнів.<br>Вправи виконуються за сигналом вчителя. |

|                       |  |    |   |
|-----------------------|--|----|---|
| Основна частина – 30' | <p>3. Рухлива гра «Мисливець та качки».</p> <p>Учні розподіляються на дві команди, «мисливці» знаходяться в двох метрах від кожної лицьової лінії, «качки» між ними. За сигналом вчителя «мисливці» починають кидати м'яч в «качок».</p> | 8' | <p>Вибита «качка» виходить з гри. Команди міняються ролями, коли «качки» всі вибиті. Перемагає команда, яка вибила більшу кількість «качок» за відведений час. М'яч кидати тільки в ноги, ловити м'яч не можна. М'яч волейбольний.</p>                                |
|                       | <p>I. Теоретична частина по техніці виконання зупинок та викроковування.</p> <p>1. Техніка виконання зупинок стрибком:</p> <p>а) Біг по периметру спортзалу, зупинка стрибком в визначеному місці.</p>                                   | 3' | <p>Вчитель доступно повинен пояснити новий матеріал та показати виконання.</p>  |
|                       |  | 3' | <p>За сигналом вчителя. При цьому характерні наступні помилки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Прямі ноги;</li> <li>2.Пробіжки при виконанні зупинок (більше 2 кроків);</li> <li>3.Опорна нога, яка відривається від підлоги, що є пробіжкою.</li> </ol> |



| 1 | 2  | 3   | 4   |
|---|--|---|---|
|   | <p>б) Біг, зупинка по сигналу.</p> <p>в) Біг, зупинка, викроковування (повороти), біг в протилежному напрямку.</p> <p>2. Техніка виконання зупинок в кроці:</p> <p>а) Біг, зупинка в визначеному місці.</p> <p>б) Зупинка по сигналу.</p> <p>в) Біг, зупинка, викроковування, біг в протилежному напрямку.</p> <p>II. Техніка виконання стійок та приставного кроку правим та лівим боком.</p> <p>1. Правостороння стійка. Клас шикуються в одну шеренгу по бічній лінії в правосторонній стійці, права рука вгорі.</p> <p>2. Лівостороння стійка.</p> <p>3. В парах переміщення по бічним лініям приставними кроками.</p> | <p>3'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> | <p>Вчитель дає сигнал до початку виконання вправи.</p> <p>Кожен технічний прийом виконується за сигналом вчителя. Вказувати на помилки.</p> <p>Звернути увагу на стійке положення.</p> <p>Кожен технічний прийом виконується за сигналом вчителя.</p> <p>За сигналом вчителя переміщується до протилежної бічної лінії, назад спиною вперед.</p> <p>Те саме в лівосторонній стійці, ліва рука вгорі.</p> <p>За сигналом правим боком, лівим боком. Вчитель виправляє помилки.</p> |

|                       |  |    |                     |
|-----------------------|--|----|---------------------|
|                       | 4.Клас виконує приставний крок правим боком по одній бічній лінії, лівим боком по іншій бічній лінії, по лицьовим лініям спиною вперед.  | 3' |                     |
| Заключна частина - 3' | <p>III. Підведення підсумків уроку.</p> <p>Ведення зошита по фізкультурі:</p> <p>1. Цікава інформація з баскетболу з різних джерел.</p> <p>2. Домашнє завдання: віджимання від підлоги дівчата – 3-5<br/>хлопці – 7-10</p> <p>присідання<br/>дівчата – 15-20<br/>хлопці – 25</p> | 3' | Дихання рівномірне. |

#### УРОК №4

ЗАВДАННЯ: 1. Ознайомити з правилами гри в баскетбол.

2. Навчити техніці виконання ловлі та передачі м'яча двома руками від грудей на місці.

3. Закріпити техніку виконання зупинок та викроковування (поворотів).

4. Розвивати якість координації рухів.

Місце проведення: баскетбольний майданчик.

Інвентар: набивні і баскетбольні м'ячі.  
(один м'яч на двох учнів).

Час: 45 хвилин.

## ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА.

### Правила гри.

На баскетбольний майданчик від кожної команди виходять по п'ять чоловік. Сенс гри полягає в тому, що команда яка забила більше м'ячів в кошик, є переможцем зустрічі.

Гра починається в центрі майданчику вкидуванням спірного м'яча. За правилами гра продовжується чотири періоди по 10 хвилин ( чи по 8 хвилин для міні-баскетболу).

На атаку кошику команді дається 24 секунд. Якщо атака не проводиться за цей час, м'яч передається іншій команді.

Гравець з м'ячем в руках може зробити не більше двох кроків. Якщо більше двох кроків – називається пробіжкою та м'яч віддається іншій команді.

Під час ведення м'яча гравцем чи під час атаки удари по руках чи поштовх є порушенням правил. В першому випадку м'яч вкидається з-за бічної лінії, в другому – пробивається два штрафних або три штрафних кидка, якщо атака за трьох очкової зони ( бм. 25 см.).

В трьох секундній зоні гравець з м'ячем чи без м'яча може знаходитися не більше 3 секунд. При порушенні цього правила м'яч передається іншій команді. Кожен гравець, який отримав 5 зауважень ( персональних, технічних – за неспортивну поведінку, навмисні – свідомі порушення) видаляються з майданчика до кінця гри.

### ТЕХНІКА ЛОВЛІ ТА ПЕРЕДАЧІ.

Учень випрямляє злегка розслаблені руки назустріч м'ячу, що летить, кисті розкриває в формі напівсфери – великі пальці направлені один до одного, а інші широко розставлені вперед – вгору. Як тільки м'яч торкнеться кінчиків пальців, руки згинаються, гаситься швидкість польоту м'яча, тобто руки підтягуються до грудей. Учень займає початкове положення.

Передача м'яча – основний прийом, за допомогою якого здійснюється взаємодія між партнерами.

Передача двома руками від грудей на місці. Учень знаходиться в стійці баскетболіста ( урок №2), тримає м'яч перед грудьми. Руки зігнуті, лікті вільно опущені, передпліччя та кисті з м'ячем розміщені вище них.

Великі пальці направлені один до одного, інші широко розставлені вгору – вперед ( напівсфера). Замах починається маленьким коловим рухом рук вниз – на себе – вгору до вихідного положення перед грудьми, після чого швидко розгинають руки вперед та завершують активним рухом кисті. Для збільшення швидкості польоту м'яча учень може робити крок вперед.

#### ПОМИЛКИ:

1. Прямі ноги, неправильна стійка;
2. Ловля долонями;
3. Неправильна обробка м'яча;
4. Лікті розставлені в сторони;
5. Руки не випрямляються.

| Частина уроку, час       | Зміст  | Дозування           | Методичні вказівки  |
|--------------------------|--|---------------------|---|
| 1                        | 2  | 3                   | 4   |
| Підготовча частина – 12' | <p>1. Шикування, повідомлення задач уроку.</p> <p>2. Біг звичайний, з зупинками, переміщення приставним кроком вправо, вліво, спиною вперед.</p> <p>Ривки по бічним лініям. Стрибки на одній, на двох ногах.</p> | <p>2'</p> <p>5'</p> | <p>Зауваження щодо форми.</p> <p>Виконується на максимальній швидкості.</p> |

|                       |   |    |   |
|-----------------------|---|----|---|
| Основна частина – 30' | <p>3. Рухлива гра «Гонка м'ячів» в колонах. Перешикування в три колони. М'яч передається двома руками над головою. Останній в колоні, отримавши м'яч, стає попереду колони. Перемагає команда, чий капітан виявиться першим у своїй колоні.</p> | 5' | Початок за сигналом вчителя   |
|                       | <p>I. Закріпити техніку виконання зупинок та викроковувань.</p>   |    | За сигналом вчителя.  |
|                       | <p>1. Переміщення в кроці від бічної лінії по сигналу зупинки, чергуючи стрибком і в кроці.</p>   | 3' | Вчитель вказує на помилки.  |
|                       | <p>Відпочинок.</p>  | 1' |   |
|                       | <p>2. Біг від бічної лінії до бічної, по сигналу зупинка. Викроковування і біг до протилежної бічної.</p>   | 3' | Зупинка один сигнал. Біг до протилежної бічної – два сигнали.   |
|                       | <p>II. Теоретична частина: техніка ловлі та передачі.</p>   | 2' | Вчитель пояснює техніку, і сам виконує.   |
|                       | <p>1. Передача в парах на місці набивними м'ячами, потім баскетбольним.</p>   | 7' | Вчитель вказує на помилки і направляє їх.   |
|                       | <p>2. Організовується декілька кіл по 5-7 чоловік, по центру кола учень з м'ячем.</p>   | 3' | За сигналом вчителя змінюється напрямок. Вчитель вказує і виправляє помилки в техніці. Учень в центрі передає м'яч по колу. |

|                       |   |               |  |
|-----------------------|---|---------------|--|
|                       | Правила гри в баскетбол.<br><br>Гра в баскетбол між двома командами.  | 3'<br><br>10' | Доступне пояснення вчителя.<br><br>Вчитель організовує і судить гру. |
| Заключна частина – 3' | III. Підведення підсумків уроку.<br>Домашнє завдання:<br>Стрибки дівчата – 3 серії x 15 разів<br>хлопці – 3 серії x 25 разів<br>Віджимання дівчата 3-5<br>хлопці 7-10<br>Ведення зошита по фізкультурі. | 3'            | Під час виконання вправ дихання не затримувати.                      |

## УРОК №5

**ЗАВДАННЯ:**1. Ознайомити з гігієнічними вимогами.

2. Навчити техніці виконання передач та ловлі двома руками від грудей у русі.
3. Закріпити техніку виконання ловлі та передачі на місці.
4. Виховувати якість спритності.

**МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ:** Баскетбольний майданчик.

**ІНВЕНТАР:** Набивні і баскетбольні м'ячі.

**ЧАС:** 45 хвилин.

### ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА.

Основоположником вчення про гігієну фізичних вправ і спорту вважається відомий російський вчений, творець оригінальної системи фізичної освіти П.Ф. Лесгафт. Нормальний загальний фізичний розвиток дитини, рівномірний розвиток кістково-м'язової системи і правильне формування осанки важливі не тільки з естетичної, але і з фізичної точки

зору, так як забезпечують правильне положення і діяльність внутрішніх органів і можливість виконання фізичної роботи при меншій витраті енергії.

Дітям молодшого шкільного віку необхідно виконувати різноманітні фізичні вправи, направлені на розвиток і удосконалення рухової діяльності; при цьому слід уникати одноманітних рухів і обмежуватись в силових навантаженнях, які несприятливо впливають на серцево-судинну систему і діяльність, дихальну систему. Оскільки розвиток кісткової системи у дітей у цьому віці ще не закінчено і процеси окостеніння не завершені, то механічні впливи при неадекватному фізичному навантаженні можуть в окремих випадках викликати деформацію кісток. Неправильне положення тіла, одноманітні і односторонні м'язові навантаження приводять до викривлення хребта. При «жорстоких» стрибках з висоти на тверду поверхню у дітей можливі непомітні зміщення тазових кісток і неправильне їх зрощення, що особливо небажано для дівчат.

У віці 7-8 років школяр уже достатньо володіє основними видами рухів, повністю володіє ходьбою, бігом, стрибками, але точна їх координація, потребує певного розвитку нервово-м'язової регуляції і ділянки мілких м'язів, ще не досконала. В зв'язку з цим в роботі з дітьми молодшого шкільного віку доцільно використовувати вправи, направлені на координацію рухів і вироблення просторової орієнтації і швидкої реакції. Широке використання рухливих ігор і естафет викликає зацікавленість дітей і підвищує ефективність занять.

#### ПЕРЕДАЧА І ЛОВЛЯ В РУСІ.

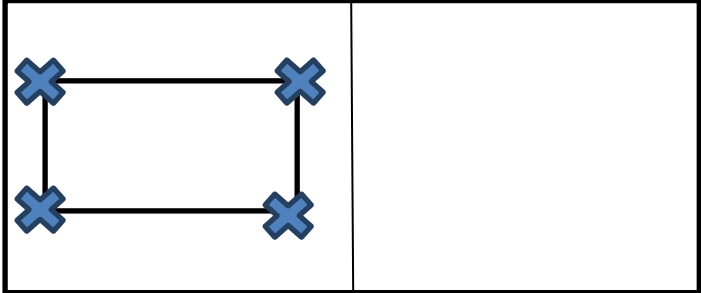
Техніка ловлі і передачі м'яча у русі практично те ж саме, що й на місці. Доповнення: учень без м'яча переміщається вперед звичайним бігом, а при ловлі і передачі тулуб повертається в сторону м'яча, який летить. М'яч ловиться на першому кроці, на другому виконується передача партнеру (правила баскетболу).

#### ПОМИЛКИ:

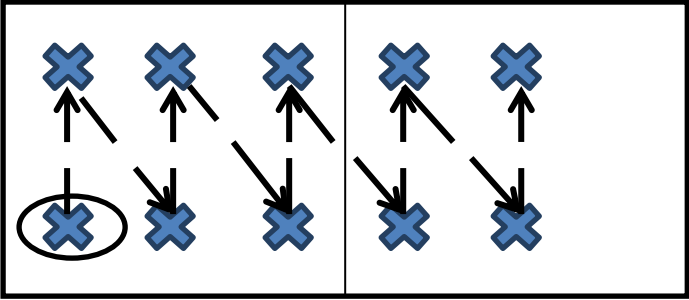
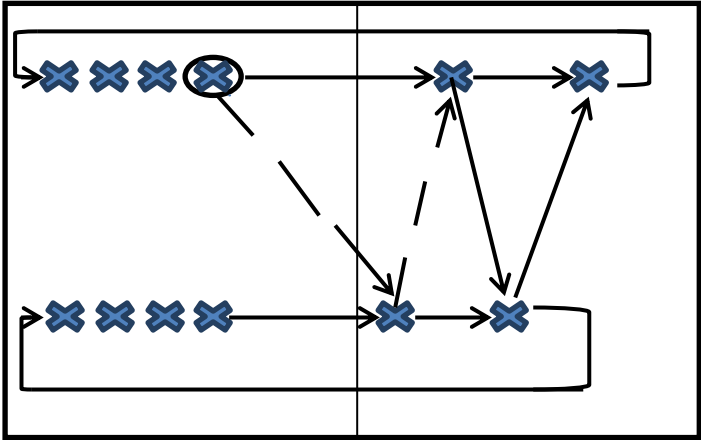
1. Переміщення приставними кроками.

2. Стрибки під час ловлі і передачі.

3. Виконання більш ніж двох кроків.

| №<br>п/п | ЗМІСТ   | Доз<br>ува<br>ння             | Методичні вказівки   |
|----------|---|-------------------------------|--|
| I.       | <p>1.Теоретична частина: гігієна.</p> <p>2.Шикування, повідомлення завдань уроку.</p> <p>3. Ходьба: звичайна, на носках, на п'ятках, в напівприсіді, в присіді.</p>   | <p>7'</p> <p>2'</p> <p>5'</p> | <p>Зауваження щодо форми, дисципліни.</p> <p>Вчитель вказує на помилки виконання техніки.</p>  |
| II.      | <p>4. Рухлива гра «М'яч капітану».</p> <p>За допомогою передачі гравці команди переміщуються до зони, де знаходиться їх капітан. Кожна точна передача капітану рахується за одне очко, гравці іншої команди намагаються перехопити м'яч. Виграє та команда, капітан якої отримав найбільшу кількість передач.</p> <p>5.Передачі на місці в четвірках.</p> <div data-bbox="304 1563 1007 1854" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">  </div> | <p>6'</p> <p>3'</p>           | <p>Гра триває по 10 передач капітану, або на час. Вчитель веде рахунок.</p> <p>Передачі по колу двома м'ячами. За свистком вчителя змінюється напрямом, вчитель вказує на помилки.</p> |



|             |   |                     |  |
|-------------|---|---------------------|--|
|             | <p>6. Передача м'яча по діагоналі.</p>  <p>7. Зустрічна передача. Учень, який виходить з колони отримує м'яч на перший крок, на другий віддає, та повертається в кінець колони.</p> <p>8. Передачі в парах у русі з атакою кошика.</p>  | <p>5'</p> <p>7'</p> | <p>Вчитель контролює техніку виконання ловлі та передачі двома руками від грудей. Вказує на помилки. Вчитель може додати м'яч.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передачі в русі.</li> <li>2. Обов'язковий вихід на м'яч.</li> </ol> <p>Техніка ловлі та передачі контролюється вчителем.</p> <p>Учні рухаються вперед обличчям до протилежного кошику, під час ловлі та передачі учень повертає тулуб в сторону м'яча, що летить. Після атаки кошику, м'яч підбирається одним з гравців, та пара повертається до бічних ліній, в кінець кожної з колон.</p> |
| <p>III.</p> | <p>9. Підведення підсумків уроку.</p> <p>Домашнє завдання:</p>  | <p>3'</p>           |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| Стрибки Хлопці 3*25<br>Дівчата 3*15<br>Віджимання<br>Дівчата 3-5<br>Хлопці 7-10<br>Ведення зошиту з фізкультури. |  |  |
|--|--|--|

## УРОК № 6

**ЗАВДАННЯ:** 1. Навчити техніці ведення м'яча правою та лівою руками.

2. Закріпити техніку ловлі та передачі м'яча двома руками від грудей у русі.

3. Сприяти розвитку координації рухів.

**МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ:** Баскетбольний майданчик.

**ІНВЕНТАР:** Баскетбольні м'ячі.

**ЧАС:** 45 хвилин.

### ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА.

Ведення м'яча – один з технічних прийомів в баскетболі, який використовується для обігрування та атаки його кошику.

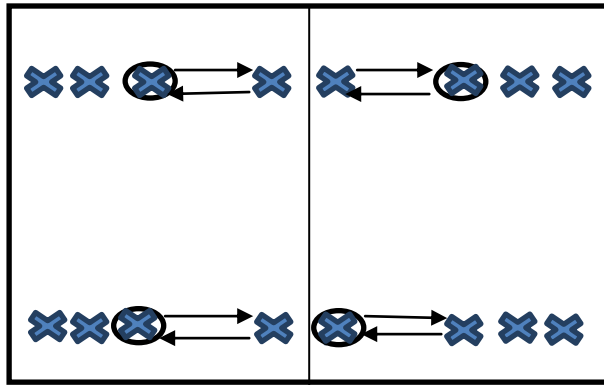
Ведення м'яча – це переміщення гравця з безперервними поштовхами м'яча об підлогу однією рукою.

Ведення буває високим та низьким. Воно здійснюється енергійним розгинанням руки (правої чи лівої) в ліктьовому суглобі. Учень, який зустрічає м'яч, що відскочив від підлоги опущеним передпліччям, торкаючись його широко розставленими пальцями та передньою частиною долоні. Потім, згинаючи руку, трохи супроводжує його вгору і потім знову штовхає в підлогу від себе, ноги зігнуті, тулуб трохи нахилений, на м'яч бажано не дивитися.

**ПОМИЛКИ:**

1. Торкання м'яча всією долонею.
2. Ведення м'яча перед собою.
3. Зоровий контроль за веденням м'яча.

| Частини уроку, час       | ЗМІСТ  | Дозування           | Методичні вказівки   |
|--------------------------|--|---------------------|--|
| 1                        | 2  | 3                   | 4  |
| Підготовча частина – 12' | <p>I. Шикування, повідомлення завдань уроку.</p> <p>II. Ходьба, біг, біг із закиданням, біг з високим підніманням стегна, прямі ноги викидаючи вперед, назад, ривок по діагоналі, стрибки на одній, двох ногах.</p>  | <p>2'</p> <p>5'</p> | Під час виконання цих різновидів бігу, руки працюють енергійно, тулуб прямий.  |
| Основна частина – 27'    | <p>III. Рухлива гра «п'ятнашки з м'ячем». За допомогою передачі м'яча, ті, хто водить, повинні осалити будь-кого з граючих. Кого засалили, той підключається до команди хто водить. Після передачі той, хто водить біжить до одного з граючих, щоб після отримання м'яча засалити ним того, хто втікає.</p> <p>IV. Передача в колонах.</p> | <p>7'</p> <p>5'</p> | <p>З м'ячем дозволяється виконувати не більше 2-х кроків.</p> <p>Передача в колонах зі зміною місць починається за</p> |



V. Передача в трійках. За допомогою передачі двома руками від грудей трійка просувається до протилежного кошику. Гравець в центрі атакує кошик.

VI. Техніка ведення на місці.

Учень повинен вести м'яч збоку від себе по черговою правою, лівою – передача партнеру.

VII. Ведення м'яча зі зміною рук за сигналом партнера. Партнер піднімає праву руку, ведучий веде м'яч лівою рукою, піднімається ліва рука, ведучий веде правою рукою – дзеркальне відображення.

VIII. Двостороння гра.

5' Після підбору м'яча повертається по бічним лініям і т.д. Вчитель контролює техніку ловлі та передачі м'яча.

5' Вчитель розповідає та показує техніку виконання.

5' Потім передача партнеру за сигналом вчителя. Під час ведення на м'яч не дивитися.

10' Гра за спрощеними правилами. Вчитель судить гру.

сигналом вчителя. Після отримання передачі від того, хто водить, учень повертає м'яч та перебігає зліва від того, хто водить в протилежну сторону

|                       |  |    |  |
|-----------------------|--|----|--|
| Заключна частина – 5' | XI. Підведення підсумків уроку.<br>Ведення зошиту з фізкультури.<br>Домашнє завдання: віджимання<br>Х. 7-10 р.<br>Д. 3-5 р.<br>Присідання:<br>Х. 20 р.<br>Д. 10-15 р | 5' |  |
|-----------------------|--|----|--|

### УРОК № 7

- ЗАВДАННЯ:** 1. Навчити техніці кидка в кошик однією рукою з місця.
2. Закріпити техніку ведення м'яча правою та лівою рукою.
3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

**МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ:** Баскетбольний майданчик.

**ІНВЕНТАР:** Баскетбольні м'ячі.

**ЧАС:** 45 хвилин.

### ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА.

Баскетбол – гра, в якій перемагає команда, яка забила більшу кількість м'ячів в кошик суперника. Тому кидок в кошик це прийом, який в кінцевому результаті визначає результат гри.

Кидок виконується зі стійки баскетболіста (урок 2), якщо правою рукою, то права нога попереду або паралельно.

Тримати м'яч необхідно двома кистями, з широко розставленими пальцями, перед собою. Великі пальці направлені одне до одного.

Щоб виконати кидок необхідно м'яч винести на рівень голови на пальці та частину долоні правої (лівої) руки, другою рукою притримувати м'яч.

Одночасно з виносом м'яча згинаються ноги. Лікоть руки, яка утримує м'яч, направлена вниз.

Наступна стадія – це випрямлення ніг та руки одночасно, і м'яч скочується з кінчиків пальців з невеликим обертанням. Рука, яка кидає м'яч, повністю повинна випрямитися. М'яч повинен бути направлений в кошик по середній траєкторії.

#### ПОМИЛКИ:

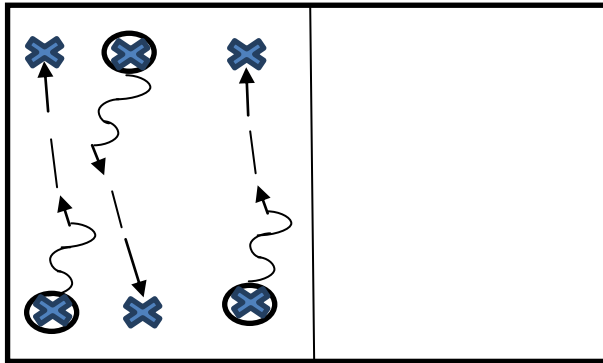
1. М'яч лежить на всій долоні.
2. Лікоть направлений в сторону.
3. Під час кидка, прямі ноги.
4. Рука, яка кидає м'яч, не випрямляється.
5. Низька траєкторія польоту м'яча.

| Частини уроку, час      | ЗМІСТ   | Дозування | Методичні вказівки                             |
|-------------------------|---|-----------|--|
| 1                       | 2   | 3         | 4  |
| Підготовча частина -12' | I. Шикування, повідомлення завдань уроку.   | 2'        | Форма, дисципліна.                             |
|                         | II. Ходьба: кроком, на носках, п'ятках, зовнішній, внутрішній стороні ступні.<br>Біг, біг із закиданням, з високим підніманням стегна. Приставний крок правим боком, лівим, спиною вперед.<br>Ривки по діагоналі. | 7'        | Контроль за осанкою та диханням під час вправ. |

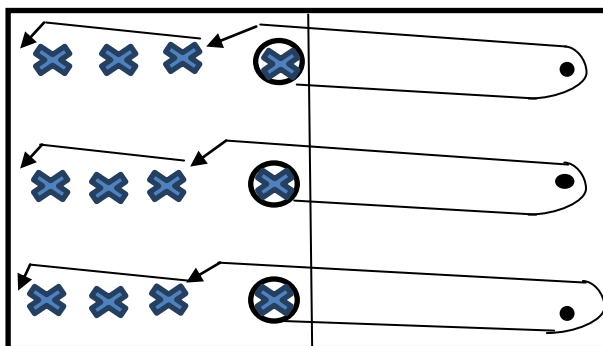
### III. Рухлива гра «Перестрілка».

Грають чотири команди, 2 з яких розташовуються двома підгрупами по бічним лініям майданчика. 2 в центрі майданчика.

### IV. Ведення в парах.



### V. Естафети в командах.



### VI. Теоретична частина.

7'

Виграє команда, яка швидко виб'є, за певний час, гравців іншої команди, цілиться нижче поясу.

5'

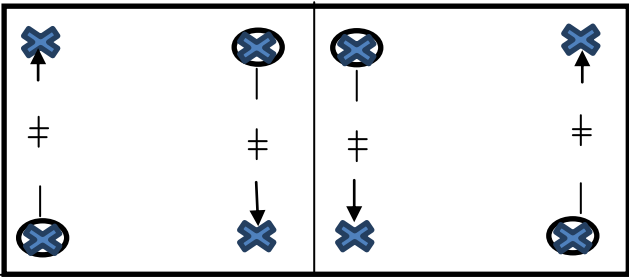
Вчитель контролює техніку виконання ведення, зупинки та передачі м'яча та повернення на своє місце. Чергуються способом зупинок (стрибком, кроком). Ведення виконується лівою, правою рукою.

7'

Ведення правою рукою. Початок за сигналом вчителя. Визначається команда - переможець.  
2. Лівою рукою.

5'

Вчитель розповідає та показує техніку кидка з місця.

|                              |   |                     |  |
|------------------------------|---|---------------------|--|
|                              | <p>VII. Кидок над собою.</p> <p>VIII. Кидки в парах.</p>    | <p>3'</p> <p>7'</p> | <p>М'яч лежить на пальцях, та частині долоні. Рука розгинається енергійно вгору.</p> <p>Клас поділяється на пари (чи трійки). Кидки серіями по 5. Вчитель контролює техніку виконання.</p> |
| <p>Заключна частина – 5'</p> | <p>VIII. Підсумки уроку.</p> <p>Домашнє завдання:</p> <p>Віджимання: Х. 7-10р.<br/>Д. 3-5р.</p> <p>Присідання: Х. 20-25р.<br/>Д. 15-20р.</p> <p>Ведення зошита з фіз.виховання.</p> | <p>5'</p>           | <p>Відмітити найбільш активних.</p>  |

### УРОК №8

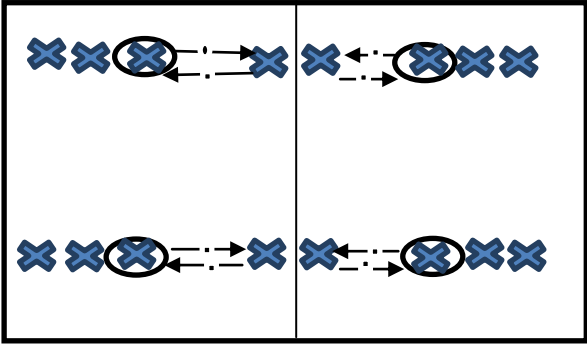
- ЗАВДАННЯ:** 1. Закріпити техніку кидка однією рукою з місця.
2. Закріпити техніку ловлі та передачі двома руками від грудей в русі.
3. Сприяти розвитку координації рухів.

**МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ:** Баскетбольний майданчик.

**ІНВЕНТАР:** Баскетбольні м'ячі.

**ЧАС:** 45 хвилин.



| Частина уроку, час.      | ЗМІСТ  | Дозування           | Методичні вказівки   |
|--------------------------|--|---------------------|--|
| 1                        | 2  | 3                   | 4  |
| Підготовча частина – 12' | <p>I. Шиккування, повідомлення завдань уроку.</p> <p>Ходьба, спортивна ходьба, зі зміною напрямку.</p> <p>Приставні кроки, направо, наліво, спиною вперед.</p> <p>Стрибки на правій, на лівій, на двох по діагоналі.</p> | <p>2'</p> <p>7'</p> | <p>Форма, дисципліна.</p> <p>Вчитель контролює осанку.</p> <p>Вчитель виправляє помилки в техніці.</p>   |
| Основна частина – 27'    | <p>II. Рухлива гра «П'ятнашки з м'ячем».</p> <p>III. Передачі в колонах у русі.</p>   | <p>7'</p> <p>5'</p> | <p>За допомогою передачі м'яча, ті, хто водять, повинні засалити тих, хто втікає. Засалені переходять до тих, хто водить.</p> <p>Початок за сигналом вчителя. Вчитель контролює техніку ловлі та передачі.</p> |
|                          | IV. Естафети з обведенням перепон.   | 7'                  | Естафета проводиться в 4 командах. В перших номерів м'ячі.   |

|                       |  |     |  |
|-----------------------|--|-----|--|
|                       |  <p>V. Двостороння гра.</p>                             | 15' | <p>Початок за сигналом.<br/>Ведення поперемінно правою та лівою рукою. Обводити перепону дальньою рукою без зорового контролю. Перемагає команда, яка раніше закінчить естафету.</p> <p>За спрощеними правилами.</p> |
| Заключна частина – 5' | <p>VI. Підведення підсумків уроку.</p> <p>Віджимання: Хлопці -7-10<br/>Дівчата -3-5</p> <p>Стрибки: Хлопці -25-30<br/>Дівчата -20-25</p> | 5'  | <p>Виділити найбільш активних.</p>   |

## 6. СЛОВНИК БАСКЕТБОЛЬНИХ ТЕРМІНІВ

**Аут** (від англ. out) - положення, при якому м'яч або гравець з м'ячем знаходиться за межами майданчика.

**Бічні лінії** - лінії, що обмежують ширину майданчика, мають довжину 28 м.

**Блокування** - дія гравця, який заважає просуванню суперника. Є порушенням правил.

**Ведення м'яча** - спосіб просування гравця з м'ячем по майданчику з послідовними ударами м'ячем об підлогу правою або лівою рукою. Гравець може пересуватися в будь-якому напрямку або стояти на місці та продовжувати ударяти м'яч об підлогу. Ведення повинно бути безперервним. Якщо гравець припинить ведення та спіймає м'яч, він не може поновити ведення, а повинен або виконати кидок в кошик, або передати м'яч партнеру.

**“Вісімка”** - групова тактична взаємодія трьох гравців у нападі. Їх переміщення нагадує вісімку.

**Вісім секунд** - надається команді для того, щоб перевести м'яч з тилової зони в передову.

**Дальній кидок** - кидок виконаний далі лінії 6 м 75 см. Зараховується за 3 очки.

**Двадцять чотири секунди** - надається команді на атаку кошика.

**“Двійка”** - групова тактична взаємодія двох гравців у нападі з використанням заслону.

**Дриблер** (від англ. Dribbler) - гравець, який веде м'яч.

**Дриблінг** (від англ. Dribble) - ведення м'яча.

**Дискваліфікуючий фол** - будь-яке грубе неспортивне недотримання положень персонального, технічного, неспортивного фолу. Гравець, який отримав дискваліфікуючий фол повинен покинути майданчик і пропустити певну кількість наступних ігор (у залежності від положення про змагання). Карається пробиванням 2 штрафних кидків.

**Заслон** - дія гравця без м'яча в нападі, за допомогою якої він допомагає своєму партнеру звільнитися від опіки захисника та вийти на вигідну позицію.

**Захисник** - термін має два значення: по-перше, це гравець команди, яка обороняється, по-друге, це не високий гравець задньої лінії нападу.

**Змішаний захист** - захист, який комбінує принципи особистого та зонного опіку гравців. Наприклад, чотири гравця можуть грати зоною і один особисто; три гравця - зоною і два особисто тощо.

**Зонний захист** - захист у процесі якого гравці охороняють ділянку штрафного кидка під своїм кошиком. Кожен гравець прикріплений до певної зони та протидіє в ній будь-якому гравцю команди суперників. Розстановка гравців у зонах визначає варіанти зонного захисту: 2-1-2; 3-2; 2-3; 1-3-1 тощо.

**Ігрові прийоми** - основні навички, володіння якими дозволяє активно вступати в гру. У баскетболі до них належать — передачі, кидки, ведення, ловля м'яча, проходи, боротьба за м'яч та опіка суперників.

**Командні фолі** - сума персональних фолів за період.

**Лицьові лінії** - лінії за щитами, які обмежують довжину майданчика, мають розміри 15 м. Після влучного кидка, команда, яка захищалась, вводить м'яч у гру з-за лицьової лінії.

**Нападаючий** - термін має два значення: по-перше, це гравець команди, яка володіє м'ячем, по-друге, це гравець, який грає в нападі на краю майданчика.

**Неспортивний фол (П)** — це персональний фол на гравці з м'ячем або без м'яча, який на думку судді, був навмисно здійснений гравцем проти гравця суперника. Суддя повинен оцінити тільки дію. Карється пробиванням 2 штрафних кидків з послідовним володінням м'ячем нападаючої команди.

**Область штрафного кидка** - представляє собою трапецію, основою якої служить шестиметровий відрізок лицьової лінії під кошиком, а вершиною - лінія штрафного кидка довжиною 3,6 метра. Висота трапеції 5,8 м.

**Обопільний фол** - помилка, яка була допущена одночасно двома гравцями протилежних команд відносно один одного.

**Особистий захист** - захист, під час якого кожен гравець команди, яка захищається, опікає певного гравця суперника.

**Перевантаження** - розстановка гравців у нападі, під час якої четверо нападаючих зміщуються на одну сторону майданчика.

**Передова зона** - половина майданчика, на якій знаходиться кошик суперника.

**Переключення** - групова взаємодія в захисті, під час якої два захисника міняються своїми підопічними. Така ситуація виникає у процесі заслону, коли один із захисників, наштотхнувшись на заслон не встигає за своїм підопічним.

**Персональний фол (Р)** - персональна помилка під час зіткнення з гравцем іншої команди.

**Піт страховка** - зміщення захисника в сторону можливого проходу нападаючого, який опікується партнером.

**Позиційний напад** — командна тактична взаємодія, здійснена з визначеної розстановки гравців у передовій зоні проти організованого захисту суперника.

**Пресинг** — активний захист, що характеризується протидією всім нападаючим на всьому майданчику.

**Пробіжка** - біг з м'ячем. Починаючи з ведення м'яча, гравець не має права відірвати від підлоги осьову ногу до тих пір, поки не випустить м'яч з рук. Отримавши м'яч у русі, гравець не може зробити більше двох кроків з м'ячем в руках. Порушення правил у тому і іншому випадку визначається як пробіжка і м'яч передається супернику.

**Прослизаний** - захисний маневр під час заслону, коли гравець, що опікає нападаючого, який ставить заслон, відступає назад і дозволяє партнеру прослизнути за своїм підопічним.

**П'ять секунд** - час, наданий гравцю для вкидання м'яча в гру, пробивання штрафного кидка. За активної протидії захисника нападаючий впродовж 5 секунд повинен зробити будь-який ігровий прийом.

**Перехресний прохід** — групова взаємодія у нападі, під час якої два гравця переміщуються з різних сторін перехресно до гравця з м'ячем.

**Спірний кидок** - спосіб уведення м'яча у гру шляхом підкидання його між двома гравцями різних команд на початку гри в центральному колі майданчик.

**Спірний м'яч** - ситуація, в якій два гравця з протилежних команд одночасно утримують м'яч у руках. За новими правилами спірний кидок розігрується почерговим (альтернативним) володінням м'яча. У всіх ситуаціях спірних кидків, крім початку гри, команди почергово отримують м'яч для вкидання його у гру з-за меж майданчика з місця, ближнього до того, де виникла ситуація спірного кидка.

**Тайм-аут** - хвилинна перерва. У першій половині гри команда може взяти 2 тайм-аути, в другій - 3, у кожному додатковому періоді - ще по 1.

**Трьох секундна зона** - область штрафного кидка, обмежена трапецією. Розмітка входить у розміри зони.

**Три секунди** - правило, згідно якому нападаючий з м'ячем або без м'яча не може знаходитися більше 3-х секунд в області трапеції. Виключення робиться для гравця під час атаки кошика.

**Технічний фол** - персональний фол гравцю (Т) або тренеру (С), призначений за не тактичну поведінку на майданчику. Карасться пробиванням 2-х штрафних кидків.

**Тилова зона** — половина майданчика, на якій знаходиться кошик, що захищає команда.

**Фінт** - хибний рух.

**Фол** - порушення правил гри проти гравця з м'ячем або без м'яча.

**Центровий гравець** - один з гравців команди, який грає поблизу кошика суперника. Зазвичай, самий високий гравець у команді.

**Швидкий прорив** - командна взаємодія у нападі, метою якої є швидке просування нападаючих до кошика суперника для створення чисельної переваги і атаки кошика суперника.

**Штрафний кидок** - призначається за фол, здійснений гравцем іншої команди. За кожен влучний штрафний кидок команда отримує одне очко.

## 7. СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабушкін В.З. Баскетбол у ВУЗІ: Навч. посібник для вузів. - Х.: „Основа”, 1991. -С. і 31-154.
2. Бабушкин В.З Подготовка юных баскетболистов. - К.: Здоров'я, 1985. - 142 с.
3. Бабушкін В.З. Техніко-тактична підготовка баскетболістів. — К.: Здоров'я, 1976. - 79 с.
4. Вуден Д. Современный баскетбол /Сокр. перевод с англ. Е.Р. Яхонтова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
5. Кондрашин В.П., Корягин В.М. Тренировка баскетболистов высших разрядов. - К.: Здоров'я, 1978.-93 с.
6. Корягин В.М., Мухин В.Н , Боженар В.Л., Мозола Р.С. Баскетбол: Учебное пособие для студентов ИФК. - К.: Вища школа. Главное издательство, 1989.- 232с.
7. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов. Учебник для вузов физического воспитания. - Львов: Край, 1998. - 192 с.
8. Костюкевич В.М. Футбол. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. - В.: ВАТ „Віноблдрукарня”. 1997. - 260 с.
9. Коузи Б., Паузр Ф. Баскетбол: концепции и анализ. - М.: Физкультура и спорт, 1975, - 272 с.
10. Леонов А.Д., Мальш А.А. Баскетбол. - К.: Рад. шк., 1989. - 104 с.
11. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 280 с.
12. Лущик І.В. Особливості навчання руховим діям в ігрових видах спорту. //Теория и практика физического воспитания. - 2001. - №3. - С. 26.
13. Мозола Р.С., Приступа Є.Н., Вацеба О.М. Індивідуальне тренування баскетболістів. Методичний посібник для тренерів, вчителів загальноосвітніх шкіл, спортсменів та студентів спеціальних навчальних закладів. - Львів, 1993. - 90 с.
14. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 166 с.
15. Портнов Ю.М. Баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - С. 9- 181.
16. Стонкус С. Некоторые вопросы спортивной подготовки в баскетболе //Наука в олимпийском спорте. - 1997. - №1. -С. 49-56.
17. Яхонтов Е.Р., Генкин З.А. Баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 160 с.
18. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетбол и ста. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 72 с.
19. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 25 с.
20. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.

*Навчальне видання*

Кулаков Юрій Євгенович  
Вертелецький Олег Іванович  
Богатир В'ячеслав Георгійович

**СПОРТИВНІ ІГРИ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ  
(БАСКЕТБОЛ)**

*Навчально-методичний посібник*

*Формат*  
*Ум. друк. арк.*  
*Тираж*

*Видавець і виготовлювач*  
*МНУ імені В. О. Сухомлинського*