

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Методичні вказівки до практичних занять з баскетболу
для здобувачів освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст»
освітньо-професійної програми «Фізична культура»
денної форми навчання



Ковель 2020

УДК 7.072(07)

Ф 50

До друку

Голова навчально-методичної ради Луцького НТУ _____ О.М. Ляшенко

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій Луцького НТУ Директор бібліотеки _____ С.С. Бакуменко

Затверджено навчально-методичною радою Луцького НТУ,

протокол № ____ від « ____ » _____ 2020 року.

Рекомендовано до видання методичною радою КФПЕК Луцького НТУ,

протокол № ____ від « ____ » _____ 2020 року.

Голова методичної ради КФПЕК Луцького НТУ _____ І. М. Ілюшик

Розглянуто і схвалено на засіданні циклової методичної комісії гуманітарних та соціально-економічних дисциплін Ковельського промислово-економічного коледжу Луцького НТУ, протокол № __ від « ____ » _____ 2020 року.

Голова циклової методичної комісії _____ Л.Г. Лиховид

Укладач: _____ Вельма О.М., викладач вищої категорії КФПЕК Луцького НТУ

Рецензент: _____ В.М. Хомич, кандидат наук з фізичного виховання та спорту Східноєвропейського національного університету

Відповідальний за випуск: _____ Л.В. Прокопчук, методист КФПЕК Луцького НТУ

Фізична культура [Текст]: Методичні вказівки до практичних занять з баскетболу
Ф 50 для здобувачів освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст» освітньо-професійної програми «Фізична культура» денної форми навчання / О.М. Вельма : – Ковель: КФПЕК Луцького НТУ, 2020 – 56с.

Методичні вказівки забезпечують матеріалами з підготовки викладача до проведення практичних занять з баскетболу у навчальному закладі на основі теорії та методики фізичного виховання. Мета цього навчального посібника - ознайомлення студентів і викладачів з організацією й плануванням занять з баскетболу, комплексом способів і методів навчання, технікою і тактикою, розподілу навчального матеріалу.

© О.М. Вельма 2020

Фізична культура [Текст]: Методичні вказівки до практичних занять з баскетболу для здобувачів освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст» освітньо-професійної програми «Фізична культура» денної форми навчання / О.М. Вельма – Ковель: КФПЕК Луцького НТУ, 2020 – 56с.

Комп'ютерний набір

О.М. Вельма

Редактор

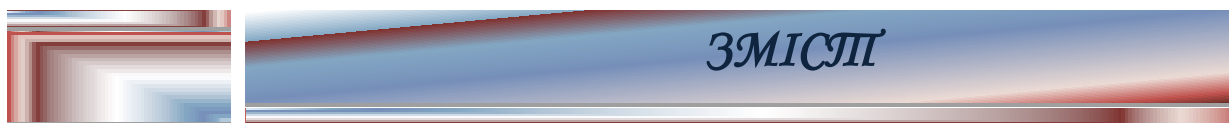
О.М. Вельма

Підп. До друку «__»____ 2020 р. Формат 60х84/16. Папір офс.

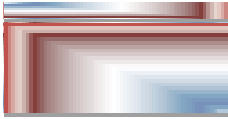
Гарн. Таймс. Ум. друк. арк. 3,25.

Тираж 50 прим.

Інформаційно-видавничий відділ
Луцького національного технічного університету
43018, м. Луцьк, вул. Львівська, 75
Друк – КФПЕК Луцького НТУ



ВСТУП	4
1. ТЕХНІКА ГРИ В БАСКЕТБОЛ.....	5
1.1. Техніка гри	5
1.2. Техніка нападу	5
1.3. Техніка володіння м'ячем	6
1.4. Передача м'яча	7
1.5. Кидки м'яча у кошик	8
1.6. Техніка захисту	12
1.7. Методичні поради під час виконання технічних прийомів.....	13
2. ТАКТИКА ГРИ В БАСКЕТБОЛ	15
3. РІЗНОВИДИ БАСКЕТБОЛУ	17
4. КОНСПЕКТИ ЗАНЯТЬ	22
5. РЕКОМЕНДОВАНІ КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ».....	44
6. ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ.....	45
ВИСНОВОК.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	51



ВСТУП

Баскетбол був придуманий в 1891р. викладачем фізичного виховання Спрингфілдського коледжу в штаті Массачусетс США доктором Джеймсом Нейсмітом.

Створений спочатку для пожвавлення уроків з гімнастики, баскетбол поступово перетворився в спортивну гру з усіма притаманними їй особливостями. У 1894р. в США були видані перші офіційні правила гри, за якими почали проводитися змагання. Знаменною подією в розвитку гри стало створення 18 червня 1932р. Міжнародної федерації баскетболу - ФІБА.

Баскетбол - одна з найпопулярніших ігор в даний час. Для неї характерні різноманітні рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, кидки і ведення м'яча, здійснювані в єдиноборстві з суперниками. Такі різноманітні рухи сприяють поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму, формують координацію.

Баскетбол є захоплюючою атлетичною грою, що представляє собою ефективний засіб фізичного виховання. Не випадково він дуже популярний серед студентів. Баскетбол, як важливий засіб фізичного виховання і оздоровлення дітей, включений у загальноосвітні програми навчальних закладів.

У сучасному житті все більше використання занять фізичними вправами спрямовано не на досягнення високих результатів, а на підвищення їх оздоровчого впливу на широкі маси населення. Для вирішення такої глобальної проблеми найбільш ефективними засобами є, перш за все, спортивні ігри.



ТЕХНІКА ГРИ В БАСКЕТБОЛІ

1. 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 переміщень і володіння м'ячем в нападі і захисті.

2. Техніка нападу

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

Стійка 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 стійки 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, перекочуванням 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 від майданчика руки енергійно виносяться вперед і вгору. Стрибки виконуються вгору, вгору — вперед, угору — назад, угору — вбік.



Рис. 1. Зупинка двома кроками

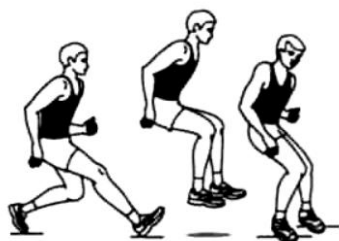


Рис. 2. Зупинка стрибком

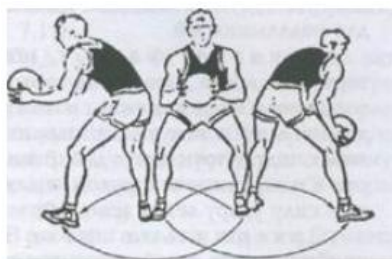


Рис. 3. Повороти

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 (Рис.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 (Рис. 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 (Рис.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 шиєю вперед.

3. Техніка володіння м'ячем

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.



Рис. 4. Ловіння м'яча двома руками

Ловити м'яч треба долонями простягнутих вперед рук (Рис. 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 ловінні двома руками м'яча, який відскочив від поверхні майданчика, пальці мають бути спрямовані вниз, а м'язи рук — розслаблені.

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.

4. Передача м'яча

Передача м'яча двома руками від грудей (Рис. 5). Це найбільш надійний і поширений спосіб передачі м'яча. Передаючи м'яч від 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.

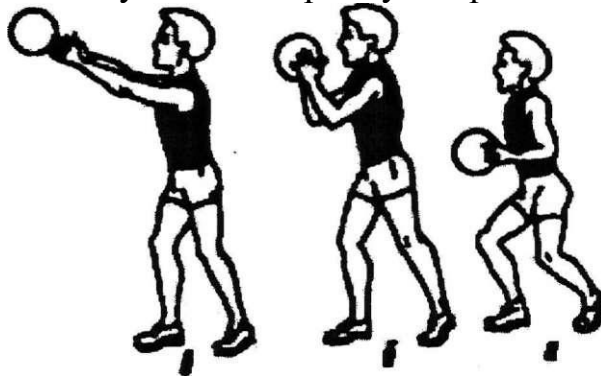


Рис. 5. Передача м'яча двома руками від грудей

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 піднімаючи 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. Ногу виставляють вперед. Таку передачу практикують на велику 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.

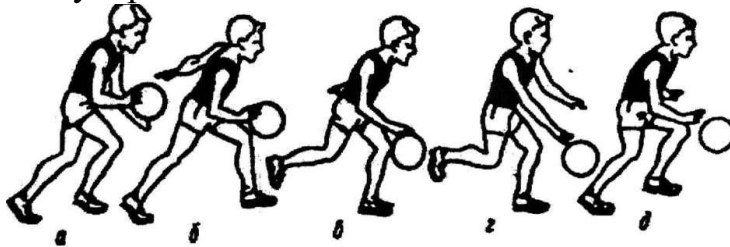


Рис. 6. Ведення м'яча

Ведення м'яча (Рис. 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.

5. 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, а 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 (Рис.7).

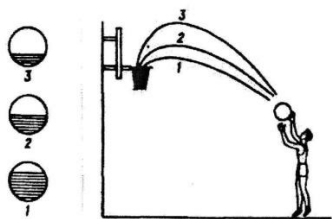


Рис. 7. Основні види траєкторій і площа кільця, яка закрита для доступу при цих траєкторіях (заштриховано)

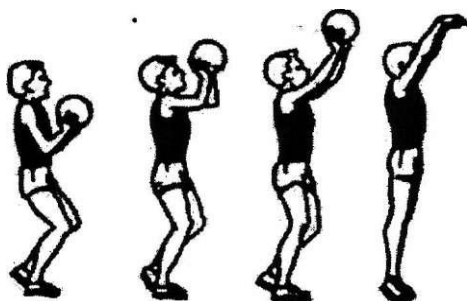


Рис. 8. Кидок обома руками від грудей

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

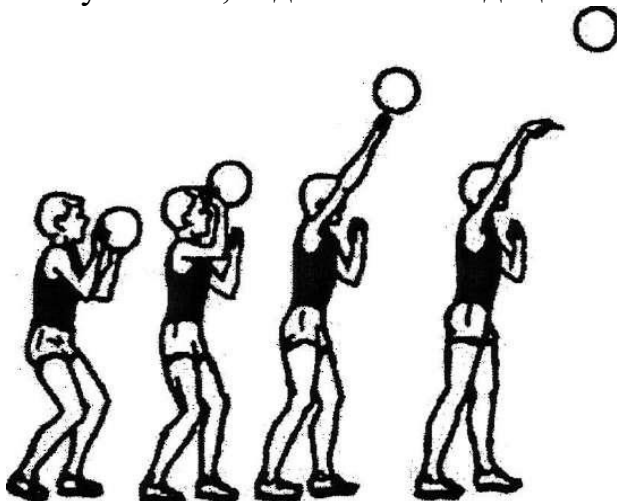


Рис. 9. Кидок однією рукою від плеча

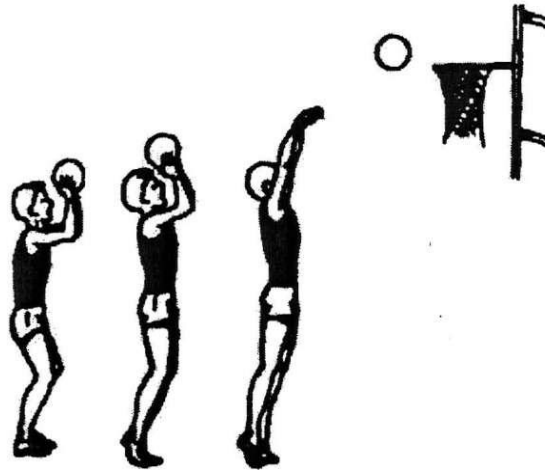


Рис. 10. Кидок обома руками від голови

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 (Рис. 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 посиляє м'яч у відповідну траєкторію, спрямовуючи та супроводжуючи його пальцями; поштовх протилежної ноги посилює кидок (Рис. 9).

Гравці з достатньою технічною підготовкою користуються значно складнішими кидками: обома руками від голови (Рис. 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 від щита. Перший спосіб доцільно застосовувати з позиції прямо перед щитом або під кутом до нього не менш 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 від щита, м'ячеві надають обертання.

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

Перелічені прийоми передачі, ловіння і 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.



Рис. 11. Кидок м'яча в кошик в русі

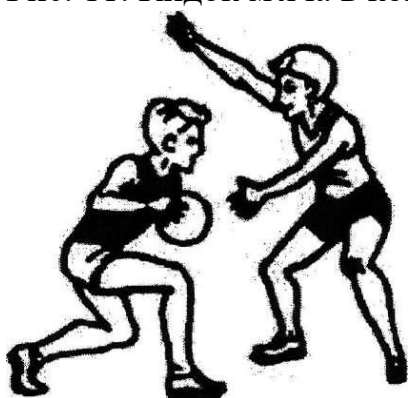


Рис. 12. Положення захисника (одна нога попереду)

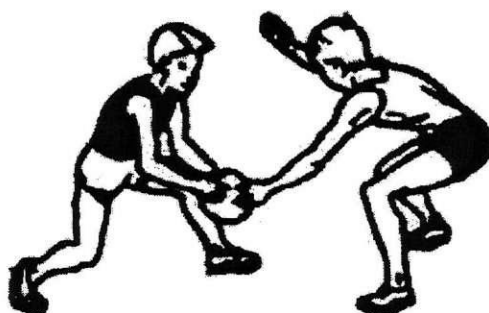


Рис. 13. Положення захисника (обидві ступні на одній лінії)

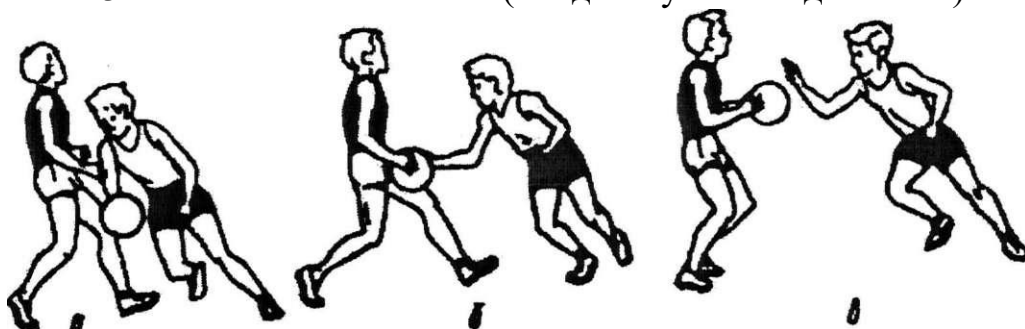


Рис. 14. Виривання, вибивання м'яча із рук суперника

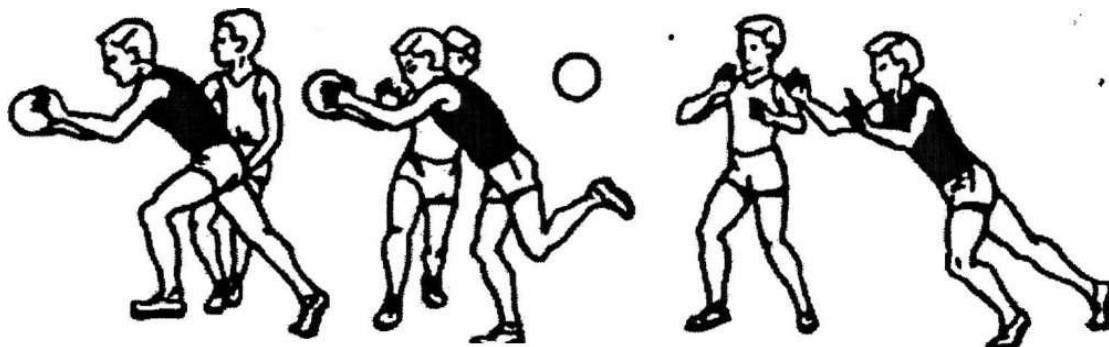


Рис. 15. Перехоплювання м'яча в польоті

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.

6. 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 Рис. 12 (одна нога попереду) і Рис. 13 (обидві ступні на одній лінії). Захисник застосовує такі прийоми: виривання, вибивання м'яча з рук суперника або під час ведення (Рис. 14),

перехоплювання м'яча в польоті (Рис. 15), накривання під час кидка (Рис. 16), оволодіння м'ячем, коли той відскочить від щита.

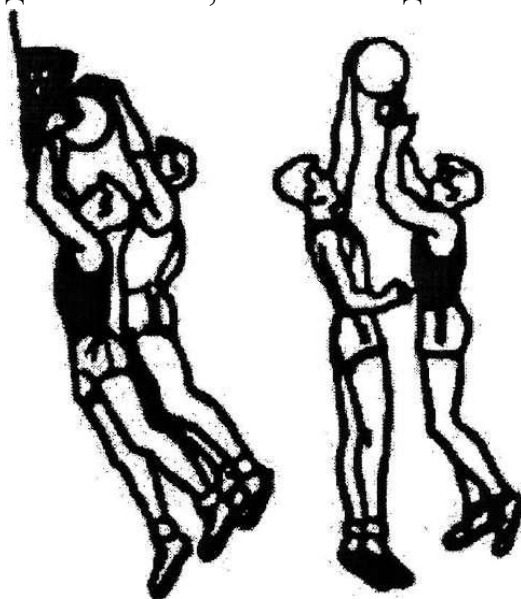


Рис. 16. Накривання м'яча під час кидка

7. Методичні поради під час виконання технічних прийомів.

- Намагайся вести м'яч, не дивлячись на нього, це дасть тобі можливість бачити майданчик, своїх товаришів по команді, яким ти при затрудненій позиції зможеш передати м'яч.
- Під час ведення не бий по м'ячу, а натискай та супроводжуй його;
- Не забувай про правильну стійку.
- Якщо ведеш м'яч правою рукою, ліва нога повинна бути на півкроку попереду.
- Веди м'яч трохи попереду себе з боку лише рукою, яка далі від супротивника.
- Веди м'яч не лише по прямій, а й змінюючи напрям по черговою правою та лівою руками.
- Найпростіше втратити м'яч під час його ведення, тому не зловживай цим прийомом.
- Намагайся штовхати м'яч так, щоб він підскакував до рівня руки.
- Якщо ти піймав м'яч у русі і зупинився подвійним кроком, то повороти можна виконувати тільки на нозі, що перебуває позаду.
- Зупинки і повороти виконуй швидко.
- Зберігай низьку стійку і рівновагу при виконанні зупинок і поворотів.
- Під час пересування не перехрещуй ноги — це знижує швидкість.
- Зупинка повинна бути раптовою і неочікуваною для суперника.

- Забезпечення швидкості та стійкості при виконанні поворотів доцільно використовувати середню паралельну стійку.
- Під час ловіння необхідно виходити на зустріч м'ячу, прос-тягаючи до нього руки.
- Підчас ловіння поглядом контролюють м'яч до моменту торкання його кінчиків пальців.
- Передачі необхідно виконувати швидко. Перед передачею доцільно відволікати захисника рухами голови та поглядом.
- Ведення м'яча стає більш ефективним без зорового контро-лю, зі зміною швидкості та напрямку.
- При наближенні до суперника доцільно знизити висоту відскоку м'яча під час ведення.
- Збільшення висоти відскоку м'яча дозволяє збільшити швид-кість пересування.
- Здійснюючи кидок м'яча, супроводжуй його рукою та кистю.
- Виконуючи кидок, доцільно утримувати погляд на цілі.
- Фінти доцільно застосовувати у безпосередній близькості захисника.
- Якщо нападник перебуває далеко від щита, захисник приймає паралельну стійку. Стійку з виставленою вперед ногою застосовують поблизу щита проти гравця з м'ячем, який не вико-ристав ще ведення м'яча.
- У захисті не допустиме пересування з перехреснуванням ніг та гра з опущеними руками.
- Варто пам'ятати, що рух кисті руки під час вибивання зверху-донизу часто закінчується ударом по руці нападника, що карається фолом.
- Фінти здійснюються імітацією прийомів, спрямованих на відбір м'яча.
- Завданням захисника після оволодіння м'ячем, що відско-чив від щита, є утримання його і передача партнеру.
- Добивання м'яча в кошик при відскоку здійснюється одною або двома руками. Добивання виконується м'яким рухом кисті з широко розставленими пальцями випрямленої руки. При добиванні нападаючому потрібно швидко вийти в зручну позицію і розрахувати свій стрибок так, щоб добити м'яч в вищій точці.
- Нападаючий може використовувати фінти при виході до м'яча, стараючись не залишатися за спиною захисника погляд нападаючого повинен бути постійно спрямований на м'яч, а дії захисника він контролює периферійним зором.

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

Індивідуальні дії гравця спрямовані на розв'язання окремих самотійних 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 від 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, який відскочив од щита, щоб закинути його в кошик. Коли доводиться оборонятися, 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, заволодівати м'ячем, що відскочив від 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:

дії гравця без м'яча (вихід на вільне місце, щоб дістати м'яч від партнера);

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 невигідну 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 від 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 поодиночки, але якщо вони не вміють взаємодіяти всією командою, успіху їм не досягнути. 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:

не дати суперникові здійснити кидок у кошик;

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.



РІЗНОВИДИ БАСКЕТБОЛУ

Для самостійного вдосконалення вивчених прийомів гри на заняттях фізичної культури з баскетболу можна рекомендувати приймати участь у змаганнях з різновидів баскетболу. Ці ігри не потребують великих фінансових затрат, так як суддівський апарат змагань є малочисельним.

Правила гри у стрітбол.

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

Перед початком матчу м'яч повинен бути перевірений гравцями чотирьох команд:

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

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

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

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;

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;

Кількість заміन 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;

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;

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

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);

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

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

Після кожного порушення правил «м'яч поза лінією гри» м'яч передається команді, що обороняється за дальньою лінією гри;

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;

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

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 дискваліфікується 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;

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

Методичні рекомендації для гри у стрітбол.

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 дискваліфікується. 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 форм)' 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 групи 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)

Міні-баскетбол

Правила міні-баскетболу були розроблені на початку 1950-х років американцем Джеєм Арчером. Гра призначена для дітей 6-12 років і поділяється на два рівня: власне міні-баскетбол (вікова група 9-12 років) і мікро-баскетбол (для дітей віком до 9 років). Ігровий майданчик та інвентар адаптовані під дитячий вік. Довжина майданчика - 28 м, ширина - 15 (варіанти: 26×14, 24×13, 22×12 і 20×11 метрів). Кошики кріпляться на висоті 2 м 60 см, сам щит теж менше, ніж в класичному баскетболі: 1,2×0,9 м. М'яч вагою 450 - 500 грамів, окружність - 680-730 мм (для дітей віком до 9 років вага м'яча становить 300 - 330 грамів, а окружність – 550 - 580 мм). Розмітка ігрового майданчика для міні-баскетболу відповідає розмітці стандартної баскетбольного майданчика, але там немає лінії, яка обмежує 3-очкову зону, а лінія штрафного кидка проведена на відстані 3,6 м (варіант: 4 м) від щита.

У міні-баскетбол грають команди по п'ять гравців у кожній, хоча допускаються і «зменшені» склади - аж до 2 на 2. Нерідко проводяться матчі між змішаними командами (до складу яких входять і хлопчики, і дівчатка). Гра йде чотири тайми по 6 хвилин. Кілька відрізняються від класичного баскетболу і самі правила гри. У міні-баскетбол, наприклад, не фіксується чистий час і не діє «правило трьох секунд».

У ФІБА існує спеціальна комісія з міні-баскетболу, є і Міжнародний комітет з міні-баскетболу. В даний час в нього входять представники 170 держав, міні-баскетбол культивується в Північній і Південній Америці, Австралії, Азії та Європі - всього в 195 країнах світу. У 1965 відбувся перший чемпіонат світу з міні-баскетболу.

Корфбол

(Від голл. *korf* - корзина). Цю гру придумав в 1902 шкільний викладач з Амстердама Ніко Брекхюйсен. Дві команди по 8 чоловік у кожній (4 чоловіки і 4 жінки) грають на майданчику 40×20 м, розділеною навпіл середньою лінією, два тайми по 30 хвилин. Чотири гравці (2 чоловіків і 2 жінки) перебувають на своїй половині майданчика і захищають свою корзину, чотири - на половині команди-суперниці, їх завдання - вразити «чуже» кільце. Після двох результативних кидків захисники переходять в зону нападу і навпаки. Корфбол менш контактна, в порівнянні з баскетболом, гра. При цьому, згідно з правилами, чоловік може грати тільки проти чоловіка, а жінка - проти жінки. Дриблінг в корфболі не допускається, а гравець, що опанував м'ячем, може зробити з ним не більше двох кроків. Кільце по діаметру вже баскетбольного (40 см), а кріпиться воно вище (3,5 м). (Існує більш «масштабний» варіант гри: з великими розмірами майданчика, кількістю гравців і т.д.)

Корфбол надзвичайно поширений в Голландії (в нього постійно грають понад 100 тисяч осіб, зареєстровано понад 500 клубів, що беруть участь в загальнонаціональних турнірах) і сусідніх з ним країнах. Згодом Корфбол отримав визнання у всьому світі, в тому числі в Росії, і в даний час входить в

програму Світових ігор. З 1933 діє Міжнародна федерація Корфбол (ІКФ), в даний час офіційно визнана МОК та іншими міжнародними спортивними об'єднаннями.

Слембол.

Слембол не просто новий вид спорту це стан душі, це саме те чого чекали мільйони любителів контактного спорту, за які кілька хвилин можна побачити запаморочливі данки, жорсткий контакт гравців, божевільний загострення гри і виплеск адреналіна. Слембол (slamball) - повітряний баскетбол - ефектна командна гра, яка народилася в свідомості Мейсона Гордона і телевізійного продюсера Майка Толина.

Слембол виглядає як вуличний баскетбол, в який раптом вирішили пограти команда з 4-х суперменів. Здійснюючи запаморочливі п'ятиметрові стрибки, спортсмени спритно закидають м'ячі в кошик і стикаються в повітрі. Досягається це за рахунок розташованих в зонах кидків батутів. Гра швидко завоювала увагу вуличних гравців. Ігри спортсменів, відібраних з 400 претендентів, транслювалися і США по телебаченню протягом двох сезонів 2002 року.

На сьогоднішній день існує професійна ліга, яка включає 8 команд.

Баскетбол на інвалідних візках

З'явився в 1946 в США. Колишні баскетболісти, під час Другої світової війни отримали серйозні поранення і каліцтва на полях битв, не захотіли розлучатися з улюбленою грою і придумали «свій» баскетбол.

Зараз в нього грають більш ніж в 80 країнах. Число офіційно зареєстрованих гравців - 25 тисяч чоловік. Міжнародна федерація баскетболу на інвалідних візках (IWBF) проводить різні спортивні заходи: чемпіонат світу - раз в 4 роки; щорічні турніри клубних команд, зональні змагання (один-два рази на рік) та ін. Баскетбол на інвалідних візках входить в програму Параолімпійських ігор з моменту проведення першої такої Олімпіади в Римі в 1960.

У правилах баскетболу на інвалідних візках є свої заборони і обмеження. Наприклад, заборонена «пробіжка» - коли гравець в процесі ведення м'яча крутить колесо рукою більше двох разів.

Конспект заняття 1.

Завдання заняття:

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, свисток, секундомір.

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

Загальнорозвивальні вправи в колі:

1. Піднятися на пальці - руки догори, опуститися на повну стопу - руки вниз;
2. З положення ноги нарізно, руки в сторони, 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, по чергово на одній нозі з одночасним стисканням і розстисканням пальців рук (армотизовано)

Основна частина

І. Навчання стрибку з відштовхуванням однією ногою. Студенти шикуються в шеренгу 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 (одноіменно підтягуваному догори коліну);

в) студенти 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) студенти 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) студенти перешиковуються в дві шеренги на відстані 3-4 м від середньої лінії. По сигналу перша шеренга йде до передньої лінії й

перейшовши через неї, правою (лівою) ногою виконують відштовхування з відповідними рухами правою (лівою) рукою;

з) те ж, тільки виконується в русі.

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

Студенти шикуються в дві шеренги лицем один до одного і виконують почергово, спочатку одна шеренга, а потім друга, наступні вправи:

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

б) студенти розташовуються парами на відстані витягнутих рук один від одного і почергово 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 передач м'яча двома руками від грудей

Студенти шикуються в дві шеренги лицем один до одного і виконують наступні вправи:

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

б) почергове 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 шеренга, а потім друга.

I.V. Гра «Боротьба за м'яч»

Заключна частина

1. Ходьба з різними положеннями рук.
2. Дихальні вправи.
3. Підсумок заняття, оцінювання.
4. Домашнє завдання. Організований вихід із зали.

Конспект заняття 2

Завдання заняття:

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 студента), свисток, секундомір.

Підготовча частина

Ходьба звичайна, на носках, на п'ятах. Біг звичайний, напівприсядки, з торканням пальцями рук підлоги, по сигналу - зупинка з повним присідом і по наступному сигналу - ривок на 3- 4 м.

Загальнорозвивальні 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. Присіди, 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.

Студенти 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. Студенти 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) студенти шикуються в колони по 3-4 чоловіка перед кільцем, відстань 3-5 м, по завданню і по черзі 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) студенти 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 вільному 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) студенти шикуються в дві шеренги за лицьовою лінією, біля кожного м'яча. Викладач займає місце біля лицьової лінії на протилежній стороні залу. Студенти по чергово (спочатку одна шеренга, 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 шеренги виконали вправу в одному напрямку, викладач переходить на іншу сторону зала і вправу виконують в протилежному напрямку;

б) студенти 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». Студенти 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.

Заключна частина

1. Вправи на відновлення.
2. Підведення підсумків заняття.
3. Оцінювання.
4. Домашнє завдання.
5. Організований вихід із зали.

Конспект заняття 3

Завдання заняття:

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

Інвентар:

м'ячі баскетбольні, свисток, секундомір.

Підготовча частина.

Ходьба звичайна, випадати в сторони, вперед, в повному присіді, спортивна ходьба, біг за сигналом: зміна напрямку, стрибки, зупинки, біг спиною, боком вперед, ривки.

Загальнорозвивальні вправи з набивними м'ячами:

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 обертаючи 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 студента 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) студенти 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 студента 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 справа, 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) студенти в парах грають квача з веденням, використовуючи цілий зал. Звернути увагу на необхідність зорового контролю за другими студентами.

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

а) шиккування по колу в парах, лицем до центру - нападаючі, спиною - захисники. В центрі нападаючий з захисником. Направляючий з центру направляє до будь-якого нападаючого в колі, ставить зовнішній замок, і останній, використовуючи заслон, намагається звільнитися від опіки захисника. Захисники використовуючи відступ і проковзування, 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 ті ж самі. М'яч не забитий - міняються ролями.

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

Заклучна частина

1. Вправи на відновлення.
2. Підведення підсумків заняття.
3. Завдання додому.
4. Організований вихід із зали.

Конспект заняття 4

Завдання заняття:

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

Інвентар: баскетбольні м'ячі, свисток, секундомір.

Підготовча частина

Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках, хресним кроком, руки за головою, за спиною). Різновиди бігу (руки за головою, за спиною, на поясі, до плечей, із зміною напрямку, з зупинками).

Загальнорозвивальні вправи.

Основна частина

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

а) студенти 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) студенти 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, студенти переходять в кінець протилежної колони.

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

Студенти діляться на групи в залежності від кількості кілець і почергово 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) студенти 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. Учебна гра з завданням: виконати заслони в нападі передньої і задньої лінії.

Використовувати переключення при грі в захисті між гравцями.

Заклучна частина

1. Ходьба з різними положеннями рук.
2. Дихальні вправи.
3. Підсумок заняття, оцінювання.
4. Домашнє завдання.
5. Організований вихід із зали.

Конспект заняття 5

Завдання заняття:

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, свисток, секундомір.

Підготовча частина

Ходьба звичайна, в повному присіді, з обертами рук в плечових суглобах. Біг з різновидами (звичайний, спиною вперед, боком вперед, з зміною напрямку).

Загальнорозвивальні вправи в парах:

1. Студенти 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 долоні партнера, оберти тулубом в сторони;
4. Стоячи спиною один до одного і захопивши руки під лікті, почергове піднімання партнера нахилом тулубу вперед;
5. Сидячи на підлозі, нахили тулуба вперед, дістати руками ступні. Партнер допомагає рухами 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. Студенти в повному присіді, стрибаючи, рухи перед грудьми стараються поштовхом руками в рухи звалити партнера на підлогу;
8. Біг напівтjøпцем. Ходьба.

Основна частина

I. Навчання вибору способу передачі м'яча:

а) студенти шикуються в дві шеренги лицем один до одного. На двох студентів (які стоять лицем один до одного. На двох студентів (які стоять лицем один до одного) один м'яч. Відстань між шеренгами змінюється за сигналом викладача від 4м до 6м. Студенти 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) студенти шикуються в чотири колони на відстані 4-5 м 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 рукою від плеча;

в) студенти 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) студенти діляться на дві групи і кожна група виконує вправу на одній половині майданчика. В кожній групі студенти розраховуються по порядку номерів і запам'ятовують останній номер, а останній першого. Вільно 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) студенти 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 напрямок 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) студенти 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 послідуєчим 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) студенти 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) студенти 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.

Заключна частина

1. Дріботливий біг у повільному темпі.
2. Ходьба, вправи на відновлення.
3. Шиккування в шеренгу.
4. Підведення підсумків заняття. Оцінювання.
5. Завдання додому.
6. Організований вихід із зали.

Конспект заняття 6.

Завдання заняття:

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

Інвентар: баскетбольні м'ячі, свисток, секундомір.

Підготовча частина

Ходьба звичайна, на носках, на п'ятах, на зовнішній (внутрішній) стороні стопи, напівприсядки, в повному присіді. Біг в середньому темпі в сполученні з прискореннями за сигналами викладача. Комплекс ЗРВ.

Основна частина

І. Вдосконалення техніки взаємодії («трійка»):

а) студенти 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;

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

II. Вдосконалення тактики взаємодії - груповий відбір м'яча: 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: студенти діляться на групи по 4-5 чоловік. В кожній групі м'яч. З місця, вказаного викладачем, гравці по чергово виконують кидки в кільце (до певної кількості попадань).

IV. Вдосконалення тактики групових дій «віддай м'яч і виходь»:

а) студенти діляться на четвірки: два нападаючих, два захисники. Нападаючі, викидаючи 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 ж пара, якщо ні, слідує зміна ролей. В вправі можна використовувати зміни ведення м'яча.

V. Навчальна гра.

Заключна частина

1. Вправи на відновлення.
2. Підсумок заняття.
3. Домашнє завдання.
4. Організований вихід із зали.

Конспект заняття 7

Завдання заняття:

1. Навчання змішаної системи захисту 4-1;
2. Удосконалення індивідуальних тактичних дій і групової взаємодії «пересічення» в умовах швидкого прориву.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, свисток, секундомір.

Підготовча частина

Ходьба звичайна, напівприсідки, з обертами рук в плечових суглобах, на носках, на п'ятах. Різновиди бігу (звичайний, спиною вперед, боком, із зміною напрямку, з прискоренням, у сполученні з зупинками і поворотами).

Загальнорозвивальні вправи.

Основна частина

I. Навчання змішаної системи захисту 4-1:

а) студенти 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 5х5 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:

В умовах швидкого прориву при чисельній перевазі. Студенти 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. Навчальна гра з завданням.

Заклучна частина

1. Ходьба з різними положеннями рук.
2. Дихальні вправи.
3. Підсумок заняття, оцінювання.
4. Домашнє завдання.
5. Організований вихід із зали.

Конспект заняття 8

Завдання заняття:

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

Інвентар: набивні м'ячі , баскетбольні м'ячі,свисток,секундомір.

Підготовча частина

Ходьба з різновидами (звичайна, перекатом з п'ятки на носок, на внутрішній, зовнішній стороні стопи, напівприсядки). Біг в помірному темпі з різновидами (спиною вперед, лівим, правим боком, схресним кроком).

Загальнорозвивальні вправи.

Основна частина

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

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

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:

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:

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.

Заключна частина

1. Ходьба з різними положеннями рук.
2. Дихальні вправи.
3. Підсумок заняття, оцінювання.
4. Домашнє завдання.
5. Організований вихід із зали.

Конспект заняття 9

Завдання заняття:

1. удосконалення техніки виконання кидків м'яча в кільце.
2. Навчальна гра.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, секундомір, свисток.

Підготовча частина

Ходьба з різними положеннями рук із завданнями: до плечей вгору, оберти в плечових суглобах, махи руками, біг галопом, хода випадами, напівприсідки, у повному присіді, легкий біг, ходьба.

ЗРВ на місці.

Основна частина

I. Вдосконалення техніки виконання кидків м'яча в кільце:

а) кидки м'яча одною рукою згори в русі з близьких дистанцій. Студенти діляться на дві групи (біля основних кілець) 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. Студенти 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.

V. Навчальна гра.

Заключна частина

1. Ходьба з різними положеннями рук.
2. Вправи на відновлення.
3. Підведення підсумків заняття, оцінювання.
4. Домашнє завдання.
5. Організований вихід із зали.

Конспект заняття 10

Завдання заняття:

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

Інвентар: м'ячі баскетбольні

Підготовча частина

Ходьба, різновиди бігу

(лицем вперед, спиною вперед, боком вперед), ривки в поєднанні з зупинками по сигналу. Загальнорозвивальні вправи.

Основна частина

І. 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 напрямок, захисник відступає. За сигналом м'яч передається партнеру і студенти 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 тилу 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.

ІІ. Вправи для вдосконалення особистої системи захисту:

а) вправа виконується в четвірках. Гра в одне кільце 1х1 з двома передаючими. За сигналом гравці міняються ролями з передаючими;

б) при 2х2 в одне кільце (команда, яка забила м'яч продовжує нападати);

в) гра 3х3, 4х4, 5х5 в залежності від числа студентів 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.

Заключна частина.

1. Ходьба з різними положеннями рук.
2. Вправи на відновлення.
3. Підведення підсумків заняття, оцінювання.
4. Домашнє завдання.
5. Організований вихід із зали.

Конспект заняття 11

Завдання заняття:

1. Розвиток якостей швидкості і спритності;
2. Удосконалення 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.

Ходьба 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 напрямку, з зупинками, стрибком і двома кроками за сигналом викладача.

Загальнорозвивальні 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;
6. Студенти 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

І. Вправи для розвитку швидкості і швидкості:

- а) студенти, 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 10с, 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 в лінію 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 швидше, 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;
- є) 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) студенти 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, студенти 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) студенти 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) студенти 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) студенти шикуються в чотири колони у кутках майданчика вздовж бічних ліній, в перший гравців м'ячі. У вправі взаємодіють студенти 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 протилежної колони, 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.

Заключна частина

1. Ходьба.
2. Дихальні вправи.
3. Підведення підсумків заняття.
4. Домашнє завдання.
5. Організований вихід із зали

Конспект заняття 12

Завдання заняття:

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

Інвентар: м'ячі набивні і баскетбольні, стійки для обведення, свисток, секундомір.

Підготовча частина

Ходьба в сполученні з рухами руками, високо піднімаючи коліна, перекатом з п'яти на носок. Різновиди бігу (з високим підніманням колін, з закиданням гомілки назад, з хресним 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:

- а) підкидання м'яча над собою двома руками, спіймати лівою;
- б) те ж, але спіймати правою;
- в) підкидати і лапати м'яч тільки правою, потім тільки лівою рукою (друга рука за спиною);
- г) підкидати м'яч одною рукою, а ловити другою;
- д) стоячи лицем до стінки з відстані 3-4м кидати м'яч в стінку двома руками, лапати одною;
- ж) в парах виконувати передачі і ловлю м'яча одною рукою, міняючи траєкторію польоту м'яча за вказівкою викладача;
- з) пересуваючись по периметру залу, студенти 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:

- а) вздовж бокової лінії на відстані 2 м від студентів встановлюються стійки для обведення (по п'ять стійок з кожного боку). Студенти виконують ведення м'яча, обводячи кожну стійку і виконуючи кидки в кільце в русі

одною рукою згори до основних щитів згори. Вправа виконується спочатку в праву, потім в ліву сторони;

б) гра «Квач з веденням м'яча»;

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

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

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

а) студенти розташовуються в колонах в двох діагональне 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 своїй стороні, в русі хапає 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 і кінці колони.

V. Навчальна 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.

Заклучна частина

1. Ходьба з різними положеннями рук.
2. Вправи на відновлення.
3. Підсумок заняття.
4. Домашнє завдання.
5. Організований вихід із зали.

Конспект заняття 13

Завдання заняття:

1.Розвиток швидкості, спритності, витривало-силових якостей, витривалості.

Інвентар: гімнастичні лави, набивні м'ячі, мати, баскетбольні м'ячі,свисток,секундомір.

Підготовча частина

Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках, на зовнішній (внутрішній) стороні стопи). Біг в середньому темпі. Загальнорозвивальні вправи (використовуються в русі в колоні, дистанція 3 кроки):

1. Оберти руками в плечових 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 діставанням 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 однойменної ноги, яка виконує крок в перед - 20 повторів;
8. Ходьба в повному присіді - 20 метрів;
9. Легкий біг - 100 метрів

Основна частина

Студенти шикуються в дві шеренги і виконують наступні вправи:

а) біг на місці з максимальною частотою кроків (повторити 4-рази, інтервал між повтореннями 30 сек.) - 10 сек.;

б) в упорі стоячи біля стінки студенти 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 почергово, з початку одна шеренга, потім друга;

в) студенти вишиковуються в дві шеренги на боковій лінії, в тих хто стоїть в першій шерензі 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 шеренги. Кожна шеренга виконує вправу 8-10 разів;

г) вправа виконується, так само, як і попередня, але з положення сидячи на підлозі. Повторити 8-10 разів;

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

д) вправа з набивними м'ячами. Виконується в паузах:

- передачі набивного м'яча двома руками від грудей, сидячи на підлозі;
- те ж, але передача одною рукою від підлоги;
- те ж, але передача двома руками з-за голови;
- з положення стоячи, ноги нарізно, спиною до партнера, передачі м'яча назад нахилом вперед (збоку-зліва, справа - між ногами).

з) вправа з баскетбольними м'ячами (студенти розташовуються перед стіною, біля кожного м'яча) - 5-10 хв.

- з відстані 3-х метрів зробити передачу в стіну, присісти, встати, злапати м'яч;
- те ж, але замість присідання - хлопок руками за спиною;

- 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;

- те ж, але роблячи два присідання з хлопками за спиною;

- стоячи на відстані 3-4 м від стінки, кинути м'яч в стіну, перестрибнути (ноги нарізно) через м'яч, який відскочив, повернутися і, зробивши ривок, спіймати м'яч.

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

ж) стрибкові вправи - 5-10 хв.:

- стрибки через гімнастичну лаву з відштовхуванням двома ногами праворуч і ліворуч, пересуваючись вперед;

- стрибки через гімнастичну лаву з поворотом на 180° з двома підскоками;

- те ж, але втримуючи над головою баскетбольний м'яч;

- те ж, але стрибки виконуються з ноги на ногу;

е) естафети. Студенти вишиковуються на лицьовій лінії майданчика в колони (команди):

- навпроти кожної колони на рівні лінії центрального кидка кладеться гімнастичний мат, на рівні середньої лінії штрафного кидка протилежного кошика ставиться набивний м'яч. Студенти 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;

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

- навпроти кожної команди за середньою лінією кладуться 3-4 набивних м'ячі на відстані 1.5-2м один від одного. Студенти 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;

- 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 студентів - поміняти 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 разів). Після естафети підсумовуються результати.

Заключна частина

1. Ходьба в обхід.

2. Біг напівтjøпцем.

3. Дихальні вправи.
4. Шикування в шеренгу.
5. Підведення підсумків заняття.
6. Домашнє завдання.
7. Організований вихід із зали.



РЕКОМЕНДОВАНІ КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ»

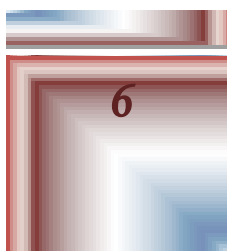
На сучасному етапі, з метою формування позитивного ставлення студентів до занять фізичною культурою та підвищення рівня їх рухової активності, оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури має здійснюватися в особистісно-зорієнтованому аспекті. В основу особистісно-зорієнтованого оцінювання покладаються: особисті досягнення студентів на протязі навчального року; активна робота студентів на заняттях фізичної культури; залучення студентів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у змаганнях всіх рівнів. На основі зазначених показників викладачам рекомендується застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Зазначені системи корекції оцінювання мають погоджуватися педагогічною радою навчального закладу.

Під час оцінювання необхідно:

- здійснювати індивідуальний підхід, тобто створювати для студента умови, які відповідають особливостям його розвитку, рівню фізичного підготовленості, стану здоров'я;
- конкретизувати завдання, визначене змістом даного уроку, за яке студента буде оцінено;
- застосовувати гласність оцінки (своєчасно інформувати студента про оцінку з коротким аналізом виконання студентом рухової дії).

При складенні нормативів з модуля «Баскетбол» ураховується засвоєння знань, умінь та навичок з поданого матеріалу, технічні прийоми з баскетболу, нападу та захисту у взаємодіях з партнерами під час гри. Пересування з веденням м'яча кидка в кошик; ведення м'яча подвійний крок; передача м'яча з партнерам; штрафний кидок; кидки в кошик з середньої відстані, командна гра.

10 кл.	Зміст нормативів з баскетболу		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Примітка
1	Кидки в кошик з боку від щита з 10 спроб	х	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	8	якщо підряд
		д	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	
2	Ведення м'яча на відстані 20м. з кидком в кошик.	х	28	25	23	21	19	17	15	13	11	10	9	8	
		д	28	27	26	25	24	23	21	19	17	15	13	10	
3	Ведення б/б м'яча та кидок у кошик з подвійного (кроку з 10 спроб)	х	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	8	9	якщо підряд
		д	1	2	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	
4	Штрафний кидки з 10 спроб	х	1	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	8	якщо підряд
		д	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	
5	Кидки в кошик з середньої відстані з 3х точок (12 спроб)	Х	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	8	
		д	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	



ІНСТРУКЦІЯ З ОП ДЛЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТІВ З БАСКЕТБОЛУ



Міністерство освіти і науки України
Луцький національний технічний університет
Ковельський фаховий промислово-економічний коледж

Затверджено
Наказ директора
Ковельського фахового промислово-
економічного коледжу
Луцького НТУ
Від _____

**Інструкція з охорони праці № _____
для студентів під час проведення занять з баскетболу**

1. Загальні положення інструкції з охорони праці на заняттях з баскетболу

1.1. Інструкція з охорони праці під час проведення занять з баскетболу розроблена у відповідності до Закону України "Про охорону праці" (Постанова ВР України від 14.10.1992 № 2694-ХІІ) в редакції від 20.01.2018р, на основі «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», затвердженого Наказом Комітету по нагляду за охороною праці Міністерства праці та соціальної політики України від 29 січня 1998 року № 9 в редакції від 30 березня 2017 року, з урахуванням Типового положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці, затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці України від 26.01.2005 № 15 в редакції від 30 січня 2017 року № 140.

1.2. Інструкція з охорони праці встановлює вимоги безпеки життєдіяльності для студентів під час проведення занять з баскетболу у спортивній залі та на майданчику.

1.3. Дана інструкція з охорони праці розроблена для студентів, які перебувають на заняттях фізичної культури і займаються баскетболом.

1.4. Заняття з баскетболу включають в себе наступні розділи:

а) Технічна підготовка.

б) Тактична підготовка.

в) Спеціальна силова підготовка:

- розвиток стрибучості;
- розвиток швидкості;
- розвиток реакції.

1.5. До занять з баскетболу допускаються студенти основної медичної групи, які вивчили цю інструкцію на заняттях фізичної культури в коледжі. Заняття проводяться на стадіоні і в спортивному залі.

1.6. Студенти займаються на уроці в спортивній формі і взутті встановленого зразка з урахуванням всіх санітарно-гігієнічних вимог і норм.

1.7. Студенти, які не допущені до занять через відсутність належної спортивної форми, хвороби, погане самопочуття і ін., присутні на занятті.

1.8. Заняття починається і закінчується за дзвінком відповідно до розкладу.

2. Вимоги безпеки перед початком заняття баскетболом

2.1. На перерві студенти переодягаються в роздягальнях в належну спортивну форму. У роздягальнях дотримується чистота і порядок. Кожна група складає свої речі окремо від іншої.

2.2. Заняття починається за дзвінком з шикування.

2.3. Перед вивченням нової теми студенти проходять інструктаж з охорони праці, про що робиться запис у відповідному журналі реєстрації проведення інструктажу з питань охорони праці.

2.4. Студенти повинні одягнути спеціальний одяг та взуття з не слизькою підошвою.

2.5. До початку занять:

- перевіряється відсутність на полі сторонніх предметів, ям, луж тощо;

- проводиться фізична розминка;
- студенти отримують інструктаж з техніки безпеки;
- студенти, які носять окуляри повинні закріпити їх на резинці;
- не дозволяється приймати участь у грі з довгими нігтями та при наявності біжутерії.

3. Вимоги безпеки на занятті фізичної культури під час занять баскетболом

3.1. На заняттях з баскетболу студенти виконують програмні вправи і здають навчальні нормативи, згідно з якими отримують поточні, підсумкові і четвертні оцінки.

3.2. На заняттях з баскетболу студенти виконують наступні вимоги:

а) Технічна підготовка - індивідуальні та групові вправи виконуються після команди викладача:

- при сигналі про припинення виконання вправи всі студенти зобов'язані взяти м'ячі в руки і вислухати методичні вказівки викладача фізичної культури;

- виконувати тільки ту вправу, яке було дано викладачем;

- забороняється студентам бити м'яч ногами.

б) Тактична підготовка:

- при навчальній двосторонній грі суворо виконувати правила розстановки і переходу;

- виконувати подачу тільки після свистка викладача фізкультури.

в) Спеціальна силова підготовка:

- обов'язково виконувати загальну і спеціальну розминку;

- при виконанні спеціальних силових вправ дотримуватися необхідну дистанцію і інтервал;

- при виконанні стрибків, приземлятися на обидві ноги на всю стопу.

3.3. При поганому самопочутті треба зупинитися та не приймати подальшої участі у грі. Обов'язково звернутися до викладача, у разі потреби – до медичної сестри.

3.4. На занятті з баскетболу студенти повинні пам'ятати, що:

3.4.1. Забороняється без дозволу викладача брати інвентар і виконувати фізичні вправи; без спостереження викладача перебувати в спортивному залі і виконувати кидки в кільце.

3.4.2. Категорично забороняється висіти на дужці кільця, залазити на баскетбольний щит.

3.5. Студенти повинні пам'ятати загальні правила щодо попередження травматизму на занятті з баскетболу:

3.5.1. Під час ведення м'яча:

- не бити по м'ячу кулаком або долонею;
- дивитися не тільки на м'яч, а бачити ігрове поле, партнерів, суперників;

- вміти вибирати оптимальну швидкість;
- уникати зіткнень;
- передбачати переміщення суперника;
- вміти вчасно знизити швидкість або зупинитися;
- вміти змінювати напрямок;
- вміти виконувати передачі.

3.5.2. При передачах м'яча:

- не виставляти пальці вперед, назустріч передачі;
- не передавати м'яч різко зблизька;
- передавати м'яч точно, з оптимальною швидкістю;
- не передавати м'яч, якщо його не бачить партнер;
- не передавати м'яч через руки;
- не передавати м'яч в ноги, живіт, коліна;
- не тягнутися до м'яча, якщо він не долітає, а виконати переміщення.

3.5.3. При кидках м'яча в корзину:

- не бити по руках;
- не штовхати в спину;
- не кидати через руки;
- не стояти під кошиком;
- бачити відскік м'яча;
- не наступати на ноги;
- не розводити лікті;
- не відбирати м'яч зі спини.

3.5.4. Під час гри:

- не штовхати в спину і ліктями;
- не віднімати м'яч удвох;
- не блокувати;
- не ставити стегно;
- не ставити підніжок;
- не вибивати м'яч зверху під час ведення його суперником;
- не бити по руках;
- не викидати м'яч ззаду, через стегно, однією рукою;
- не ставити підніжок;
- не чіпляти суперника за руки;
- необхідно суворо дотримуватися правил гри в баскетбол, дисципліну, зупиняти товариша, який її порушує, шанобливо ставитися до команди суперника.

3.6. На заняттях з баскетболу студенти опановують методами самоконтролю. При поганому самопочутті на занятті фізкультури студент повинен припинити заняття, повідомити викладача і звернутися до медпункту коледжу.

4. Вимоги техніки безпеки після закінчення заняття баскетболом

4.1. За командою викладача фізкультури студенти організовано стають в шеренгу.

4.2. Після підведення підсумків, повідомлення оцінок, домашнього завдання, студенти ладом залишають спортивний майданчик і розходяться по роздягальнях, уникаючи зіткнень.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях на заняттях баскетболом

5.1. В процесі роботи попереджати виникнення аварійних ситуацій:

- не курити в спортивних приміщеннях, роздягальнях, тренажерній кімнаті;
- не приносить отруйні речовини і не розпорошувати їх в роздягальнях, спортивних приміщеннях, на території коледжу;
- не приносить вибухонебезпечні речовини;
- не йти самовільно з заняття;
- не залишатися у роздягальнях на час уроку;
- в разі аварійної ситуації слідувати вказівкам викладача фізичної культури.

5.2. При отримання травми потерпілому необхідно надати першу (долікарську) медичну допомогу, в разі необхідності необхідно викликати швидку допомогу за телефоном 103.

6. Завершальні положення інструкції

6.1. Перевірка і перегляд інструкції з охорони праці на заняттях баскетболом повинна здійснюватися не рідше одного разу на 5 років.

6.2. Дана інструкція повинна бути достроково переглянута в наступних випадках:

- при перегляді міжгалузевих і галузевих правил і типових інструкцій з охорони праці та техніки безпеки;
- при черговому впровадженні нової техніки і (або) нових технологій;
- за результатами аналізу матеріалів розслідування аварій та нещасних випадків на робочому місці, а також професійних захворювань;
- на вимогу Державної служби України з питань праці або Держнаглядохоронпраці України.

6.3. Якщо протягом 5 років з дня затвердження (введення в дію) даної інструкції з техніки безпеки на заняттях з баскетболу умови праці не змінюються, то її дія автоматично продовжується на наступні 5 років.

6.4. Відповідальність за своєчасне внесення змін і доповнень, а також перегляд даної інструкції покладається на відповідального за охорону праці співробітника коледжу.

Керівник ФВ

(підпис)

Узгоджено:

Інженер з охорони
праці

(підпис)

Фахівець з правових
питань

(підпис)



ВИСНОВОК

Баскетбол має не тільки оздоровчо-гігієнічне значення, але і агітаційно-виховне. Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, впевненість в собі, почуття колективізму. Але ефективність виховання залежить, перш за все, від того, наскільки цілеспрямовано в педагогічному процесі здійснюється взаємозв'язок фізичного і морального виховання.

Баскетбол, як засіб фізичного виховання, знайшов широке застосування в різних ланках фізкультурного руху.

В системі народної освіти баскетбол включений в програми фізичного виховання дошкільної, загальної середньої, середньої, професійно-технічної, середньої спеціальної та вищої освіти.

Баскетбол є захоплюючою атлетичною грою, що представляє собою ефективний засіб фізичного виховання.

Спеціальні дослідження показали високу ефективність занять баскетболом для різнобічного розвитку дитячого організму. Біг і стрибки активізують ріст тіла в довжину. Кидки в високо розташовану мета сприяють формуванню правильної постави, передачі м'яча на далеку відстань, боротьба за м'яч у щита розвивають силу м'язів. Під впливом фізичного навантаження, яку діти отримують на заняттях і змаганнях, вдосконалюється діяльність

серцево-судинної системи, збільшується окружність грудей, життєва ємкість легень.

Вправи спеціальної фізичної підготовки, завдяки парному впливу, сприяють розвитку координації швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності і орієнтування, створюючи тим самим передумови засвоєння і вдосконалення техніки і тактики гри.

Закріплення досягнутих результатів і подальше підвищення рівня спортивної майстерності тісно переплітаються з масовою оздоровчою роботою і кваліфікованою підготовкою резервів з найбільш талановитих юнаків та дівчат.

Різноманітність технічних і тактичних дій гри в баскетбол і власне ігрову діяльність мають унікальні властивості для формування життєво важливих навичок і умінь школярів, всебічного розвитку їх фізичних і психічних якостей. Освоєння рухові дії гри в баскетбол і сполучені з ним фізичні вправи є ефективними засобами зміцнення здоров'я і рекреації і можуть використовуватися людиною протягом усього його життя в самостійних формах занять фізичної культури.



СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бондаренко В. «Баскетбол» Івано-Франківськ 1997р.
2. Петро Вари «1000 вправ гри в баскетбол» Київ БК «ДендіБаскет» 2004р.
3. Кучеренко С. Характеристика баскетболу як засобу фізичного виховання / Кучеренко С., Богатир В. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація. Миколаїв, 2002. – С. 66-69.
4. Поплавський Л.Ю. Баскетбол: підручник / Л.Ю. Поплавський. – К.: Олімпійська література. – 2004. – 442с.
5. Олімпійський спорт: в 2 т. / В.Н. Платонов, С.Н. Бубка, М.М. Булатова [та інш.]; під. заг. ред.. В.Н. Платонова. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – Т.2. – С. 79-81.
6. Коузи Б. и Пауэр Ф. Баскетбол: концепції та аналіз. Скор. пер. з англ. Е. Р. Яхонтова. М., «Фізкультура і спорт», 1975. – 272с.
7. Дубогай О. Тенденції розвитку оцінювання фізкультурно-оздоровчих досягнень студентів: інноваційний світовий досвід / О.

Дубогай, М. Євтушок // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 99–104.

8. Козіброцький С. Оцінювання навчальних досягнень студентів на заняттях із фізичного виховання / С. Козіброцький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – 2009. – № 1. – С. 18–21.

Для нотаток

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.