

4515.66

0-751

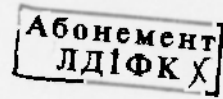
Львівський Державний Інститут фізичної культури  
Кафедра теорії і методики спортивних і рухливих ігор



**Особливості навчання баскетболу  
у старших класах середніх шкіл  
(методичні рекомендації)**

Львів -2001

**Львівський Державний Інститут фізичної культури  
Кафедра теорії і методики спортивних і рухливих ігор**



**“ЗАТВЕРДЖЕНО”  
на засіданні Методичної Ради  
ЛДІФК**

**Особливості навчання баскетболу  
у старших класах середніх шкіл  
(методичні рекомендації)**

**Львів -2001**

В.М. Артюх - ст.викладач кафедри теорії і методики спортивних та рухливих ігор  
ЛДІФК

ЛДІФК

Особливості навчання баскетболу  
у старших класах середніх шкіл

Затверджено методичною радою ЛДІФК у якості методичної розробки для  
вчителів середніх навчальних закладів, студентів інститутів фізичної культури.

436/3

Рецензент: заслужений тренер України, доцент кафедри теорії і методик спортивних  
і рухливих ігор ЛДІФК  
А.П. Димчишин.

БІБЛІОТЕКА  
Львівського державного  
інституту фізичної  
культури

## ТЕХНІКА ТА ТАКТИКА ГРИ В БАСКЕТБОЛІ

### Зміст

Вступ .....	4
1. Техніка і тактика гри в баскетбол .....	5
2. Методика навчання і вдосконалення техніки і тактики гри в баскетбол .....	14
3. Найважливіші правила змагання .....	16
4. Питання для самостійного вивчення правил гри в баскетбол .....	19
5. Особливості проведення занять з баскетболу в 9-11 класах .....	21
6. Правила гри в Streetball і методика проведення змагань .....	46
7. Спортивні травми в баскетболі і надання першої допомоги .....	51
8. Список літературних джерел .....	53

## Вступ

Баскетбол – один з популярних і захоплюючих видів спорту. Масова зацікавленість грою у баскетбол пояснюється його загальною доступністю, емоційним характером і оздоровчою спрямованістю. Популярність гри в нашій країні зростає завдяки успіхам наших баскетболістів на міжнародній арені, де вони демонструють високу майстерність і волю до перемоги.

Баскетбол є складовою частиною програми з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, ПТУ, технікумів, вузів.

Серед великої кількості засобів фізичного виховання, які застосовуються з метою гармонійного розвитку сучасної людини, одне з провідних місць займають ігри. Баскетбол увійшов в число самих поширених ігор, які використовуються як для масово-фізичнокультурно-оздоровчої роботи, так і для досягнення високої спортивної майстерності.

Популярність баскетболу пояснюється ще тим, що він впливає на загальнофізичну підготовку, з його допомогою вдосконалюється швидкість, сила спритність, витривалість, засвоюються такі життєво необхідні навички, як: біг, стрибки, тощо.

Дитинство і гра нерозривно пов'язані між собою. Чим молодша дитина, тим більше вона потребує гри. Через гру дитина-школяр заповнює дефіцит рухової активності, що виникає в процесі навчання.

Гра в баскетбол відрізняється високою активністю, потребує прояву різносторонніх фізичних якостей і рохових дій, інтелектуальних здібностей, моральних і вольових якостей. Ці особливості роблять баскетбол одним з найбільш діючих оздоровчих і виховних засобів, які здійснюють вплив на організм людей, що ним займаються. Елементи баскетболу використовуються і при заняттях з дітьми дошкільного віку.

Можливості одночасного вирішення оздоровчих і виховних завдань особливо важлива при використанні гри в заняттях з дітьми молодшого шкільного віку, підлітками і юнаками. Оздоровча цінність баскетболу виключно висока. Здійснюється вплив на функціональний стан центральної нервової системи. Розширюються можливості і інших функціональних систем організму, особливо серцево-судинної. В процесі гри проходять позитивні зміни в опорно-руховому апараті, збільшується рухомість в суглобах і сила м'язів. Вдосконалюється діяльність аналізаторів. Найбільші зміни відбуваються в руховому апараті, виявляється висока кординованість і точність рухів; в зоровому аналізаторі – розширюється поле зору і покращується глибинний зір, в вестибулярному апараті підвищується ступінь його стійкості.

Необхідність подолання в грі різноманітних перешкод в стані втомлення і високого нервового напруження дозволяє вдало розвивати вольові якості: сміливість, рішучість, ініціативність, наполегливість. Командний принцип гри створює виключні можливості для виховання колективізму і дружби, вміння використовувати свої інтереси в цілях колективу. Постійне обдумування прийомів і дій, управління ними сприяє розвитку теоретичних особливостей. Особливе значення гра має як засіб оволодіння прикладними навичками – бігом, стрибками, метанням, а також вміння швидко орієнтуватися в швидкозмінних ситуаціях.

Вказані особливості роблять баскетбол діючим засобом залучення різних груп населення до систематичних масових занять фізичною культурою і спортом.

# ТЕХНІКА І ТАКТИКА ГРИ В БАСКЕТБОЛІ

## Техніка гри

Техніка — це уся сукупність прийомів гри (звичайно, дозволених правилами). Чим більший арсенал таких прийомів, чим краще опанував їх спортсмен, тим вища його індивідуальна техніка, кваліфікація, тим більших успіхів він може досягти. Розрізняють техніку нападу і техніку захисту. Основою техніки нападу у баскетболі є переміщення на майданчику — ходьба, біг, стрибки, зупинки, повороти. Застосовуючи ці прийоми, гравець може правильно обрати місце, відірватись від «опікуна», тобто суперника, який індивідуально протидіє йому, і вийти на зручну для атаки позицію. Дуже важливе уміння володіти м'ячем — ловити його двома й однією руками, передавати, вести, нарешті — влучати в кошик. Сучасний арсенал техніки гри склався як результат розвитку і вдосконалення найбільш раціональних форм і способів виконання прийомів з м'ячем і без м'яча. Усі прийоми класифікуються на основі об'єднання їх за групами перемішень і володіння м'ячем в нападі і захисті.

## Техніка нападу

Техніка перемішень. Переміщення дають змогу швидко і своєчасно зайняти вигідну позицію для взаємодії з партнерами і атаки кошика.

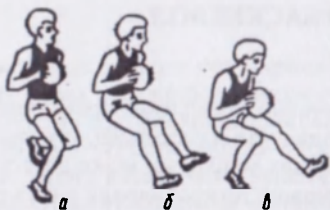
Стойка баскетболіста — вихідне положення для виконання будь-якого прийому. Ноги розставлені на ширину плечей (одна попереду другої) і трохи зігнуті в колінних суглобах. Маса тіла розподілена рівномірно. Руки дещо зігнуті в ліктьових суглобах. Основна вимога до стопки баскетболіста — тривкість «робочої пози», яка дає змогу бачити інших гравців, швидко включатися в активні дії і своєчасно рухатися в необхідному напрямку.

Біг — основний спосіб переміщення в різних напрямках (вперед, назад, убік), рівномірно і ривками, з постановкою ніг перекошуванням з п'ятки на носок або з носка. Рух руками повинен бути природним, але узгодженим з іншими рухами тіла.

Стрибки застосовуються у поєднанні з іншими прийомами — ловлею, кидками тощо. Стрибки з місця виконують з основної стойки. Перед стрибком ноги згинаються дещо більше, ніж звичайно, руки зігнуті, перебувають біля тулуба і відведені назад. У момент відштовхування од майданчика руки енергійно виносяться вперед і вгору. Стрибки виконуються вгору, вгору — вперед, угору — назад, угору — вбік.



Мал. 1. Зупинка двома кроками



Мал. 2. Зупинка стрибком



Мал. 3. Повороти

Усі рухи виконуються синхронно. Приземлення повинно бути м'яким, на зігнуті і розставлені в робочу позу ноги.

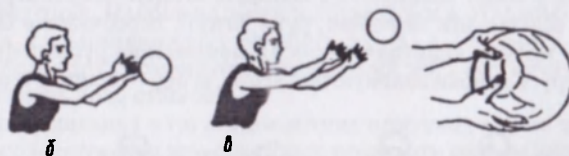
Зупинку застосовують для раптового припинення руху. Цього досягають двома кроками або стрибком. Кроки виконують (мал. 1) по черзі, поєднуючи їх з амортизацією дії ніг, щоб погасити інерцію бігу і набути стійкого положення. У другому випадку зупинка здійснюється стрибком на одній нозі з виставлянням іншої вперед, щоб забезпечити опору і надалі стійку рівноваги (мал. 2).

Мета повороту — уникнути протидії суперника і зберегти контроль над м'ячем. Гравець робить поворот вперед чи назад, не відриваючись однією з ніг від поверхні майданчика і тулубом захищаючи м'яч від суперника (мал. 3).

Повороти вперед виконуються із стойки на зігнутих ногах, опорна нога на носку. Під час кроку другою ногою плечі розвертають у напрямку повороту. Поворот назад здійснюється кроком, який супроводжується й поворотом спиною вперед.

### Техніка володіння м'ячем

Ловіння м'яча. Правильне ловіння м'яча — необхідна складова успішного володіння технікою гри в баскетбол. Можна ловити м'яч, який відскочив від майданчика або летить у повітрі — назустріч і збоку, низько і високо. Можна ловити м'яч стоячи і рухаючись, однією і двома руками і т. д.



Мал. 4 Ловіння м'яча двома руками

Ловіння м'яча двома руками. Ловити м'яч треба долонями простягнутих вперед рук (мал. 4). В момент дотику м'яча його м'яко захоплюють пальцями, а руки згинають у ліктях. Це амортизує дію м'яча. Заволодівши ним, не слід змінювати положення пальців. При ловіння двома руками м'яча, який відскочив од поверхні майданчика, пальці мають бути спрямовані вниз, а м'язи рук — розслаблені.

Ловіння м'яча однією рукою. Коли м'яч важко спіймати двома руками, бо він летить високо або вбік, то слід зустрічати його однією рукою. Для цього її простягають у напрямі польоту м'яча. З моменту дотику м'яча до долоні рука деякий час супроводжує його в польоті, а потім швидко згинається. Трохи згодом кисть повертається від м'яча, який захоплюється вже й другою рукою.

### Передача м'яча

Передача м'яча двома руками від грудей (мал. 5). Це найбільш надійний і поширений спосіб передачі м'яча. Передаючи м'яч од грудей, треба брати його з обох боків розставленими пальцями і тримати напівзігнутими руками. Ноги при цьому напівзігнуті в колінах, одна з них виставлена на півкроку вперед. Поштовх посилюють за рахунок розгинання ніг, випрямлення рук з додатковим натиском пальців на м'яч і перенесення маси тіла на виставлену ногу. У разі втрати рівноваги треба одночасно з кидком зробити крок другою ногою. Ці передачі застосовують на коротку і середню відстань.



Мал. 5. Передача м'яча двома руками від грудей

Коли м'яч передається знизу, то його слід тримати двома руками, опущеними вниз. Ноги напівзігнуті, одна з них виставлена вперед. М'яч заносять назад і шляхом швидкого виносу рук знизу вперед та додаткового поштовху кистями та пальцями здійснюють передачу. Цей вид передачі застосовують, отримуючи м'яч знизу або підіймаючи його із землі.

На дальшу відстань м'яч можна послати способом передачі однією рукою від плеча. Повернувшись боком у напрямку передачі, гравець виставляє однойменну ногу вперед, тримає м'яч на кисті зігнутої у ліктьовому суглобі руки, дальшої від напрямку передачі. Друга рука підтримує м'яч спереду. Повертаючись у напрямку передачі і одночасно розгинаючи руки в плечовому і ліктьовому суглобах, гравець завершує передачу спрямовуючим рухом кисті.

Якщо руки з м'ячем перебувають вище голови, то виконується передача однією рукою зверху. Як і в попередньому випадку, друга рука підтримує м'яч. Передачу здійснюють за рахунок випрямлення руки в ліктьовому суглобі і активного поштовху кистю в потрібному напрямку.

При передачі м'яча збоку його притискують кистю до передпліччя і відводять прямою рукою вбік. Ногою виставляють вперед. Таку передачу практикують на ве-



лику відстань. Кидок здійснюють завдяки виносу рук вперед з додатковим поштовхом кистями і пальцями. Лінії польоту м'яча і руху руки від замаху до кидка повинні бути паралельні землі.

При передачі знизу м'яч притискують кистю до передпліччя і прямою рукою відводять назад. У цей момент одну ногу згинають в коліні і переносять на неї масу тіла, другу—виставляють вперед. Далі руку з м'ячем виносять низом вперед, корпус випрямляють, а масу тіла переносять на виставлену ногу. Знизу м'яч передають партнерові, який перебуває близько. Цей спосіб передачі доцільний для гравців невеликого зросту при зустрічі з високим суперником.

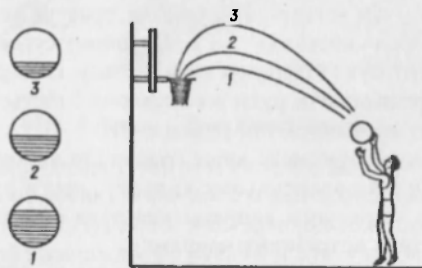


Мал. 6. Ведення м'яча

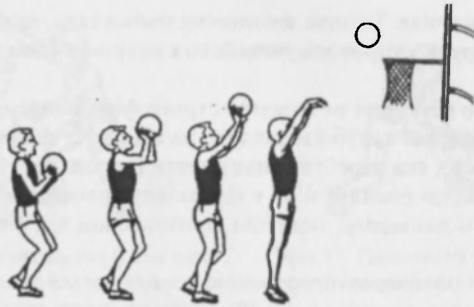
Ведення м'яча (мал. 6) виконується послідовними поштовхами по ньому до землі (підлоги), трохи вбік і попереду себе, але так, щоб він не підіймався вище пояса і не відходив далеко. Щоб запобігти втраті м'яча, його слід прикрити корпусом, ведучи протилежною від суперника рукою. Пересуватися необхідно на напівзігнутих ногах.

### Кидки м'яча у кошик

Без результативних кидків неможливо перемогти навіть слабку команду. М'яч вважається закинутим у кошик, якщо пройде крізь кільце зверху (діаметр кільця—45 см, діаметр м'яча—24—25 см). Отже, траєкторія польоту м'яча має бути досить високою, образно кажучи, він повинен заглянути в кільце зверху. Проте за надмірно високої траєкторії ймовірність улучення зменшується, тому що збільшується шлях польоту м'яча і одночасно — площа розсіювання (мал. 7).

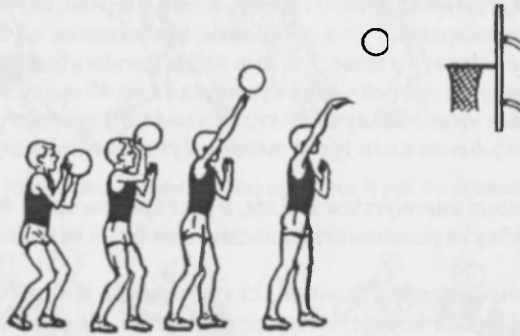


Мал. 7. Основні види траєкторій і площа кільця, яка закрита для доступу при цих траєкторіях (заштриховано)

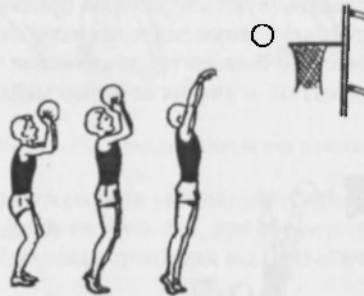


Мал. 8. Кидок обома руками від грудей

Встановлено, що при кидках збоку від кільця ймовірність улучання вища, якщо м'яч кинутий з таким розрахунком, щоб він потрапив у кошик, відбившись від щита.



Мал. 9. Кидок однією рукою від плеча



Мал. 10. Кидок обома руками від голови

Кидок у кільце можна здійснювати обома або однією рукою, залежно від ігрової ситуації, а також від майстерності.

Кидок обома руками від грудей. Необхідно робити те ж, що й при передачі м'яча двома руками від грудей, але значно видозмінивши траєкторію (мал. 8).

Кидок обома руками знизу. Техніка виконання майже така, що й при передачі, м'яча випускають, коли руки, супроводжуючи його в напрямі кошика, підіймаються вгору.

Кидок однією рукою від плеча не вимагає строго фіксованого положення тулуба. Гравець трохи повертає тулуб і відводить назад плече зігнутої руки, у якій м'яч. Він лежить на долоні, яка перебуває над плечем (неподалік вуха). Розгинаючи руку, баскетболіст кистю посилає м'яч у відповідну траєкторію, спрямовуючи та супроводжуючи його пальцями; поштовх протилежної ноги посилює кидок (мал.9).

Гравці з достатньою технічною підготовкою користуються значно складнішими кидками: обома руками від голови (мал. 10), який виконується з місця, в стрибку та в стрибку з поворотом; однією рукою над головою (так званий «гак», що його звичайно практикують високорослі); однією рукою знизу (якщо немає можливості обома руками знизу).

Залежно від місця, з якого виконують кидок, а також ігрової ситуації, м'яч спрямовують у кошик безпосередньо чи з посереднім відбиванням од щита. Перший спосіб доцільно застосовувати з позиції прямо перед щитом або під кутом до нього не менше як 45 градусів, другий — під кутом від 11 до 45 градусів.

За інших однакових умов найвлучніші кидки з середньовисокою траєкторією. У певних випадках, особливо коли треба змінити кут відбивання од щита, м'ячеві надають обертання.

Кидок м'яча у кошик виконується з місця, в русі кроком та на бігу (мал. 11); з ведення м'яча, в стрибку і в різноманітних поєднаннях бігу з веденням, стрибками, поворотами.

Перелічені прийоми передачі, ловіння і сі кидків м'яча в кошик є основними. Крім них, досвідчені гравці користуються додатковими (як другорядними, так і більш складними) прийомами, що дає перевагу над суперниками, які такими прийомами не володіють. Нерідко застосовуються так звані приховані передачі м'яча — з-за спини, з-під руки тощо. Це ускладнює завдання захисників. У складних умовах скупчення гравців (найчастіше біля щита) важливим є також уміння вчасно застосовувати передачу з відбиттям м'яча від поверхні майданчика.



Мал. 11. Кидок м'яча в кошик в русі



Мал. 12. Положення захисника (одна нога попереду)



Мал. 13. Положення захисника (обидві ступні на одній лінії)



Мал. 14. Виривання, вибивання м'яча із рук суперника



Мал. 15. Перехоплювання м'яча в польоті

Обманні дії з м'ячем застосовують з метою нейтралізації опору суперника. Гравець удає, що має намір зробити якусь дію, зовсім протилежну тій, до якої він хоче вдатися насправді. Це відволікає суперника від правильного маневру.

### Техніка захисту

Найголовнішими складовими частинами техніки захисту є вміння переміщуватися, оволодівати м'ячем і протидіяти суперникові. Захисник, який намагається перешкодити діям нападаючого, повинен зайняти стійке положення, як кажуть, міцно триматися на ногах. Найхарактерніші положення захисника зображено на мал. 12 (одна нога попереду) і мал. 13 (обидві ступні на одній лінії). Захисник зас-

тосовує такі прийоми: виривання, вибивання м'яча з рук суперника або гйд час ведення (мал. 14), перехоплювання м'яча в польоті (мал. 15), накривання під час кидка (мал. 16), оволодіння м'ячем, коли той відскочить од щита.

### Тактика гри

І найвитонченіша техніка не дасть бажаних результатів, якщо добре не продумано тактику, тобто застосування такої сукупності індивідуальних, групових Г командних дій, яка може бути найефективнішою в конкретних ігрових умовах.



Мал. 16. Накривання м'яча під час кидка

Індивідуальні дії гравця спрямовані на розв'язання окремих самостійних завдань без допомоги товаришів по команді. Виконання частини командних завдань зусиллями кількох партнерів — це групові дії. Участь всіх гравців у досягненні загальнокомандних цілей є командними діями.

Необхідною умовою успішних командних дій є розподіл функцій між гравцями. Для баскетболу класична така схема — гравці задньої лінії, гравці передньої лінії, центрові.

Основною фігурою сучасної баскетбольної команди є центровий. Він повинен уміло діяти і в нападі, і в захисті. Заволодівши в атаці м'ячем, центровий старається негайно виконати передачу партнерові, щоб забезпечити швидкий прорив оборони суперника, а потім і сам включається в завершальну фазу тактичної комбінації, яка закінчується кидком у кільце. Коли ж доводиться захищатися, центровий нейтралізує центрального суперника, керує всіма оборонними діями, зокрема боротьбою за м'яч, що відскочив-од щита (від кільця).

Гравці передньої лінії (нападаючі) — головна ударна сила команди. Вони мають блискавично включатися в прорив, ефективно завершуючи його; атакувати кільце суперників з будь-якої дистанції; вести боротьбу за м'яч, якій відскочив од щита, щоб закинути його в кошик. Коли доводиться оборонятись, вони нейтралізують нападаючих і, тимчасово перетворившись на другу лінію захисту, підстраховують основних захисників.

Гравці задньої лінії — це захисники. Під час атаки на суперника вони підключаються до неї, при позиційній грі керують підготовкою до прориву вперед та його здійсненням. Вони повинні вміти влучати в кошик з дальньої дистанції, заво-

лодівати м'ячем, що відскочив од щита, і, ясна річ,— повсякчас бути готовими відбити контратаку суперника. Захисники перші вступають у боротьбу з атакуючими, нейтралізують дії їх задньої лінії, підстраховують свого центрального. Як бачимо, залежно від ситуації, що блискавично змінюється, нападаючі можуть перетворюватися на захисників і, навпаки, захисники—йти в-стрімку атаку.

Так як і техніка, тактика складається з двох однаково важливих розділів — тактики нападу і тактики захисту. Головна мета команди, що заволоділа м'ячем,— закинути його в кошик суперника. Цього можна досягти, вміло застосовуючи вже відомі нам індивідуальні, групові та командні дії.

Тактика індивідуальних дій у нападі передбачає: 1) дії гравця без м'яча (вихід на вільне місце, щоб дістати м'яч від партнера); 2) дії гравця з м'ячем (небезпечна для суперника передача партнерові, який виходить до щита, кидок у кошик, прохід, різні обманні дії).

У тактиці групових дій під час нападу розрізняють передусім способи взаємодії двох гравців. Один з цих способів— «передай м'яч і виходь»: баскетболіст, заволодівши м'ячем і вдаючись до фінтів, дезорганізує захисника суперників, примушує його зайняти невідгідну позицію і потім віддає м'яч партнерові, а сам блискавично виходить на вільне місце для атаки. Другим важливим способом взаємодії двох гравців у нападі є заслін, суть якого така-. Баскетболіст А створює ситуацію, коли його партнер Б дістає змогу відірватися од свого «опікуна» — захисника команди суперників — і вийти на вигідну позицію. Для цього А стає біля захисника суперників так, щоб перетнути йому найкоротший шлях до Б. Останній, звільнившись на кілька секунд від переслідувача, атакує кошик суперників.

Найвищим рівнем тактики нападу є злагоджені командні дії. Хоч би які вправні були гравці поодинці, але якщо вони не вміють взаємодіяти всією командою, успіху їм не добитися. Зусиллями всього колективу необхідно створити одному з баскетболістів умови для результативного кидка у кошик. Крім майстерності, для цього потрібні висока дисциплінованість, взаєморозуміння, постійна готовність підпорядкувати індивідуальні прагнення інтересам колективу.

Розглянемо найістотніше в тактиці захисту. Перед командою в обороні стоять такі завдання: 1) не дати суперникові здійснити кидок у кошик; 2) відібрати м'яч у суперника, щоб одразу ж перейти в наступ; 3) порушити взаємодію між усіма лініями та окремими гравцями суперників.

Індивідуальні дії в захисті поділяють на дії проти гравця без м'яча і проти гравця з м'ячем. У першому випадку захисник перешкоджає суперникові вийти на позицію, зручну для атаки кошика, оволодіти м'ячем (зокрема, перехопити м'яч, що перебуває поблизу суперника). У другому випадку захисник перешкоджає суперникові кинути м'яч у кошик, пройти до щита, передати м'яч партнерові, заволодіти м'ячем.

З групових дій у захисті найважливішими є підстрахування, переключення, групове відбирання м'яча. Підстрахування — це готовність партнерів будь-якої лінії до взаємодопомоги. Переключення означає «обмін» підопічними у ході гри. Якщо наприклад, суперники вдало застосовують заслони, то захисники можуть ефективніше протистояти цьому, міняючись між собою місцями. Під груповим від-

биранням м'яча здебільшого розуміють атаку, що її здійснюють одночасно кілька захисників проти суперника, який володіє м'ячем.

Головні захисні завдання виконують за допомогою правильно організованих командних дій, насамперед систем особистого захисту і зонного захисту. Перше означає, що кожний гравець має свого «особистого» підопічного з команди суперників, друге—що кожний гравець протистоїть будь-якому суперникові, який з'являється в певній ділянці поблизу щита.

Ви, мабуть, не раз чули й такий термін — *пресінг*. Цей вид захисту передбачає, що кожний баскетболіст команди, яка обороняється, грає буквально впритул до підопічного, переслідуючи його не тільки поблизу свого щита, а й по всьому майданчику, заважаючи суперникові вільно рухатися, одержувати і передавати м'яч.

### Методика навчання й вдосконалення

Спочатку оволодівають елементами техніки, а далі, удосконалюючи її, починають вивчати тактику. Наприклад, спершу ознайомлюють з ловінням і передачею м'яча двома руками, потім дають певні тактичні знання, а відтак навчають ловінню м'яча однією рукою. Щоби така схема засвоєння техніки і тактики була ефективною, слід своєчасно, постійно закріплювати навички в умовах, близьких до гри, вводити в урок рухливі ігри і вправи на швидкість, точність, естафети з м'ячем. Рухливі ігри мають містити елементи техніки і тактики, вже знайомі учням.

Вивченню техніки володіння м'ячем має передувати достатнє набуття специфічної координації рухів. Наприклад, баскетболіст повинен уміти миттєво зупинятися, різко змінювати швидкість і напрям руху.

Вивчення передачі і ловіння м'яча проводиться паралельно. Засвоюючи відповідні прийоми, треба спершу добре оволодіти одним із них, потім — його варіантами, і лише відтак переходити до іншого. Якщо на одному занятті вивчено два-три прийоми, та на наступному — їх слід обов'язково закріплювати.

Для вивчення будь-якого прийому передачі чи ловіння м'яча рекомендується розставити учнів колом на відстані витягнутих рук один від одного. Продемонструвавши той чи інший прийом і роз'яснивши його техніку, вчитель стає в центрі кола і по черзі обмінюється м'ячем з кожним гравцем. Така схема особливо доцільна на початковій стадії оволодіння технікою. Закріплюючи знання прийому, можна об'єднати учнів по двоє-четверо і виділити кожній групі м'яч з тим, щоб вона виконала самостійну роботу. Для ускладнення завдання можна варіювати відстанню між партнерами, силою кидка, часовими рамками і т. д. Згодом ловіння і передачу м'яча провадять у повільному, потім у прискореному русі із застосуванням зупинок і надсиленням м'яча на вихід та назустріч партнеру.

Вивчення і удосконалення ведення треба починати з правильної роботи руками, домагаючись рівномірного відскакування м'яча од поверхні майданчика, не ударяючи по м'ячу, а натискаючи на нього долонею, але штовхаючи пальцями вниз. В міру засвоєння відповідних навичок поступово збільшують швидкість. Для баскетболіста важливо однаково добре вести м'яч як правою, так і лівою рукою.

Вивчати ведення в русі слід починати з ведення по прямій, потім — по лама-них, зигзагоподібних лініях і по колу. Для обведення м'ячем можна використати і перешкоди, приміром, стойки. Спочатку їх розташовують на відстані 5 м одна від одної, потім ця дистанція зменшується до 2 м. Стойки розставляють різноманітною конфігурацією. Обведення треба проводити як в один, так і в зворотній бік. Кожний черговий гравець повинен перехопити м'яч від товариша, не відриваючи ноги від підлоги (землі). Вищим рівнем оволодіння обведенням є його застосуван-ня в умовах обманних дій суперника.

Підвищенню інтересу до всіх цих занять і вправ сприяє використання різнома-нітних форм змагання.

Вивчення кидків у кошик слід починати з кидка двома руками від грудей з місця, а потім', у міру збільшення відстані — з невисоким стрибком. Останнє сто-сується і кидка однією рукою. Для розвитку орієнтування і прискорення кидка доцільно оперувати двома м'ячами одночасно. З цією метою один учень стає біля щита, другий — позаду, а третій — збоку. Кидає м'яч у кошик той, хто під шитом, після цього він же ловить другий м'яч, кинутий йому іншим учнем, і також спря-мовує в кільце: Третій учень підбирає м'ячі, що надсилаються в кошик, і передає їх другому. Таким чином створюється замкнене коло, і до першого учня швидко над-ходять усі м'ячі, що примушує його відповідно реагувати.

Розучуючи кидок з ведення у стрибку, слід звернути особливу увагу на роботу ніг і використання подвійного кроку. Для відповідного тренування група'шикується в колону по одному перед шитом. Передній учень веде м'яч і, зробивши подвійний крок, у стрибку виконує кидок в кільце. Після цього м'яч одержує останній у ко-лоні і т. д. Таким чином, поступово зростає віддаль до кошика. Поступово завдання ускладнюють, створюючи перешкоди. Ставиться умова виконувати такий же кидок безпосередньо після одержання м'яча, що летить назустріч; не припиняючи руху до щита, але на певній віддалі од нього і т. д. У міру освоєння кидка треба лоступово наближати тренувальні умови до змагальних. Насамперед слід зробити кілька вправ, використовуючи ведення м'яча у різних напрямках з різною швидк-істю, що забезпечить достатнє фізіологічне навантаження. Що стосується штрафних, то розпочинати їх вивчення рекомендується із кидків знизу як найбільш потенційно прицільних у даному разі.

Обманні рухи починають вивчати з рухів руками, а потім — корпусом. Ось як це робить трійка учнів: двоє передають м'яч один одному, вдаючись до обманних рухів, а третій перешкоджає їм. Елементом, як правило, завжди присутнім у об-манних руках, є спрямування поглядів у бік, протилежний передбаченій передачі. Велике значення мають різні обманні рухи перед кидком у кошик для дезорієн-тації захисника. Обман корпусом без м'яча спрямований на звільнення від опіки суперника, з м'ячем — на здійснення цієї ж мети і забезпечення більш вільного кидка в кошик.

Приклад вправи. Гравець стає позаду свого суперника, щоб з допомогою об-манних рухів дезорієнтувати останнього. Як тільки це вдається, партнер, який навпроти, кидає позбавленому опіки м'яч. Учні по черзі міняються ролями.



Важливу роль у сучасному баскетболі відіграє поворот як один з видів обманних рухів для звільнення від суперника. Удосконалюватись у повороті треба, закінчивши ведення і прийнявши м'яч.

Розучування тактики починається з таких найпростіших елементів гри, якими є передачі між двома гравцями. Спочатку вони здійснюють передачі, просуваючись вперед кроком, причому м'яч надсилається в точку, яка трохи попереду перед партнером. Таким же способом виконується ця вправа і в бігу. Передачі м'яча між двома гравцями є перехідним ступенем до основних тактичних дій при передачах між трьома гравцями. Останнє здійснюється так. Троє стають рівностороннім трикутником на відстані 4—5 м один від одного. Пересування в трикутнику може відбуватися як за, так і проти годинникової стрілки. М'яч спрямовується перед гравцем — йому «на вихід». Передача, як правило, завершується кидком в кошик.

Практичному вивченню групових тактичних дій і комбінацій повинно передувати теоретичне пояснення. Тактичні комбінації без захисту вивчаються на правильній взаємодії партнерів в русі, а уявлення про захист створює своїми поясненнями вчитель. Вивчення тактичної комбінації із захистом краще розпочинати із взаємодії двох нападаючих проти одного захисника або трьох нападаючих — проти двох захисників. Це доцільно робити для акцентування завдань захисників. У подальшому ж їх-кількість має бути такою, як і кількість нападаючих.

Педагог повинен постійно стежити за проведенням навчальних ігор, правильно варіювати ті чи інші індивідуальні та колективні завдання. Ось приклади. Якщо гравець не користується передачею м'яча об землю, не вміє ловити його однією рукою, то він зобов'язаний вести м'яч не більше 3 м, а далі передати його зазначеним способом. Це ж завдання потрібно давати на певному етапі підготовки всієї команди, причому тривалість гри має не перевищувати 10—15 хв. Такими ж критеріями слід користуватись, даючи завдання: виконувати заслін після кожної передачі; рухатися назустріч передачі, розігрувати м'яч трикутником і т. п. З достатньо підготовленою командою слід практикувати двосторонні ігри, спрямовані на розвиток тактичної думки і швидкого орієнтування в умовах змагання.

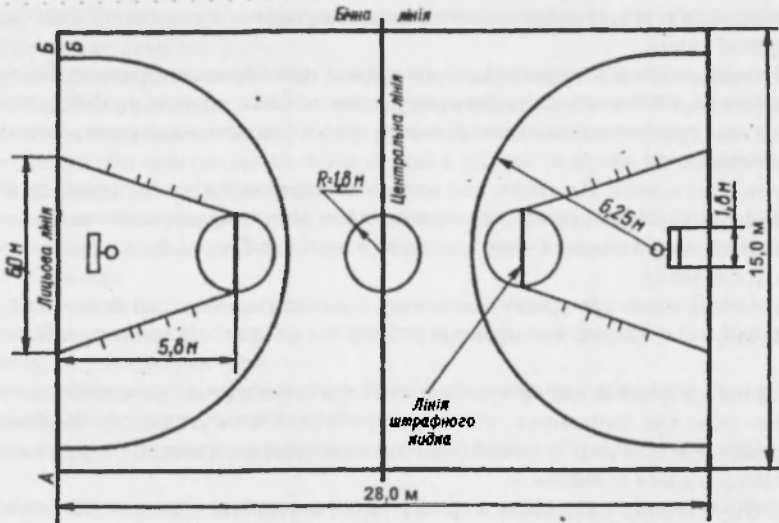
### **Найважливіші правила змагань**

Правила гри в баскетбол досить складні. Якщо, скажімо, футбольні правила суттєво не змінюються протягом років і десятиліть, то в баскетболі, як кажуть фахівці, єдиною традицією є відсутність будь-яких традицій. За час існування цієї гри сталося стільки її реформ, що ФІБА змушена була ухвалити рішення не змінювати правила частіше як раз на вісім років.

Місце для гри та обладнання. Ігровий майданчик являє собою прямокутник розміром 28x15 м (мал. 17). Довгу сторону називають бічною лінією, коротку — лицьовою. Майданчик поділений навпіл центральною лінією. Навколо точки, що розташована посередині цієї лінії, проведене центральне коло радіусом 1 м 80 см.

На баскетбольному майданчику розмічають ще дві рівнобічні трапеції. Великою основою такої трапеції є відрізок лицьової лінії завдовжки 6 м, кінці якого рівно-віддалені від точок А і Б. На відстані 5 м 80 см від великої розташована мала основа трапеції завдовжки 3 м 60 см — так звана лінія штрафного кидка. Площу,

обмежену трапецією, називають трисекундною зоною. З середини лінії штрафного кидка проводять коло радіусом 1 м 80 см. Ту половину цього кола, що виходить за межі трапеції, позначають суцільною лінією; другу половину (в середині трапеції)— пунктиром.



Мал. 17. Майданчик для гри в баскетбол

Площу, обмежену зовнішньою дугою кола і трьома сторонами трапеції, називають ділянкою штрафного кидка. Для зарахування 3-х очок за влучний кидок у кільце введена дуга, яка проводиться на відстані 6 м 25 см від центру кошика.

Зміст усіх цих назв стане більш зрозумілим тоді, коли мова піде безпосередньо про хід гри.

На середині кожної лицьової лінії встановлено конструкцію, до якої кріплять щит з металевим кільцем. Висота самого щита — 1 м 20 см, ширина — 1 м 80 см. Відстань од нижнього краю щита до підлоги — 2 м 75 см. Кільце діаметром 45 см разом із прикріпленою до нього знизу сіткою з отвором і є баскетбольним кошиком. М'яч має в окружності 75—78 см і масу 600—650 г.

**Перебіг гри.** Гра триває 40 хвилин—складається з чотирьох періодів по 10 хв кожний. Між ними баскетболісти відпочивають 10 хв. Однак тривалість баскетбольного матчу значно довша. Річ у тому, що з кожним сигналом судді про зупинку гри спиняється і секундомір, який відлічує час. Коли гру продовжують, секундомір умикають знову. Зрідка трапляється, що час, відведений для гри, минув, а рахунок нічийний або залишився невідкритим. Тоді призначають додаткові 5 хв. Якщо ж і за цей час жодна з команд не доб'ється переваги, то гра триває наступні 5 хв і так далі, аж поки в одній з цих п'ятихвилинних не буде виявлено переможця. Між додатковими періодами роблять перерву на 2 хв.

**БІБЛІОТЕКА**  
Львівського державного  
інституту фізичної  
культури

У першій, другій і третій четверті команда має право на один тайм-аут, у четвертій чверті на два тайм-аута. Щодо кількості і замін гравців, то тут обмежень немає.

Перед грою команди шикуються на своїх половинах поля вздовж ліній штрафного кидка і взаємно вітаються. У центрі майданчика стають двоє гравців-суперників, кожен з яких намагається оволодіти м'ячем, що підкидає над ними старший суддя.

Судді уважно стежать за дотриманням правил гри. Оскільки правил у баскетболі дуже багато, є й чимало нагод для порушення їх. Саме через те на майданчику так часто лунає суддівський свисток. Навести тут усі правила неможливо, розповімо про основні.

*Час володіння м'ячем.* Команда, яка володіє м'ячем, зобов'язана протягом 24 с здійснити кидок у напрямі кошика суперників. Але якщо до закінчення цього часу м'яч вилетів за межі поля не з вини команди, у якій він був, то її 24 с починають відлічувати спочатку.

Ви вже знаєте дещо про трисекундну зону. Називається вона так тому, що гравець команди, яка нападає, має право перебувати в цій зоні суперників не більше 3с.

*М'яч вийшов із гри.* Сигнал про вихід м'яча з гри звучить тоді, коли він торкнувся лінії, що обмежує майданчик, або перетнув її (у т. ч. — у повітрі). Навпроти місця, де це сталося, м'яч з-за бічної лінії викидає гравець команди, супротивної тій, яка припустилася помилки.

Вважається, що м'яч виходить з гри і в таких випадках: коли він застряг між щитом і кільцем, коли його закинуто в кошик і зараховано два чи одне очко; коли ту чи іншу команду покарано штрафними кидками в кошик; коли минув час гри.

*Ведення м'яча.* Гравець має право: рухаючись, стоячи вдаряти м'ячем об підлогу; вести його поштовхами однією або навперемінно обома руками; тільки один раз підкинути або відбити в повітряні потім спіймати м'яч.

Баскетболіст, який стоїть з м'ячем або спинився після його одержання, не має права відривати опорну ногу від підлоги або стрибати раніше, ніж м'яч буде випущено з рук.

Не дозволяється, ведучи м'яч, торкатися до нього одночасно обома руками або затримувати його однією чи обома руками.

*Пересування з м'ячем.* Гравець, який одержав м'яч, стоячи на місці, може виконувати поворот на будь-якій нозі, після чого відривати опорну ногу від майданчика або стрибнути. Але, зробивши це, він повинен віддати м'яч раніше, ніж приземлиться бодай однією ногою. Якщо ж баскетболіст, перебуваючи в русі, одержав м'яч або припинив ведення, він має право ступити з ним ще один чи два кроки й додатково стрибнути. Але й у цьому випадку м'яч треба встигнути віддати ще під час стрибка, перш ніж хоч одна нога торкнеться майданчика. Порушення цих двох пунктів називають пробіжкою.

*Кидки, передачі та ловіння м'яча.* Баскетболіст, борючись за м'яч, має право кидати, передавати, ловити, зупиняти й відбивати його руками, а також вибивати й виривати м'яч із рук суперника.

*Порушення й покарання.* За порушення згаданих вище правил м'яч передають команді суперників, яка вводить його в гру з-за бічної лінії.

Серйознішим порушенням є так званий фол. Розрізняють технічний, персональний, обопільний, багаторазовий і дискваліфікуючий фол.

*Суперечки з суддею,* некоректну поведінку, вхід на поле або вихід з нього під час гри, таку її затримку, що не регламентована правилами, та інші подібні дії кваліфікують як технічні фоли.

*Персональним фолом* вважають неправильні дії гравця щодо безпосереднього суперника. Забороняється, наприклад, тримати або штовхати його, підставляти йому ногу, заважати його пересуванню рукою, плечем, коліном тощо.

Технічний або персональний фоли карають одним чи двома штрафними кидками, їх здійснюють з лінії штрафного кидка.

Якщо баскетболіст завинив у п'яти персональних або технічних фолох, він позбавляється права продовжувати гру, а замість нього на поле виходить хтось із запасних гравців.

*Суддівство.* В баскетболі суддівська бригада складається з двох суддів на полі (один з них — старший), судді-секретаря, судді-секундометриста і судді 24-секундного часу, судді-інформатора.

Головні фігури тут — судді на полі. Вони є охоронцями правил гри, їхнє рішення щодо будь-якого порушення остаточне.

Суддя-секретар реєструє прізвища й номери учасників гри, веде протокол змагань.

Функції інших суддів зрозумілі з їхніх назв. Так, суддя-секундометрист стежить за часовою регламентацією гри. Коли дано сигнал припинити її, він вимикає секундомір, а після сигналу про продовження гри вмикає його знову. Суддя 24-секундного часу вмикає секундомір, тільки-но команда заволодіє м'ячем, і, якщо вона вичерпує ліміт часу, сигналом сповіщає про це суддів на полі. Суддя-інформатор надає усну інформацію про перебіг гри.

## **Питання для самостійного вивчення правил гри в баскетбол**

1. Який розмір баскетбольного майданчика?
2. Яка допускається мінімальна висота залу для гри в баскетбол?
3. Який радіус центрального кола майданчика?
4. Яка довжина основи трапеції трьохсекундної зони?
5. Яка висота трапеції трьохсекундної зони?
6. На якій відстані від зовнішньої сторони лицьової лінії майданчика з зовнішньої сторони трапеції знаходяться десяти-сантиметрові вусики?
7. Який розмір вершини трапеції трьохсекундної зони?
8. Яка мінімальна відстань від зовнішнього краю лицьової лінії до конструкції?
9. Назвіть розміри баскетбольного щита?
10. Який діаметр баскетбольного кільця?
11. Який розмір прямокутника на щиті, накреслиного п'яти-сантиметровими лініями?
12. Під яким кутом до майданчика монтується щит?

13. На яку відстань в гирину майданчика виноситься щит?
14. Яка відстань від нижнього краю щита до підлоги?
15. Яка окружність баскетбольного м'яча?
16. Скільки важить баскетбольний м'яч?
17. Яка повинна бути висота номера в гравців?
18. Чи можуть гравці допускатися до гри з прикрасами (обручки, кульчики тощо)?
19. В якій формі дозволяється грати баскетболістам при температурі +5°C?
20. Як визначити хто є капітаном команди на майданчику?
21. Який кількісний стартовий склад команди допускається в баскетболі?
22. Яка може бути найменша кількість гравців, при якій гра триває?
23. Хто може допустити гравця до змагань, якщо в нього немає допуску лікаря?
24. Що повинен зробити гравець при отриманні фолу?
25. Хто з гравців має право звертатися до судді?
26. Чи має право капітан команди вивести з поля гравця своєї команди?
27. Який кількісний склад суддівської бригади в баскетболі і які функції кожної з її членів?
28. Яка тривалість гри дорослих команд?
29. Яка тривалість гри дитячих і підліткових команд?
30. Яка тривалість гри команд юнаків?
31. В яких випадках при проведенні змагань зупиняється секундомір?
32. Скільки дається додаткових п'ятихвилин при нічийному результаті гри а) для дорослих команд; б) для дитячих і підліткових команд?
33. Скільки часу триває перерва між додатковими п'ятихвилинками?
34. Як здійснюється початок гри?
35. Як здійснюється розіграш спірного м'яча в баскетболі?
36. Скільки раз підряд гравці, які розігрують м'яч, можуть торкнутися його?
37. Чи зараховується, якщо м'яч попадає в кільце з початкового кидка?
38. Хто повинен приймати участь в розигранні спірного кидка, якщо один із гравців, що спорить отримав травму?
39. Скільки часу відводиться для введення м'яча в гру із-за межі майданчика?
40. Як карається команда, якщо гравець не увів м'яч в гру за 5 секунд?
41. Чи є порушення, коли баскетболіст, володіючи м'ячем, наступив на лінію, яка обмежує майданчик?
42. Скільки часу дається на заміну гравця?
43. Скільки часу команда має право володіти м'ячем?
44. Після якого за рахунком фол гравець залишає майданчик?
45. Після якої кількості фолів, які отримала команда, дозволяється пробивати будь-який черговий фол?
46. Скільки пробивається фолів, якщо технічний фол отримує тренер?
47. Скільки пробивається м'ячів, якщо технічний фол отримує гравець на майданчику?
48. Скільки пробивається м'ячів, якщо технічний фол дається в перерві між таймами?

49. Чи можна починати гру, якщо в залі немає медичного працівника?
50. Чи можна починати гру в неповному складі – чотирьма гравцями?
51. Що повинен зробити головний суддя, якщо один із польових суддів не з'явився на гру?
52. Скільки ігор може грати команда в один ігровий день?
53. Скільки хвилинних перерв дається команді в кожному таймі гри?
54. Чи може команда взяти невикористану перерву першого тайму в другому?
55. З якої дистанції за кидок в кільце нараховується три очки?
56. Скільки ігрових днів необхідно для проведення змагань з баскетболу за участю шести команд за коловою системою?
57. Скільки ігрових днів необхідно для проведення змагань з баскетболу за участю шести команд за коловою системою?
58. Скільки ігор мають зіграти вісім команд за коловою системою в одно коло?
59. Якою формулою слід користуватися при визначенні кількості ігор в змаганнях за коловою системою?
60. Чи можна змагання, які розпочали на відкритих майданчиках на випадок дощу перенести в зал?
61. Чи можна грати в баскетбол змішаними складами?
62. Чи може неповнолітній баскетболіст виступати на змаганнях за команду дорослих?
63. Якщо за технічних причин гра не була закінчена, як повинен поступати суддя?
64. Якщо на змаганнях у двох команд однакова кількість очків, як визначається переможець?
65. Чи зупиниться ігровий час, якщо м'яч закинути в кільце?

### Особливості проведення занять з баскетболу в 9-11 класах

Умовна сітка розподілу навчальних годин за елементами програмного матеріалу.

Елементи	Класи										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Баскетбол	Теоретико-методичні заняття на всіх уроках										
		4	5	6	4*	5	7	5*	5*		

**Примітка:** елементи, що включені до розділу обов'язкового повторення і потребують закріплення позначені (\*).

Учні IX класу на уроках фізичної культури при вивченні розділу “Баскетбол” повинні оволодіти наступними навичками і уміннями: ведення м'яча наперемінно правою і лівою рукою, передача м'яча в русі, кидок м'яча в кільце двома та однією рукою в стрибку, після двох кроків, ловля м'яча після відскоку від щита, персональний і зонний захист, взаємодія у нападі, навчання та двостороння гра.

Учні X-XI класів (як дівчата та юнаки) на уроках фізичного виховання при вивченні розділу "Баскетбол" повинні оволодіти наступними навиками та умінням:

X клас – ведення м'яча - ривок з м'ячем - зупинка - ривок у іншому напрямку, ведення м'яча, ловля високолетячого м'яча в стрибку після відскоку від щита двома руками, передача м'яча від голови, кидки в кільце, зонна система захисту, ведення м'яча із зміною висоти відскока і швидкості, позиційний напад, двостороння гра на закріплення вивчених прийомів.

XI клас – ловля м'яча після відскоку, передача м'яча однією рукою, виривання і вибивання м'яча, взаємодія гравців у нападі і захисті, двостороння гра, а для дівчат додаються ще кидки в русі.

Проходить повторення навчального матеріалу з 7, 8, 9 класів з більшою інтенсивністю в ускладнених умовах виконання. Навчальні та двостороння ігри.

## Уроки (план проведення)

### IX клас

#### Задачі:

1. формування навичок практичного суддівства;
2. формування організаційних навичок;
3. вдосконалення ловлі та передачі м'яча в русі;
4. вивчення ведення м'яча по чергово - правою та лівою рукою;
5. вивчення особистої системи захисту;
6. двостороння гра.

Для юнаків додається навчання кидка м'яча в кільце, в стрибку однією та двома руками згори.

#### Учебний матеріал

1. Теоретичні відомості: основні принципи організації особистої системи захисту, загальні поняття про систему ведення гри в парі і захисті;
2. Практичне суддівство під час учбових ігор;
3. Виконання функцій помічника, ведучого і захисника у вправах;
4. Передача м'яча в русі;
5. Двостороння гра з застосуванням особистого захисту по цілому майданчику і залі;
6. Кидок м'яча в кільце в стрибку одною і двома руками згори.

## Урок 1

#### Задачі:

1. Навчання стрибкам з відштовхуванням однією ногою;
2. Навчання ловлі м'яча двома руками на рівні грудей;
3. Навчання передачі м'яча двома руками від грудей.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Підготовча частина – організація уроку, ходьба з різновидами (звичайна, з перекатом з п'ятки на носок, напівприсідом). Біг в середньому темпі лицем в перед, боком, схресним кроком.

#### Загально розвиваючі вправи в колі:

1. Піднятися на пальці - руки догори, опуститися на повну стопу - руки вниз;
2. З положення ноги встори, руки встори, оберти тулубом вправо і вліво;
3. Присідання;
4. З положення сидячи упор ззаду зігнути ноги в колінах, випрямити, не торкаючись п'ятками підлоги, підтягнути коліна і груди - сидячи упор ззаду;
5. Нахили вперед, дістаючи руками носки ніг;
6. З положення основна стійка - упор зігнувшись - упор лежачи - упор зігнувшись - основна стійка;
7. З стійки баскетболіста руки до плечей, різне випрямлення рук вперед, імітація передачі м'яча двома руками від грудей;
8. Оберти кистями рук в положенні руки в сторони, вперед;
9. Стрибки на двох ногах, почергово на одній нозі з одночасним стисканням і розстисканням пальців рук;
10. Стрибки з ноги на ногу з рухом по колу.

#### Основна частина

I. Навчання стрибку з відштовхуванням однією ногою.

Учні шикуються в ширенгу на боковій лінії і виконують наступні вправи:

а) піднятися на пальці правої (лівої) ноги, ліву (праву) зігнувши в коліні, підтягнути до грудей;

б) так само, як і попередня вправа, але додається рух руки вгору (одноіменне підтягаючому догори коліну);

в) учні роблять крок лівою ногою вперед (нога ставиться з п'ятки, коліно випрямлене) і перекатом з п'ятки піднімаються на пальці з одночасним підтягуванням догори коліна правої ноги і підняттям вгору правої руки. Потім вправа повторюється з іншої ноги;

г) учні пересуваються до протилежної бічної лінії, виконують крок однією ногою вперед з підняттям на пальці і одночасним підняттям коліна протилежної ноги з випрямленням руки вгору;

д) з одного кроку виконати стрибок догори відштовхуванням лівою ногою з підтягуванням правого коліна і випрямленням правої руки вгору. Потім вправа виконується відштовхуванням правою ногою і т.д.

е) вправа виконується з двох кроків. Крок правою (лівою), відштовхування лівою (правою) і приземлення на дві ноги з відповідною координацією роботи рук;

є) те ж, але виконуються два бігових кроки;

ж) учні перешиковуються в дві ширенги на відстані 3-4 м від середньої лінії. По сигналу перша ширенга йде до передньої лінії й перейшовши через неї, правою



(лівою) ногою виконують відштовхування з відповідними руками правою (лівою) рукою;

з) те ж, тільки виконується в русі.

## II. Навчання ловлі м'яча двома руками на рівні грудей

Учні шикуються в дві ширенги лицем один до одного і виконують по чергово, спочатку одна ширенга, а потім друга, наступні вправи:

а) з вихідного положення основна стійка, покласти руки на м'яч, який лежить біля ступнів, кисті рук розташувати відповідно до техніки ловлі м'яча, підтягнути руки до грудей, згинаючи руки в ліктях; випрямити руки, покласти м'яч до ступнів ніг;

б) учні розташовуються парами на відстані витягнутих рук один від одного і по чергово вкладають м'яч в руки один одному, виконуючи при цьому техніку руху, характерну для ловлі м'яча;

в) партнери кидають м'яч один одному будь-яким способом, ловля виконується до відповідності з технікою.

## III. Навчання передачам м'яча двома руками від грудей

Учні шикуються в дві ширенги лицем один до одного і виконують наступні вправи:

а) імітація передачі м'яча двома руками від грудей з кроком вперед (без м'яча);

б) по чергове вкладання м'яча в руки партнера з кроком вперед;

в) імітація передача м'яча двома руками від грудей, не випускаючи м'яча з рук;

г) передача м'яча в стіну з відстані 2-3 м двома руками від грудей. Спочатку виконує одна ширенга, а потім друга.

## IV. Гра "Боротьба за м'яч"

### Урок 2

#### Задачі:

1. вдосконалення в передачах м'яча двома руками згори;

2. вдосконалення кидків м'яча в кошик двома руками від грудей;

3. вдосконалення техніки ведення м'яча із зміною швидкості пересування;

Інвентар: м'ячі баскетбольні, скакалки (одна скакалка на кожного учня).

Підготовча частина – організація уроку. Ходьба звичайна, на носках, на п'ятах. Біг звичайний, в півприсяді, з торканням пальцями рук підлоги, по сигналу – зупинка з повним присідом і по наступному сигналу – ривок на 3-4 м.

### Загально розвиваючі вправи зі скакалкою:

1. Скакалку скласти в чотири рази і, утримуючи в натягнутому вигляді, ривки руками над головою назад;
2. З вихідного положення, скакалки ззаду, ривки прямими руками назад;
3. Присідання, руки зі скакалкою вперед;
4. З вихідного положення ноги на ширині плеч, руки зі скакалкою над головою, нахили тулуба в сторони;
5. З вихідного положення сидячи на підлозі, скакалка на рівні колін, підтягнути ноги до грудей і пронести скакалку під ногами, ноги випрямити, на наступний рахунок тим же рухом повернути скакалку у вихідне положення;
6. З вихідного положення лежачи на підлозі на спині, скакалка над головою в прямих руках, на два рахунки підтягнути ноги і торкнутися скакалки, на наступні два рахунки повернутися в вихідне положення;
7. Стрибки через скакалку з відштовхуванням двома ногами, з ноги на ногу, з максимальним обертанням скакалки, з подвійними прокручуванням;
8. Легкий біг, ходьба.

### Основна частина

#### I. Вдосконалення навичок передачі м'яча двома руками згори:

а) передача м'яча двома руками згори в парах на місці;

б) передача м'яча двома руками згори в трійках зі зміною місця. Учні розташовуються трикутником, м'яч в учня, який знаходиться на вершині трикутника. Він передає м'яч двома руками згори гравцеві, який знаходиться з правого боку, сам переміщається вліво до гравця, який вибігає на його місце, отримує передачу, передає її партнеру, який знаходиться зліва, а сам біжить до партнера на право і т.д.

Примітка: передачі виконуються двома руками згори з таким розрахунком, щоб ловля відбувалась в наступних варіантах: на рівні грудей, на рівні голови, в стрибку;

в) зустрічна передача м'яча двома руками згори. Учні розташовуються в колони і виконують зустрічні передачі в русі двома руками згори на різному рівні по завданню (на рівні грудей, голови, вище рівня голови).

#### II. Вдосконалення техніки кидка в кошик двома руками від грудей:

а) учні шикуються в колони по 3-4 чоловіка перед кільцем, відстань 3-5 м, по завданню і почерзі виконують кидки м'яча в кошик. Той хто виконав кидок підбирає м'яч, передає наступному і стає в кінець колони.

Примітка: вправа проводиться у вигляді змагання між окремими колонами на найшвидше попадання зазначеної кількості м'ячів в кошик;

б) учні діляться на групи по три чоловіка. На групу два м'яча. Кожен виконує кидок в кошик двома руками від грудей, підбирає м'яч після кидка і передає свobodному партнеру, а сам займає місце на майданчику.

**Примітка:** лапати м'яч перед кидками в русі, виконувати зупинку, а потім кидок. Вправи проводяться у вигляді змагань між групами "Хто швидше заб'є 10 м'ячів", після чого колони переходять до наступного кошика вправо і розпочинають знову виконувати вправу.

в) так як і попередня вправа, тільки після ловлі м'яча виконується ведення з наступною зупинкою і кидком в кошик.

### III. Вдосконалення навичок ведення м'яча із зміною швидкості пересування

а) учні шикуються в дві ширенги за лицьовою лінією, біля кожного м'яча. Викладач займає місце біля лицьової лінії на протилежній стороні залу. Учні почергово (спочатку одна ширенга, а потім друга) виконують ведення м'яча, змінюючи швидкість пересування за сигналами викладача: рука вперед – ведення кроком; рука догори – ведення бігом; рука вниз – зупинка і ведення на місці. Якщо сигнали подаються правою рукою, ведення виконується лівою рукою і навпаки. Після того, як обидві ширенги виконали вправу в одному напрямку, викладач переходить на іншу сторону залу і вправу виконують в протилежному напрямку;

б) учні виконують ведення м'яча в колоні вздовж ліній, які обмежують майданчик, із зміною способу ведення м'яча за сигналами викладача: руки опущені – ведення бігом в помірному темпі; рука піднята – ведення стоячи на місці; дві руки підняті – ривок; свисток – повернутися на 180° і виконати ведення в протилежному напрямку протилежною рукою;

г) гра "Квач з веденням". Учні діляться на групи по 7-10 осіб, у кожного м'яч. Один ведучий. Виконуючи ведення, ведучий і гравці грають у квача. В грі беруть участь відразу дві групи, кожна на своїй половині залу. Викладач періодично подає команду для виконання ведення тільки правою або тільки лівою рукою.

## Урок 3

### Задчі:

1. Вдосконалення техніки ловлі і передачі м'яча однією рукою;
2. Вдосконалення техніки ведення м'яча із зміною напрямку;
3. Вдосконалення техніки взаємодії 2-х гравців з заслоном;
4. Вдосконалення техніки взаємодії 2-х гравців з відступом і проковзуванням.

### Інвертар: м'ячі баскетбольні

Підготовча частина – організація уроку. Ходьба звичайна, випадки в сторони, вперед, в повному присіді, спортивна ходьба, біг за сигналом: зміна напрямку, стрибки, зупинки, біг спиною, боком вперед, ривки.

### Загальноорозвиваючі вправи з набивними м'яча:

1. Стоячи спиною один до одного, ноги нарізно, передачі м'яча з рук в руки, прогинаючись назад над головою і нахили вперед під ногами;
2. Захопивши м'яч, партнери намагаються вирвати м'яч один в одного;
3. Захопивши м'яч стопами ніг, стрибком підкинути його партнеру на груди;
4. В положенні лежачи ступнями один до одного передачі м'яча один одному з рук в руки нахилом вперед;
5. Стоячи спиною один до одного, ноги нарізно, передачі м'яча з рук в руки обертами тулуба і рук вправо і вліво;
6. Стрибки з відштовхуванням двома ногами з передачею м'яча партнеру з рук в руки в стрибку над головою.

### Основна частина

- I. Вправи для вдосконалення ловлі і передачі м'яча одною рукою
  - а) в кожного учня м'яч. Виконують передачу в стінку з відстані 2-3 м одною рукою від плеча і ловля одною рукою;
  - б) те ж саме, але зміна відстані, відступаючи і наближаючись до сітки;
  - в) те ж саме, виконується біг на місці;
  - г) виконується в парах. Передавати і лапати м'яч одною рукою, другу тримати за спиною;
  - д) те ж саме, але виконується двома м'ячами одночасно;
  - е) учні шикуються в декілька колон і виконують ловлю і передачу м'яча одною рукою при зустрічному русі;
  - є) передачі в парах з пересуванням в перед через зал з завершальним кидком в кільце (передача і ловля виконуються одною рукою).

### II. Вправи для вдосконалення техніки ведення м'яча із зміною напрямку:

- а) в кожного учня м'яч. Розташовуються на лінії трьох кругів майданчика і по сигналу починають ведення м'яча по колу вправо, по другому сигналу – вліво і т.д.
- б) шиккування з правого боку від кошиків в дві колони за лицьовими лініями. В перших двох гравців першої колони м'ячі. Одночасно перші гравці з двох колон починають ведення вздовж ближньої частини штрафного кидка зправа, обводять центральне коло з лівого боку, дальню частину штрафного кидка з правого боку і виконують кидок в кошик в русі одною рукою. Передають м'яч наступному з протилежної колони і займають місце в кінці колони. Наступний гравець починає ведення, коли попередній доходить до центрального кола;
- в) учні в парах грають квача з веденням, використовуючи цілий зал. Звернути увагу на необхідність зорового контролю за другими учнями.

III. Вправи для вдосконалення техніки взаємодії 2-х гравців з заслоном, відступами і просковзуванням:

а) шиккування по колу в парах, лицем до центру – нападаючі, спиною – захисники. В центрі нападаючий з захисником. Направляючий з центру направляється до будь-якого нападаючого в колі, ставить зовнішній замок, і останній, використовуючи заслон, намагається звільнитися від опіки захисника. Захисники використовуючи відступ і просковзування, протидіють нападаючим. Новий нападаючий ставить заслон другому і т.д.

б) те ж саме, але виконується з м'ячем. Нападаючий передає м'яч, потім ставить заслон. З-під заслону виходить з веденням, з послідуною передачею і заслоном і т.д. Завдання захисників – взаємодіючи, зберегти вірну позицію по відношенню до переміщення нападаючого;

в) виконується в четвірках (два нападаючих, два захисники). Гравці розташовуються прямо перед щитом, в 3-4м від щита і оди від одного, в одного з них м'яч. Нападаючі виконують зовнішній заслон після передачі м'яча з наступною атакою кошика. Захисники взаємодіючи, роблять активну протидію. М'яч забитий – нападаючі тіж самі. М'яч не забитий – міняються ролями.

Примітка: необхідно міняти місцями розташування нападаючих по відношенню до кошика.

## Урок 4

### Задачі:

1. Вдосконалення переключень від дій в нападі до дій в захисті;
2. Вдосконалення особистої системи захисту і нападу.

Інвентар: м'ячі баскетбольні

Підготовча частина – організація уроку.

Хотьба, біг з різновидами (лицем вперед, спиною вперед, боком вперед), ривки в поєднанні з зупинками по сигналу. Гра “Квач з м'ячем” – двоє ведучих повинні квачити втікаючих м'ячем, не випускаючи його з рук. Не можна застосовувати ведення м'яча, тільки передачі. Кожен заквачений приєднується до ведучих. Гра продовжується доти, поки не будуть заквачені всі втікаючі.

### Основна частина

I. Вправи для вдосконалення переключень від дій в нападі до дій в захисті:

а) вправа виконується в парах. Один – нападаючий, другий – захисник. Нападаючий пересувається по майданчику, захисник відступаючи зберігає дистанцію. За сигналом викладача вони міняються ролями;

б) вправа виконується, як і попередня, але нападаючий пересувається з веденням м'яча, міняючи напрямом, захисник відступає. За сигналом м'яч передається партнеру і учні міняються ролями;

в) вправа виконується в шестірках на одній половині майданчика. Троє нападаючих пересуваючись, передають один одному м'яч. Троє захисників пасивно

опікують своїх нападаючих, вибирають правильну позицію відносно м'яча і нападаючого. За сигналом трійки міняються місцями;

г) вправа виконується в п'ятірках по всьому майданчику. Нападаючі, виконуючи передачі пересуваються з зони нападу. Захисники, вибираючи позицію, пасивно пересуваються відносно нападаючих. За сигналом нападаючі кидають м'яч в щит, повертаються в тилову зону, де виконують роль захисників. Захисники підбирають м'яч від щита, проходять в передову зону, виконуючи роль нападаючих;

д) вправа виконується як попередня, але захисники діють активно, відбираючи м'яч. Якщо м'яч відібраний захисниками, вони переводять його в передню зону, і команди міняються ролями.

## II. Вправи для вдосконалення особистої системи захисту:

а) вправа виконується в четвірках. Гра в одне кільце 1x1 з двома передаючими. За сигналом гравці міняються ролями з передаючими;

б) при 2x2 в одне кільце (команда, яка забила м'яч продовжує нападати);

в) гра 3x3, 4x4, 5x5 в залежності від числа учнів проводиться "човником" в два кільця.

Примітка: між ігровими вправами враховуючи їх велику інтенсивність, рекомендується робити паузи, заповнюючи ці паузи виконанням штрафних кидків або другими кидковими вправами малої інтенсивності.

## Урок 5

### Залачі:

1. Розвиток якостей бистроти і спритності;
2. Вдосконалення техніки зупинок, ловлі двома руками високого м'яча, передача двома руками від грудей, відскоком від підлоги, кидків двома руками згори, ведення м'яча з високим відскоком.

Інвентар: м'ячі баскетбольні.

Підготовча частина – організація уроку. Хотьба на носках, на п'ятках, на внутрішній і зовнішній стороні стопи, руки за головою, в сторони, за спиною. Біг: руки за головою, за спиною, на поясі, до плечей, із зміною напарямку, з зупинками, стрибком і двома кроками за сигналом викладача.

Загальнорозвиваючі вправи в колонах по чотири:

1. оберти рук в плечових суглобах вперед і назад;
2. в упорі присівши, права ззаду, зміна положення ніг на кожний рахунок;
3. в упорі присівши, права в бік, зміна положення ніг на кожен рахунок;
4. в положенні ноги нарізно, руки на поясі, оберти тулубом вправо і вліво на чотири рахунки;
5. з основної стійки – упор присівши – упор лежачи – упор присівши – вихідне положення;

б. учні перешиковуються в колону по одному і перескакують один через одного, пересуваючись вперед по залу. Всі приймають положення упор стоячи, зігнувшись (дистанція 3 м), і останній, виконавши упорні стрибки, ноги нарізно, займає місце перед першим. Кожен останній повторює стрибки і т.д.

### Основна частина

I. Вправи для розвитку бистроти і швидкості:

а) учні, тримаючи в руках баскетбольний м'яч нижче рівня пояса, за сигналом виконують біг на місці, високе піднімання колін в максимальному темпі, стараючись колінами торкнутися м'яча. Вправа виконується 10 с., відпочинок 30-40 с. Під час відпочинку підкинути м'яч одною рукою, спіймати другою і т.д. Всі три повторення;

б) пробігти в максимальному темпі, ставлячи ноги між м'ячами, розташованими влінію вздовж всього залу на відстані 0.5 м – чотири спроби;

в) утримуючи м'яч на рівні грудей двома руками, відпустити його, зробити хлопок і спіймати свидше, ніж він впаде на підлогу;

г) теж, але хлопок зробити за спиною;

д) ударом об підлогу відіслати м'яч вперед, ривок вперед – спіймати його швидше, ніж він торкнеться підлоги другий раз;

е) естафета з переносом баскетбольного м'яча, яка включає біг лицем, спиною, правим, лівим боком вперед – три повторення.

II. Вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками від грудей з відскоком від підлоги, зупинок, ведення м'яча з високим відскоком:

а) учні діляться на чотири колони і виконують передачу м'яча двома руками від грудей відскоком від підлоги при зустрічному русі вздовж білих ліній. Спіймавши м'яч в русі, учні виконують зупинку двома кроками з наступною передачею партнеру, який вибігає з протилежної колони. Після передачі займає місце в кінці протилежної колони;

б) те ж, тільки взаємодіють колони по діагоналі;

в) те ж, але вправа виконується без зупинок;

г) шиккування те ж саме. Кожен виконує ведення м'яча з високим відскоком до середини залу, зупинку стрибком і передачу двома руками від грудей з відскоком від підлоги.

III. Вдосконалення техніки ловлі двома руками високого м'яча і кидка м'яча в кошик двома руками згори:

а) учні розташовуються в колону перед щитом по п'ять чоловік. Перший виконує передачу в щит з таким розрахунком, щоб партнер, який стоїть ззаду, виконавши стрибок, міг спіймати м'яч, виконує те ж саме і т.д.

б) те ж саме, але ловля м'яча виконується відштовхуванням одною ногою після розбігу;

в) те ж саме, але ловля м'яча виконується відштовхуванням двох ніг після розбігу;

г) учні діляться на групи по 3-5 чоловік біля кожного кільця. Один з групи з м'ячем займає місце на відстані 4-5 м зправа (зліва) від кільця, інші стоять на відстані 4-5 м від кільця. Перший з колони вибігає до кошика, отримує від партнера, який стоїть збоку, високу передачу, виконує ловлю м'яча в стрибку і кидає в кошик двома руками згори, підбирає м'яч і передає його партнеру, від якого отримав передачу, а сам іде на його місце. Передаючий після передачі займає місце в колоні навпроти кошика.

#### IV. Вправи для вдосконалення (в сумісності):

а) учні шикуються в чотири колони у кутках майданчика вздовж бічних ліній, в першій гравців м'ячі. У вправі взаємодіють учні двох колон, які розташовані на одній стороні бічних ліній. Перші гравці одночасно зі всіх колон пересуваються з веденням м'яча вздовж бічних ліній і з 5-6 м виконують в русі передачу двома руками від грудей з відскоком від підлоги першому протилежній колоні, виконують ривок до кільця, отримують назад високу передачу, виконують ловлю з подальшою зупинкою, потім кидок в кільце двома руками згори. Підібравши м'яч, передають його знову першому в тій самій колоні, звідки отримали передачу, і займають місце в її кінці;

б) те ж саме, тільки взаємодіють колони, розташовані на протилежних кутах майданчика по діагоналі;

в) естафета. Виконання те ж саме. Команду складають колони, розташовані на одній бічній лінії або по діагоналі. Кидки в кільце виконуються до попадання. Перемагає команда, в якій колони швидше помінялися місцями.

## Урок 6

### Задачі:

1. Навчання вибору способу передачі м'яча в залежності від відстані;
2. Навчання взаємодії двох гравців "передай м'яч і виходь".

Інвентар: м'ячі баскетбольні.

Підготовча частина – організація уроку. Ходьба звичайна, вповному присіді, з обертаннями рук в плечових суглобах. Біг з різновидами (звичайний, спиною вперед, боком вперед, з зміною напрямку).

### Загальрозвиваючі вправи:

1. учні кладуть руки на плечі один одному і виконують пружні нахили тулубом вперед;
2. взятися за руки, ступні ніг суцільно одна до одної. Утримуючи один одного за руки, сісти на підлогу і встати;
3. стоячи спиною один до одного, руки в сторони, захопивши ладоні партнера, оберти тулубом в сторони;
4. стоячи спиною один до одного і захопивши руки під лікті, по чергове піднімання партнера нахилом тулубу вперед;



5. сидячи на підлозі, нахили тулуба вперед, дістати руками ступні. Партнер допомагає руками зі сторони спини;

6. взятися за руки, один ведучий. Ведучий повинен наступати носком будь-якої ноги на носок ноги партнера, який старається, забираючи ступені ніг, не дати себе заквачити;

7. учні в повному присіді, стрибаючи, рухи перед грудьми стараються поштовхом руками в рухи звалити партнера на підлогу;

8. Легкий біг. Ходьба.

### Основна частина

#### I. Навчання вибору способу передач м'яча:

а) учні шикуються в дві ширенги лицем один до одного. На двох учнів (які стоять лицем один до одного. На двох учнів (які стоять лицем один до одного) один м'яч. Відстань між ширенгами змінюється за сигналом викладача від 4м до 6м. Учні починають виконувати передачі в парах двома руками від грудей, за сигналом викладача роблять два кроки назад і виконують передачі одною рукою від плеча і т.д.;

б) учні шикуються в чотири колони на відстані 4-5м по квадрату і виконують передачі м'яча по вісімці з подальшим переміщенням за м'ячем. В прямому напрямку м'яч передається двома руками від грудей, по діагоналі – одною від плеча;

в) учні розташовуються трійками на одній стороні залу (під щитом). На трьох один м'яч. Пересуваючись вперед до протилежного щита в трійках (один рухається по центру і двоє вздовж бічних ліній), передають один одному м'яч обов'язково через гравця, який біжить по центру, міняючи способи передачі.

Використовувати можна два способи передачі м'яча: двома руками від грудей і одною від плеча. Кожен повинен використовувати спосіб передачі, відмінний від того, який використав партнер. Гравець, який пересувається по центру майданчика, завершує вправу кидком м'яча в кільце в русі. Повернення у вихідне положення вздовж бічної лінії;

г) учні діляться на дві групи і кожна група виконує вправу на одній половині майданчика. В кожній групі учні розраховуються по порядку номерів і запам'ятовують останній номер, а останній першого. Свобідно пересуваючись, передають м'яч, обов'язково наступному номеру. Завдання кожного – вибрати спосіб передачі в залежності від відстані: якщо партнер близько (3-5м) – передача двома руками від грудей, якщо далеко (6м і більше) – одною від плеча;

д) учні діляться на дві групи по шість чоловік в кожній. Четверо розташовують по квадрату на відстані 4-5м і передають м'яч один одному. Двоє інших – ведучі – намагаються його перехопити. Той, кому це вдалося займає місце гравця, чия передача була перехоплена. Завдання передаючих – вибрати напрямки і спосіб передачі (двома руками від грудей, одною від плеча, з відскоком від підлоги або без нього), щоб м'яч отримав партнер і не був перехоплений ведучими).

## II. Взаємодія двох гравців “передай м’яч і виходь”:

а) учні діляться на трійки. В кожній трійці один гравець виконує роль захисника. Один з нападаючих тільки передає м’яч, другий нападаючий передавши м’яч першому, має відкритись і отримати м’яч назад. Захисник намагається перехопити передачу. Якщо йому це вдалось, він займає місце передаючого, передаючий стає рухливим нападаючим, рухливий нападаючий переходить в захист.

**Примітка:** рухомий нападаючий, виконавши передачу партнеру, робить обманний рух та ривок в один бік з послідуочим ривком в другий бік. Вправу бажано проводити біля кільця (можна використовувати додаткові кільця) так, щоб нападаючий виконав ривок в бік кільця з подальшим кидком в кільце.

б) учні поділяються на групи по чотири чоловіки – два нападаючих і два захисники. Нападаючі виконують передачі між собою, потім один з них виконує ривок до кільця, намагаючись отримати передачу від партнера і забити м’яч в кільце. Захисники перешкоджають, намагаючись перехопити м’яч. Якщо м’яч забитий, тоді нападаючі продовжують виконувати свою роль. Якщо захисники перехопили м’яч – слідує зміна ролей;

**Примітка:** вправа виконується з використанням всіх наявних в залі кілець. Нападаючі повинні змінювати місце розташування по відношенню до кільця і чергуватись між собою у виконанні ривків. Звернути увагу на обманні рухи при виконанні виходу до кошика.

в) учні діляться на групи по чотири чоловіки – два нападаючих і два захисники. Вправи виконуються з використанням цілого майданчика. Нападаючі вводять м’яч в гру з-за лицьової лінії, повинні, використовувати взаємодію “передай м’яч і виходь”, забити м’яч в протилежне кільце. Захисники здійснюють активну протидію. Якщо м’яч не забитий, ролі змінюються. Закінчивши вправу, четвірка повертається у вихідне положення вздовж бічних ліній.

**Примітка:** у вправі не можна використовувати ведення м’яча.

## Урок 7

### Задачі:

1. Розвиток швидкості, спритності, швидко-силового якостей, витривалості.

**Інвентар:** гімнастичні лави, набивні м’ячі, мати, баскетбольні м’ячі

**Підготовча частина** – шиккування класу, рапорт, оголошення задач уроку і т.п.

Ходьба звичайна з різновидами (на носках, на п’ятках, на зовнішній (внутрішній) стороні стопи). Біг в середньому темпі.

**Загальнорозвиваючі вправи** (використовуються в русі в колоні, дистанція 3 кроки):

1. оберти руками в плечивих суглобах вперед і назад;
2. ривки зігнутими в ліктьових суглобах руками назад на кожен крок;

3. чергування ходьби з присіданням, чотири кроки вперед – два присідання і т.д. – 20 присідань;
4. нахили вперед в русі з дістанням руками підлоги на кожен крок – 20 нахилів;
5. легкий біг – 30 метрів;
6. нахили в русі, руки за головою – 40 повторень;
7. руки зігнуті в ліктьових суглобах перед грудьми, оберти тулубом в сторони в русі кроком. Поворот тулуба виконується в бік одноіменної ноги, яка виконує крок в перед – 20 повторів;
8. ходьба в повному присіді – 20 метрів;
9. Легкий біг – 100 метрів

### Основна частина

Учні шикуються в дві ширенги і виконують наступні вправи:

1. біг на місці з максимальною частотою кроків (повторити 4-рази, інтервал між повтореннями 30 сек) – 10 сек;
2. в упорі стоячи біля стінки учні виконують біг на місці, поступово збільшуючи темп до максимального з послідовним його зниженням (повторити 4 рази, пауза між повтореннями 30 сек) – 15 сек. Вправа виконується по чергово, спочатку одна ширенга, потім друга;
3. учні вишиковуються в дві ширенги на боковій лінії, в тих хто стоїть в першій ширензі баскетбольні м'ячі. Підкинувши м'яч вперед і догори на 5-6 м, вони виконують ривок вперед, намагаючись піймати м'яч швидше, ніж він торкнеться підлоги. Потім цю вправу виконують від протилежної бокової лінії і передають м'ячі учням другої ширенги. Кожна ширенга виконує вправу 8-10 разів;
4. вправа виконується, так само, як і попередня, але з положення сидячи на підлозі. Повторити 8-10 разів;

Примітка: м'яч необхідно перекидувати назад і догори вище, ніж в попередній вправі.

5. вправа з набивними м'ячами. Виконується в паузах:
  - a) передачі набивного м'яча двома руками від грудей, сидячи на підлозі;
  - b) те ж, але передача одною рукою від підлоги;
  - c) те ж, але передача двома руками з-за голови;
  - d) з положення стоячи, ноги нарізно, спиною до партнера, передачі м'яча назад нахилом вперед (збоку-зліва, зправа-між ногами).
6. вправа з баскетбольними м'ячами (учні розташовуються перед стіною, біля кожного м'яча) – 5-10 хв.
  - a) з відстані 3-х метрів зробити передачу в стіну, присісти, встати, злпатати м'яч;
  - b) те ж, але замість присідання – хлопок руками за спиною;
  - c) з відстані 5-6 м передача в стіну, з таким розрахунком, щоб м'яч від стіни ударом в підлогу відскочив назад. Під час польоту м'яча встигнути зробити стрибок з поворотом на 360° і спіймати м'яч;

- d) те ж, але роблячи два присідання з хлопками за спиною;
- e) стоячи на відстані 3-4 м від стінки, кинути м'яч в стіну, перестрибнути (ноги нарізно) через відскочивший м'яч, повернутися і, зробивши ривок, спіймати м'яч.

Примітка: м'яч повинен вдаритися в підлогу не більше одного разу.

7. стрибкові вправи – 5-10 хв:

- a) стрибки через гімнастичну лаву з відштовхуванням двома ногами праворуч і ліворуч міжскоками, пересуваючись вперед;
- b) стрибки через гімнастичну лаву з поворотом на 180° з двома міжскоками;
- c) стрибки з відштовхуванням двома ногами через гімнастичні лави, розташовані на відстані 1 м, з пересуванням вперед (5-6 лав.);
- d) те ж, але втримуючи над головою баскетбольний м'яч;
- e) те ж, але стрибки виконуються з ноги на ногу;

8. естафети. Учні вишиковуються на лицьовій лінії майданчика в колони (команди) таким розрахунком, щоб в кожній колоні було по три-чотири чоловіки 15-хв;

a) навпроти кожної колони на рівні лінії центрального кидка кладеться гімнастичний мат, на рівні середньої лінії штрафного кидка протилежного кошика ставиться набивний м'яч. Учні біжать до мата, виконують перекид вперед, біжать до лави, виконують через неї стрибок, оббігають набивний м'яч і через неї стрибок і в зворотній послідовності повертаються на своє місце;

b) навпроти кожної команди на рівні лінії штрафного кидка протилежного кошика кладеться набивний м'яч. Направляючий кожної колони тримає в руках набивний м'яч. Учні мають бігом помінати м'ячі, передати м'яч наступному і стати в кінець колони;

c) навпроти кожної команди за середньою лінією кладуться 3-4 набивних м'ячі на відстані 1.5-2 м один від одного. Учні з баскетбольними м'ячами в руках підбігають до м'ячів, оббігають їх змійкою вперед і назад, повертаються в колону, передають м'яч наступному і стають в кінець колони;

d) навпроти кожної колони на рівні ближньої лінії штрафного кидка, кладеться набивний м'яч №1, на рівні середньої лінії – м'яч №2; на рівні дальньої лінії штрафного кидка – м'яч №3. Завдання учнів – помінати м'ячі місцями в такій послідовності: перший м'яч покласти на місце другого, другий – на місце третього, третій – на місце першого, потім гравець повертається в колону.

Примітка: естафета проводиться у вигляді змагань між колонами (3-5 раз). Після естафети підсумовуються результати.

## Х-ХІ класи

### Залачі:

1. формування навичок практичного суддівства;
2. формавання організаторський навичок;
3. вдосконалення пересувань у нападі і захисті;
4. вдосконалення ловлі, передач, кидків, ведення м'яча;
5. вивчення і вдосконалення основних принципів в організації системи позиційного нападу і зонної системи захисту.

## Учбові матеріали:

1. теоретичні відомості: основні принципи позиційного нападу і зонної системи захисту;
2. практичне суддівство, ведення протоколу гри під час навчально-тренувальних ігор;
3. виконання функцій помічника, розігруючого і захисника у вправах;
4. вдосконалення техніки пересувань в нападі і захисті;
5. вивчення ловлі високолетячих м'ячів в стрибку двома руками і після відскоку від щита;
6. вдосконалення передач м'яча від голови, ведення м'яча, кидків м'яча;
7. вивчення системи позиційного нападу (через одного центрового, двох центрових, без центрових);
8. вивчення системи зонного захисту та її варіантів;
9. двохстороння гра з використанням вищевказаних систем нападу і захисту.

Учні X-XI класів (як дівчата, так і юнаки) на уроках фізичного виховання при вивченні розділу "Баскетбол" повинні оволодіти наступними вміннями і навичками:

X клас – пересування в нападі і захисті, ловля високолетячих м'ячів в стрибку двома руками і після відскоку від щита; передача м'яча від голови; ведення м'яча; кидки по кільцю, позиційний напад; зонна система захисту, двохстороння гра (дівчата); ловля м'яча після відскоку від щита; ведення м'яча із зміною висоти відскоку і швидкості; позиційний напад, зонна система захисту, двохстороння гра (юнаки);

XI клас – ловля м'яча після відскоку, передача м'яча одною рукою, виривання і вибивання м'яча, взаємодія гравців в нападі і захисті, двохстороння, а для дівчат ще додаються кидки м'яча в русі.

## **Урок 1**

### Залачі:

1. навчання добиванню м'яча з відскоком від щита;
2. вдосконалення техніки кидків м'яча в кільце одною рукою згори в стрибку і після ведення і зупинки;
3. вдосконалення техніки взаємодії двох гравців: в нападі, з заслоном, в захисті, переключення.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Підготовча частина: організація уроку. Хотьба з різновидами (на носках, на п'ятках, хресним кроком, руки за головою, за спиною). Біг з різновидами (руки за головою, за спиною, на поясі, до плечей, із зміною напрямку, з зупинками).

## Основна частина

I. Навчання добиванню м'яча після відскоку від щита:

- а) учні розташовуються на відстані 2 м від стіни, в кожного м'яч. Підкинути м'яч догори, в стрибку спіймати його і виконати добивання в стінку і т.д.
- б) розташування те саме, добивання в стіну серіями;
- в) учні розташовуються парами на відстані 2 м від стіни і 3-4 м один від одного, виконують в стрибку добивання в стінку направляючи м'яч в сторону партнера;
- г) розташування в колонах під кутом до щита на відстані 2-3 м з двох боків. З одної колони передають м'яч ударом в щит так, щоб він, не торкаючись кільця, опускався з протилежного боку. І з другої колони в стрибку виконують добивання. Виконавши вправу, учні переходять в кінець протилежної колони.

II. Вдосконалення техніки кидка м'яча в кільце в стрибку після ведення і зупинки.

Учні діляться на групи в залежності від кількості кілець і по чергово виконують ведення з наступною зупинкою і кидком в кільце в стрибку одною рукою згори. Варіанти виконання вправи:

а) ведення по прямій до кільця, в сторону від кільця, із зміною напрямку ведення;

б) кидки з різних точок майданчика із зміною кута до кільця;

Вправи проводяться змагальним методом до визначеної кількості попадань з заданих точок.

III. Вдосконалення техніки заслонів і переключень:

а) учні діляться на групи по 4-ри чоловіки в кожній (два нападаючих і два захисники). Один нападаючий займає місце гравця передньої лінії, гравець задньої лінії виконує зовнішній заслон. Гравець передньої лінії виконує атаку на кільце захисники, виконуючи переключення, створюють активну протидію. Якщо м'яч не забитий, пари міняються ролями. Якщо забитий, тоді ролі залишаються попередніми.

б) гра 2х2 в одне кільце з виконанням тих самих взаємодій;

в) гра 4х4 з виконанням тих самих взаємодій;

IV. Учбова гра з завданням: виконати заслони в нападі між гравцями передньої і задньої лінії. Використовувати переключення при грі в захисті.

## Урок 2

### Залачі:

1. Вдосконалення техніки ловлі м'яча одною рукою;
2. Вдосконалення техніки ведення м'яча в сполученні з іншими прийомами техніки (ловлею, передачами, кидками в кільце).

Інвентар: м'ячі набивні і баскетбольні, стійки для обводки.

Підготовча частина – організація уроку. Ходьба в сполученні з рухами руками, високо піднімаючи коліна, перекатом з п'ятки на носок. Біг (з високим

підніманням колін, з закиданням гомілки назад, зхресним кроком в сполученні з ривками) ЗРВ з набивними м'ячами в парах.

### Основна частина

I. Вдосконалення техніки ловлі м'яча одною рукою. Кожен учень бере м'яч і виконує наступні вправи:

- a) підкидання м'яча над собою двома руками, спіймати лівою;
- b) те ж, але спіймати правою;
- c) підкидати і лапати м'яч тільки правою, потім тільки лівою рукою (друга рука за спиною);
- d) підкидати м'яч одною рукою, а ловити другою;
- e) стоячи лицем до стінки з відстані 3-4м кидати м'яч в стінку двома руками, лапати одною;
- f) в парах виконувати передачі і ловлю м'яча одною рукою, міняючи траєкторію польоту м'яча за вказівкою вчителя;
- g) пересуваючись по периметру залу, учні виконують в парах передачі м'яча двома руками, ловлю одною. Швидкість і напрямок пересування змінюються за сигналом викладача.

II. Вдосконалення техніки ведення м'яча із зміною напрямку в сполученні з кидками в кільце в русі:

- a) вздовж бокової лінії на відстані 2 м від чнів встановлюються стійки для обведення (по п'ять стійок з кожного боку). Учні виконують ведення м'яча, обводячи кожну стійку і виконуючи кидки в кільце в русі одною рукою згори до основних шитів згори. Впарва виконується спочатку в праву, потім в ліву сторони;
- b) гра "Квач з веденням м'яча";

III. Вдосконалення техніки кидка м'яча в кільце одною рукою згори в стрибку:

- a) вправа виконується в парах. Перший кидає м'яч в кільце, підбирає його, робить передачу партнеру для кидка, а сам займає місце, готуючись до повторного кидка;

По завданню вчителя кидки виконуються після ловлі м'яча в русі, ведення, обманних рухів і т.п.

IV. Вдосконалення техніки ведення м'яча в сполученні з передачами, ловлею і кидками в кільце:

- a) учні розташовуються в колонах в двох діагонально розташованих кутах майданчика. Дві займають місце на протилежних частинах майданчика в місцях перетину середньої лінії з боковою. Перший з кожної колони робить передачу гравцю до середньої лінії на соїй стороні, в русі лапає зворотню передачу, веде м'яч до кільця на протилежній стороні і виконує кидок (одною рукою згори, знизу в стрибку – по завданню викладача), підбирає м'яч, передає його гравцю ближньої колони, а сам займає місце в її кінці.

V. Учбова гра. В процесі гри вдосконалюються: техніка ведення м'яча і протидія веденню (вибивання), передача в стрибку, особиста система захисту і швидкий прорив гравцями передньої лінії.

### Урок 3

#### Задачі:

1. Вдосконалення тактики взаємодії трьох гравців (трійки);
2. Вдосконалення тактики гуртових взаємодій;
3. Вдосконалення техніки кидка з середніх дистанцій;
4. Вдосконалення техніки використання захисту – прессінг.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Підготовча частина – організація уроку. Ходьба звичайна, на носках, на п'ятках, на зовнішній (внутрішній) стороні стопи, в півприсіді, в повному присіді. Біг в середньому темпі в сполученні з прискореннями за сигналами викладача.

#### Основна частина

##### I. Вдосконалення техніки взаємодії (“трійка”):

а) учні розташовуються перед кільцями, за сигналом виконується “трійка” (без перешкод). Варіанти виконання: в залежності від сигналу вчителя завершує атаку гравець, який виходить з-під заслону; гравець, який виконував заслон; гравець, який має передавати м'яч;

б) взаємодія “трійка” виконується з активною протидією захисників. Якщо нападаючі забили м'яч, тоді виконують знову атаку. Якщо м'яч не забитий, тоді вони міняються ролями;

с) гра 3х3 на одне кільце з завданням: атакувати кільце тільки після взаємодії трійки;

##### II. Вдосконалення тактики взаємодії – груповий відбір м'яча:

а) вправа виконується групами по 5 чоловік на одній половині майданчика. Два нападаючих, змінюючи ведення і передачі, намагаються якнайдовше втримати м'яч. Троє захисників намагаються відібрати в них м'яч. При цьому гравця з м'ячем атакують двоє захисників, намагаючись використовувати груповий відбір м'яча. Захисник, який заволодів м'ячем стає нападаючим, а той хто загубить м'яч – захисником.

##### III. Вдосконалення техніки кидка зі середніх дистанцій:

а) учні діляться на групи по 4-5 чоловік. В кожній групі м'яч. З місця вказаного викладачем, гравці почергово виконують кидки в кільце (до певної кількості попадань).



#### IV. Вдосконалення тактики групових дій “віддай м’яч і виходь” в умовах пресінгу:

а) учні діляться на четвірки: два нападаючих, два захисники. Нападаючі, викидуючи м’яч з-за лицьової лінії і використовуючи взаємодію “віддай м’яч і виходь”, намагаються пройти через весь майданчик і закинути його в кошик. Захисники здійснюють протидію по цілому майданчику, застосовуючи груповий відбір м’яча. Якщо м’яч забитий, тоді нападає ця пара, якщо ні, слідує зміна ролей. Вправі можна використовувати зміни ведення м’яча.

#### V. Учбова гра з використанням пресінгу і групового відбору м’яча.

### Урок 4

#### Залачі:

1. Вдосконалення техніки виконання кидків м’яча в кільце з різних дистанцій;
2. Вдосконалення техніки володіння м’яча, який відскочив від щита;
3. Вдосконалення техніки накривання м’яча при кидках в стрибку одною рукою згори.

Інвентар: набивні, баскетбольні м’яча.

Підготовча частина – організація уроку. Ходьба з різновидами (звичайна, перекатом з п’ятки на носок, на внутрішній, зовнішній стороні стопи, в напівприсіді). Біг в помірному темпі з різновидами (спиною вперед, лівим, правим боком, схресним кроком).

#### Основна частина

##### I. Вдосконалення техніки кидка м’яча в кільце з різновіддалених точок:

а) вправа виконується групами по 3 чоловіки. Один виконує кидки в кільце з попередньо зазначених місць майданчика, різновіддалених від кільця. Двоє других подають йому м’ячі (вправа виконується двома м’ячами). Після 20-30 кидків, того що кидав замінює інший учень.

Примітка: передачі м’яча виконуючому кидки треба робити так, щоб він встиг переміститися на друге місце після кидка. Необхідно прагнути до підвищення швидкості виконання кидків за рахунок скорочення підготовчої фази. Спроби виконання кидків необхідно чергувати після кожної серії (одною рукою в стрибку з місця з ближніх точок, одною від плеча, двома згори з середніх і дальніх). Вправу можна проводити змагальним методом між групами або в середині групи.

##### II. Вдосконалення техніки володіння м’ячем, що відскочив від щита:

а) вправа виконується в парах біля кільця. Один нападаючий з м’ячем, другий – захисник. Нападаючий виконує кидок в кільце з 3-4 м і слідує під кільце для боротьби за м’яч. Захисник, перешкоджаючи йому, також прагне оволодіти м’ячем. Завдання нападаючого – добити м’яч в кільце, захисник – оволодіти м’ячем.

Якщо у вправі виграє нападаючий, він знову виконує цю ж роль, якщо захисник, ролі міняються.

III. Вдосконалення техніки накривання м'яча при кидку в стрибку:

а) вправа виконується в парах. Один з м'ячем під кільцем, другий – на відстані 3-4м від кільця. Перший робить передачу другому, який виконує кидок в стрибку. Перший після передачі вибігає до партнера і в стрибку виконує накривання м'яча. Після кидка партнери міняються ролями.

IV. Навчальна гра з завданням.

## Урок 5

Задача:

1. вдосконалення тактики взаємодії “мала вісімка”;
2. вдосконалення тактики вивчених взаємодій при швидкому прориві в чисельній більшості.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Підготовча частина – організація уроку. Ходьба з різновидами (на носках, на п'ятках, з одночасними рухами руками). Біг звичайний, в півприсіді, з торканням (пальцями рук підлоги, по сигналу– зупинка з повним присидом, за наступним сигналом– ривок).

### Основна частина

I. Вдосконалення тактики взаємодії “мала вісімка”:

- а) учні діляться на групи по три чоловіки і виконують взаємодію “мала вісімка”. За раніше умовленими сигналами виконують наступні дії:
- прохід до кільця з наступним кидком в кільце гравцем з-під заслону;
  - передача м'яча під кільце гравцю, який відкрився після заслону;
  - завершення атаки кільця дальнім кидком з-під заслону.
- б) в групах по 6 чоловік (3 нападаючих, 3 захисника) – виконують “малу вісімку” з активною протидією.

II. Вдосконалення тактики групових взаємодій при швидкому прориві в чисельній перевазі (“віддай м'яч і виходь”, “пересічення”):

- а) учні діляться на групи по три чоловіки, два нападаючих, один захисник. Від лицьової лінії нападаючий, змінюючи взаємодію, намагаються закинути м'яч в протилежне кільце, переборюючи супротив одного захисника. Якщо м'яч не забитий, то нападаючий міняються ролями з захисником;
- б) те саме, тільки в групах по 5 чоловік (3 нападаючих, 2 захисники).

III. Учбова гра з акцентом на використання швидкого прориву.

## Урок 6

### Залачі:

1. вдосконалення взаємодії “наведення”;
2. вдосконалення індивідуальних тактичних дій;
3. вдосконалення різних систем захисту (почергово).

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Підготовча частина – організація уроку. Ходьба, біг з різновидами (спиною вперед, боком вперед), ривки за сигналом з наступною зупинкою, зміна напрямку бігу по сигналу.

Гра “квачі м'ячем” – два ведучих, передають м'яч один одному, “квачать” утікаючих. Ведучі намагаються наблизитися до одного з утікаючих і “заквачити” його, не випускаючи м'яч з рук. “Заквачений” приєднується до ведучих. Гра продовжується до тих пір, доки не будуть “заквачені” всі втікаючі.

### Основна частина

#### I. Вдосконалення тактики взаємодії “наведення”:

а) учні діляться на групи і грають в одне кільце 2х2, виконуючи взаємодію “наведення”.

II. Навчальна гра. В процесі гри, командам дається завдання грати в захисті персонально на своїй половині майданчика. Однак у визначені моменти гри (після забитого м'яча, заміни, вкочання штрафного кидка) використовується захист пресінгом або зонна система захисту. В перерві між частинами гри – вдосконалення штрафних кидків.

## Урок 7

### Залачі:

1. вдосконалення техніки передачі м'яча одною рукою з-за спини;
2. навчання зонної системи захисту 2-1-2.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Підготовча частина – організація уроку. Ходьба з м'ячем в руках (м'яч зпереду, за спиною), на носках (м'яч вгорі, на правій(лівій) руці), на п'ятках, отримуючи м'яч двома руками на голові, в півприсіді (м'яч вперед). Біг з м'ячем в руках (звичайний кидок вперед, спиною вперед, підкидання і ловля м'яча двома руками, одною рукою, почергово правою і лівою, двома з-за спини, у сполученні з стрибками, підкидання і ловля м'яча).

### Основна частина

I. Вдосконалення техніки передачі м'яча одною рукою з-за спини:

а) учні розташовуються парами, боком один до одного, лицем в різному напрямку. Передача м'яча одною рукою з-за спини з рук в руки. Один виконує правою рукою, другий лівою, потім навпаки;

б) виконання передачі з-за спини в стінку з відстані 2м. Поступово відстань збільшується ;

с) передача одною рукою з-за спини в парях. Відстань поступово збільшується. Вправа виконується на місці, потім в русі, кроком, бігом.

## II. Навчання зонної системи захисту 2-1-2:

а) учні розташовуються відповідно зонній системі захисту 2-1-2 і виконують пересування вперед, назад, вліво, в право за сигналами викладача, зберігаючи розташування і дистанцію між собою;

б) вихідне положення, то саме, але другі 5 учнів виконують роль нападаючих, передаючи м'яч один одному в різних напрямках. Захисники, пересуваються за м'ячем, намагаючись зберегти відповідне розташування;

с) те саме, але один нападаючий займає місце центрального. Захисники намагаються перехопити м'яч. Якщо їм це вдається, тоді команди міняються ролями;

д) гра в одне кільце 5х5, використовуючи зонну систему захисту 2-1-2.

III. Учебна гра з завданням в використовувати в захисті зонну системи 2-1-2.

## Урок 8

### Задачі:

1. вдосконалення техніки кидків м'яча в кільце з врахуванням ігрових функцій;
2. вдосконалення групових тактичних взаємодій в нападі між гравцями різних ігрових амплуа.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Підготовча частина – організація уроку. Ходьба з різновидами (на носках, на п'яках, на внутрішній і зовнішній сторонах стопи). Біг звичайний, правим, лівим боком вперед, спиною вперед.

### Основна частина

I. Вдосконалення техніки кидків м'яча в кільце з врахуванням ігрових функцій:

а) учні беруть кожен по м'ячу і виконують кидки. Центрові:

- в стрибку з поворотом, з області трьох секунд;
- гаком з меж трьох секунд;
- після проходу під кільце по лицьовій лінії;
- з середніх відстаней в стрибку.

Нападаючі:

- в русі з поворотом після входу в межі трьох секунд;
- гаком в русі після входу в межі трьох секунд;
- в стрибку після ведення м'яча вздовж лицьової лінії;

- в стрибку від бічних ліній.

Розігруючи:

- з середніх і дальніх дистанцій, під різним кутом до кільця в стрибку, в стрибку після ведення і зупинки;
- з-під кільця після проходження під щит, одною рукою згори і знизу, двома - знизу;

II. Вдосконалення групових тактичних взаємодій, нападу і захисту між гравцями різних ігрових амплуа:

а) взаємодія центрального і нападаючого з “наведенням”: учні діляться на групи по 5 чоловік. В кожній групі два центрових і розігруючі. Центрові і нападаючі в кожній групі діляться на нападаючих і захисників. Розігруючі виконують тільки передачі м'яча. Нападаючий від бокової лінії вбігає в межі трьох секунд, наводячи опікуючого його гравця на центрального, розташованого в основі трапеції. Розігруючий виконує передачу партнеру, який звільнився і атакує кільце. У випадку вдалої атаки роль нападаючих виконує та сама пара, при невдалій атаці ролі міняються;

б) взаємодія зхресний вихід: учні діляться на групи по 5 чоловік. В кожній групі один центровий, два нападаючих і два захисники. Нападаючі і захисники всередині кожної групи здійснюють один одному активний супротив, центровий відіграє роль передаючого м'яч. Після деяких передач один одному нападаючий або розігруючий передає м'яч центральному і виконує зхресний вихід, переборюючи активну протидію. Центровий виконує передачу вільному гравцю, який атакує кошк. При невдалій атаці ролі міняються.

III. Учбова гра з навчанням.

## Урок 9

### Залачі:

1. вдосконалення індивідуальної системи захисту з епізодичною зміною пресінгу.
2. вдосконалення системи швидкого прориву.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Підготовча частина – організація уроку. Хотьба, біг з різновидами в сукупності з вправами жанглювання м'яча (підкидання одною, ловля другою, підкинуту двома з-за спини через голову вперед, спіймати перед собою м'яч, оберти кругом тулуба, підбивання над собою одною рукою).

### Основна частина

I. Вдосконалення особистої системи захисту на своїй половині майданчика і перехід від неї до системи швидкого прориву:

- а) учбова гра проводиться в одне кільце на одній половині майданчика до 10 очків. Одна команда нападає, друга захищається. Команда, що захищається після оволодіння м'ячем виконує швидкий прорив до протилежного кільця;

Порядок нарахування очків: нападаючі за забитий м'яч (з гри або зі штрафних кидків) отримують відповідну кількість очок. Захисники за кожне оволодіння м'ячем отримують одне очко, а за результативний швидкий прорив – два очки. Гра ведеться до десяти очок, після чого переможець грає в нападі, а переможений – в захисті.

II. Вдосконалення у використанні прессінгу після забитого останнього штрафного кидка:

а) команди розташовуються як для виконання штрафних кидків. Штрафні виконуються до першого попадання, після чого захисники використовують прессінг, а нападаючі, викидаючи м'яч з-за лицьової лінії, нападають на протилежне кільце. вправа виконується до забитого м'яча або до того, як ним заволоділи захисники. Потім починається знову з пробиття штрафних кидків.

III. Учбова гра: відпрацьовується індивідуальна система захисту на своїй половині майданчика, система швидкого прориву з епізодичною зміною індивідуального прессінгу після забитого штрафного кидка. Є доречним при цьому пробивати всі штрафні кидки.

## Урок 10

### Задачі:

1. навчання змішаної системи захисту 4-1;
2. вдосконалення індивідуальних тактичних дій і групової взаємодії “пересічення” в умовах швидкого прориву.

Інвертар: баскетбольні м'ячі.

Підготовча частина – організація уроку. Хотьба звичайна, в півприсіді, з обертами рук в плечових суглобах, на носках, на п'ятках. Біг з різновидами (звичайний, спиною вперед, боком, із зміною напрямку, з прискоренням, у сполученні з зупинками і поворотами).

### Основна частина

I. Навчання змішаної системи захисту 4-1:

а) учні діляться на дві команди по 5 чоловік в кожній і виконують на одній половині майданчика наступні вправи:

- розташувались а захисті за зонним принципом, 4 гравці пересуваються в слід за передачами м'яча, які передають один одному нападаючі. П'ятий захисник опікує персонально одного з нападаючих, перешкоджаючи йому отримати м'яч;
- те саме, але в нападаючих атакувати кільце може тільки один гравець, якого опікує персонально один з захисників;
- гра 5x5 на одній половині майданчика, використовуючи в захисті змінну систему 4-1.

II. Вдосконалення групових взаємодій “пересічення” та “віддай м’яч і виходь”, і індивідуальних дій:

а) в умовах швидкого прориву при чисельній перевазі. Учні діляться на пари і розташовуються в центрі залу. В кожній парі м’яч. Одна пара, виконуючи роль захисників, розташовується під кільцем. Нападаючі атакують кільце. Використовуючи вище вказані взаємодії. Якщо атака вдала, нападаючі зберігають свою роль. Якщо невдала, вони стають захисниками, а захисники займають їх місце в нападі. Вправа виконується потоком в два кільця.

III. Учбова гра з завданням.

## Урок 11

### Задчі:

1. вдосконалення техніки виконання кидків м’яча в кільце.

Інвентар: баскетбольні м’ячі.

Підготовча частина – організація уроку. Ходьба, легкий біг. ЗРВ з баскетбольними м’ячами.

### Основна частина

1. Вдосконалення техніки виконання кидків м’яча в кільце:

а) кидки м’яча одною рукою згори в русі з близьких дистанцій. Учні діляться на дві групи (біля основних кільць) і виконують кидки в русі після ловлі м’яча. Права колона виконує кидки, ліва – передачі. Після кидка ті, що робили передачу займають місце в кінці протилежної колони. За сигналом викладача функції колон міняються;

б) кидки м’яча в кільце з середніх дистанцій. Учні діляться на групи по 2 чоловіки і виконують кидки наступними способами:

- одною згори в стрибку після ловлі в русі;
- одною згори в стрибку після ведення.

Примітка: після виконання кидка гравець слідує за м’ячем, намагаючись підібрати його і добити в кільце, потім передає м’яч партнеру.

Для самостійного вдосконалення вивчених прийомів гри на уроках фізичної культури з баскетболу можна рекомендувати приймати участь у змаганнях з Streetball. Ця гра не потребує великих фінансових затрат, так як суддівський апарат змагань є малочисельним. Нижче наводимо правила гри та основні методичні рекомендації для її проведення.

### Правила гри у Streetball

1. Кожна команда складається з чотирьох гравців (3 основні гравці, 1 на заміні). Кожна команда включається в групу, яка формується на основі рівня майстерності команди;

2. Перед початком матчу м’яч повинен бути перевірений гравцями чотирьох команд:

3. Перед матчем обидві обидві команди одночасно розминаються на майданчику. Ігри починаються через кожну годину чи півгодини. До гри допускаються команди, заявлені на участь у змаганнях. Перед гоною грою команди мають 2-3 хвилини для розминки;

4. Під час розминок чи під час гри не дозволяється обливатися водою;

5. Команда, що розпочинає гру, визначається жеребкуванням (підкиданням монети);

6. М'яч, який потрапив у кошик, зараховується, якщо його торкнулися два гравці атакуючої команди. Кожний раз після результативного влучення в кошик м'яч переходить до команди, яка оборонялася. Гра поновлюється після того, як гравець команди, що обороняється, торкнувся м'яча;

7. Кожна команда має право на 30-ти секундні перерви під час гри. Час в період гри не зупиняється. Час зупиняється тільки в тому разі, коли перерва взята на трьох останніх хвилинах матчу;

8. Кількість замін у грі не обмежується. Запасний гравець може вступити до гри тільки після закинутого м'яча або в той момент, коли м'яч знаходиться поза грою;

9. Гра на час в ході таких турнірів діє врозріз з принципами "чесної гри". В зв'язку з цим введено правило 30-ти секунд. Це означає, що якщо атака не завершена протягом 30 секунд, то команда яка атакує втрачає м'яч на користь суперника;

10. Тільки капітан команди має право виступати від імені своєї команди і звертатися зі скаргами в результаті незгоди. Незгоди вважаються вирішеними після поновлення гри;

11. Рішення з тих чи інших спірних питань між двома командами приймаються спостерігачами, що слідкує за грою. В разі якщо спостерігач не може вирішити питання, рішення приймається жеребкуванням (підкидуванням монети);

12. В разі, якщо рішення спостерігача не виконується, команда карається позбавленням м'яча і його передачею супернику;

13. В разі виникнення сумнівних моментів, замість розіграшу м'яч передається команді, яка обороняється;

14. Після кожного порушення правил "м'яч поза лінією гри" м'яч передається команді, що обороняється за дальньою лінією гри;

15. За кожне влучення команді нараховується одне очко. У звичайному баскетболі існує трьохочковий кидок з лінії на відстані 6,2 метра. У спірних моментах рішення з приводу такого кидка приймається спостерігачами;

16. Гра закінчується, коли одна з команд набере 16 очок або по закінченню 20 хвилин ігрового часу;

17. Порушення:

а) в разі застосування сили обидві команди дискваліфікуються і вибувають із змагань. Навмисні порушення правил караються рішенням спостерігача – штрафним кидком і передачею після нього м'яча команді, яка порушила правила гри. За кожен результативний кидок команда отримує одне очко. В разі, якщо гравець двічі за гру навмисне порушує правила, та він дискваліфіковується до її закінчення;



б) в разі, якщо гравець команди, що захищається, порушив правила під час кидка і зсунув корзину, то команді, яка атакує, зараховується одне очко, м'яч передається команді, яка захищається;

с) кожне порушення, за принципами довір'я і честі, оголошується гравцем нападаючої команди.

### Методичні рекомендації для гри у Streetball

1. Змагання повинні проводитися у центральній частині міста, для того щоб зібрати більшу кількість глядачів з метою популяризації баскетболу;

2. Капітани команд несуть відповідальність за неправдиву інформацію, яка є подана в заявці. Якщо інформація виявиться неточною до початку змагань, то капітан дискваліфіковується. Якщо ж невірність інформації виявиться протягом змагань – дискваліфікують цілу команду без права повернення вступного внеску;

3. Кожній команді повинні гарантувати, що вона зіграє як мінімум три гри;

4. Капітани команд повинні повідомити організаторів змагань про будь-які зміни в адресі, яка була вказана в заявці про виступ команди;

5. Організація, яка проводить змагання, зберігає за собою право на обмежену кількість команд;

6. Зміни в складі команд або в списку є заборонені після зіграної першої гри. Всі зміни в списку потрібно подати, використовуючи форму заміни гравця. Організатори змагань зберігають за собою право відхилити будь-яку заміну гравця або дискваліфікувати гравця (команду) за використання гравця якого не має в списку, за недозволену заміну, передачу фальшивої інформації та некоректну спортивну поведінку;

7. Команди, які займуть 1-ше і 2-ге місця в кожній групі отримують нагороди;

8. У випадку поганої погоди змагання повинні бути скорочені або відкладені. Це має бути повідомлено за допомогою засобів місцевої інформації;

9. В чемпіонаті має брати участь до 16 командних груп. Якщо команда, яка програвала протягом всього періоду, завдає поразки команді, яка до цього весь час вигравала (за умови, що це перша поразка для "команди переможця") буде надано додатковий час – 15 хв, протягом яких команди знову будуть змагатися;

10. Команди відбираються згідно з інформацією, яка є подана в заявці. Організатори змагань повинні зробити все можливе, щоб розташувати команди в групі з однаковим рівнем майстерності. Хоча в деяких випадках можуть бути невеликі відмінності у віці, рості, вазі й майстерності;

11. Кожен гравець відповідає сам за свій прихід (запізнення).

## Заявка

Адреса та контактний телефон  
організаторів змагань

Сума вступного внеску  
(адреса банку, рахунок організації в банку,  
на який треба перерахувати вступний внесок)

Назва команди \_\_\_\_\_  
Ім'я капітана команди \_\_\_\_\_  
Адреса \_\_\_\_\_  
Місто \_\_\_\_\_  
Домашній телефон \_\_\_\_\_ Робочий телефон \_\_\_\_\_  
Ріст \_\_\_\_\_ Вага \_\_\_\_\_  
Вік \_\_\_\_\_ Дата народження \_\_\_\_\_  
Як часто ви граєте в баскетбол? \_\_\_\_\_  
Ваш досвід, як гравця? \_\_\_\_\_  
Підпис гравця \_\_\_\_\_  
Підпис батьків або опікуна (якщо гравцю не виповнилось 18 років) \_\_\_\_\_

Гравець №1. Ім'я: \_\_\_\_\_  
Адреса \_\_\_\_\_  
Місто \_\_\_\_\_  
Домашній телефон \_\_\_\_\_ Робочий телефон \_\_\_\_\_  
Ріст \_\_\_\_\_ Вага \_\_\_\_\_  
Вік \_\_\_\_\_ Дата народження \_\_\_\_\_  
Як часто ви граєте в баскетбол? \_\_\_\_\_  
Ваш досвід, як гравця? \_\_\_\_\_  
Підпис гравця \_\_\_\_\_  
Підпис батьків або опікуна (якщо гравцю не виповнилось 18 років) \_\_\_\_\_

Гравець №2. Ім'я: \_\_\_\_\_  
Адреса \_\_\_\_\_  
Місто \_\_\_\_\_  
Домашній телефон \_\_\_\_\_ Робочий телефон \_\_\_\_\_  
Ріст \_\_\_\_\_ Вага \_\_\_\_\_  
Вік \_\_\_\_\_ Дата народження \_\_\_\_\_  
Як часто ви граєте в баскетбол? \_\_\_\_\_  
Ваш досвід, як гравця? \_\_\_\_\_  
Підпис гравця \_\_\_\_\_  
Підпис батьків або опікуна (якщо гравцю не виповнилось 18 років) \_\_\_\_\_

Гравець №3. Ім'я: \_\_\_\_\_  
Адреса \_\_\_\_\_  
Місто \_\_\_\_\_  
Домашній телефон \_\_\_\_\_ Робочий телефон \_\_\_\_\_  
Ріст \_\_\_\_\_ Вага \_\_\_\_\_  
Вік \_\_\_\_\_ Дата народження \_\_\_\_\_  
Як часто ви граєте в баскетбол? \_\_\_\_\_  
Ваш досвід, як гравця? \_\_\_\_\_  
Підпис гравця \_\_\_\_\_  
Підпис батьків або опікуна (якщо гравцю не виповнилось 18 років) \_\_\_\_\_

## Спортивні травми в баскетболі і падання першої допомоги

Баскетбол є контактним видом спорту, де під час гри гравці знаходяться у безпосередньому єдиноборстві за взяття кільця суперника.

Під час змагань не виключено, що гравці можуть утримати різного роду ушкодження, тому важливо розрізняти ознаки різних травм та надання першої допомоги. Надана перша кваліфікована допомога травмованому гравцю в значній мірі сприяє швидкому одужанню.

**Перелом** – порушення цілісності кістки під впливом гострої механічної травми (удар, падіння, стискання і т.п.) **Ознаки:** локальний біль (в місці перелому), який стає спільний при спробах рухів, припухлість, викривлення або вкорочення кінцівки, порушення функцій кінцівки.

**Перша допомога:** при відкритому переломі треба будь-яким способом зупинити кровотечу, накласти на рану стерильну пов'язку, обережно виправити грубу деформацію кінцівки на рівні перелому легкого розтягування відламків по довжині, накласти на кінцівку шину. При закритому переломі відразу приступити до виправлення деформації і накласти шину.

**Вивих** – ненормальне стійке зміщення кісток за фізіологічні межі, коли суглобові поверхні перестають торкатися. При вивиху, як правило, розривається суглобова сумка і зв'язки, пошкоджуються м'які тканини. **Ознаки:** сильна біль, вимушене неприродне положення кінцівки, пальців (спроба змінити його посилює біль), зміна форми суглоба і порушення його функцій.

**Перша допомога:** зробити повну нерухомість в травмованому суглобі (накласти шину або пов'язку) в зручному для потерпілого положенні, потім терміново госпіталізувати (вчителю, тренеру або іншим особам (не спеціалістам) вивих виправляти забороняється).

**Пошкодження м'язів і сухожиль** – розтягнення, надрив, розрив. **Ознаки:** біль (при розривах - різка, як при ударі палкою або кнотом), крововиливи, різного ступеня вираження, рухи в суглобах обмежені через болі в м'язах. При прощупуванні виявляються зони підвищеної чуттєвості (розтягнення, підвищена щільність тканин або заглиблення під шкірою в суміші з валиком по краях).

**Перша допомога:** при розтягненні забезпечити спокій травмованій частині тіла, покласти лід, зробити тиснучу пов'язку; при надриві та розриві накласти шину на суглоб, для максимального зближення точок прикріплення м'язів і швидко госпіталізувати. У випадку невеликих розтягнень після обробки травмованої ділянки хлоретилем спортсмену можна дозволити продовжувати заняття або брати участь в змаганнях.

**Ушиби (забої)** – закриті механічні пошкодження тканини або органів без порушення цілісності шкіри в результаті удару тупим предметом. **Ознаки:** припухлість, крововилив, кровопідтік, біль, порушення функцій організму (при забої суглобу і злагоджування його контурів, різка біль (при русі)).

**Перша допомога:** незалежно від того, що травмовано (м'яз, надкiсниця, нерв, суглоб) пошкодженому органу створити спокій. На місце забою діяти холодом

(хлоретилом, льодом, холодними компресами), накласти стискаючу пов'язку і не менше двох годин прикладати до неї холод (лід, сніг, холодна вода).

Значну увагу треба приділити на забої голови, навіть самий незначний може супроводжуватися струсом, забоем або здавлюванням мозку, а при пошкодженні кровоносних судин – кровотечею. **Ознаки:** крім загальних, характерних для забоїв м'яких тканин, кісток спостерігається: втрата свідомості, головна біль, головокружіння, тошнота, рвота, шум в вухах, переривне дихання (симптом враження головного мозку).

**Перша допомога:** покласти хворого на спину, повернути його на бік (щоб запобігти удавленню), і транспортувати в найближчу медичну частину. При транспортуванні для зменшення трясіння кругом голови хворого покласти одяг або коц.

**Подряпина** – поверхнєве пошкодження шкіри (епідермісу), яке виникає при різкому одноразовому її тертю в твердий, тупий предмет (при падінні на асфальт, підлогу, землю і т.п.). **Ознаки:** сильна біль, капілярна і лімфатична кровотечі.

**Перша допомога:** поверхню подряпини очистити 3% розчином перексиду водню і змастити 2% розчином зеленки. Невеликі подряпини бажано залишати відкритими. На великі накладають пов'язку з пеніциліновою, біоміунною або іншою мазю (в деяки випадках хворого необхідно відправити в медпункт для введення протистовбнякової сироватки).

### Список літературних джерел:

1. Артюх В.М. Баскетбол. Львів. 1996.
2. Баскетбол. Под ред. Н.В. Семешко. - М.:ФИС, 1976.
3. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе.- М.:ФИС, 1972.
4. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол.-М.: ФИС, 1987.
5. Гомельский А.Я. Центровые.- М.: ФИС, 1988.
6. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений.- М.: ФИС, 1973.
7. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол.- Алма-Ата: КаЗИФК, 1985.
8. Суетнов К.В. Баскетбол в V-VIII классах общеобразовательной школы.- Алма-Ата: КаЗИФК, 1987.
9. Суетнов К.В., Солошеев С.А. Подготовка центровых игроков в юношеском баскетболе.- В кн.:Физическое совершенствование учащейся молодежи.- Алма-Ата: КаЗИФК, 1988.
10. Юный баскетболист. Под общей редакцией Е.Р. Ехонтова.- М.: ФИС, 1987.
11. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста.- М.: ФИС, 1981.
12. Музола Р.С., Приступа С.П., Вацеба О.М. Індивідуальне тренування баскетболістів.-Львів, 1993.
13. Суетнов К.В. Баскетбол: техническая и тактическая подготовка школьников IX-XI классов. Учебное пособие.- Алма-Ата: КаЗИФК, 1989.
14. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів Фізична культура 1-11 класи. Рекомендовано Міністерством Освіти України.- К.: Перун, 1998.
15. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин 1998-2002 -К.:1998.

Підписано до друку 05.07.2001.  
Здано на складання 01.06.2001.  
Формат 60x84/16. Папір офсетний.  
Умовн. друк. арк. 4,99. Умовн. фарбовідб. 3,34  
Наклад 500 прим.

Віддруковано в друкарні ЛА «Піраміда»  
Свідоцтво державного реєстру: серія ДК №356