

Міністерство освіти і науки України
Відокремлений структурний підрозділ
«Ковельський промислово-економічний фаховий коледж
Луцького національного технічного університету»



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Методичні вказівки до практичних занять з баскетболу

для здобувачів освітньо-професійного ступеня
фаховий молодший бакалавр
усіх спеціальностей денної форми навчання

Ковель, 2023

УДК 37.016 (07)

Ю -98

До друку _____ Надія КОВАЛЬЧУК. Перший проректор.

Голова Навчально-методичної ради ЛНТУ

Затверджено Навчально-методичною радою ЛНТУ,

Протокол № 5 від « 24 » січня 2023 року

Затверджено до видання методичною радою ВСП «КПЕФК ЛНТУ»

протокол № 5 від « 19 » січня 2023 року

Голова методичної ради ВСП «КПЕФК ЛНТУ» _____ Ігор ІЛЮШИК

Розглянуто і схвалено на засіданні циклової комісії викладачів

природничо-математичних дисциплін ВСП «КПЕФК ЛНТУ»,

протокол № 4 від « 16 » січня 2023 року.

Голова комісії _____ Жанна КРИВОШ

Укладачі:

_____ Світлана ЮЩУК, викладач ВСП «КПЕФК ЛНТУ»,

_____ Руслан ЮЩУК, викладач ВСП «КПЕФК ЛНТУ»

Рецензент: _____ Віктор ХОМИЧ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки

Відповідальний за випуск: _____ Леся ПРОКОПЧУК,
методист ВСП «КПЕФК ЛНТУ»

Фізична культура [Текст]: Методичні вказівки до практичних
Ю занять з баскетболу для здобувачів освітньо-професійного
98 ступеня фаховий молодший бакалавр усіх спеціальностей денної
форми навчання. /укладачі: С.В.Ющук., Р.В.Ющук : – Ковель:
ВСП «КПЕФК Луцького НТУ», 2023 – 64 с.

Методичні вказівки забезпечують матеріалами з підготовки викладача до проведення практичних занять модуля програми з Баскетболу. Структурно робота складається з розділів, у яких викладено планування та організація навчального процесу, техніко - тактичні дії гри у баскетбол, особливості методики проведення занять з баскетболу. Також подані вправи спеціальної фізичної підготовки баскетболіста, суддівські жести у баскетболі; запропоновано тестові завдання для перевірки теоретичних знань.

© С. Ющук, Р. Ющук 2023

Вступ	с. 4
I. Планування та організація навчального процесу	с. 5
I.1.Схема побудови навчальних занять	с. 5
I.2 Основи.ланування навчального процесу.....	с. 7
II. Техніко- тактичні дії гри у баскетбол	с. 8
2.1.Техніка гри в нападі.....	с. 8
2.2.Техніка гри в захисті.....	с. 11
2.3. Методика навчання вправ з баскетболу	с. 12
2.4. Методичні поради під час виконання технічних прийомів.....	с. 18
2.5. Ігрові вправи.....	с. 20
III. Особливості методики проведення занять з баскетболу	с. 23
3.1. Методика проведення занять на I-му курсі.....	с. 26
3.2. Методика проведення занять на II –му курсі	с. 38
Тестові завдання для перевірки теоретичних знань.....	с. 55
Висновки	с. 59
Література	с. 60

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

Баскетбол – один з популярних і захоплюючих видів спорту. Масова зацікавленість даним видом спорту пояснюється його загальною доступністю, емоційним характером і оздоровчою спрямованістю.

Популярність баскетболу пояснюється ще тим, що він впливає на загальнофізичну підготовку, сприяє розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості, засвоюються такі життєво-необхідні навички, як біг, стрибки, тощо.

Гра в баскетбол відрізняється високою активністю, потребує прояву різносторонніх фізичних, моральних і волевих якостей і рухових дій, інтелектуальних здібностей. Ці особливості роблять баскетбол одним з найбільш діючих оздоровчих і виховних засобів, які здійснюють вплив на організм людей, що ним займаються.

Можливості одночасного вирішення оздоровчих і виховних завдань, особливо важливі при використанні гри на заняттях. Оздоровча цінність баскетболу виключно висока. Здійснюється вплив на функціональний стан центральної нервової системи. Розширюються можливості й інших функціональних систем організму, особливо серцево-судинної. В процесі гри відбуваються позитивні зміни в опорно-руховому апараті, збільшується рухомість в суглобах і сила м'язів, вдосконалюється діяльність аналізаторів. Найбільші зміни відбуваються у руховому апараті, проявляється висока координованість і точність рухів; зоровому аналізаторі – розширюється поле зору; вестибулярному апараті – підвищується ступінь його стійкості.

Необхідність подолання в грі різноманітних перешкод у стані втоми і високого нервового напруження, дозволяє вдало розвинути волеві якості: сміливість, рішучість, ініціативність та наполегливість. Командний принцип гри створює можливості для виховання колективізму і дружби, вміння використовувати свої інтереси в цілях колективу.

Особливе значення гра має як засіб оволодіння прикладними навиками: бігом, стрибками, метанням, а також вмінням швидко орієнтуватися в швидкозмінних ситуаціях.

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

I. Планування і організація навчального процесу

Планування є одним з найважливіших засобів удосконалення навчального процесу яке передбачає наявність у навчальному закладі навчальної документації із розподілу навчального матеріалу за роками навчання та семестрами. Планування навчального матеріалу з фізвиховання охоплює комплекс засобів, спрямованих на досягнення одного з основних завдань зміцнення здоров'я та всебічної фізичної підготовки студентів.

Чітке планування навчального процесу – одна з важливих умов досягнення поставлених завдань. Воно мусить відбуватися відповідно до загальних принципів і методів системи фізичного виховання.

Варіативний модуль «Баскетбол» є важливою та улюбленою для студентів складовою навчальної програми з фізичної культури для I-II курсу. Він складається з таких розділів: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів та зміст навчального матеріалу.

Розділ очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів зорієнтований на якісне засвоєння студентами знань, умінь та навичок поданого матеріалу. Для його засвоєння необхідно дотримуватися вимог методики навчання техніки і тактики гри, використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові та статеві особливості студентів, а також наявні матеріальні можливості навчального закладу.

Зміст навчального матеріалу відповідає головним завданням програми. Він формує через навчання баскетболу стійкий інтерес студентів до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі. До розділу внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, елементи техніко-тактичної підготовки. Основний зміст модуля адаптований до занять з студентами різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість.

З метою профілактики травматизму на кожному занятті необхідно ретельно проводити спеціальну розминку в тому числі з м'ячами, різноманітні бігові і стрибкові вправи, застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до студентів, враховуючи стать і стан здоров'я студентів.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році студенти складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння техніки гри. Контрольні навчальні нормативи, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання та дозволяє врахувати динаміку особистих результатів кожного студента.

1 курс

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент Студент, студентка: характеризує організацію варіантів техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методику самостійних занять.	Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методика організації самостійних занять;
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент Студент, студентка: виконує прискорення на 5, 10, 15, 20м з різних стартових положень різними способами в змаганні з партнерами і з веденням м'яча; «човниковий біг» 4х9м; серійні стрибки з діставанням високо підвішених предметів та зістрибуванням у глибину.	Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.
Техніко – тактична підготовка	
Діяльнісний компонент Студент, студентка: виконує: чергування різних: стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисту; ловлі та передачу м'яча одною і двома руками зверху на велику відстань; чергування різних способів ловлі, передач і ведень м'яча без зорового контролю, в умовах опору захисників; застосовує серійні кидки з різних точок середньої і далекої відстані при активному опорі захисника, після виконання технічних прийомів нападу, фінтів і з опором захисника; відбивання м'яча; накривання кидка і організація боротьби за м'яч, що відскочив від щита; добивання м'яча однією та двома руками в стрибку при відскоку його від щита; штрафний кидок і дії гравців при його виконанні; вихід та протидії виходу на вільне місце для взаємодій між гравцями; взаємодії та протидії заслонам; Ціннісний компонент приймає участь в організації і протидіях варіантів позиційного нападу і швидкого прориву.	Стійкі, пересування, зупинки, повороти у нападі й захисту; ведення, передачі, кидки м'яча в умовах захисних дій гравців; індивідуальні, групові й командні тактичні дії у нападу і захисту.

II курс

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент Студент, студентка: характеризує організацію нападу і протидії простіших варіантів позиційного нападу та швидкому прориву; наводить приклади вправ атлетичної підготовки, виховання стрибучості і гнучкості баскетболіста.	Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; атлетична підготовка; виховання стрибучості; гнучкість баскетболіста.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент Студент, студентка: виконує: прискорення на 5, 10, 15, 20, 30м з різних стартових положень різними способами в змаганні з партнерами із веденням м'яча; «човниковий» біг 4х9м; серійні стрибки з діставанням високо підвішених предметів та зістрибуванням у глибину.	Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.
Техніко – тактична підготовка	
Діяльнісний компонент Студент, студентка: виконує: чергування різних: стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисту; прийомів, ведень без зорового контролю, ловля та передача м'яча в умовах опору захисників; застосовує кидки м'яча вивченими способами з різних дистанцій, після виконання технічних прийомів нападу, після фінтів і з опором захисника; кидок однією рукою в стрибку зверху вниз з розбігу; серійні кидки з різної сторони від кошика з опором захисника; штрафний кидок. виконує техніко – тактичні прийоми захисту в умовах протидії гравцям нападаючої команди; демонструє: вірний вибір моменту і місця для організації групових взаємодій гравців різних амплуа; активну участь в організації нападу і захисту у варіантах позиційного нападу і швидкого прориву.	Чергування різноманітних стійок, пересувань, зупинок, поворотів, ведень, передач, кидків м'яча поєднаних із виконанням індивідуальні, групові й командні тактичних дій гравців в нападу і захисту.

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги
Баскетбол
I курс

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень студентів			
	початковий	середній	достатній	високий
10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5м на рівної відстані між п'ятьма точками (кількість влстудент):				
юнаки	жодного влучного кидка	1	3	5
дівчата	жодного влучного кидка	1	3	4
10 штрафних кидків на точність (кількість влстудент):				
юнаки	жодної правильно виконаної передачі	2	3	5
дівчата	жодної правильно виконаної передачі	1	2	4

II курс

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень студентів			
	початковий	середній	достатній	високий
10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5м на рівної відстані між п'ятьма точками (кількість влстудент):				
юнаки	жодного влучного кидка	1	3	6
дівчата	жодного влучного кидка	1	3	5
10 штрафних кидків на точність (кількість влстудент):				
юнаки	жодної правильно виконаної передачі	2	3	6
дівчата	жодної правильно виконаної передачі	1	2	5

1.2. Основи планування навчального процесу

Баскетбол як засіб фізичного виховання.

Баскетбол – одна з найбільш улюблених спортивних ігор у багатьох країнах світу в тому числі і в Україні.

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

Баскетбол вміщує велику кількість спеціальних прийомів і дій, які роблять гру непередбачуваним і захоплюючим видовищем. Для цієї гри характерні різноманітні рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, кидки і ведення м'яча, здійснювані в єдиноборстві із суперниками. Такі різноманітні рухи сприяють поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму, формують координацію. Ця гра дуже популярна серед студентства тому не випадково у системі освіти баскетбол включений у програми фізичного виховання середньої, професійно-технічної, фахової передвищої освіти.

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

Розмаїтість технічних і тактичних дій гри в баскетбол і власне ігрову діяльність мають унікальні властивості для формування життєво важливих навичок і умінь школярів, усебічного розвитку їх фізичних і психічних якостей. Освоєні 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 фізичною культурою

При навчанні технічних прийомів з баскетболу необхідно на кожному занятті використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності навчання атакуючих і захисних прийомів техніки гри. Широко використовувати підвідні вправи. Під час навчання необхідно застосовувати вправи ігрового характеру.

У баскетбол грають дві команди, у кожній з яких по п'ять гравців. Мета кожної з них закинути м'яч у кошик суперника й перешкодити іншій команді оволодіти м'ячем та закинути його у власний кошик.

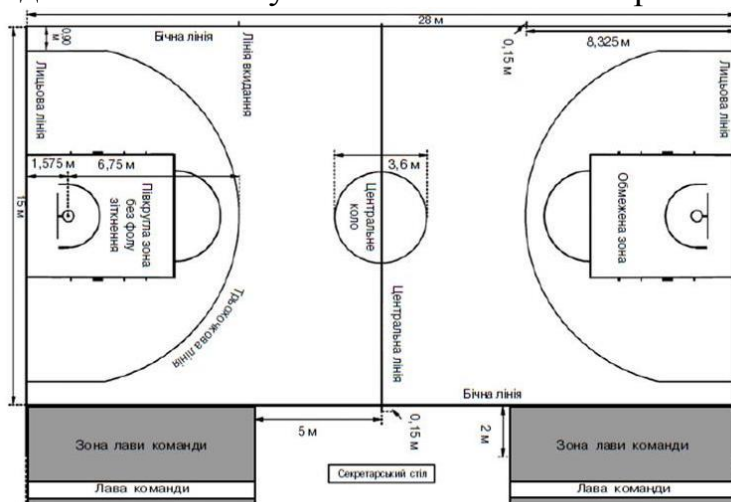
Кошик, який команда атакує, є кошиком суперника; а кошик, який та ж команда захищає, називається власним кошиком команди.

М'яч під час гри можна передавати, кидати, відбивати, котити або вести в будь-якому напрямку за умови дотримання положень відповідних статей правил гри в баскетбол.

Переможцем гри стає команда, яка після закінчення ігрового часу четвертого періоду чи додаткового(их) періоду(ів) набрала більшу кількість очок.

Для головних офіційних змагань ФІБА, а також для споруджуваних нових ігрових майданчиків розміри, обмірювані від внутрішнього краю обмежувальних ліній, повинні бути 28 метрів у довжину і 15 метрів у ширину. Для всіх інших змагань можливі відхилення, з мінімальними розмірами 26

метрів у довжину і 14 метрів у ширину. Висота стелі чи відстань до найнижчого предмета над майданчиком має бути не менше 7-ми метрів.



1. Техніко-тактичні прийоми гри в баскетбол

2.1 Техніка гри в нападі

Техніка гри у нападі включає прийоми, що виконуються без м'яча та з м'ячем. До прийомів без м'яча належать стійки, переміщення, стрибки, зупинки та повороти, до прийомів з м'ячем – ловіння та передача м'яча, кидки та ведення м'яча, фінти та заслони.

Стійка баскетболіста у нападі – раціональне положення баскетболіста, з якого зручно починати будь-який технічний прийом. Розрізняють два види стійок у нападі: різноіменну (право-сторонню та лівосторонню) і паралельну. Конкретне застосування стійок визначається умовами ігрових ситуацій.

Якщо гравець володіє м'ячем – він *нападник*. У такому разі він знаходиться у *стійці з м'ячем*: ноги трохи зігнуті у колінах, одна нога на повній ступні на півкрок попереду, тулуб нахилений уперед, голова прямо, руки зігнуті у ліктях, пальці розкриті, погляд спрямований уперед.

Пересування - основа техніки баскетболіста. Для пересування по майданчику гравець використовує ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти.

За допомогою цих прийомів у нападі він може правильно вибрати місце, відірватись від суперника, який його опікає щоб розпочати атакуючі дії.

Пересування баскетболіста на майданчику постійно змінюється за напрямом, швидкістю та способами. Основний спосіб пересування – біг, що виконується з частою різкою зміною напрямку та швидкості, часто у поєднанні з поворотами та стрибками.

Гравець повинен у межах майданчика здійснювати прискорення в різних напрямках, із різних вихідних положень, вміти змінювати напрям і швидкість бігу (Мал.2)



Мал.2

Різке, несподіване для суперника збільшення швидкості бігу, у спортивних іграх називається **ривком**.

Під час бігу баскетболіст ставить ногу на всю ступню або робить переكات з п'яти на носок, при цьому ноги в колінних суглобах значно зігнуті. Під час прискорень біг виконують короткими кроками.

Стрибки можуть виконуватись поштовхом однієї або двох ніг, з місця або після пересування.

Поворот - технічний прийом, що дозволяє зайняти зручну позицію для початку атакуючих дій, прикрити м'яч тулубом від захисника, звільнитися від захисника, приховати момент початку виконання кидка. Розрізняють повороти вперед і назад.

Найчастіше використовують повороти вперед і назад на нозі, що розміщується позаду на 180 градусів. Поворот вперед і назад на нозі, що розміщується попереду на 180 градусів (Мал.3).



Мал.3

Зупинки дозволяють нападнику уникнути зіткнень із захисником, звільнитися від опіки з метою виходу на вільне місце для подальших активних дій. Застосовують зупинки двома кроками або стрибком (Мал.4).



Мал.4

Ловіння м'яча - важливий елемент техніки, що забезпечує успішне виконання наступних прийомів гри. Ловити м'яч можна однією або двома руками.

Передача - основний технічний прийом, завдяки якому відбуваються взаємодії між партнерами. Вони виконуються залежно від ігрових ситуацій з місця, у русі, у стрибку. За дальністю польоту розрізняють передачі короткі та довгі, за траєкторією - низькі та високі, без відскоку та з відскоком від підлоги.

Передачі виконують однією або двома руками від грудей, із-за голови, від плеча.

Ведення м'яча або дріблінг - технічний прийом, пересування гравця з послідовними поштовхами м'яча об підлогу однією рукою. Розрізняють ведення високе та низьке.

Кидок — дія гравця, спрямована на попадання м'ячем у кошик суперника. Виконувати кидки можна однією і двома руками. Техніка кидків дуже схожа на техніку передач, відмінність же визначається траєкторією польоту м'яча.

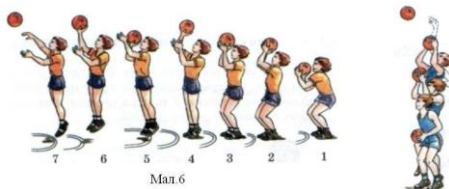
Кожна команда спрямовує свої зусилля для того, щоб закинути м'яч у корзину. Від влучності кидків залежить результат гри.

Кидок двома руками зверху (від голови) виконують із середніх дистанцій при щільній опіці суперника. М'яч перебуває, в піднятих і зігнутих у ліктьових суглобах руках, над головою; ноги, зігнуті в колінних суглобах, розміщуються на одній лінії або одна нога - на півкроку вперед. Перед кидком ноги згинаються в колінах, а руки - в ліктях. Випрямляючи ноги та випростовуючи руки вперед-вгору плавним рухом кистей і пальців здійснюється кидок. (Мал.5).



Мал.5

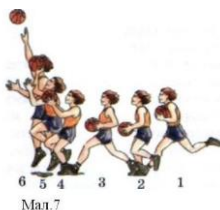
Кидок однією рукою в стрибку основний засіб нападу із середніх та дальніх відстаней. Зловивши м'яч, необхідно зробити довгий крок однією ногою, а потім приставити до неї другу, трохи присівши, готуючись до стрибка. Одночасно із стрибком обидві руки з м'ячем піднімаються вперед-вгору, м'яч перекладається в одну руку. У найвищій точці стрибка, випрямляючи руку в ліктьовому суглобі, рухом кистей і пальців здійснюється кидок (Мал.6).



Мал.6

Кидок однією рукою зверху в русі після ведення застосовується для атаки корзини з близьких відстаней за умови проходу до щита з веденням м'яча.

Виконуючи кидок правою рукою, гравець ловить м'яч з кроком однойменної ноги. Потім виконує крок лівою і, відштовхнувшись нею, стрибає вгору. Під час другого кроку і стрибка, м'яч виноситься вгору і перекладається на руку, що здійснює кидок. У найвищій точці в роботу включається кисть, направляючи м'яч у корзину (Мал.7). Результат кидків будь-яким способом залежить від узгоджених дій усіх частин тіла, що закінчуються активним рухом кисті руки.



Мал.7

Фінт - обманна або відволікаюча дія, рух з метою ввести суперника в оману щодо власних намірів. Вони виконуються без м'яча і з м'ячем, на місці та у русі рухами рук, ніг, голови, тулуба.

Заслон - дозволена протидія супернику при його виході на більш вигідну позицію або для отримання м'яча.

2.2. Техніка гри в захисті

Для успішної протидії атакам суперника баскетболісти застосовують технічні прийоми: стійка; пересування; вибивання, вибивання, накривання та перехоплення м'яча; фінти.

Стійка захисника відрізняється від стійки нападника тим, що гравець завжди перебуває на зігнутих ногах, а положення рук змінюється залежно від ігрових ситуацій.

Стійка захисника, який "утримує" гравця з м'ячем: ноги напівзігнуті, маса тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, тулуб трохи нахилений уперед. Руки ледь зігнуті у ліктях і розведені. (Мал.8)

Стійка захисника, який перешкоджає кидку

Необхідно зробити крок та випад уперед однією ногою у бік нападника, який готується до кидка. Одночасно підняти одну руку догори-вперед (щоб випередити кидок, що готується), другу руку - вбік-донизу (перешкоджаючи веденню м'яча у небезпечному напрямку), намагаючись перешкодити кидку м'яча. (Мал.9)

Пересування в захисті має свої особливості. Напрямок руху захисника залежить від пересування нападника. Тому захисник повинен завжди зберігати рівновагу і бути готовим пересуватись у будь-якому напрямку (часто спиною вперед) з різною швидкістю. Крім тих способів пересування, що використовуються у нападі, захисник застосовує ще пересування приставними кроками (убік, вперед, назад).

Перехоплення м'яча відбувається під час передачі. Вдалому перехопленню сприяє уважне спостереження за грою, визначення можливого напрямку та моменту передачі, своєчасний вихід для перехоплення та відмінні навички ловіння м'яча.

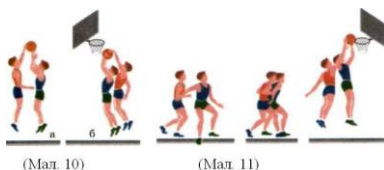
Виривання м'яча застосовують у випадках, коли нападник послабив контроль за діями захисника і дозволив йому впритул наблизитися до себе.

Вибивання м'яча виконують із рук суперника або під час ведення, несподівано, за рахунок миттєвого зближення з нападником. Прийом здійснюють різким рухом кистю знизу-догори.

Накривання м'яча – технічний прийом, що протидіє виконанню кидка у корзину. Його можна виконувати спереду (Мал. 10, а) і ззаду (Мал. 10, б).

Фінти – ще одна зброя захисника. Вони виконуються для того, щоб примусити нападника виконати бажану для нападника дію і відібрати м'яч.

Оволодіння м'ячем, що відскочив від щита – один з важливих прийомів, яким повинен володіти захисник. Цьому прийому передують блокування нападника, визначення напрямку відскоку, стрибок, а лише потім – оволодіння м'ячем. (Мал. 11).



2.3 Методика навчання вправ з баскетболу

Стійка баскетболіста та пересування в захисті:

1. Захисна стійка - ноги на ширині плечей руки в сторони.
2. Захисна стійка з виставленою правою (лівою) ногою вперед і піднятою правою (лівою) рукою вперед-угору.
3. Пересування вправо, вліво приставним кроком.
4. Біг спиною вперед.
5. Пересування вперед, назад.
6. Стоячи один проти одного в низькій стійці захисника на відстані витягнутих рук, торкнутися рукою ступні партнера, партнер робить крок убік, не даючи можливості доторкнутися до своєї ступні.
7. Пересування вперед, назад, вправо, вліво за сигналом.

Стійка баскетболіста та пересування в нападі:

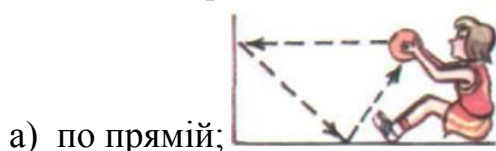
1. Постановка ніг, положення тулуба, рук, голови - стійка баскетболіста в нападі (без м'яча, з м'ячем).
2. Біг по дугах та ламаних лініях вправо, вліво.
3. Ривки з різних вихідних положень (сидячи, лежачи).
4. Зупинка в два кроки.
5. Біг зі зміною швидкості.
6. Біг, зупинка, ривок.
7. Біг, зупинка, повороти на 90, 180, 270, 360°.
8. Біг зі зміною напрямку на 90 і 180°.

Ловіння м'яча двома руками:

1. Імітувати тримання м'яча в руках, стежачи за воронкоподібним положенням кистей з розставленими пальцями.
2. "Плескання" по м'ячу. Утримуй м'яч у двох руках не дуже розведеними пальцями. Виконай одночасно обома руками 15 -20 "плескань" по м'ячу, доки не відчуєш напруження у руках.
3. Те саме, але присісти і покласти кисті рук на м'яч, який лежить на підлозі, і підняти його.
4. Випустити м'яч з рук так, щоб він ударився об майданчик, а потім, правильно розміщуючи кисті, захопити м'яч.



5. Рухи м'ячем навколо шиї, тулуба, ноги.
6. Із вихідного положення - сидячи обличчям до стіни (на відстані 2 м) передачі м'яча двома руками:



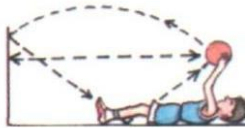
б) з відскоком від стіни у підлогу.

Виконати по 10 передач.

7. Кидання м'яча двома руками об стіну із вихідного положення лежачи на спині ноги нарізно на відстані 2 м від стіни:

а) по прямій;

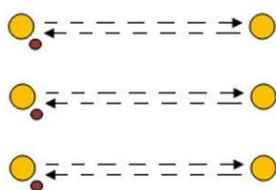
б) з відскоком від стіни у підлогу.



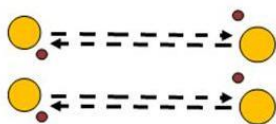
Виконати по 10 передач.

Передача м'яча двома руками від грудей з місця:

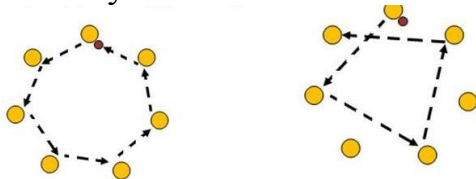
1. Стоячи обличчям один до одного на відстані 3-4 м, студенти однієї шеренги передають м'яч своїм партнерам, ті ловлять і передають м'яч зворотно на рівні грудей.



2. Два гравці розташовані на відстані 3-4 м один від одного. Кожний гравець має м'яч. Гравці одночасно розпочинають передачі м'ячів один одному по різних траєкторіях.



3. Шиккування в колах. Передачі виконуються стоячому поруч, потім через одного гравця, потім будь-якому.



4. Шиккування у зустрічних колонах. Передача з однієї колонії в іншу з наступним пересуванням гравців у кінець протилежної колони.

Ловіння м'яча після відскоку від підлоги:

1. Знаходячись у стійці, випустити м'яч на майданчик; присідаючи, супроводжувати його руками до моменту відскоку. Впіймати момент початку відскоку і піймати м'яч.

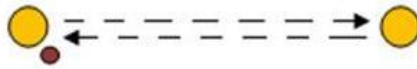
2. Те саме, але м'яч підкидається вертикально вгору і ловиться після відскоку.

3. М'яч підкидається вгору-вперед і після руху до місця відскоку ловиться.

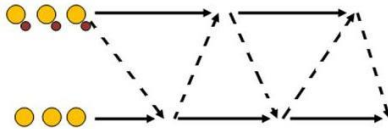
4. Те саме, але після підкидування м'яча партнером.

**Ловіння та передача м'яча двома руками
від грудей з кроком, зміною місць у русі:**

1. У парах на місці на відстані 2-3 м у момент ловіння м'яча крок ногою, стоячи позаду. Передача м'яча з наступним кроком.



2. Те саме, але зі зміною місця гравцем після передачі.



3. Ловіння і передача м'яча у русі кроком.

4. Те саме, але під час бігу у повільному і середньому темпі.

Ведення м'яча, пересуваючись кроком і бігом:

1. Високе ведення на місці правою та лівою рукою.

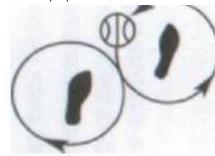
2. Те саме, але без зорового контролю.

3. Сядь на підлогу, зігни ноги в колінах. Веди м'яч навколо тулуба, переводячи його з руки на руку, змінюючи напрям.

4. Ведення м'яча навколо себе правою та лівою рукою.

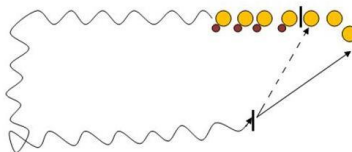
5. Те саме, але по прямій, пересуваючись кроком.

6. Ведення м'яча між ногами, стоячи на місці у паралельній стійці. Веди м'яч, перемінно переводячи його між ногами з руки на руку ударом. Лівою рукою посилай м'яч назад, а правою - вперед. Через деякий час зміни положення рук.



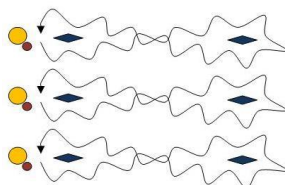
7. Те саме, але пересуваючись бігом у повільному та середньому темпі.

8. Ведення м'яча по периметру майданчика, ловіння двома руками із зупинкою у два кроки, передача. Дистанція між гравцями які ведуть м'яч 4-5 м.



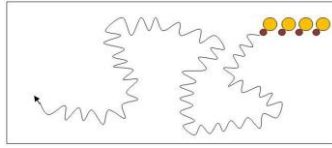
9. Ведення м'яча по лініях баскетбольного майданчика. На місцях перетинання ліній виконувати повороти та переводи м'яча перед собою, за спиною, між ногами.

10. Ведення м'яча по "вісімці", обходячи дві перешкоди (м'яч, кегля тощо), що розташовані на відстані 6 м одна від одной. Реєструвати кількість подоланих дистанцій за 30 сек.



Ведення м'яча із зміною швидкості та напрямку руху:

1. Ведення "змійкою" між гравцями, які стоять у колоні (відстань 2 м).
2. Ведення із зміною напрямку, повторюючи рухи попередньо біжучого гравця. Дистанція між гравцями 2-3 кроки.



3. Ведення по прямій із зміною швидкості за сигналом викладача
4. У парах - гравець веде м'яч, другий супроводжує його як захисник.
5. Ведення із зміною висоти відскоку.

Ведення м'яча навперемінно правою та лівою рукою:

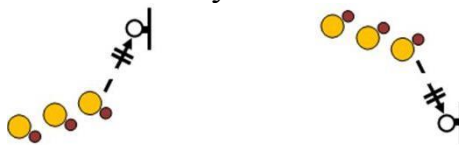
1. Ведення двох м'ячів одночасно (правою та лівою рукою).
2. Те саме, але навперемінно.
3. Ведення двох м'ячів однією рукою.
4. Ведення м'яча на обмеженій ділянці майданчика. Завдання - вибити м'яч у партнера і не дати вибити свій.
5. Вправа з двома м'ячами. Студент однією рукою підкидає і ловить м'яч, а другою веде другий м'яч.
6. Естафета з подоланням перешкод для ніг і обводкою всіляких пристосувань.

Повороти на місці:

1. Виконання поворотів вправо та вліво без м'яча,
2. Те саме, але стоячи на місці з м'ячем.
3. Те саме, у поєднанні із зупинками після ведення та ловіння.
4. Те саме, але з протидією захисника.

Кидок м'яча однією рукою від плеча з місця:

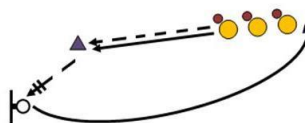
1. Імітація кидка без м'яча.
2. Те саме, але з м'ячем.
3. Кидок з правого боку від щита під кутом на відстані 1,5-2 м від нього.



4. Те саме, але зліва.
5. Те саме, але по центру.

Кидок м'яча однією рукою від плеча після ведення:

1. Виконання руху після одного кроку у стрибку.
2. Прийом м'яча з випростаної вперед руки учителя з кроком правою ногою, після чого крок лівою, поштовх точно вгору й імітація кидка.

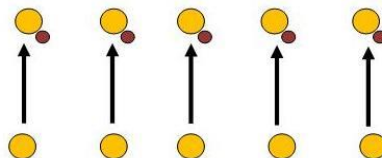


3. Те саме, але з кидком м'яча у кошик.
4. Те саме, але з ловінням невисоко підкинутого м'яча під час пробігання гравця повз викладача.

5. Те саме, але після підкидання м'яча вгору, а потім уперед-угору самим гравцем перед початком руху і з ловінням після відскоку від підлоги.

Виривання і вибивання м'яча:

1. Шикування у дві шеренги обличчям один до одного на відстані 1,5-2 м. Гравці однієї шеренги тримають м'яч двома руками перед собою. За сигналом гравці без м'ячів пересуваються приставними кроками вперед і вибивають м'ячі у пасивно чинячих опір партнерів. Потім вони міняються місцями.



2. Шикування те саме, тільки гравці стоять навпроти один одного, утримуючи одночасно один м'яч в руках. За сигналом - виривання м'яча.

3. Те саме, тільки м'яч знаходиться на підлозі.

4. Шикування у коло. Один з гравців веде м'яч ближньою рукою до гравців, що стоять у колі на відстані 1 м. Гравці, роблячи по черзі випадки, намагаються вибити м'яч рухом руки знизу вгору або збоку за напрямом ведення.

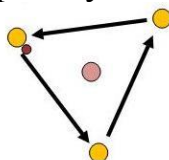
5. Те саме, тільки ведення виконують 3-4 гравці, рівномірно розосереджуючись по всьому колу.

6. Шикування в парах, один за одним обличчям до стіни в 1,5-2 м від неї. Гравець, що стоїть попереду, - нападаючий, позаду - захисник. Нападаючий виконує передачу в стіну, ловить м'яч і виконує поворот. У момент повороту захисник повинен спробувати захватити м'яч і вирвати його.

Дії проти гравця з м'ячем:

1. Супроводження ведучого м'яч захисником (у парах).

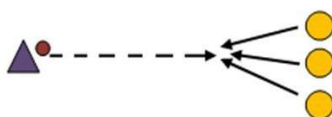
2. Передачі м'яча у трійках. У центрі захисник, котрий намагається вибити м'яч у нападаючого або перехватити передачу.



3. Те саме, але крайні - це захисники, які намагаються вибити м'яч у середнього нападаючого.

4. Ведення м'яча "змійкою" у колоні. Ті, що стоять, намагаються вибити м'яч у ведучого.

5. Перехват м'яча при передачі. Гравці розміщуються паралельно і виходять на передачу від викладача.



Передача м'яча в русі:

1. Передача в парах, трійках вказаним способом.

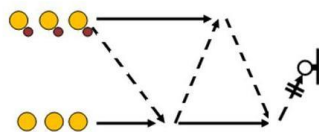


2. Боротьба за м'яч 2 х 2. Гру одночасно проводять у різних місцях майданчика. Застосовуючи вивчені передачі, два гравці володіють м'ячем, а два захисники намагаються перехватити його. Зміна гравців відбувається при перехваті м'ячів.

3. Боротьба за м'яч 2 х 3 (два захисники, три нападаючі).

Напад швидким проривом:

1. Пересування до щита двох гравців без ведення і зміни місць, тобто тільки за рахунок передач на вихід, з подальшим кидком м'яча в кошик



2. Те саме, але з обігруванням одного захисника.

3. Пересування до щита трьох гравців без ведення і зміни місць.

4. Те саме, але з обігруванням двох захисників.

5. Те саме, але із завершенням атаки кидком (проти одного і двох захисників).

Кидок м'яча у кошик однією і двома руками зверху в стрибку:

1. Гравець перебуває у 2-3 м від щита. Після удару об підлогу він робить крок правою і одночасно ловить м'яч, наступний крок виконує лівою, після чого виконує поштовх і у стрибку спрямовує м'яч у кільце.

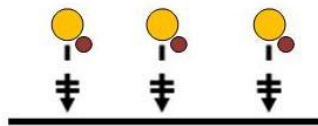
2. Те саме, але після 2-3 ударів м'яча об підлогу.

3. Те саме, але після тривалого ведення.

4. Те саме, але після ловіння м'яча у русі, ведення двох кроків.

Ловіння високо летячих м'ячів двома руками у стрибку і після відскоку від щита:

1. Гравець кидає м'яч у стіну, у стрибку ловить м'яч, що відскочив приземляється і після стрибка знову спрямовує м'яч у стіну.

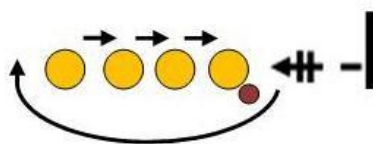


2. Те саме, але після ловіння виконується кидок двома руками у стрибку.

3. Кидки м'ячем у кільце з підхватом м'яча, що відскочив (у парах).

4. Те саме, але після кидка третім гравцем.

5. Кидки м'ячем у щит з підхватом м'яча, що відскочив (у колоні).



1.4. 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 зручній 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 чергову 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, простягаючи до нього руки.
- Під час 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 контролю, 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 швидкість 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. Сійку з виставленою вперед ногою застосовують поблизу щита проти гравця з м'ячем, який не використав ще ведення м'яча.
- У захисті не допустиме пересування з перехрещуванням 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 відскочив від щита, є утримання його і передача партнеру.
- Добивання м'яча в кошик при відскоці 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 оглядом.

Методика навчання кидків м'яча в кошик.

Кінцевою метою пересування гравця по майданчику з м'ячем і без м'яча є кидки в кошик. Розуміння цього положення тренером і гравцями підвищує мотиваційний рівень при виконанні вправ, спрямованих на удосконалювання цих допоміжних ігрових навичок. Гравець не може стати снайпером, не удосконалюючи постійно свої здібності в ривках, зупинках і поворотах, швидкій зміні напрямку при веденні, ловінні і передачах м'яча.

Це твердження стає особливо важливим у зв'язку з постійним підвищенням активності захисних дій баскетболістів. У зв'язку з підвищенням активності захисних дій баскетболістів, підвищуються і вимоги до виконання кидків.

Слід виділити два основних принципи виконання кидків. Для зручності їх розділили на дві групи:

а) психічні

б) фізичні

1. Психічні принципи: зібраність, уміння розслаблюватися, упевненість.

2. Фізичні принципи. Виконання кидка по меті включає наступні фактори:

а) утримання рівноваги тіла, що дозволяє виконувати координаційні зусилля ногами, тулубом і руками;

б) створення зусилля;

в) розрахунок атаки таким чином, що кожен рух у своєму розвитку відбувається в потрібний момент і правильної послідовності;

г) використання кінчиків пальців для досягнення бажаної траєкторії;

д) ефективний супровід;

Точність кидка в кошик у першу чергу визначається раціональною технікою, стабільністю руху і керованістю ними, правильним чергуванням напруги і розслаблення м'язів, силою і рухливістю кистей рук, їхнім заключним зусиллям, а також оптимальною траєкторією польоту і обертання м'яча.

М'яч зазвичай кидають зі зворотним обертанням, що дозволяє утримувати його на заданій траєкторії і домогтися більш м'якого відскоку у випадку невдалого кидка. Крім того, зворотнє обертання сповільнює швидкість польоту м'яча, при зустрічі з кільцем збільшуються шанси на те, що він проскочить у кошик, а не відскочить назовні.

При кидку всі рухи повинні бути плавними і ритмічними. Супровід м'яча природне продовження кидка, у той час як погляд гравця усе ще спрямований на мету. Природний супровід польоту м'яча гарантує проходження його по заздалегідь наміченій траєкторії. М'яч контролюється кінчиками пальців, а не долонею. Пальці завдяки чуттєвим нервовим закінченням допомагають гравцю контролювати м'яч і «відчувати його контроль».

Основні вимоги при виконанні кидка наступні:

- виконуй кидок швидко;
- у вихідному положенні утримуй м'яч близько до тулуба;
- якщо кидаєш однією, то направ лікоть кидаючої руку на корзину;
- випускай м'яч через вказівний палець;
- супроводжуй кидок рукою і кистю;
- постійно утримуй погляд на меті;
- цілком зосереджуйся на кидок;
- стеж за м'якістю і невимушеністю кидка;
- для збереження рівноваги утримуй плечі паралельно.

Загальні помилки при кидках у кошик.

- невміння зосередити увагу на цілі.
- занадто сильне обертання м'яча.
- погана рівновага тіла.
- поспішність при виконанні кидка.
- розведення ліктів при виконанні кидка.
- відсутність супроводу м'яча.
- кидки з занадто низькою чи занадто високою траєкторією.
- тримання м'яча на долоні під час кидка.

1.5. Ігрові вправи, які допоможуть під час навчання та вдосконалення техніко-тактичних прийомів гри в баскетбол

1. Гравець виконує передачу в щит будь-яким способом, вистрибує і підбирає м'яч.
2. Гравець виконує кидки з п'яти-шести метрів і кожний раз біжить за м'ячем, намагаючись оволодіти ним раніше, ніж він торкнеться підлоги.
3. Гравець у захисній стійці розміщується за один метр від стіни обличчям до неї. Партнер з м'ячем, знаходячись за його спиною, виконує різку передачу у стіну праворуч або ліворуч від захисника. Захисник повинен встигнути зловити однією рукою м'яч, що відскочив від стіни, раніше, ніж він торкнеться підлоги.
4. В одному з трьох кіл баскетбольного майданчика лежить м'яч. Захисник і нападник розташовуються за межами кола. За командою нападник намагається увійти у коло та оволодіти м'ячем. Захисник, тримаючи нападника за спиною, намагається завадити діям нападника. Якщо нападник заволодів м'ячем, гравці міняються ролями.
5. Захисник розміщується перед нападником у захисній стійці обличчям до нього. На відстані п'яти метрів за спиною захисника стоїть ще один нападник з м'ячем. Він відправляє м'яч партнеру передачею з відскоком від підлоги. Після передачі за командою "Гоп!" захисник миттєво повертається, відшукує

поглядом м'яч і намагається ним оволодіти або відбити його, або змінити напрям його польоту.

6. Два гравці розміщуються поруч на лицевій лінії за щитом. Третій гравець кидає м'яч у глибину майданчика. Два гравці виконують ривок, намагаючись оволодіти м'ячем. Кому це вдасться, стає нападником. Він атакує корзину, з-під якої гравці почали ривок. Гравець, який залишився без м'яча, автоматично стає захисником і намагається позбавити нападника можливості закинути м'яч у корзину.

7. Гра "*Штрафний кидок*". У грі беруть участь дві команди з однаковою кількістю гравців. Одна команда - нападники, друга - захисники. Один з гравців команди нападників починає виконувати 5 кидків з лінії штрафного кидка. Якщо м'яч не влучає у корзину, гравці обох команд намагаються оволодіти м'ячем під час відскоку. Коли м'ячем оволодіває нападник, він виконує кидок з того місця, де оволодів м'ячем. Якщо м'яч потрапляє до захисника, команди міняються ролями.

8. Гра "*Кидки з точок*". Гравці розподіляються на дві команди. Вони виконують, починаючи з однієї точки (ліворуч від щита), кидки у корзину, переміщуючись у напрямку, протилежному руху годинникової стрілки, на чергову точку для кидка. Точки визначені заздалегідь. Команда, що повернеться на вихідне положення першою, стає переможцем. Гравець залишається на точці, доки не закине м'яч у корзину. Кожний гравець після кидка сам оволодіває м'ячем.

9. Гра "*Нападають п'ятірки*". На баскетбольному майданчику грають три команди. Друга та третя п'ятірки будують зонні захисти, кожна під своїм щитом. М'яч перебуває у гравців першої п'ятірки, яка розташована у довільному порядку обличчям до другої п'ятірки. За сигналом гравці першої п'ятірки нападають на щит другої п'ятірки, намагаючись закинути м'яч у корзину. Як тільки гравцям другої п'ятірки вдається перехопити м'яч, вони, не зупиняючись, нападають на щит третьої п'ятірки. Перша п'ятірка після втрати м'яча будує зонний захист на місці другої п'ятірки. Третя п'ятірка після оволодіння м'ячем починає напад на першу п'ятірку і т. д.

Після закинутого м'яча п'ятірка отримує одне очко і будує зонний захист, а ті, що програли, ідуть у напад. Перемагає п'ятірка, яка набрала більшу кількість очок.

10. Гра "*Боротьба за відскок*". Два гравці розміщуються біля щита на других "вусиках", третій гравець - на лінії штрафного кидка. Він кидає м'яч у щит, а завдання гравців під щитом - заволодіти м'ячем і передати його гравцю у полі. Той, отримавши м'яч, робить зворотну передачу гравцю, від якого отримав передачу. Останній після ведення виконує кидок у корзину.

Після закінчення комбінації гравці міняються ролями.

За влучний кидок гравець отримує одне очко. Перемагає гравець, який закинув більшу кількість м'ячів.

Спеціальна фізична підготовка баскетболіста.

Вправи для *спеціальної фізичної підготовки* слугують своєрідним фундаментом, на якому вдосконалюється технічна і тактична підготовка баскетболіста.

Вправи для розвитку швидкості:

- стрибки, присідання, нахили за сигналом;
- біг на місці у максимально швидкому темпі і наступним прискоренням до 20 м за сигналом (зоровим, слуховим);
- прискорення з різних вихідних положень до 20 м;
- зупинки за сигналом під час пересування у захисній стійці;
- стрибки через скакалку (з ноги на ногу) з максимальною частотою (по 15-20 разів 8-10 серій).

Вправи для розвитку спритності:

- стрибки через гімнастичну лаву з ловінням і передачею м'яча;
- підкидання м'яча догори з поворотами стрибком під час його польоту;
- кидки м'яча догори-назад з наступним ловінням його за спиною;
- жонглювання двома м'ячами;
- стрибки через скакалку з подвійним її обертанням уперед та назад.

Вправи для розвитку сили:

- піднімання штанги або гантелей до плечей (маса 20% від власної);
- вистрибування з присіду з обтяженням і без нього;
- настрибування на підвищення;
- кидки і ловіння набивного м'яча;
- нахили і повороти з обтяженням.

Вправи для розвитку гнучкості:

- обертальні рухи руками та тулубом з поступовим збільшенням амплітуди і швидкості виконання;
- махові рухи руками і ногами з поступовим збільшенням амплітуди до максимальної;
- пружні покачування у випаді;
- нахили вперед і назад з діставанням руками підлоги і п'ят;
- метання різних предметів з акцентом на активний рух кистю руки.

Вправи для розвитку стрибучості:

- стрибки з поворотом на 180 та 360 градусів під час бігу;
- стрибки з діставанням високо підвішених предметів поштовхом однієї ноги;
- стрибки з обтяженням;
- стрибки через скакалку з максимальною частотою її обертання (30 сек.);
- стрибки у довжину з місця.

Вправи для розвитку витривалості:

- повторне пробігання відрізків з максимальною швидкістю до 30 м;
- плавання;
- їзда на велосипеді;
- лижні прогулянки;
- рухливі та спортивні ігри.

3. Особливості методики проведення занять з баскетболу

Заняття фізичної культури, як і будь-яка інша форма занять фізичними вправами, складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

Неодмінність такої схеми диктується психофізичними закономірностями функціонування організму при виконанні м'язових навантажень і змін його працездатності: зона передстартового стану, зона впрацювання, зона відносної стабілізації і тимчасової втрати працездатності.

Це зумовлює відповідну логіку розгортання навчально-виховного процесу, яка передбачає:

- послідовне залучення студентів до пізнавальної діяльності;
- поступове досягнення необхідного рівня фізичної і психічної працездатності;
- розв'язання передбачених для певного заняття освітніх, оздоровчих і виховних знань;
- забезпечення оптимального післяробочого стану організму, котрий сприятиме успішній наступній діяльності.

Загальнорозвиваючі вправи - безліч елементарних вправ

Спеціально-підготовчі вправи - застосування вправ які є визначальними для засвоєння техніки виконання певних груп вправ.

Підвідні вправи – рухи, які полегшують засвоєння основної вправи.

Загальна розминка - спрямована на активізацію функції організму та реалізації рухових можливостей.

Спеціальна розминка - полягає в забезпеченні оптимального відпрацювання систем організму.

Індивідуальна розминка – підготовка до розв'язання наступних завдань.

Способи виконання вправ

Одночасний – коли студенти виконують одне або різні завдання.

Почерговий – коли студент виконує вправу після закінчення попереднім; застосовується переважно на першому етапі навчання.

Позмінний – коли студенти виконують вправу поперемінною діяльністю виконання.

Поперемінний – виконання вправ поперемінно і застосовується на всіх етапах процесу навчання.

Поточний – коли кожного студента залучають до роботи перед закінченням виконання вправ попереднім.

Методи організації студентів

Фронтальний - коли всіх студентів залучають до виконання одного завдання. Використовують при виконанні порівняно простих вправ або при удосконаленні засвоєних вправ.

Груповий - кожна підгрупа студентів виконує своє навчальне завдання. Цей метод використовують при поглибленому розучуванні вправ. Сприяє розвитку самодіяльності студентів.

Індивідуальний - коли окремі студенти отримують те чи інше завдання і одразу починають його виконувати.

Метод колового тренування - коли група розподіляється на підгрупи і після виконання завдань кожної, через певний час, по сигналу викладача переходять, по колу, до іншого завдання.

Студенти I-го курсу на заняттях фізичної культури при визначенні розділу «Баскетбол» повинні оволодіти наступними навичками та вміннями: ведення м'яча поперемінно то правою то лівою руками, передача м'яча в русі, кидок м'яча в кільце двома то однією рукою в стрибку, після двох кроків, ловля м'яча після відскоку від щита, персональний і зоновий захист, взаємодія у нападі, навчання та двостороння гра. Студенти II-го курсу (дівчата та юнаки) на заняттях фізичної культури при вивченні розділу «Баскетбол» повинні оволодіти наступними навичками та вміннями: ведення м'яча - з м'ячем – зупинка - у іншому напрямі, ведення м'яча, ловля високолетючого м'яча в стрибку після відскоку від щита двома руками, передача м'яча від голови кидки в кільце, зонна система захисту, ведення м'яча із зміною відскоку і швидкості, позиційний напад, двостороння гра на закріплення вивчених прийомів; ловля м'яча, після відскоку, передача м'яча однією рукою, виривання і вибивання м'яча, взаємодія гравців у нападі та захисті, двостороння гра, а для дівчат додаються ще кидки в русі.

3.1 Методика проведення занять на I-курсі

Завдання:

- * формування навичок практичного суддівства;
- * формування організаційних навичок;
- * вдосконалення ловлі та передачі м'яча в русі;
 - * вдосконалення ведення м'яча почергово – правою та лівою руками;
 - * вивчення особистої системи захисту;
 - * двостороння гра;

Навчальний матеріал:

1. Теоритичні відомості: основні принципи організації особистої системи захисту, загальні поняття про систему ведення гри в парі та захисті.
2. Практика суддівства під час навчальних ігор.
3. Виконання функцій помічника, ведучого і захисника у вправах,
4. Техніка передачі м'яча в русі.
5. Двостороння гра зі застосуванням особистого захисту на цілому майданчику та залі.
6. Техніка кидка м'яча в кільце в стрибку однією та двома руками зверху.

Заняття №1.

Завдання:

- * вивчення техніки стрибка з відштовхуванням однією ногою;
- * вивчення техніки ловлі м'яча двома руками від грудей;
- * навчання техніки передачі м'яча двома руками від грудей.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Підготовча частина - організація заняття, різновиди ходьби (звичайна, з перекатом з п'ятки на носок, напівприсідом). Біг у середньому темпі ліцем уперед, боком, схресним кроком, приставними кроками (правим-лівим боком).

Загальнорозвиваючі вправи в колі:

- * піднятися на пальці – руки до гори, опуститися на повну стопу – руки вниз;
- * із положення ноги всторони, руки в сторони, оберти тулубом вправо і вліво;
- * присідання;
- * із положення сидячи упор ззаду-зігнути ноги в колінах, випрямити, не торкаючись п'ятками підлоги, підтягнути коліна до грудей сидячи упор ззаду;
- * нахили вперед, достаючи руками носки ніг;
- * із положення основна стійка-упор зігнувшись-упор лежачі- упор зігнувшись- основна стійка;
- * із стійки баскетболіста руки до плечей, різке випрямлення рук вперед, імітація передачі м'яча двома руками від грудей;
- * оберти кистями рук у положенні руки всторони, вперед;
- * стрибки на двох ногах, по чергово на одній нозі з одночасним стисканням і ростисканням пальців рук;
- * стрибки з ноги на ногу з рухом по колу.

Основна частина

1. Вивчення техніки стрибка з відштовхуванням однією ногою.

Студенти шикуються в шеренгу на боковій лінії й 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;
- в) студенти роблять крок лівою ногою вперед (нога ставиться з п'ятки ноги в колінах випрямлені) 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 переміщаються до протилежної бчної лінії, виконують кроки однією ногою вперед з підняттям на пальці та 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 правої ноги і т.д.
- е) вправа виконується з двох кроків. Крок правою (лівою), відштовхування лівою (правою) і піземлення на дві ноги з відповідною координацією роботи рук;
- є) теж саме, але виконуються два бігових кроки;
- ж) студенти перешиковуються у дві шеренги на відстані 3-4 м. від середньої лінії. За сигналом перша шеренга йде до передньої лінії й перейшовши через неї, правою (лівою) ногою виконують відштовхування з відповідними рухами правою (лівою) руками;
- з) те ж, тільки виконується в русі.

2. Вивчення техніки ловлі м'яча двома руками на рівні грудей.

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

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

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

в) партнери кидають м'яч один одному будь-яким способом, ловля виконується відповідно до техніки.

3. Вивчення техніки передачі 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) по чергове викидання м'яча в руки партнера з кроком вперед;

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

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

д) гра «Боротьба за м'яч».

Заняття №2

Завдання:

* Вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху;

* вдосконалення техніки кидка м'яча в кошик двома руками від грудей;

* вдосконалення техніки ведення м'яча із зміною швидкістю переміщення.

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

Підготовча частина-організація заняття. Ходьба звичайна, на носках на п'ятках. Біг звичайний, в півприсяді, з торканням пальцями рук підлоги, за сигналом-зупинка з повним присідом і за сигналом-прискорення на 3-4м.

Загально-розвиваючі вправи із скакалкою:

* скакалку скласти в чотири ряди і, утримувати в натягнутому вигляді руки ручками над головою назад;

* із вихідного положення, скакалка ззаду, ривки прямими руками назад;

* присідання, руки зі скакалкою вперед;

* із вихідного положення ноги на ширині плеч, руки зі скакалкою над головою, нахилити луба в сторони;

* із вихідного положення сидячі 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;

* із вихідного положення лежачі на підлозі на спині, скакалка над головою, руки прямі, на два рахунки підтягнути ноги і торкнутися скакалки, на наступні два рахунки повернутися у вихідне положення;

* стрибки через скакалку з відштовхуванням двома ногами, з ноги на ногу, з максимальним обертанням скакалки, з подвійним прокручуванням.,

* легкий біг, ходьба.

Основна частина

Вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху:

- а) передача м'яча двома руками зверху в парах на місці;
- б) передача м'яча двома руками зверху в трійках зі зміною місця. Студенти розташовуються трикутником, м'яч у гравця, який знаходиться на вершині трикутника. Він передає м'яч двома руками зверху гравцем, який знаходиться з правого боку, сам переміщується на нове місце, отримує передачу, передає її партнеру, який знаходиться зліва, а сам біжить до партнера на право і т.д.

Методичні висновки: передачі виконуються двома руками зверху так, щоб відбувалась в наступних варіантах на рівні грудей, на рівні голови, в стрибку, в) зустрічна передача м'яча двома руками зверху. Студенти розташовуються в колони і виконують зустрічні передачі в русі двома руками зверху на різних рівнях за завданням (на рівні грудей, на рівні голови, вище голови)

Вдосконалення техніки двома кидка в кошик руками від грудей;

- а) студенти розташовуються у колони по 3-4 чоловіка перед кільцем, відстань 3-5м. за завданням і по черзі виконують кидки м'яча в кошик. Той, хто виконав кидок, підбирає м'яч, передає наступному і стає в кінець колони.

Вправа проводиться у вигляді змагання між окремими колонами на найшвидше попадання зазначеної кількості м'ячів у кошик;

- б) студенти діляться на групи по три чоловіка. На групу отримують два м'ячі. Кожен виконує кидок у кошик двома руками від грудей, підбирає м'яч.

Методичні висновки: 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 само як попередня вправа, тільки після ловлі м'яча виконується ведення з наступною зупинкою і кидком у кошик.

Вдосконалення техніки ведення м'яча із зміною швидкості переміщення:

- а) студенти шикуються в дві шеренги за лицевою лінією, біля кожного м'яча. Викладач займає місце біля лицевої лінії на протилежній стороні залу. Студенти по чергово (спочатку одна шеренга, а отім друга) виконують ведення м'яча, змінюючи швидкість переміщення за сигналом викладача: рука вперед-ведення кроком; рука догори-ведення під час бігу; 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 напрямі, викладач переходить на іншу сторону залу і вправу виконують в протилежному напрямі;

- б) студенти виконують ведення м'яча в колоні вздовж ліній, які обмежують майданчик, із зміною способу ведення м'яча за сигналом викладача: руки опущені-ведення під час бігу в помірному темпі; рука піднята-ведення стоячи на місці; дві руки підняті-прискорення; свисток-повернутися на 180° і виконати ведення в протилежному напрямі 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

переодично подає команду для виконання ведення тільки правою або лівою рукою.

Заняття №3

Завдання:

- * удосконалення техніки ловлі та передачі м'яча однією рукою;
- * удосконалення ведення м'яча із зміною напрямку;
- * удосконалення техніки взаємодії двох гравців із заслоном;
- * удосконалення техніки взаємодії двох гравців із відступом і проковзуванням.

Інвентар: м'ячі баскетбольні.

Підготовча частина - організація заняття. Ходьба звичайна, випадки в торони, вперед, у повному присяді, спортивна ходьба, біг за сигналом із зміною напрямку, стрибком, зупинки, біг спиною, боком вперед.

Загально-розвиваючі вправи з набивними м'ячами:

- * стоячи спиною один до одного, ноги нарізно, передача м'яча з рук в руки, прогинаючись назад головою із нахилом вперед під ногами;
- * захопивши м'яч стопами ніг, стрибком підкинути цього партнеру до грудей;
- * у положенні лежачі ступнями один до одного передача м'яча один одному з нахилом вперед;
- * стоячи спиною один до одного, ноги нарізно, передача м'яча з поворотом вправо і ліво;
- * передача м'яча партнеру над головою у стрибку, відштовхнувшись двома ногами.

Основна частина

1. Вправи вдосконалення техніки ловлі та передачі м'яча однією рукою:

- а) у кожному студента м'яч. Виконують передачу в стіну з відстані 2-3м. однією рукою від плеча і ловлять однією 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. Передача і ловля м'яча однією рукою, друга 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 однією при зустрічному русі;
- є) передача в парах з переміщенням вперед через зал із завершуючим кидком у кільце (передача і ловля виконуються однією рукою).

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

- а) у кожного студента м'яч. Розташовуються на лінії трьох кіл майданчика і за сигналом починають ведення м'яча по колу вправо, по другому сигналу-вліво і т.д.
- б) шиккування з правого боку від кошиків у дві колони за лицевими лініями. У перших двох гравців першої колони м'ячі. Одночасно перші гравці з двох колон починають вздовж ближньої частини штрафного кидка справа, обводять центральне коло з лівого боку, дальню частину лінії штрафного кидка з правого боку і виконують кидок у кошик в русі однією 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 іншими студентами).

3. Вправи для вдосконалення техніки взаємодії 2-х гравців із заслоном, відступаючі проковзуваннями:

а) шиккування по колу в парах, лицем до центру-нападаючі, спиною- захисники. В центрі нападаючий із захистом. Нападаючий 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 подальшою передачею і заслоном і т.д. завдання захисників-взаємодіючи, зберегти правильну позицію стосовно до переміщення нападаючого;

в) виконується в четвірках (два нападаючих і два захисника). Гравці розташовуються прямо перед щитом (3-4м. від щита і один 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, якщо м'яч забитий-захисники ті ж самі, якщо незабитий-мінюються ролями.

Методичні вказівки: необхідно міняти місцями розташування нападаючих стосовно до кошика.

Заняття №4

Завдання:

* удосконалення зміни від дій в нападі до дій в захисті;

* удосконалення особистої системи захисту і нападу.

Інвентар: м'ячі баскетбольні.

Підготовча частина - організація заняття, ходьба, різновиди бігу (лицем вперед, спиною вперед, приставним кроком, прискорення в поєднанні з зупинками за сигналом). Гра в «Квач з м'ячем» - двоє ведучих повинні квачити тікаючих із м'ячем, не випускаючи цого із рук. Не можна застосовувати ведення м'яча, тільки передачі. Кожен захоплений приєднується до ведучих. Гра продовжується доти, доки не будуть захоплені всі втікачі.

Основна частина

1. Вправи для вдосконалення від дій в нападі до дій в захисті:

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

б) вправа виконується як і попередня, але нападаючий переміщується з веденням м'яча, змінюючи напрям, захисник відступає. За сигналом м'яч передається партнеру і гравці міняються ролями;

в) вправи виконуються в шестірках на одній половині майданчика. Три нападаючих передають один одному м'яч. Троє захисників пасивно опікують своїх нападаючих, вибираючи правильну позицію відносно м'яча і нападаючого. За сигналом трійки міняються місцями;

г) вправа виконується у п'ятірках по всьому майданчику. Нападаючі, виконують передачі переміщуються зі зони нападу. Захисники, вибираючи позицію, пасивно переміщуються відносно нападаючих. За сигналом нападаючий кидають м'яч у щит, повертаються в тилу зону, де виконують роль захисників. Захисники підбирають м'яч від щита, проходять в передову зону, виконують 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.

2. Вправи для вдосконалення особистої системи захисту:

а) вправа виконується у четвірках. Гра в одно кільце ІхІ з двома передаючими. За сигналом гравці міняються ролями з передаючими;

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

в) 3х3 4х4 5х5 залежно від кількості гравців проводиться «човником» у два кільця.

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

Заняття №5

Завдання:

* сприяти розвитку фізичних якостей (швидкості та спритності);

* удосконалювати техніку гальмування ловлі двома руками високого м'яча передача двома руками від грудей, відскоком від підлоги, кидків двома руками згори, ведення м'яча з високим відскоком.

Інвентар: м'ячі баскетбольні.

Підготовча частина - організація заняття. Ходьба на носках, п'ятках, внутрішній і зовнішній сторонах стопи, руки за головою, в сторони, за спиною. Біг руки за головою, за спиною, на поясі, до плечей, біг зі зміною напрямку, зі зупинками, стрибком і двома кроками

За сигналом викладача.

Загально розвиваючи вправи в колонах по чотири:

* оберти рук у плечових суглобах вперед і назад;

* в упорі присівши, права ззаду, зміна положення ніг на кожний рахунок;

* в упорі присівши, права вбік, зміна положення ніг на кожний рахунок;

* у положенні ноги нарізно, руки на пояс, оберти тулубом вправо і вліво на чотири рахунки;

* з основної стійки-упор присівши, упор лежачі, упор присівши, вихідне положення;

* студенти перешикуються в колону по одному і перестрибують один через одного, переміщаючись вперед спиною. Усі приймають положення упор стоячи, зігнувшись (дистанція 3м.), і останній виконавши опорні стрибки, ноги нарізно, займає місце перед першим. Кожен останній повторює стрибки і т.д.

Основна частина

1. Вправи для розвитку швидкості:

- а) студенти тримаючи в руках баскетбольний м'яч, нижче рівня пояса, за сигналом виконують біг на місці, з високим підніманням стегон у максимальному темпі, намагаючись колінами торкнутися м'яча. Вправа виконується 10с., відпочинок 30-40с. Під час відпочинку підкинути м'яч однією рукою, спіймати другою і т.д. (повторити тричі);
- б) пробігти в максимальному темпі, ставлячи ноги між м'ячами, розташованими в лінію вздовж всього залу на відстані 0,5м. (чотири спроби);
- в) утримуючи м'яч на рівні грудей двома руками, відпустити його, зробити кидок і спіймати швидше, ніж він впаде на підлогу;
- г) теж, але хлопок зробити за спиною;
- д) ударом до підлоги відкинути м'яч уперед, ривок вперед-спіймати його швидше, ніж він торкнеться підлоги другий раз;
- е) естафета з переносом баскетбольного м'яча включає біг, біг спиною, приставними кроками, правим лівим боком (повторити тричі).

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

- а) гравці діляться на чотири колони і виконують передачу м'яча двома руками від грудей, з відскоком від підлоги при зустрічному русі вздовж білих ліній. Спіймавши м'яч у русі, гравці виконують зупинку двома кроками з наступною передачею партнеру, який вибігає з протилежної колони. Після передачі гравець 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 м'яча двома руками від грудей з відскоком від підлоги.

3. Вдосконалення техніки ловлі двома руками високого м'яча і кидок м'яча в кошик двома руками зверху:

- а) гравці розташовуються в колону перед щитом по п'ять чоловік. Перший виконує передачу в щит із тим розрахунком, щоб партнер, який стоїть по заду, виконавши стрибок, міг спіймати м'яч, виконуючи те ж саме і т.д.
- б) те ж саме, ловля м'яча виконується відштовхуванням однією ногою після розбігу;
- в) те ж саме, але ловля м'яча виконується відштовхуванням двох ніг після розбігу;
- г) гравці діляться на групи по 3-5 чоловік біля основного кільця. Один із групи з м'ячем займає місце на відстані 4-5м. справа (зліва) від кільця, інші стоять на відстані 4-5м. 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.

4. Вправи для вдосконалення взаємодії:

- а) гравці шикуються в чотири колони у кутках майданчика вздовж бічних ліній, у перших гравців м'яч. У вправі взаємодіють гравці двох колон, які

розташовані на одній стороні бічних ліній. Перші гравці одночасно зі всіх колон переміщуються з веденням м'яча вздовж бічних ліній і з 5-6м. виконують у русі передачу м'яча двома руками від грудей з відскоком від підлоги першому протилежній, виконуючи ривок до кільця, отримують назад високу передачу, виконують ловлю з подальшою зупинкою, потім кидок двома руками згори. Підібравши м'яч, передають його знову в тій самій колоні, звідки отримали передачу, і займають місце в кінці колоні;

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

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

Заняття №6

Завдання:

- * вивчення вибору способу передачі м'яча залежно від відстані;
- * навчання взаємодії двох гравців «передай м'яч і виходь».

Інвентар-м'ячі баскетбольні.

Підготовча частина-організація заняття. Ходьба звичайна, в повному присяді, з обертанням рук у плечових суглобах. Різновиди бігу, звичайний, спиною вперед, протиставними кроками і зміною напрямку.

Загально розвиваючі вправи в парах:

- * гравці кладуть руки на плечі один одному і виконують пружні нахила тулуба вперед;
- * взятися за руки, ступні впритул одна до одної. Утримуючи один одного за руки, сісти на підлогу і встати;
- * стоячи спиною один до одного, руки в сторони, захопити долоні партнера, обирти тулуба;
- * стоячи спиною один до одного і захопити руки під лікті, по чергове піднімання партнера, нахилом тулуба вперед;
- * сидячі на підлозі, нахили тулуба вперед, дістати руками ступні. Партнер допомагає рухемі сторони спини;
- * взятися за руки, один ведучий. Ведучий повинен наступати носком будь-якої ноги на носок ноги партнера, який старається, забираючи ступні ніг, не дати себе заквачити;
- * гравці в повному присяді, стрибуючи (руки перед грудьми) стараються поштовхом руками в руки звалити партнера на підлогу.
- * Легкий біг. Ходьба.

Основна частина

1. Навчання вибору способу передачі м'яча:

а) гравці шикуються у дві шеренги лицем один до одного. На двох гравців, які стоять лицем один до одного, один м'яч. Відстань між шеренгами змінюється за сигналом викладача від 2 до 6 м.. гравці починають виконувати передачі м'яча в парах руками від грудей, за сигналом викладача роблять два кроки назад і виконують передачі однією рукою від плеча і т.д.;

б) гравці шикуються у чотири колони на відстані 4-5м по квадрату і виконують передачі м'яча вісімкою з подальшим переміщенням за м'ячем. За прямою м'яч передається двома руками від грудей, по діагоналі-однією від плеча;

в) гравці розташовуються трійками на одній стороні залу (під щитом). На трьох один м'яч. Переміщуючись 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, змінюючи способи передачі.

Методичні вказівки: використовувати можна два способи передачі м'яча: двома руками від грудей і однією від плеча. Кожен повинен використовувати спосіб передачі, відмінний від того, який виконав партнер. Гравець переміщується в центр майданчика, завершує вправу кидком м'яча в кільце у русі. Повернення у вихідне положення вздовж бічних ліній.

г) гравці діляться на дві групи і кожна група виконує вправу на одгій половині майданчика. В кожній групі студенти розраховуються за порядком номерів і запам'ятовують останній номер, а останній-першого. Вільно переміщуючись, передають м'яч, обов'язково наступному номеру. Завдання кожного-вибрати спосіб передачі залежно від відстані: якщо партнер близько (3-5м)-передача м'яча двома руками від грудей, якщо далеко (6м. і більше)-однією від плеча;

д) гравці діляться на дві групи по шість чоловік у кожній. Четверо розташовуються по квадрату на відстані -5м. і передають м'яч один одному, двоє інших (ведучі) намагаються його перехопити. Той кому це вдається, займає місце гравців, чия передача була перехоплена. Завдання тих, хто виконує передачу-вибрати напрям і спосіб передачі (двом а руками від грудей, однією від плеча, з відскоком від підлоги, або без нього), щоб м'яч отримав партнер і небув перехоплений ведучими.

2. Взаємодія двох гравців «передай м'яч і виходь»:

а) гравці діляться на трійки. В кожній трійці один гравець виконує роль захисника. Один із нападаючих тільки передає м'яч, другий нападаючий, передавши м'яч першому, має відкритися і отримати м'яч назад. Захисник намагається перехопити передачу. Якщо йому це вдалось, він займає місце передаючого, передаючий стає «рухливим» нападаючим, «рухливий» нападаючий переходить у захист;

Методичні вказівки. Нападаючий, який переміщується, виконавши передачу партнеру, робить обманний рух і прискорення в один бік з наступним прискоренням у другий бік. Вправу бажано проводити біля кільця (можна використовувати додаткові кільця) так, щоб нападаючий виконав прискорення в бік кільця з подальшим кидком у кільце;

б) гравці оділяються на групи по чотири чоловіка-два нападаючих і два захисники. Нападаючі виконують передачу між собою, потім один з них виконує прискорення до кільця, намагаючись отримати передачу від партнера і забити м'яч у кільце. Захисники перешкоджують, намагаючись перехопити м'яч. Якщо м'яч забитий, тоді нападаючі продовжують виконувати свою роль. Якщо захисники перехопили м'яч-мінються місцями;

Методичні вказівки: Вправа виконується з використанням усіх наявлених в залі кілець. Нападаючі повинні змінювати місце розташування стосовно кільця

і чергуватись між собою у виконанні прискорень. Звернути увагу на обманні рухи при виконанні виходу до кільця;

в) гравці діляться на групи по чотири чоловіки-два нападаючих і два захисники. Вправи виконуються з використанням усього майданчика. Нападаючі, вводять м'яч у гру від лицьової лінії, повинні використовувати взаємодію «передай м'яч і виходь», забити м'яч у протилежне кільце. Захисники здійснюють активну протидію. Якщо м'яч не забитий, вони міняються місцями. Закінчивши вправу четвірка повертається у вихідне положення вздовж бічних ліній.

Методична вказівка: Під час виконання вправи не можна використовувати ведення м'яча.

Заняття №7

Завдання:

* сприяти розвитку швидкості, спритності, швидко-силових якостей, витривалості.

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

Підготовча частина-організація заняття.

Різновиди ходьби: на носках, на п'ятках, на зовнішній (внутрішній) стороні стопи. Біг в середньому темпі.

Загально-розвиваючі вправи (використовуються в русі в колоні, дистанція 3 кроки)

* оберти руками в плечових суглобах вперед і назад;

* ривки зігнутими в ліктьових суглобах руками назад на кожен крок;

* чергування ходьби з присіданням, чотири кроки вперед-два присідання і т.д.-20 присідань;

* легкий біг-30 метрів;

* нахили в русі, руки за головою-40 повторень;

* руки на поясі, повороти тулуба вправо-вліво в русі(поворот тулуба виконується у бік однойменної ноги, яка виконує крок вперед-20 повторень;

* ходьба в повному присяді-20 метрів;

* легкий біг -100 метрів.

Основна частина

Гравці шикуються у дві шеренги і виконують такі вправи:

* біг на місці з максимальною частотою кроків (повторити чотири рази

Інтервал між повтореннями-30с.-10с.;

* в упорі стоячи біля стінки, студенти виконують біг на місці, поступово збільшують темп до максимального з послідовним його зменшенням (повторити 4 рази, пауза між повтореннями-30с.-15с.)

Методичні вказівки: вправи виконуються по чергово спочатку одна шеренга, потім друга;

* гравці шикуються у дві шеренги на боковій лінії. В тих що стоять у першій шерензі-баскетбольні м'ячі. Підкинувши м'яч уперед і доторкнувшись до нього на 5-6м. вони виконують прискорення вперед, намагаючись піймати м'яч швидше, ніж він торкнеться підлоги. Потім цю вправу виконують від протилежної бокової лінії й передають м'яч гравцям другої шеренги. Кожна шеренга виконує вправу 8-10 разів;

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

Методичні вказівки: м'яч необхідно перекидувати назад і до гори вище, ніж у попередній вправі.

* вправи з набивними м'ячами (виконуються у парах);

а) передача набивного м'яча двома руками від грудей, сидячі на підлозі;

б) те ж саме, але передача однією рукою від підлоги;

в) те ж саме, але передача двома руками з-за голови;

г) з положення стоячи, ноги нарізно, спиною до партнера, передача м'яча назад нахилом вперед (збокі-зліва, справа-між ногами).

* вправа з баскетбольними м'ячами (студенти розташовуються перед стіною, біля кожного м'яч)-5-10 хв:

а) із відстані 3-х метрів зробити передачу в стіну, присісти, встати, зловити м'яч;

б) те ж саме, але замість присідання хлопок руками за спиною;

в) із відстані 5-6 м. передача в стіну так, щоб м'яч від стіни ударом у підлогу відскочив назад. Під час польоту м'яча встигнути зробити стрибок із поворотом на 360° і спіймати м'яч;

г) те ж саме, але з двома присіданнями і хлопками за спиною;

д) стоячи на відстані 3-4 м. від стінки, кинути м'яч у стіку, перестрибнути (ноги нарізно) через відскочивший м'яч, повернутися і зробивши ривок, спіймати м'яч.

Методична вказівка: м'яч повинен вдаритися до підлоги не більше одного разу.

* стрибкові вправи 5-10 хв.

а) стрибки через гімнастичну лаву боком двома ногами з переміщенням уперед;

б) стрибки через гімнастичну лаву з поворотом на 180° з двома відскоками;

в) стрибки з відштовхуванням двома ногами через гімнастичні лави, розташовані на відстані 1 м. з переміщенням вперед (5-6 лав.)

г) те ж саме, але втримуючи над головою баскетбольний м'яч;

д) те ж саме, але стрибки виконуються з ноги на ногу.

* естафети. Студенти шикуються на лицевій лінії майданчика в колони (команди) таким чином, щоб у кожній колоні було по три-чотири чоловіки - 15 хв:

а) навпроти кожної колони на рівні лінії центрального кидка кладуть гімнастичний мат, на рівні середньої штрафного кидка протилежного кошика- набивний м'яч. Студенти бежать до мата, виконують перекид вперед, бежать до лави, виконують через неї стрибок, оббігають набивний м'яч і виконуючи все в зворотній послідовності, повертаються на своє місце;

б) навпроти кожної команди на рівні лінії штрафного кидка протилежного кошика кладуть набивний м'яч. Направляючий кожної колони тримає в руках набивний м'яч. Гравці мають бігом поміняти м'яч, передати м'яч наступному і стати в кінець колони;

в) навпроти кожної команди за середньою лінією кладуть 3-4 набивні м'яча на відстані .5-2 м. 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;

г) 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.

Методична вказівка: естафети порводяться у вигляді змагань між колонами (3-5 рази). Після естафети підсумовуються результати.

3.2. Методика проведення занять на II- курсі

Завдання:

- * формування навичок практичного сусідства;
- * формування організаторських навичок;
- * удосконалення техніки переміщення у нападі та захисті;
- * удосконалення техніки ловлі, передачі і ведення м'яча;
- * вивчення і вдосконалення основних принципів в організації системи позиційного нападу і зонної системи захисту.

Навчальний матеріал:

- * теоретичні відомості, основні принципи позиційного нападу і зонної системи захисту;
- * практичне суддівство, ведення протоколу під гри час навчально-тренувальних ігор;
- * виконання функцій помічника, розігруючого і захисника;
- * удосконалення техніки переміщень у нападі та захисті;
- * навчання техніки ловлі високолетячих м'ячів у стрибку двома руками і після відскоку від щита;
- * удосконалення техніки передачі м'яча над головою, ведення м'яча, кидки м'яча;
- * вивчення системи позиційного нападу (через одного центрового, двох центрових, без центрових);
- * вивчення системи зоного захисту та її варіантів;
- * двостороння гра і використання вищезазначених систем нападу і захисту.

Студенти II- курсу на заняттях фізичного виховання при вивченні розділу «Баскетбол» повинні оволодіти наступними вміннями і навичками:

- * техніка ловлі високолетячих м'ячів у стрибку двома руками і після відскоку від щита, передача м'яча над головою, техніка ведення м'яча, кидки у ковшик, позиційний напад, зонна система захисту, двостороння гра, ловля м'яча після відскоку від щита, ведення м'яча із зміною висоти відскоку і швидкості, позиційний напад, зонна система захисту, передача м'яча однією рукою, викидання і вибивання м'яча, взаємодія гравців у нападі та захисті, а для дівчат ще, додаються кидки м'яча в русі.

Заняття №1

Завдання:

- * вивчення техніки добивання м'яча з відскоком від щита;
- * удосконалення техніки кидків м'яча в кільце однією рукою зверху в стрибку після ведення і зупинки;
- * удосконалення техніки взаємодії двох гравців: у нападі, із заслоном у захисті, переключення.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Підготовча частина: організація заняття, різновиди ходьби: (руки за головою, за спиною, на поясі, до плечей, із зміною напрямку, зі зупинками).

Основна частина:

1. Вивчення техніки добивання м'яча після відскоку від щита.

а) гравці розташовуються на відстані 2 м. від стіни, в кожного м'яч. Підкинути м'яч до гори, в стрибку спіймати його і виконати добивання в стінку і т.д.

б) розташування те ж саме, добивання в стіну серіями;

г) розташування в колонах під кутом до щита на відстані 2-3 м з двох боків. З однієї колони передають м'яч ударом о щит так, щоб він не торкаючись кільця, опускався з протилежного боку, з другої колони в стрибку виконують добивання. Виконавши вправу, гравці переходять в кінець протилежної колони.

2. Вдосконалення техніки кидка м'яча в кільце в стрибку після ведення і захисту:

Гравці діляться на групи залежно від кількості кілець, і по чергово виконують ведення з наступною зупинкою і кидком у кільце в стрибку однією рукою зверху. Варіанти виконання вправи:

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

б) кидки з різних точок майданчика і зміною кута до кільця.

Методична вказівка: вправи проводяться змагальним методом, до визначеної кількості попадань зі заданих точок.

3. Вдосконалення техніки заслонів і переключень:

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

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

в) гра 4х4 з виконанням тих самих взаємодій;

4. Навчальна гра із завданням: виконати заслони в нападі між гравцями передньої та задньої лінії.

Методична вказівка: використовувати переключення при грі в захисті.

Заняття №2

Завдання:

- * удосконалення техніки ловлі м'яча однією рукою;

* удосконалення техніки ведення м'яча в сполученні з іншими прийомами техніки (ловлею, передачами, кидками в кільце).

Інвентар: м'ячі набивні та баскетбольні, стійки для обведення.

Підготовча частина-організація заняття. Ходьба в сполученні з рухами рук, високо піднімаючи коліна, перекатом з п'ятки на носок. Біг (з високим підніманням колін, зі закиданням гомілки назад, схресним кроком). ЗРВ з набивними м'ячами в парах.

Основна частина

1. Вдосконалення техніки ловлі м'яча однією рукою. Кожен студент бере м'яч і виконує наступні вправи.

- а) підкинт м'яча над головою двома руками, спіймати лівою;
- б) те ж саме, але спіймати правою;
- в) підкидати і ловити м'яч тільки правою, потім тільки лівою (вільна рука за спиною);
- г) підкинути м'яч однією рукою, а піймати другою;
- д) стоячи лицем до стіни з відстані 3-4 м. кидати м'яч у стіну двома руками, ловити однією;
- е) в парах виконують передачі та ловлю м'яч однією рукою, змінюючи траєкторію польоту м'яча за вказівкою викладача;
- є) переміщуючись по периметру залу, студенти виконують в парах передачі м'яча двома руками, ловлю однією. Швидкість і напрям переміщення змінюються за сигналом викладача.

2. 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 гравців встановлюються стійки для обведення (по 5 стійок з кожного боку). Гравці виконують ведення м'яча, обходячі кожну стійку і виконуючи кідки в кільце в русі однією рукою зверху до основних щитів. Впрви виконуються спочатку в праву потім в ліву сторони;
- б) гра «Квач з веденням м'яча».

3. Вдосконалення техніки кидка м'яча в кільце однією рукою зверху в стрибку:

а) вправа виконується в парвх. Перший кидає м'яч у кільце, підбирає його робить передачу партнеру для кидка, а сам займає місце, готуючись до повторного кидка. За завданням викладача кидки виконуються після ловлі м'яча в русі, ведення, обманих рухів і тощо.

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

а) студенти розташовуються в колонах у двох діагонально розташованих кутах майданчика. Дві займають місце на протележних частинах майданчика в місцях перетину середньої лінії з боковою. Перший з кожної колони робить передачу гравцю до середньої лінії на своїй стороні, в русі робить зворотню передачу, веде м'яч до кінця на протилежній стороні і виконує кидок (однією рукою згори, знизу в стрибку-за завданням викладача), підбирає м'яч, передає його гравцю ближньої колони, а сам займає місце у кінці.

5. Навчальна гра: У процесі гри вдосконалюються: техніка ведення м'яча і протидії веденню (вибивання), передача в стрибку, особиста система захисту і швидкий прорив гравцями передньої лінії.

Заняття №3

Завдання:

- * навчання тактики взаємодії трьох гравців (трійки);
- * навчання тактики взаємодій⁴
- * удосконалення техніки кидка з середніх дистанцій;
- * удосконалення техніки захисту-пресинг.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Підготовча частина - організації заняття. Ходьба звичайна, на носках, на п'ятках, зовнішній (внутрішній) стороні стопи, в півприсяді, присяді. Біг у середньому темпі в сполученні з прискоренням за сигналом викладача.

Основна частина

1) Вдосконалення тактики взаємодії «трійка»:

- а) гравці розташовуються перед кільцями, за сигналом виконується «трійка» (без перешкод). Варіанти виконання: залежно від сигналу викладача завершує атаку гравець, який виходить з-під заслону; гравець, який виконує заслон; гравець, який має передати м'яч;
- б) взаємодія «трійка» виконується з активною протидією захисників. Якщо нападаючі забили м'яч, тоді знову виконують атаку. Якщо м'яч не забитий, тоді вони міняються ролями;
- в) гра 3х3 на одне кільце зі зівданням: атакувати кільце тільки після взаємодії трійки.

2) Удосконалення тактики взаємодії-груповий відбір м'яча:

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

3) Вдосконалення техніки кидка із середніх дистанцій:

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

4) Вдосконалення тактики групових дій «віддай м'яч і виходь» в умовах пресингу:

- а) гравці діляться на четвірки: два нападаючих, два захисники. Нападаючі, викидаючи м'яч з-за ліцевої лінії та використовуючи взаємодію «віддай м'яч і виходь», намагаються пройти через весь майданчик і закинути його в кошик. Захисники здійснюють протидію на цілому майданчику, застосовуючи групови відбір м'яча. Якщо м'яч забитий, тоді нападає ця ж пара, якщо ні, міняються вправи, можна змінювати техніку ведення м'яча.

5) Навчальна гра з використанням пресингу і групового відбору м'яча.

Заняття №4

Завдання:

- * удосконалення техніки виконання кидків м'яча в кільце з різних дистанцій;
- * удосконалення техніки володіння м'яча, який відскочив від щита;
- * удосконалення техніки накривання м'яча при кидках у стрибку однією рукою зверху

Інвентар: набивні й баскетбольні м'ячі.

Підготовча частина - організація заняття. Різновиди ходьби (звичайна, перекатом з п'ятки на носок, внутрішній, зовнішній стороні стопи, в напівприсяді). Біг у помірному темпі (спиною вперед, лівим боком, хресним кроком).

Основна частина

1) Удосконалення техніки кидка м'яча в кільце з різних відстаней.

а) вправи виконуються групами по 3 чоловіки. Один виконує кидки в кільце з попередньо зазначених місць майданчика, рівновіддалених від кільця. Двоє других подають йому м'ячі (вправа виконується двома м'ячами). Після 20-30 кидків, того що кидає змінює інший гравець.

Методична вказівка: передачі м'яча тому, хто виконує кидки треба робити так, щоб він встиг переместитися на друге місце після кидка. Необхідно прагнути до підвищення швидкості кидків за рахунок скорочення підготовчої фози. Спроби виконання кидків, необхідно чергувати після кожної серії (однією рукою в стрибку з місця ближніх точок, однією від плеча, двома зверху з середніх і дальніх). Вправу можна проводити змагальним методом між групами або в середині групи.

2) Удосконалення техніки володіння м'ячем, який відскочив від щита:

а) вправа виконується в пара біля кільця. Один нападаючий з м'ячем, другий захисник. Нападаючий виконує кидок у кільце з 3-4м. і переміщується під кільце для боротьби за м'яч. Захисник, перешкоджаючи йому, також прагне оволодіти м'ячем. Завдання нападаючого-забити м'яч у кільце, захисник оволодіти м'ячем. Якщо у вправі виграє нападаючий, він знову виконує цю ж вправу, якщо захисник ролі міняються.

3) Удосконалення техніки накривання м'яча під час кидка в стрибку:

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

4) Навчальна гра зі завданням.

Заняття №5

Завдання:

- * удосконалення тактики взаємодії «мала вісімка»;
- * удосконалення тактики вивчення взаємодій при швидкому прориві в чисельній більшості.

Інвентар: баскетбольні м'ячі

Підготовча частина-організація заняття. Різновиди ходьби (на носках, п'ятках, з одночасними рухами рук), Біг звичайний, в півприсяді, з торканням

пальцями рук підлоги, за сигналом-зупинка в повному присяді, за наступним сигналом –прискорення.

Основна частина.

1. Удосконалення тактики взаємодії «мала вісімка».

а) гравці діляться на групи по 3 чоловіка і виконують взаємодію «мала вісімка». За раніше зумовленими сигналами виконують наступні дії;

- * прохід до кільця з наступним кидком гравцем в кільце з- під заслону;
- * передача м'яча під кільце гравцю, який відкрився після заслону;
- * завершення атаки кільця дальнім кидком з-під заслону.

б) у групах по 6 чоловік (3 нападаючих, 3- захисники) – виконують «малу вісімку» з активною протидією.

2. Удосконалення тактики вивчення взаємодії при швидкому прориві в численій більшості.

а) гравці діляться на групи по 4-чоловіки, два нападаючих, два захисники. Від лицевої лінії нападаючий, змінюючи взаємодію, намагаються закинути м'яч у протилежне кільце, переюорюючи протидію одного захисника. Якщо м'яч не забитий, то нападаючий міняється ролями з захисником;

б) те саме тільки в групах по 5-чоловік (3 нападаючих, 2 захисники).

Заняття №6

Завдання:

- * удосконалення взаємодії «наведення»;
- * удосконалення індивідуальних тактичних дій;
- * удосконалення різних систем захисту (почергово).

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Підготовча частина-організація заняття. Ходьба, різновиди бігу (спиною вперед, приставними кроками) за сигналом і наступною зупинкою, зміна напрямку бігу за сигналом.

Гра «квач з м'ячем»-два ведучих передають м'яч один одному з утікаючих і «заквачити» його, не випускаючи м'яч із рук. «Заквачений» приєднується до ведучих. Гра продовжується до тих пір, доки не будуть «заквачені» всі втікачі.

Основна частина

1. удосконалення взаємодії «наведення».

а) гравці діляться на групи і грають в одне кільце 2х2, виконуючи взаємодію «наведення».

2. Навчальна гра: в процесі гри ,командамдають завдання грати в захисті персонально на своїй половині майданчика. Однак у визначені моменти гри (після забитого м'яча, заміни, виконання штрафного кидка) використовується захист пресингом або зонна система захисту. В перерві між частинами гри-вдосконалення штрафних кидків.

Заняття №7

Завдання:

- * удосконалення техніки передачі м'яча однією рукою з-за спини;
- * вивчення зонної системи захисту 2-1-2.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Підготовча частина-організація заняття. Ходьба з м'ячем у руках (м'яч спереду, за спиною), на п'ятках, утримуючи м'яч двома руками на голові, в півприсяді (м'яч уперед). Біг з м'ячем у руках (звичайний кидок вперед, спиною вперед, підкат і ловля м'яча двома руками, однією рукою, по черговою правою і лівою рукою, двома з-за спини, у сполученні з стрибками, підкид і ловля м'яча)

Основна частина

1. Удосконалення техніки передачі м'яча однією рукою з-за спини.

- а) гравці розташовуються парами, боком один до одного, лицем у різному напрямі. Передача м'яча однією рукою з-за спини з рук у руки. Один виконує правою рукою, другий лівою, потім навпаки;
- б) виконання передачі з-за спини в стінку з відстані 2м. Поступово відстань збільшується.
- в) передача однією рукою з-за спини в парах. Відстань поступово збільшується. Вправа виконується на місці, потім у русі, кроком, бігом.

2. Вивчення зонної системи захисту 2-1-2.

- а) гравці розташовуються відповідно зонної системи захисту 2-1-2 і виконують переміщення вперед, назад, вліво, вправо за сигналом викладача, зберігаючи розташування і дистанцію між собою;
- б) вихідне положення те саме, але другі 5 студентів виконують роль нападаючих, передаючи м'яч один одному в різних напрямках. Захисники, переміщаються за м'ячем, намагаючись зберегти відповідне розташування;
- в) те саме, але один нападаючий займає місце центрального. Захисники намагаються перехопити м'яч. Якщо їм це вдається, тоді команди міняються ролями;
- г) гра в одне кільце 5х5 використовуючи зонну систему захисту 2-1-2.

3. Навчальна гра із завданням використовувати в захисті 2-1-2 .

Заняття №8

Завдання:

- * удосконалення техніки кидка в кільце з врахуванням ігрових функцій;
- * удосконалення групових тактичних взаємодій в нападі між гравцями різних ігрових моментів.

Інвентар: баскетбольні м'ячі

Підготовча частина - організація заняття. Різновиди ходьби (на носках, п'ятках, на внутрішній, і зовнішній сторонах стопи). Біг звичайний, приставними кроками, правим-лівим боком, спиною вперед.

Основна частина

1. Удосконалення техніки кидка в кільце з врахуванням ігрових функцій.

- а) кожен гравець бере м'яч і виконує кидки.

Центрові:

- * у стрибку з поворотом (в 3-х с зоні);
- * гаком (в 3-х с зона);
- * після проходку під кільце по лицевій лінії.

Нападаючі:

- * у русі з поворотом після входу в 3-х с зону

- * гаком у русі після входу в 3-х с зону;
- * у стрибку після ведення м'яча вздовж лицевої лінії;
- * у стрибку від бічних ліній.

Розігруючі:

- * зі середніх і дальніх дистанцій, під різним кутом до кільця в стрибку, в стрибку після ведення і зупинки;
- * з-під кільця після проходу під щит, однією рукою зверху і з низу, двома-знизу.

2. Удосконалення групових тактичних взаємодій, нападу і захисту між гравцями різних ігрових моментів.

а) взаємодія центрового і нападаючого з «наведенням»;

* студенти діляться на групи по 5 чоловік. У кожній групі два центрових і розігруючі. Центрові і нападаючі в кожній групі діляться на нападаючих і захисників. Розігруючі виконують тільки передачі м'яча. Нападаючий від бокової лінії вбігає в зону 3-х с, наводячи опікаючого його гравця на центрового, розташованого в основі трапеції. Розігруючий виконує передачу партнеру, який звільнився і атакує кільце;

б) взаємодія «схресний вихід»: студенти діляться на групи по 5 чоловік. У кожній групі один центровий, два нападаючих і два захисники. Нападаючі та захисники в середині кожної групи здійснюють один одному активну протидію, центровий відіграє роль передаючого м'яч. Після деяких передач один одному нападаючий або розігруючий передає м'яч центральному і виконує схресний вихід, переборюючи активну протидію. Центровий виконує передачу вільному гравцю, який атакує кошик. При невдалій атаці ролі міняються.

3. Навчальна гра.

Заняття №9

Завдання:

- * удосконалення індивідуальної системи захисту з епизодичною зміною пресингу;
- * удосконалення системи швидкого прориву.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Підготовча частина - організація заняття. Ходьба, різновиди бігу з вправами жонглювання м'яча (підкидання однією, ловля другою, підкинути двома з-за спини через голову вперед, спіймати перед собою м'яч, оберти кругом тулуба, підбивання над собою однією рукою).

Основна частина

1 Удосконалення особитої системи захисту на своїй половині майданчика і перехід від неї до системи швидкого прориву.

а) навчальна гра проводиться в одне кільце, на одній половині майданчика до 10 очок. Одна команда нападає, друга захищається. Команда, що захищається після оволодіння м'ячем виконує швидкий прорив до протилежного кільця. Порядок нарахування очків: нападаючі за забитий м'яч (з гри або зі штрафних кидків) отримують відповідну кількість очок. Захисники за кожне оволодіння м'ячем отримують одне очко, а за результативний швидкий прорив-два очки.

Гра до десяти очок, після чого переможець грає в нападі, а переможений-у захисті.

2. Удосконалення у використанні пресінгу після забитого останнього штрафного кидка:

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

3. Навчальна гра; відпрацьовується індивідуальна система на своїй половині майданчика, система швидкого прориву з епізодичною зміною індивідуального пресінгу після забитого штрафного кидка. є доречним при цьому пробивати всі штрафні кидки.

Заняття №10

Завдання:

* вивчення змішаної системи захиту 4-1;

* удосконалення ідивідуальних тактичних дій та групової взаємодії «пересічення» в умовах швидкого прориву.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Підготовча частина-організація заняття. Ходьба звичайна, в півприсяді, з обертами рук у плечових суглобах, на носках, п'ятках. Різновиди бігу (звичайний, спиною вперед, приставними кроками, зі зміною напрямку, з прискоренням, у сполученні зі зупинками і поворотами).

Основна частина.

1. Вивчення змішаної системи захисту 4-1:

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

* розташувшись в захисті за зоним принципом, 4 гравці переміщуються в слід за передачами м'яча, які передають один одному нападаючі. П'ятий захисник опікує персонально одного з наадаючих, перешкоджаючи йому отримати м'яч;

* те саме, але з 3 нападаючих атакувати кільце може тількит один гравець, якого опікує персонально один зі захисників;

* гра 5х5 на одній половині майданчика, використовуючив захисті зміну систему 4-1.

2. Удосконалення гркпових взаємодій «пересічення» та «віддай м'яч і виходь» й індивідуальних дій.

а) 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. Нападоючі атакують кільце, використовуючи вищезазначені взаємодії. Якщо атака вдала, нападаючі зберігають свою роль. Якщо невдала, вони стають захисникаи, а захисники займають їх місце в нападі. Вправа виконується потоком у два кільця.

3. Навчальна гра зі завданням.

Навчальна - методична карта заняття

Дисципліна:	Фізична культура
Тема заняття:	Баскетбол. Технічні прийоми гри
Тривалість:	60хв.
Тип заняття:	практичне заняття

Очікувані результати	<u>Сприяти формуванню компетентностей:</u> <u>предметних:</u> засвоєння студентами основних елементів техніки гри (стійки, пересування; прийом та передачі м'яча, ведення м'яча, кидки м'яча у кошик); розвиток спритності і витривалості студентів та функціональних можливостей їхнього організму;
	<u>ключових:</u> вільне володіння державною мовою – правильно використовувати термінологічний апарат, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами; математичних – здійснювати підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань тощо; у природничих науках і технологіях – розуміння гармонійної взаємодії людини і природи, сприймання екологічного довкілля як ідеального простору для реалізації фізичної активності людини; інформаційно-комунікаційних – здатність самостійно добирати й критично аналізувати необхідну інформацію; уміння вчитися впродовж життя – досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб; шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту; екологічна грамотність і здорове життя – усвідомлення важливості дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час занять; підприємливість та фінансова грамотність – ініціативність, розвиток креативного мислення під час вирішення завдань, здатність приймати рішення та оцінювати їх наслідки, вміння організовувати свою діяльність для досягнення цілей; <u>емоційно-ціннісного ставлення:</u> – формувати у студентів стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей.
Міждисциплінарні зв'язки:	Дисципліни, які забезпечують: «Фізична культура»
	Дисципліни, яких забезпечують: Охорона праці», «Математика», «Захист України» («Основи медичних знань»).

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТТЯ:

А. Наочне забезпечення: нормативні накази з фізичної культури, робоча програма навчальної дисципліни «Фізична культура»; «Правила БЖ під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах» (наказ МОН України від 01.06.2010 № 521, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 09 серпня 2010 р. за № 651/17946), план-конспект заняття, методичне забезпечення викладача.

Б. Обладнання: м'ячі баскетбольні, набивні м'ячі, фішки, координаційна драбина, секундомір, свисток, маніжки.

В. Місце проведення: спортивна зала коледжу

Г. Література основна: Баскетбол./ А.І.Дубенчук. Х.: «Ранок», 2010.-144с.

Література додаткова: Історія фіз.вих. Цьось А.В. – Луцьк: Східноєвроп. нац. Ун-т ім. Лесі Українки, 2014.-456с. Фіз.виховання/ Присяжнюк С.І. Навч.пос. - К.: Центр учбової літератури, 2017-504с.

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Етапи заняття, навчальні питання і їх зміст, зміст практичних завдань, вправ, контрольних завдань та інше	Форми і методи навчання	Доповнення та зміни
1	Організаційний момент.		
	<i>Шукування групи, привітання, перевірка присутності студентів на занятті.</i>	Фронтальний метод	
2	Актуалізація опорних знань студентів.	Інтерактивна гра	
	<i>Фронтальне опитування.</i>	«Баскетбольна вікторина»	
3	Підготовча частина.		
	<i>Мотивація навчальної діяльності.</i>	Розповідь	
	<i>Повідомлення теми та її актуальності, очікуваних результатів заняття. Правила техніки безпеки під час заняття.</i>	Розповідь	
	<i>Перевірка готовності організму до навантажень.</i>	Індивідуальна робота	
	<i>Різновиди ходьби.</i>	Поточний метод	
	<i>Різновиди бігу (з використанням координаційної драбини).</i>	Поточний метод	
	<i>Вправи для відновлення дихання.</i>	Поточний метод	
	<i>Комплекс ЗРВ в русі.</i>	Поточний метод	
	<i>Комплекс спеціальних вправ з набивним м'ячем у парах</i>	Груповий метод	
4	Основна частина.		
	<i>Засвоєння основних елементів техніки гри.</i>	Пояснення, показ. Груповий метод	
	<i>Удосконалення техніки кидка м'яча в кошик після подвійного кроку.</i>	Пояснення, показ. Груповий метод	
	<i>Удосконалення технічних прийомів у навчально-тренувальній грі.</i>	Змагальний метод	
5	Заклучна частина.		
	<i>Перевірка реакції організму на навантаження. Вправи для «погашення» емоційного збудження. Підведення підсумків заняття.</i>	Індивідуальна робота Поточний метод	
	<i>Оцінювання викладачем результатів роботи студентів на занятті.</i>	Фронтальний метод Оцінювання	
	<i>Актуалізація опорних знань студентів</i>	Інтерактивна гра	
6	Домашнє завдання: <i>Силові вправи. Правила гри у баскетбол.</i>	Інтернет ресурси	
	Викладач: _____ Світлана ЮЩУК		

Частина заняття	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
ПЧЗ (15 хв)	Організаційний момент. 1. Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття. Актуалізація опорних знань студентів. «Баскетбольна вікторина». 2. Правила техніки безпеки під час занять баскетболом. 3. Вимірювання ЧСС у стані спокою. 4. Стройові вправи (повороти на місці). 5. Різновиди ходьби: - звичайна; - на носках, руки вгору, кисті стискати та розтискати з силою ; - на п'ятках руки за голову, лікті в сторони; - у напівприсіді, руки за спину, обхопивши лікті; - із нахилами на кожний крок. 6. Різновиди бігу та стрибків (з використанням координаційної драбини): - повільний біг - приставним кроком лівим і правим боком; біг спиною; - з високим підніманням стегна; - з закиданням гомілки назад; - виконання стрибків однією ногою в кожне відділення по чергово з рухом вперед; - виконання по чергових стрибків двома-однією в кожне відділення - виконання трьох стрибків по діагоналі в кожне відділення, тоді зміна напрямку і так до кінця; - звичайний біг переходячи на крок. 7. Вправи для відновлення дихання під час ходьби (підняти руки через середину – вдих, руки вниз через сторони – видих). 8. Комплекс ЗРВ в русі: - нахили голови в сторони; вперед і назад; - колові рухи в ліктях; - колові рухи в плечах; - ривки руками; - колові рухи руками; колові рухи кистями;	1-2хв 1 хв. 30 с. 30 с. 1- 2 хв. 2-4 хв. 1 хв. 1-2 хв. кожну вправу повторювати	Фронтальний метод. Звернути увагу на зовнішній вигляд і самопочуття студентів. Словесний метод. Викладач ставить запитання, студенти дають відповідь (додаток). Правила поведінки та ІБЖ. Зняти всі речі, які можуть стати причиною травм (годинники, браслети...). Коли в партнера відведена увага, не можна передавати йому м'яч. Перевірити готовність організму до навантажень. Поточний метод. У колону по одному, дистанція 2 кроки між студентами. Тем повільний. Дотримання дистанції та правильної постави під час ходьби . Стежити за ритмічним диханням. Поточний метод. Зберігати дистанцію. У повільному та середньому темпі. Після виконання вправ переходити на ходьбу. Стежити за темпом, легкий біг. В колоні по одному, дотримуючись дистанції. Поступово уповільнювати рух. Зберігати дистанцію. Звернути увагу на правильне дихання. Поточний метод. Дотримуватись дистанції.

	-випади; нахили; - повороти тулуба на кожний крок; - ходьба в присяді. Перешиккування у дві шеренги 9.Комплекс спеціальних вправ у парах із набивним м'ячем: <i>Передача і ловіння м'яча :</i> - двома руками від грудей - двома руками зверху - двома руками знизу - правою рукою від плеча - лівою рукою від плеча - стійка спинами один до одного на відстані кроку, 1- поворот ліворуч передача м'яча з рук у руки; 2- поворот праворуч передача м'яча з рук у руки.	4 -6 разів 30с. 4-5 хв. кожну вправу повторювати 4 -6 разів	Глибокий вдих і видих. Середнім темпом. Слідкувати за правильністю виконання. Перешиккування колони у колону по 2 послідовним поворотом наліво (направо) в русі. Перші номери беруть набивні м'ячі. Відстань у парах 3-5 м. Вправи виконувати у стійці баскетболіста, кидок виконувати на партнера. Енергійно і швидко передавати м'яч . Руки в ліктях випрямляти. Повороти тулуба максимальні.
ОЧЗ (40 хв.)	Перешиккування в колону по три, розподіл м'ячів по два на групу. I. Засвоєння техніки ведення,передачу і прийом м'яча, кидок м'яча у кошик: 1. Ведення м'яча по «вісімці», обводячи перешкоди (фішки): - ведення правою рукою; - ведення лівою рукою; - ведення перемінно (права, ліва). 2. Передача «Трійка»- передача м'яча один одному у русі з кидком у кошик: - передача обома руками від грудей; - передача обома руками з-за голови; - передача правою(лівою) рукою від плеча; - передача ударом об підлогу. 3. Передача в «трійках» - «Вісімка»- під час переміщення шлях нагадує 8. Ходьба з перешиккуванням у 4 колони. II. Удосконалювати техніку виконання кидка м'яча в кошик після подвійного кроку: 1.Баскетбольна естафета(ведення, кидок м'яча в кошик після подвійного кроку, передача):	3-5хв. 5 хв. 5 хв. 30 с. 5-7хв.	Розімкнутися на 3 – 4 метри від центрального. Слідкувати за правильністю ведення, обводячи всі фішки, кидок м'яча у кошик та передача партнеру. Виправляти помилки. Слідкувати за правильністю. виконання вправ Гравці утворюють трикутник. За сигналом направляючий гравець із м'ячем передає його у визначений спосіб направляючому першої колони, той передає направляючому третьої колони в русі (з кидком м'яча в кільце). Слідкувати за правильним переміщенням гравці. При русі передають м'яч один одному, рухаючись вісімою. Всі вправи завершуються

	Гравці команди шикуються в дві колони одна навпроти одної. Направляючий першого відділення, веде м'яч та виконує подвійний крок із кидком у кошик і біжить до протилежної колони, де стає позаду. Направляючий другого відділення, рухається до кільця, підбирає м'яч, що відскочив та передає його гравцеві, який стоїть у першій колоні, а сам стає останнім у цю колону. 2. Баскетбольна естафета (ведення м'яча з обов'язковим закиданням в кошик): Гравці команд шикуються у куті баскетбольного майданчика. Перший гравець із колони веде м'яч, виконує кидок м'яча у кошик після подвійного кроку, якщо м'яч не попав у кошик, гравець виконує кидок вже у будь-який спосіб з обов'язковим попаданням та повертається назад, стає у кінець колони та котить м'яч по підлозі (передає через верх) до направляючого і тощо. Перешиккування. III. Навчально – тренувальна гра у баскетбол. Перешиккування	5-7хв. 30 с. 7-10 хв. 30с.	кидком м'яча в кільце. Груповий та змагальний метод. Звернути увагу на техніку ведення, техніку кидка м'яча у кошик після подвійного кроку, техніку передач. Груповий та змагальний метод. Звернути увагу на правильність виконання. Обов'язковим є закидання м'яча у кільце. З м'ячем не бігти. Перемагає команда, направляючий якої швидше повернеться на своє місце. Шиккування в одну шеренгу. Поділ на команди. Змагальний метод. Пояснення правил гри у баскетбол, суддівські жести (додатки). Студенти, які не беруть участь у грі, допомагають у суддівстві. Шиккування в одну шеренгу.
ЗЧЗ (5 хв.)	IV. Заклучна частина. 1. Шиккування. 2. Дихальні вправи.	5 хв.	Перевірити реакцію організму на навантаження.

Вправи для «погашення» емоційного збудження. Вправи для утримання рівноваги. Вимірювання ЧСС. Актуалізація опорних знань студентів. Гра «Добери слово». 3 Перешикування в одну шеренгу. 4. Оцінювання студентів. 5. Підведення підсумків заняття. Домашнє завдання.	Звернути увагу на правильне дихання. У колі. Стоячи на одній нозі інша відведена в сторону (зігнута в коліні), очі заплющені. Метод аналізу історій і ситуацій. Студентам потрібно завершити речення (вісім запитань) та з перших літер скласти слово. Відзначити студентів, які виявили найбільшу активність та старанність. Силові вправи. Правила гри у баскетбол.
--	--

Баскетбольна вікторина

Повторення теоретичних знань.

Викладач ставить запитання, студенти дають відповідь.

- В якій країні народився баскетбол? (США)
- У чому заключається суть гри у баскетбол? (закинути м'яч у кошик суперника)
- Засновник гри в баскетбол? (Джеймс Нейсміт)
- З чого починається гра у баскетбол? (розіграш спірного м'яча)
- Скільки кроків можна робити після ведення м'яча? (2)
- Якою є кількість гравців у баскетбольній команді? (5)
- Скільки очок нараховуються команді за штрафний кидок? (1)
- Який гравець вибуває з гри? (той, що отримав 5 фолів)
- Технічний фол. За що та кому призначається технічний фол? (за неспортивну поведінку)
- Коли м'яч покидає межі ігрового майданчика, це - (аут)
- Що не можна робити під час гри? (вести м'яч двома руками, бігти з м'ячем, робити підніжки та штовхати суперника)
- Що повинен зробити гравець з м'ячем після зупинки? (передати партнерові або кидок у кошик)
- З якого місця вводиться м'яч у гру, якщо він вийшов за лицьову лінію баскетбольного майданчика? (із-за бокової лінії навпроти того місця де м'яч пересік лицьову лінію).

Інтерактивна гра «Добери слово»
 Студентам потрібно завершити речення,
 та з перших літер відповідей скласти слово.

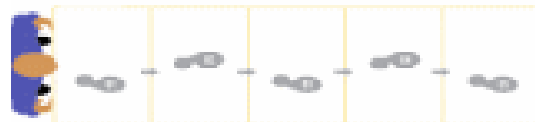
1. М'яч за межами майданчика – **А**ут
2. Позитивні – **Е**моції
3. Ведення м'яча здійснюється – **Р**укою
4. Біг з м'ячем – **П**робіжка
5. Зарахування м'яча – **О**чко
6. Баскетбольний – **М**'яч
7. Баскетбольна – **Г**ра
8. Що витрачає гравець під час гри в баскетбол – **Е**нергію

Відповідь – ПЕРЕМОГА

Вправи на координаційній драбині є універсальними, сприяють покращенню координації і швидкості роботи ніг, навчають техніці рухів та координації.



«Стрибки на одній нозі»



Виконання стрибків правою (лівою) ногою в кожне відділення по чергово з рухом вперед

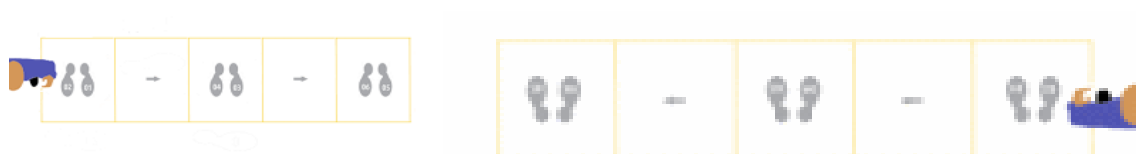
«Стрибки на обох ногах»



Виконання стрибків в кожне відділення двома, коліна максимально догори (з закиданням гомілки назад)



Виконання легеньких стрибків двома в кожне відділення



Виконання стрибків двома через одне відділення

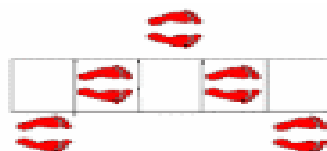
«Комбіновані стрибки»



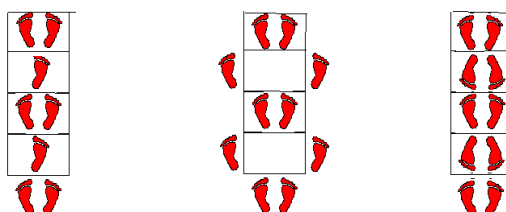
Виконання почергових стрибків двома-однією в кожне відділення



Виконання почергових стрибків двома – ноги нарізно в кожне відділення

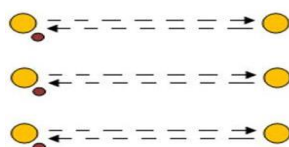


Виконання трьох стрибків по діагоналі в кожне відділення, тоді зміна напрямку і так до кінця



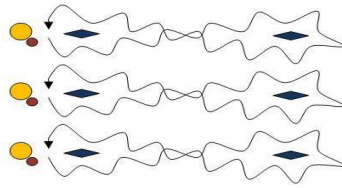
Передача м'яча двома руками з місця:

Стоячи обличчям один до одного на відстані 3-4 м, студенти однієї шеренги передають м'яч своїм партнерам, тіловлять і передають м'яч зворотньо на рівні грудей.



Ведення м'яча "вісімкою"

обводячи дві перешкоди, що розташовані на відстані 2-3 м одна від одної.



Ловіння та передача м'яча двома руками у русі:

У парах на місці на відстані 2-3 м.

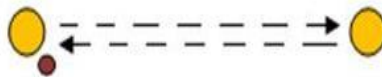


Схема переміщень при виконанні комбінації "Трійка"

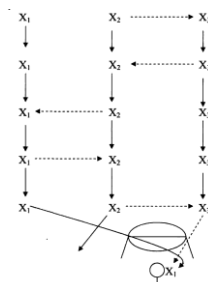
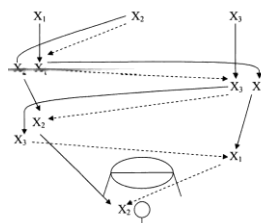
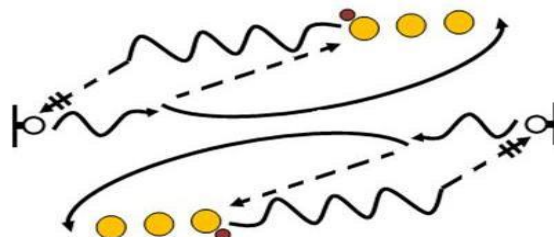


Схема переміщень при виконанні комбінації "Вісімка"



Кидок м'яча в кошик після подвійного кроку:

Кидок з правого та лівого боку від щита.



Жести суддів у баскетболі

Зарахування м'яча:

Одне очко. Піднімається рука з вказівним пальцем вгору і опускається кисть.

Два очка. Піднімається рука з вказівним і середнім пальцями вгору і опускається кисть.

Спроба триочкового кидка. Різким рухом піднімається рука з великим, вказівним і середнім пальцями вгору.

Успішний триочковий кидок. Різким рухом піднімаються обидві руки з великим, вказівним і середнім пальцем вгору.

Очки не рахувати. Швидке розведення рук з схрещеного їх положення на грудях.



Відносяться до часу:

➤ **Зупинка часу.** Рука піднімається вгору з відкритою долонею. Рух супроводжується свистком.

➤ **Зупинка часу для фолу.** Рука, стиснута в кулак піднімається вгору, інша відкритою долонею вказує на порушника правил. Рух при цьому супроводжується свистком.

➤ **Включення ігрового часу.** Робиться рух рукою з положення вгору в положення вперед.

➤ **Новий відлік 24 секунд.** Рука піднімається вгору. Вказівний палець руки здійснює круговий рух.



Адміністративні:

➤ **Заміна.** Схрестити руки перед грудьми (одночасно зі свистком).

➤ **Запрошення на майданчик.** Змахнути відкритою долонею по напрямку до себе.

➤ **Перерва на вимогу.** Вказівний палець руки і долоня утворюють букву "Т".

➤ **Зв'язок між суддями на майданчику та суддями за столом.** Рука витягується вперед з піднятим догори великим пальцем.

➤ **Видимий відлік часу (5 і 8 секунд).** Відлік ведеться пальцями піднятої руки.



ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

для перевірки теоретичних знань з теми «Баскетбол»

1 варіант

1. Назвіть розмір баскетбольного майданчика.
а) 16м x 10м; б) 26м x 14м; в) 18м x 9м.
2. Скільки разів можна вести м'яч у баскетболі в межах одного володіння м'ячем одним гравцем?
а) два рази; б) скільки завгодно разів; в) один раз.
3. Який гравець вибуває з гри?
а) той, що отримав 5 фолів;
б) той, що постійно порушує правила;
в) той, що отримав 3 фолу.
4. Ведення м'яча. Відмітьте дії гравця, які не є веденням.
а) вибивання м'яча з-під контролю іншого гравця;
б) перешкоджання передачі і перехоплення м'яча;
в) послідовні кидки в кошик суперника.
5. При якій мінімальній кількості гравців у команді суддя має право продовжувати офіційну гру?
а) 3 гравця; б) 4 гравців; в) 2 гравця.
6. Визначення опорної ноги. Відмітьте правильні твердження.
а) гравець, який оволодів м'ячем, коли одна нога знаходиться на підлозі, може вистрибнути з цієї ноги і приземлитися на обидві одночасно; у момент переміщення однієї ноги, інша стає опорною;
б) гравець, який оволодів м'ячем, коли одна нога знаходиться на підлозі, ця нога стає опорною, як тільки інша торкнеться підлоги;
в) гравець, який оволодів м'ячем, коли обидві ноги знаходяться на підлозі, може використовувати будь-яку, як опорну; у момент переміщення однієї ноги, інша стає опорною.
7. У яких випадках м'яч стає живим?
а) після влучного останнього штрафного кидка;
б) під час вкидання із-за меж майданчика м'яч знаходиться в розпорядженні гравця, що виконує вкидання;
в) коли перетне бічну лінію після вкидання із-за меж майданчика.
8. Технічний фол. За що та кому призначається технічний фол?
а) за неспортивну поведінку;
б) за порушення правил 3 секунд;
в) за порушення правил ведення.
9. Відмітьте засоби переміщення баскетболіста в нападі та захисті
а) біг; б) ловля; в) ходьба.
10. Скільки разів можна виконати заміну під час гри в баскетбол?
а) 5; б) 7; в) не обмежено.
11. Що означає правило 8 секунд у баскетболі?
а) стільки часу надається команді для атаки кільця суперника;
б) гравець не може володіти м'ячем більше 8 секунд підряд;
в) якщо команда оволоділа м'ячем на своїй половині майданчика, вона повинна перевести його за 8 секунд в зону атаки.
12. З якого місця вводиться м'яч у гру, якщо він вийшов за лицьову лінію баскетбольного майданчика?
а) обов'язково з того місця, де м'яч пересік лицьову лінію;
б) із-за бокової лінії навпроти того місця де м'яч пересік лицьову лінію;
в) з того місця де м'яч пересік лицьову лінію (крім відрізка, що входить до трьох секундної зони).

2 варіант

1. У яких випадках м'яч стає живим?
 - а) під час спірного кидка м'яч відбитий згідно з правилами одним з суперників;
 - б) коли перетне бічну лінію після вкидання із-за меж майданчика;
 - в) під час штрафного кидка суддя передає м'яч у розпорядження гравця, що виконує штрафний кидок.
2. Технічний фол. За що та кому призначається технічний фол?
 - а) за порушення правил ведення;
 - б) за неспортивну поведінку;
 - в) за порушення правил 3 секунд.
3. Відмітьте засоби переміщення баскетболіста в нападі та захисті
 - а) перехват; б) повороти; в) ловля.
4. Скільки разів можна виконати заміну під час гри в баскетбол?
 - а) 3; б) не обмежено; в) 5.
5. Що означає правило 8 секунд у баскетболі?
 - а) якщо команда оволоділа м'ячем на своїй половині майданчика, вона повинна перевести його за 8 секунд в зону атаки;
 - б) стільки часу надається команді для атаки кільця суперника;
 - в) гравець не може володіти м'ячем більше 8 секунд підряд.
6. З якого місця вводиться м'яч у гру, якщо він вийшов за лицьову лінію баскетбольного майданчика?
 - а) з того місця де м'яч пересік лицьову лінію (крім відрізка, що входить до трьох секундної зони);
 - б) обов'язково з того місця, де м'яч пересік лицьову лінію;
 - в) із-за бокової лінії навпроти того місця де м'яч пересік лицьову лінію.
7. Назвіть розмір баскетбольного майданчика.
 - а) 26м x 14м;
 - б) 18м 9м;
 - в) 16м x 10м.
8. Скільки разів можна вести м'яч у баскетболі в межах одного володіння м'ячем одним гравцем?
 - а) два рази; б) один раз; в) скільки завгодно разів.
9. Який гравець вибуває з гри?
 - а) той, що отримав 3 фолы; б) той, що отримав 5 фолів;
 - в) той, що постійно порушує правила.
10. Ведення м'яча. Відмітьте дії гравця, які не є веденням.
 - а) послідовні кидки в кошик суперника;
 - б) випадкова втрата м'яча на початку чи при кінці ведення;
 - в) вибивання м'яча з-під контролю іншого гравця.
11. При якій мінімальній кількості гравців у команді суддя має право продовжувати офіційну гру?
 - а) 4 гравця; б) 2 гравця; в) 3 гравців.
12. Визначення опорної ноги. Відмітьте правильні твердження.
 - а) гравець, який оволодів м'ячем, коли обидві ноги знаходяться на підлозі, може використовувати будь-яку, як опорну; у момент переміщення однієї ноги, інша стає опорною;
 - б) гравець, який оволодів м'ячем, коли одна нога знаходиться на підлозі, може вистрибнути з цієї ноги і приземлитися на обидві одночасно; у цьому випадку жодна нога не може бути опорною;
 - в) гравець, який оволодів м'ячем, коли одна нога знаходиться на підлозі, може вистрибнути з цієї ноги і приземлитися на обидві одночасно; у момент переміщення однієї ноги, інша стає опорною.

3 варіант

1. Які дії гравця є порушенням правил?
 - а) захисник торкається м'яча в момент, коли м'яч після удару об щит цілком знаходиться вище рівня кільця
 - б) захисник торкається м'яча в момент, коли останній знаходиться на траєкторії спрямованій в сторону щита і знаходиться вище рівня кільця
 - в) захисник торкається м'яча в момент, коли останній знаходиться на траєкторії, що знижується, і цілком вище рівня кільця
2. Відмітьте основні технічні елементи гри в баскетбол, які потрібно розучувати вже на початковому етапі
 - а) ведення м'яча; б) кидки м'яча в кошик;
 - в) передачі м'яча.
3. У яких випадках застосовується правило 5 секунд у баскетболі?
 - а) під час виконання штрафних кидків;
 - б) коли гравець знаходиться у зоні штрафного кидка;
 - в) коли відбувається заміна гравців;
 - д) під час уведення м'яча в гру із-за бокових та лицьових ліній.
4. Які з наведених порушень правил є технічним фолом?
 - а) гравець дражнить суперника чи заважає йому стежити за грою, розмахуючи руками перед його очима;
 - б) гравець затримує гру, заважаючи супернику швидко вкинути м'яч;
 - в) якщо гравець йде на контакт з суперником не намагаючись зіграти в м'яч.
5. Команда не з'явилась на гру. Через скільки хвилин після початку гри зазначеного в розкладі суддя повинен призначити поразку цій команді?
 - а) 30 хв; б) 5 хв; в) 15 хв.
6. На якій висоті знаходиться нижній край баскетбольного щита?
 - а) 305см; б) 300см; в) 295см.
7. На якій висоті знаходяться баскетбольні кільця?
 - а) 280см; б) 290см; в) 275см.
8. Вкажіть розміри баскетбольного майданчика та радіус центрального круга
 - а) 28м x 15м; 1,5м;
 - б) 28м x 15м; 1,8м;
 - в) 26м x 13м; 1,8м.
9. Гравець навмисне закинув м'яч у свій кошик. Чи є це порушення правил?
 - а) ні; б) так.
10. Чи можна доторкатися до суперника рукою під час гри у баскетбол?
 - а) можна не залежно від ігрової ситуації;
 - б) у жодному випадку не можна;
 - в) і так, і ні в залежності від ігрової ситуації.
11. Які дії є порушенням ведення м'яча?
 - а) ведення двома руками;
 - б) у процесі ведення м'яч був підкинутий у повітря і гравець, відновив контроль над ним після того, як він упав на підлогу;
 - в) гравець котить м'яч по підлозі;
 - д) у процесі ведення м'яч був підкинутий у повітря й гравець, що контролює його, торкнувся до нього раніш ніж він упав на підлогу.
12. Скільки хвилин перерв може брати тренер за одну гру в баскетболі?
 - а) у кожному періоді по дві, в додатковий час перерва не надається;
 - б) у кожному періоді по 1, а в четвертому по 2;
 - в) у кожному періоді по одній.

4 варіант

1. На якій висоті знаходяться баскетбольні кільця?
а) 290см;
б) 275см;
в) 280см.
2. Вкажіть розміри баскетбольного майданчика та радіус центрального круга
а) 26м x 13м; 1,8м;
б) 28м x 15м; 1,5м;
в) 28м x 15м; 1,8м.
3. Гравець навмисне закинув м'яч у свій кошик. Чи є це порушення правил?
а) так; б) ні.
4. Чи можна доторкатися до суперника рукою під час гри у баскетбол?
а) і так, і ні в залежності від ігрової ситуації;
б) можна не залежно від ігрової ситуації;
в) у жодному випадку не можна.
5. Які дії є порушенням ведення м'яча?
а) гравець котить м'яч по підлозі;
б) ведення двома руками;
в) у процесі ведення м'яч був підкинутий у повітря і гравець, відновив контроль над ним після того, як він упав на підлогу.
6. Скільки хвилин перерв може брати тренер за одну гру в баскетболі?
а) у кожному періоді по одній;
б) у кожному періоді по дві в додатковий час перерва не надається;
в) у кожному періоді по 1, а в четвертому по 2.
7. Які дії гравця є порушенням правил?
а) захисник торкається м'яча в момент, коли останній знаходиться на траєкторії, що знижується, і цілком вище рівня кільця;
б) захисник торкається м'яча в момент, коли м'яч після удару об щит цілком знаходиться вище рівня кільця;
в) захисник торкається м'яча в момент, коли останній знаходиться на траєкторії спрямованій в сторону щита і знаходиться вище рівня кільця.
8. Відмітьте основні технічні елементи гри в баскетбол, які потрібно розучувати вже на початковому етапі
а) передачі м'яча, ведення м'яча, кидки м'яча в кошик;
б) кидки в стрибку;
в) зонний захист.
9. У яких випадках застосовується правило 5 секунд у баскетболі?
а) коли гравець, володіючи м'ячем не виконує будь-яких ігрових дій;
б) під час уведення м'яча в гру із-за бокових та лицьових ліній;
в) коли відбувається заміна гравців.
10. Які з наведених порушень правил є технічним фолом?
а) гравець використовує вислови чи жести, що носять образливий чи провокуючий глядачів характер;
б) гравець дразнить суперника чи заважає йому стежити за грою, розмахуючи руками перед його очима;
в) якщо гравець йде на контакт з суперником не намагаючись зіграти в м'яч.
11. Команда не з'явилась на гру. Через скільки хвилин після початку гри зазначеного в розкладі суддя повинен призначити поразку цій команді
а) 5 хв; б) 15 хв; в) 30 хв.
12. На якій висоті знаходиться нижній край баскетбольного щита?
а) 295см; б) 305см; в) 300см.

Фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення її моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків.

Із кожного заняття студенти повинні виносити нові знання й уміння, повинні бачити, що у процесі цілеспрямованих занять фізичними вправами вдосконалюється їх розвиток. При цьому кожен студент повинен мати особистий рекорд і кожного слід до нього підвести. Викладачу необхідно чітко визначити кінцеву мету спільної роботи з студентами на весь час вивчення теми, на рік, семестр, серію занять, тобто уявити результат діяльності на різні періоди часу. Висунення мети спрямовує і регулює діяльність студента, робить її усвідомленою.

Вирішуючи освітні завдання, студентів озброюють необхідними знаннями, вміннями і навичками виконувати фізичні вправи, а також застосовувати їх у повсякденному житті, у процесі самовдосконалення. Причому засвоєння цих знань, умінь і навичок повинно відбуватися не механічним шляхом, а такими способами, які ведуть до розвитку особи учня.

Розв'язання оздоровчих завдань передбачає забезпечення можливого у певному віці фізичного розвитку, формування постави і фізичної підготовленості, створення на заняттях найкращих умов для оздоровчого впливу на юнаків і дівчат.

Вирішення виховних завдань повинно забезпечити позитивний вплив занять фізичними вправами на розвиток моральних і вольових якостей, єдність фізичного і духовного розвитку особистості учня.

З вищенаведеного хочеться зробити наступні висновки:

- по-перше, баскетбол залишається однією з найкращих ігор для розвитку майже усіх фізичних якостей та кондицій студентів: витривалості, міцності, швидкості, гнучкості, прицільності, логічного мислення тощо.

- по-друге, засоби баскетболу різнобічно впливають на організм, сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань; формують основу рухових умінь і навичок, необхідних людині у процесі її життєдіяльності; вони мають значні переваги в організації і широкому їх використанні, позаяк викликають позитивні емоції у студентів та бажання займатися фізичними вправами.

Література

1. Артюх В.М. Баскетбол.- Львів.1996.
2. Баскетбол./ А.І.Дубенчук. Х.: «Ранок», 2010.-144с.
3. Історія фіз.вих. Цьось А.В. – Луцьк:Східноєвроп. нац. Ун-т ім. Лесі Українки, 2014.-456с..
4. Мозола Р.С., Приступа Э.Н., Вацеба О.М. Індивідуальне тренування баскетболістів. – Львів, 1993.
5. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура
Рекомендовано Міністерством освіти України. –К.
6. Фіз.виховання/ Присяжнюк С.І. Навч.пос. - К.: Центр учбової літератури, 2017-504с.

Фізична культура [Текст]: Методичні вказівки до практичних занять з баскетболу для здобувачів освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр усіх спеціальностей денної форми навчання /укладачі: С.В.Ющук., Р.В.Ющук : – Ковель: ВСП «КПЕФК Луцького НТУ», 2023 –64с.

Комп'ютерний набір і верстка:

Світлана ЮЩУК

Редактор:

Руслан ЮЩУК

Підп. до друку «___»_____2023. Формат 60х84/16. папірофіс.
Гарн.Таймс. Ум.друк. арк. ____ Обл.- вид. арк. ____ Зам. ____
Тираж ____ прим.

ВСП «КПЕФК ЛНТУ»
45000 м.Ковель, вул. Заводська, 23
Друк – ВСП «КПЕФК ЛНТУ»

