

Міністерство освіти і науки України  
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

**МІТОВА О.О., ГРЮКОВА В.В.**

**БАСКЕТБОЛ: ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ,  
ПРАВИЛА ГРИ, МЕТОДИКА НАВЧАННЯ.**

Навчально-методичний посібник  
для самостійної роботи студентів напряму підготовки  
6.010201 «Фізичне виховання» та 6.010202 «Спорт».

Дніпропетровськ – 2016

УДК 795.007.3(075.5)

ББК 71.112.42я71

М 82

**РОЗРОБЛЕНО:** – кандидатом наук з фізичного виховання і спорту, доцентом завідувачем кафедри спортивних ігор ДДФКіС, майстром спорту України з баскетболу **Мітовою Оленою Олекчандрівною;**  
– старшим викладачем кафедри спортивних ігор ДДФКіС **Грюковою Вікторією Валеріївною.**

Рекомендовано до друку Вченою радою Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. Протокол № 8 від 24 лютого 2016 р.

Рецензенти: – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Козіна Жаннета Леонідівна**, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, завідувач кафедри спортивних ігор;  
– доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Костюкевич Віктор Митрофанович**, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту.

ISBN 978 – 966 – 8676 – 59 – 4

М 82	Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / О.О. Мітова, В.В. Грюкова – Дніпропетровськ . : Вид. «Інновація», 2016. – 110 с.
------	--

У навчально-методичному посібнику представлено історію розвитку баскетболу, правила гри, етапи вивчення технічних прийомів та методику навчання техніки та тактики гри. Представлено структуру, методи та форми контролю навчальної дисципліни «Теорія та методика спортивних ігор (баскетбол)».

Рекомендовано для самостійної роботи студентів.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>4</b>
<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ І ПОЗНАЧЕНЬ .....</b>	<b>6</b>
<b>ТЛУМАЧНИЙ СЛОВНИК .....</b>	<b>7</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ БАСКЕТБОЛУ. КОРОТКІ ВІДОМОСТІ ПРО ЙОГО ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТОК .....</b>	<b>9</b>
1.1. Етапи розвитку баскетболу .....	10
1.2. Історія розвитку баскетболу в Україні .....	15
1.3. Видатні баскетболісти Дніпропетровщини.....	25
<b>РОЗДІЛ 2. ПРАВИЛА ГРИ ТА ЖЕСТИ СУДДІВ .....</b>	<b>29</b>
2.1. Правила гри .....	29
2.2. Жести суддів .....	36
<b>РОЗДІЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ЕТАПІВ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ .....</b>	<b>44</b>
3.1. Процес становлення й удосконалення технічної майстерності ...	44
3.2. Загальна структура процесу навчання технічного прийому в баскетболі .....	46
<b>РОЗДІЛ 4. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ .....</b>	<b>50</b>
4.1. Структура уроку (тренувального заняття) .....	51
<b>РОЗДІЛ 5. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ У БАСКЕТБОЛІ .....</b>	<b>59</b>
<b>РОЗДІЛ 6. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТІВ .....</b>	<b>80</b>
6.1. Основи методики навчання тактичних взаємодій у баскетболі на етапі початкової підготовки ДЮСШ та в загальноосвітніх навчальних закладах.....	81
<b>РОЗДІЛ 7. ФОРМИ КОНТРОЛЮ .....</b>	<b>93</b>
<b>ЛІТЕРАТУРА .....</b>	<b>105</b>

## ВСТУП

Баскетбол – спортивна гра, що культивується в усіх країнах світу. Це гра, якою захоплюються тисячі людей та за якою спостерігають мільйони глядачів. За 125 років існування, баскетбол став настільки популярним, що ним займаються зараз всі верстви населення всього світу, від дітей у дошкільних навчальних закладах до спортсменів-ветеранів. Багато тисяч молодих людей грають у командах вищих навчальних закладів, у муніципальних або оздоровчих, юнацьких або дворових командах.

Як засіб фізичного виховання, баскетбол займає особливу ланку в різних ланцюгах фізкультурного руху, а саме на уроках та секційних заняттях в загальноосвітніх школах.

Гра відрізняється великою емоційністю, потребує прояву різнобічних фізичних якостей та рухових дій, а також моральних та волевих якостей. Ці особливості роблять її одним з найбільш діючих оздоровчих та виховних засобів, що надають комплексний вплив на організм тих, хто ним займається.

У навчальному річному плані шкільної програми на баскетбол відводиться ціла чверть занять. У поурочному плані пропонується програмний матеріал розрахований на 30 уроків. Зміст поурочного плану дуже різноманітний, вправи розраховані на добрий рівень технічної підготовленості учнів, на одному уроці пропонується повторити 4-5 технічних елементів. Також до змісту входять декілька вправ тактичного характеру. Технічні елементи баскетболу достатньо складні для швидкого засвоєння та ефективного виконання на добру та відмінну оцінку в контрольних нормативах.

Науковці постійно вдосконалюють програмний матеріал та вимоги до підготовленості школярів, але реальний низький рівень технічної підготовленості підтверджує той факт, що дана проблема актуальна та потребує вдосконалення методики навчання техніки баскетболу на уроках фізичної культури.

Аналіз доступної літератури свідчить, що велика кількість видань з викладання баскетболу на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі, які розроблені вітчизняними й закордонними вченими, є недостатньо ефективними в сучасних умовах та потребують вдосконалення. У зв'язку з цим, є актуальним і вдосконалення підготовки фахівців у фізкультурних вищих навчальних закладах, від яких залежить ефективність уроків з баскетболу в школах.

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ І ПОЗНАЧЕНЬ**

<b>ТТД</b>	– техніко-тактична діяльність;
<b>ЗД</b>	– змагальна діяльність;
<b>СМ</b>	– спортивна майстерність;
<b>ЗРВ</b>	– загально розвиваючі вправи;
<b>хв.</b>	– хвилини;
<b>В.п.</b>	– вихідне положення;
<b>СФП</b>	– спеціальна фізична підготовка;
<b>%</b>	– відсоток;
<b>2-очк.</b>	– двохочкові кидки;
<b>3-очк.</b>	– трьохочкові кидки;
<b>ЗОШ</b>	– загально освітня школа;
<b>УПБЛ</b>	– Українська професійна баскетбольна ліга;
<b>МСУ</b>	– майстер спорту України.
<b>МСМКУ</b>	– майстер спорту міжнародного класу України.

## ТЛУМАЧНИЙ СЛОВНИК

**Аналіз** – процес уявного чи фактичного розкладання об'єкта і предмета пізнання на складові частини і возз'єднання цілого з частин з подальшими висновками.

**Ефективність** – співвідношення досягнутих результатів і застосованих ресурсів.

**Змагальна діяльність** – регламентований правилами процес реалізації змагальних потенціалів гравців, кожний з яких прагне досягнення запланованого результату.

**Майстерність** – уміння гравця технічно досконало вести змагальну боротьбу із суперником, випереджаючи виконання кожного ігрового прийому суб'єктивним вибором оптимальної тактики і супроводжуючи його адекватними для певної ситуації тактичними рішеннями.

**Педагогічний контроль** – це процес підготовки спортсменів методом отримання науково достовірної інформації, яку можна використати при розробці оптимальних управлінських рішень щодо ходу тренувального та змагального процесів.

**Результативність** – ступінь реалізації запланованої діяльності та досягнення запланованих результатів.

**Спорт** – складова частина фізичної культури, засіб і метод фізичного виховання, заснований на використанні змагальної діяльності та підготовці до неї, у процесі якої порівнюються й оцінюються потенційні можливості людини.

**Тактика гри** – відібрані багаторічним досвідом, описані й систематизовані закономірності, форми й правила ведення змагальної діяльності, що потенційно несуть у собі можливість отримання ігрової переваги над суперником.

**Тактична підготовка** – процес, спрямований на завоювання гравцями необхідних знань тактики, на формування певних навичок та вмінь

ефективного ведення спортивної боротьби та вдосконалення тактичної майстерності.

**Техніка гри** – це сукупність спеціальних рухів, зумовлених правилами, що дозволяють розв'язувати рухові завдання у конкретних ігрових умовах (ситуаціях), це сукупність прийомів та способів їх виконання, що дозволяє гравцям найбільш успішно вирішувати змагальні задачі.

**Технічна підготовка** – процес навчання спортсмена техніці рухів і дій, які є засобом ведення гри, а також їх удосконалення за допомогою оволодіння спеціальними руховими навичками, розвитком тактичного мислення та творчих здібностей.

**Технічний прийом** – це система рухів, схожих за смисловою структурою і спрямованих на розв'язання певного завдання.

**Фізична підготовка** – це педагогічний процес, спрямований, з одного боку, на досягнення різнобічного гармонійного розвитку спортсмена, зміцнення та загартовування його організму, підвищення рівня основних рухових якостей та функціональних можливостей і, з іншого боку, на розвиток рухових якостей, специфічних для виду спорту.

## РОЗДІЛ 1

### ІСТОРІЯ БАСКЕТБОЛУ. КОРОТКІ ВІДОМОСТІ ПРО ЙОГО ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТОК

Баскетбол (англ. – basket-ball). Назва гри виникла від англійських слів «баскет» – кошик і «бол» – м'яч. Баскетбол – спортивна гра, у якій грають дві команди по п'ять гравців. Мета кожної команди – закинути м'яч у кошик суперника і завадити йому оволодіти м'ячем та закинути його у кошик своєї команди. Кожна команда проводить атаки кошика суперника і захищає свій власний кошик.

Перші відомості про гру, схожу на баскетбол, знайдено у стародавніх цивілізацій Центральної та Південної Америки.

Але честь «виникнення» баскетболу належить вихідцю з Канади доктору Джеймсу Нейсміту. На відміну від інших видів спорту, баскетбол народився не в результаті якоїсь уже знайомої гри. Нейсміт винайшов абсолютно нову гру.

Як викладач Міжнародної тренувальної школи у Спрінгфілді (штат Массачусетс, США) Нейсміт одержав завдання поживити заняття у приміщенні для групи студентів, які були незадоволені змістом обов'язкових занять з фізичного виховання за німецькою, шведською та французькою методиками, що проводились в зимовий період у спортивному залі.

Відмінний регбіст і гімнаст, Нейсміт уявляв собі таку гру як змагання в майстерності кожного гравця, який має рівні можливості. Вимога про вилучення фізичного контакту гравців, у свою чергу, означала заборону бігу з м'ячем. Умови спортивного залу вимагали грати тільки руками. Нейсміт вибрав футбольний м'яч, оскільки його можна було легко ловити руками, важко сховати і він мав постійну висоту відскоку. Щоб майстерність переважала над силою, Нейсміт вирішив вилучити з гри «лінію воріт». Ціль, що придумав він, вимагала від гравців лише точності, тому вона була

розташована за межами досягнення для гравців. Він прибив до балкону два кошики для персиків цілком випадково на висоті 3м 05см.

Нейсмїт сформував перші правила нової гри у грудні 1891 р. і 21 грудня провів у гімнастичному залі Спрїнгфілдського коледжу перший матч з баскетболу серед студентів.

Враховуючи, що у гімнастичній групі було 18 студентів, Нейсмїт розподілив їх на дві команди по дев'ять чоловік. Пізніше число гравців скоротилося до семи, а згодом – до п'яти, оскільки велика кількість учасників створювала метушню на майданчику.

У 1892 р. він опублікував «Книгу правил гри у баскетбол», яка вміщувала тринадцять пунктів, більшість з яких у тому чи іншому вигляді діють і донині. Перший публічний матч було проведено 11 березня 1892 р. між учнями та викладачами Спрїнгфілду. Учні виграли з рахунком 5:1.

Подальший розвиток гри сприяв вдосконаленню правил гри, устаткування спортивного одягу спортсменів. Так, у 1893 р. уперше з'явилися металеві кільця з сіткою.

У 1895 р. введено штрафні кидки з відстані 5м 25см від кошика, у 1896 р. узаконено ведення м'яча.

Вже у 1895 р. в США проведено офіційні змагання з баскетболу. У 1901 р. було організовано міжнародні ігри студентів США і баскетбол «експонували» на Панамериканській виставці у Буффало.

Після свого народження баскетбол набув великої популярності у США. Потім з ним ознайомилися в інших країнах, а згодом гра поширилася по всьому світові.

### **1.1. Етапи розвитку гри баскетбол**

*Перший етап* розвитку баскетболу – це етап його становлення як нової гри, він охоплює період з 1891 по 1918 р. створений для поживлення

уроків гімнастики, баскетбол поступово перетворився на спортивну гру з усіма притаманними їй особливостями.

У США в 1894 р. було опубліковано перші офіційні правила гри, за котрими почали проводити змагання.

Одночасно з розвитком гри формувалася техніка і тактика баскетболу. З'явилися раціональні технічні прийоми – ловля, передачі, ведення і кидки м'яча у кошик, однак була відсутня динаміка – усі прийоми виконувалися з місця двома руками.

В тактиці гри визначились функції гравців за аналогією з футболом: здійснювався їх розподіл на нападаючих, захисників, центральних і воротаря, грати яким можна було лише тільки в «своїх» зонах майданчика.

Зі США баскетбол проник спочатку у країни Сходу – Японію, Китай, Філіппіни, а у подальшому у країни Європи та Південної Америки.

Баскетбол народився (1891 р.) майже одночасно з сучасними Олімпійськими іграми (1896 р.). Незабаром почалася компанія залучення нового виду спорту до програми Олімпійських ігор. У 1904 р. на Іграх III Олімпіади у Сент-Луїсі був організований показовий баскетбольний турнір. Однак, незважаючи на гучну назву – «Перший чемпіонат світу з баскетболу», – ці змагання не можна було назвати навіть міжнародними: усі п'ять команд, що взяли участь в турнірі, представляли США.

*На другому етапі* розвитку баскетболу (1919-1931 рр.) почали створюватися національні федерації з баскетболу. Збільшилася кількість баскетболістів і змагань. Баскетбол почав широко впроваджуватися у країнах Європи: Чехословаччині, Литві, Естонії, Латвії, Італії, Франції, СРСР та ін.

Стали проводитися міжнародні зустрічі. У 1919 р. відбувся перший показовий міжнародний баскетбольний турнір між армійськими командами США, Італії і Франції.

У 1924 р. на Іграх VIII Олімпіади у Парижі відбувся перший показовий міжнародний турнір за участю спортсменів Франції, Італії, Великобританії та США. Перемогли баскетболісти Великобританії.

У 1927 р. у Женеві була створена школа фізичного виховання, керівником якої було призначено викладача Спрінгфілдського коледжу доктора Еммера Беррі. Метою цієї школи було – розвиток баскетболу у Європі та на інших континентах. Південноамериканська баскетбольна конференція у ці роки проводила свої чемпіонати. Подібні змагання проходили у країнах Східної Азії.

Перед іграми ІХ Олімпіади в Амстердамі (1928 р.) засновник Американської асоціації тренерів з баскетболу Форест Аллен почав переговори з МОК про включення баскетболу в якості показового виду спорту до програми Ігор Олімпіади 1932 р. Але його намагання переконати Оргкомітет Лос-Анджелеської Олімпіади у перспективності нового виду спорту були марними.

*Третій етап* (1932-1947 рр.) знаменний створенням Міжнародної федерації баскетболу (FIBA), різким підвищенням спортивної майстерності баскетболістів, розвитком світового баскетболу.

FIBA – керівний орган проведення усіх міжнародних змагань з баскетболу – була заснована 18 червня 1932 р. у Женеві за участю представників 8 країн: Аргентини, Греції, Італії, Латвії, Румунії, Португалії, Чехословаччини і Швейцарії.

Леона Буффара зі Швейцарії обрано першим президентом, а Ренато Вільяма Джонса (Великобританія) призначено генеральним секретарем FIBA.

Спочатку керівництво FIBA розташовувалося у Римі, а згодом постійна штаб-квартира перемістилася до Мюнхена.

Першим офіційним змаганням, проведеним FIBA після свого створення (1932), був організований нею у травні 1935 р. у Женеві перший чемпіонат Європи серед чоловіків, у якому взяло участь 10 команд.

Командою, що виборола звання першого чемпіона Європи, була визнана команда Латвії.

Об'єднаними зусиллями засновнику Американської Асоціації тренерів Форесту Аллену і генеральному секретареві FIBA Вільяму Джонсу вдалося

добитися включення баскетболу до програми Ігор олімпіади 1936 р. у Берліні.

Так, менше ніж за три роки після свого створення FIBA добилася повної незалежності і визнання з боку МОК, зайняла належне місце у сім'ї федерацій, що представляють олімпійські види спорту.

Перший олімпійський турнір з баскетболу став тріумфальним для команд з країн Америки. Вони розташувалися у такому порядку: 1-ше місце – США; 2-ге місце – Канада; 3-тє місце – Мексика. З Європейських країн лише Польща (4-те місце) та Італія (6-те місце) увійшли до вісімки найкращих команд Ігор Олімпіади 1936 р.

Вищою олімпійською нагородою, нарівні з переможцями, організатори вшанували і Джеймса Нейсмита – як почесного гостя.

Одночасно зі зростом популярності баскетболу у світі змінювалися і правила гри, зростала техніка виконання окремих прийомів. Намітився перехід від індивідуальної гри до колективної, з'явилася і визначилася як самостійна система нападу через центрального гравця, яку взяли на озброєння команди в усьому світі, з'явилися нові прийоми гри.

Змагання найсильніших баскетбольних команд серед жінок в Європі проводяться з 1938 р. Перший турнір чемпіонату Європи проходив у Римі і був єдиним змаганням такого високого рангу у довоєнний період. Після Другої світової війни жіночі чемпіонати Європи проводяться регулярно кожні два роки, починаючи з 1950 р. Однак у зв'язку з тим, що чемпіонати Європи і олімпійські турніри 1976 р., 1980 р. проходили з невеликими інтервалами у часі і це не дозволяло командам ритмічно готуватися до турнірів, FIBA прийняла рішення, починаючи з 1981 р., проводити першості континенту у непарні роки.

У першому чемпіонаті Європи серед жінок взяли участь лише п'ять команд. Переможцями стали баскетболістки Італії. Другими та третіми призерами стали команди Литви та Польщі.

**Четвертий етап** розвитку баскетболу включає період 1947-1960-ті роки. FIBA зайняла одне з провідних місць серед міжнародних спортивних об'єднань. Під керівництвом FIBA проводились найзначніші міжнародні змагання: олімпійські турніри, чемпіонати світу, Європи та ін.

У 1947 р. на міжнародну арену вийшли баскетболісти СРСР, до складу якого у 1940 р. увійшли Латвія, Литва, Естонія. Баскетбол у цих країнах був на високому рівні. Команди Прибалтики мали величезний досвід міжнародних змагань. У 1947 р. Всесоюзна баскетбольна секція вступила у члени FIBA. Радянські баскетболісти одержали право брати участь в усіх змаганнях, що організовує FIBA.

Збірна чоловіча команда СРСР взяла участь у чемпіонаті Європи (Прага, 1947 р.) і виборола звання чемпіона.

Цей дебют продемонстрував перевагу радянської школи баскетболу, збірна команда якої з 1947 р. брала участь у чемпіонатах Європи і завжди піднімались на європейський подіум, завоювавши 14 разів звання чемпіонів Європи, три рази збірна чоловіча команда СРСР ставала срібним призером і чотири рази – бронзовим.

Чоловіча збірна СРСР тричі здобувала звання чемпіонів світу (1967, 1975, 1982 рр.) і двічі була першою на Іграх Олімпіад (Мюнхен-1972 і Сеул-1988). У 1972 р. збірну команду СРСР до олімпійської перемоги привів Володимир Кондрашин та Сергій Башкін, а у 1988 р. у Сеулі – Олександр Гомельський та Юрій Селіхов.

Жіноча збірна СРСР, дебютувавши у 1950 р. у Будапешті, до 1991 р. незмінно 21 раз завойовувала звання чемпіонок Європи, пропустивши лише один раз перед собою команду Болгарії (Лодзь, 1958 р.).

Баскетболістки збірної СРСР увійшли в історію баскетболу як найтитулованіша команда світу. Вона шість разів завойовувала звання чемпіонок світу, тричі – олімпійських чемпіонок.

**Наступний етап** розвитку баскетболу, що розпочався у 1970-ті роки, і до сьогодні характеризується гармонійною наступальною і оборонною

потужністю команд, зміцненням взаємозв'язків між атакою і обороною. Баскетбол став одним із найбільш видовищних видів спорту. З розвитком гри зросла кількість різноманітних турнірів і чемпіонатів.

## **1.2. Історія розвитку баскетболу в Україні**

Після розпаду Радянського Союзу більшість республік, що входили до його складу, стали незалежними країнами, у тому числі самостійною та незалежною стала й Україна (після проголошення Верховною Радою у 1991 році).

За перше десятиріччя незалежності значно збільшився інтерес до різних аспектів історії України. Це й зрозуміло, адже в багатьох галузях життя нашої країни склались унікальні традиції, накопичено великий досвід. Політика, економіка, культура сучасної України тісно пов'язані з її історичним минулим. Це справедливо і у відношенні вітчизняного спорту, для формування якого нараховують більше дев'яти десятиріч.

Перші відомості про баскетбол в Україні з'явилися на початку 20-го століття і належать відомим пропагандистам фізичної культури і спорту в російській імперії Г. Дипперону, А. Скотаку та П. Бокишу. Можна припускати, що елементи гри використовувались у фізичному вихованні, але точних відомостей і до теперішнього часу не існує. Відомо лиш, що після розіграшу Кубка товариства «Маяк» (Петербург) в 1909 році, у якому прийняли участь шість кращих на той час команд, баскетбол почав розвиватися і в інших товариствах і регіонах Російської імперії, у тому числі Білорусії, Закавказзі, на Далекому Сході і, зрозуміло, в Україні.

У січні 1910 року комісія керівників середніх учбових закладів м. Одеси прийняла рішення про організацію фізичних вправ та ігор на свіжому повітрі.

7 червня 1911 року на стадіоні ОБАК (нині одеського університету), в присутності членів міської влади було проведено спортивне свято. Учні гімназій та реальних училищ змагалися в таких дисциплінах як легка атлетика, гімнастика, теніс та баскетбол. Перше місце в змаганнях з баскетболу посіла команда 2-ої гімназії.

В 1916 році було опубліковано докладний опис гри баскетбол у книзі «Міч в корзину», авторами якої були А. Скотак та А.Торопов. Він був розповсюджений по всіх регіонах царської Росії, однак справжнє визнання і розвиток у нашій країні баскетбол набув лише у 20-х роках.

Великий вплив на розвиток баскетболу зробили окружні управління Всеобучу. В 1920 році баскетбол вводиться як самостійний предмет у фізкультурних учбових закладах.

Новий для України вид спорту з'явився спочатку в Чернігові – в спортивному товаристві «Спартак». В 1922 році тут була проведена жіноча першість м. Чернігова, у якій взяли участь 4 команди. Перше місце посіла команда «Вікторія».

Майже одночасно баскетбол культивується в Одесі, Харкові, Києві, Умані, а потім – в Дніпропетровську, Запоріжжі, Миколаєві та інших містах.

Взимку 1922-1923 рр. в університеті ім. Артема в м. Харкові була організована перша міська секція баскетболу. Потім подібні секції з'явилися в інших спортивних клубах міста: «Красный железнодорожник», «Металлист», в спортивному товариств ім. Балабанова і в інших організаціях.

Баскетбол швидко розповсюджувався і в інших містах України на великих підприємствах в кружках, що поєднували робочих та службовців фабрик, заводів та інших підприємств (печатників, взуттєвників, будівників та інших). Наприклад, відомо, що до програм спортивних змагань Всеобучу (11-15 червня) та губерньської олімпіади (17 червня) 1923 року в Одесі нарівні з футболом, легкою атлетикою і гімнастикою, було включено й баскетбол. Однак, перший офіційний баскетбольний матч в Одесі було зіграно 28

жовтня 1923 року в залі державного спортивного клубу (Криті ринки) між командами трудшколи та інтернату Червоного Хреста.

Поступово гра ставала все більш популярною. Цьому сприяла уніфікація правил, опублікованих в травні 1923 року в журналі «Вестник физической культуры». Факт появи перших команд означав: почав розвиватися новий вид спорту – баскетбол.

В січні 1924 року було затверджено положення про проведення 2-ої Всеукраїнської спартакіади, яка повинна була відбутися в серпні 1924 року в столиці України на той час – місті Харкові. У цьому положенні, опублікованому в лютневому номері журналу «Вестник физической культуры», баскетбол був введений як окремий вид спорту в офіційну частину змагань.

На 2-ій Всеукраїнській спартакіаді у змаганнях з баскетболу взяли участь лише 4 команди. У фіналі збірна Чернігова перемогла команду Харкова (14:12), а одесити перемогли команду Києва у матчі за 3-є місце.

Таким чином, це були перші офіційні змагання Республіканського рівня.

Влітку 1925 року Всеукраїнський спортивно-технічний комітет затвердив правила гри та обладнання площадок, що сприяло проведенню перших Всеукраїнських ігор з баскетболу (Одеса, 2-6 лютого 1927р.). Це було початком першої першості України. В них прийняли участь 6 чоловічих команд (Києва, Одеси, Полтави, Кременчука, Тульчина, Харкова) та дві жіночі команди (Одеси і Бердичева). У цих змаганнях виступали відомі на той час гравці А.А.Глебов, у подальшому суддя Всесоюзної категорії з баскетболу. Отримавши перемогу над всіма суперниками, першими чемпіонами України стали жіноча та чоловіча команди Одеси, які за рішенням Вищої Ради фізкультури, представляли Україну у Всесоюзній спартакіаді 1928 року.

Українська чоловіча команда стала срібним призером (Внуков, Баранов, Воскобойников, Соколов, Суворов), а жіноча – бронзовим призером (Іваницька, Карпенко, Архутич, Тихоненко, Малюк).

Баскетбол стає в Україні одним з найпопулярніших видів спорту. Наприклад, в чемпіонаті м. Одеси в 1927р. взяли участь 150 команд. У подальшому змагання з баскетболу проводилися в багатьох містах України.

У 30-х роках м. Харків – на той час столиця України, став головним методичним центром українського спорту. В 1930 році в місті було відкрито інститут фізичної культури. На базі інституту діяли шестимісячні курси з підготовки керівних працівників фізичної культури для колективів фізичної культури та шкіл. До програми цих курсів було включено і баскетбол. Багато провідних тренерів та педагогів пройшли свій творчий шлях в м. Харкові. Серед них у 1934 році у Вищій школі тренерів при інституті фізкультури вчився В.А. Шаблинський – провідний український спортсмен, тренер, викладач, який протягом багатьох років працював в Київському державному інституті фізичної культури з жіночими та чоловічими командами СКІФ (Київ), потім, з 1962 року з командою «Строитель» (Київ), зі збірними командами України та СРСР.

В тридцятих роках у змаганнях з баскетболу успішно виступали команди Києва, Харкова, Дніпропетровська, але найсильнішими були, безумовно, одесити.

З 1934 року першості України проводяться регулярно. Другий чемпіонат України був проведений у квітні 1934 року. Більшість команд, що взяли участь у чемпіонаті, формувалися з молодих гравців, рівень гри котрих був різноманітним. Значно сильніше інших виступили колективи Одеси, які були першими серед чоловічих та жіночих команд. Команди Києва посіли другі місця. Цікаво відмітити, що і в чемпіонаті СРСР кияни були позаду одеських команд.

В 1935 році вперше в історії баскетболу України проводилися змагання серед піонерів та школярів республіки. Першими чемпіонами УРСР стали юнаки Одеси та дівчата Києва.

Збірні Одеси були призерами всесоюзних чемпіонатів (жінки – в 1934, 1935 рр.; чоловіки – в 1934, 1936 рр.).

В передвоєнні роки загострюється конкуренція між баскетболістами Одеси та Києва. З 1937 року першість України проходить серед клубних команд. Найбільш успішно виступали чоловічі команди «Красная звезда» (Одеса), ДКА (Дом Красной Армии – Київ). «Деревообработка» (Одеса), а також жіночі команди «Здоровье» (Харків), «Буревестник» (Одеса), «Спартак» (Київ).

З 1937 року найсильнішою жіночою командою України стала київська команда «Динамо», залишаючись лідером вітчизняного баскетболу і до сьогоднішнього дня. Ця команда була однією з найкращих в епоху СРСР: в 1945р. – 3-й призер чемпіонату СРСР; в 50-ті роки – чемпіон СРСР в 1949р., володар Кубка СРСР в 1950 і 1951 рр., другий призер чемпіонату СРСР 1950р., чемпіон СРСР в 1991р., чемпіон СНД (союз незалежних держав) – в 1992 р.

У різні роки за команду «Динамо» (Київ) виступали відомі баскетболістки: Галина Факторова, Марія Козловська, Ніна Піменова, Зоя Стасюк, Валентина Назаренко (Куллам), Юлія Бурдіна, Феодора Кочергіна, Інна Пивоварова, Неллі Фоміних, Наталя Клімова, Галина Руцинська, Олена Жирко, Марина Ткаченко, Людмила Назаренко та багато інших відомих спортсменок.

У 1954 р. команди України вперше взяли участь у міжнародних змаганнях. Чемпіон м. Києва жіноча команда спортивного товариства «Медик» з рахунком 50:49 перемогла молодіжну збірну Китаю, а чемпіон України жіноча команда «Динамо» (Київ) виграла у збірної команди Китаю з рахунком 59:41.

Плідна робота з підготовки резерву сприяла появленню в 50-ті роки в Україні гравців нової формації серед чоловіків, що стало початком успіхів українського баскетболу на міжнародній арені. Самими видатними серед них були: Микола Баглій, Володимир Стремоухов, Альберт Вальтін, Вадим Гладун, Віктор Фомченко, Геннадій Чечуро, Микола Сушак та ін.

З 60-х років поняття «український баскетбол» асоціюється з київським «Строителем» (з 1944 по 1961 рр. команда формувалась на базі студентів київського інституту фізичної культури під назвою СКІФ, а з січня 1962 р. – команда почала виступати у змаганнях під назвою «Строитель»). Саме ця команда в українському баскетболі стала вперше бронзовим призером чемпіонату СРСР, вийшла на передові позиції радянського баскетболу під керівництвом викладача кафедри спортивних ігор КДІФК, а потім заслуженого тренера СРСР Володимира Олексійовича Шаблинського, заставила говорити про українську школу баскетболу. Багатократний чемпіон України, призер чемпіонатів СРСР, переможець Всесоюзних змагань 1963 і 1967 рр., чемпіон СРСР 1967 і 1989 рр. і переможець багатьох міжнародних турнірів, київський «Строитель» був базовою командою при формуванні збірної України на протязі чотирьох десятиріч. У складі «Строителя» в різні роки виступали відомі баскетболісти: Віталій Ковянов, Микола Баглій, Юрій Виставкін, Альберт Вальтін, Володимир Стремоухов, Вадим Гладун, Леонід Поплавський, Віктор Гуревич, Анатолій Шологон, Микола Погуляй, Василь Окипняк, Анатолій Поливода, Сергій Коваленко, Володимир Ткаченко, Олександр Сальников, Олександр Білостінний, Олександр Волков, Роман Рижик, Андрій Подковиров, Віталій Потапенко, Володимир Рижов, Олександр Окунський, Вячеслав Медведенко та багато інших відомих українських баскетболістів.

Крім «Строителя» успішно виступали баскетболісти київського СКА (Спортивний Клуб Армії). В різні роки за клуб виступали такі відомі баскетболісти як: Віктор Фомченко, Анатолій Скоморохов, Юрій Бородаєнко, Борис Рижков, Геннадій Чечуро, Валентин Родзієвський,

Микола Сушак, Вадим Новиков, Володимир Брянцев, Володимир Салухін, Заурбек Хромаєв, Віктор Бережний та ін.

На міжнародній арені, серед українських баскетболістів першими досягли успіху жінки. Потім до них приєдналися і чоловіки. Виступаючи за збірні команди СРСР на найкрупніших змаганнях, вони ставали чемпіонами Олімпійських Ігор, Миру, Європи, Всесвітніх студентських ігор (універсіад).

Першими серед українських баскетболісток чемпіонами Європи стали Ніна Піменова і Зоя Стасюк (1950 р.). Потім звання чемпіонок Європи завоювали українські баскетболістки: Зоя Стасюк (1950, 1952), Феодора Кочергіна (1962, 1966), Інна Пивоварова (1962), Наталя Клімова і Раїса Курвякова (1972, 1974, 1976), Галина Мельниченко (1981), Олена Жирко (1991, 1995), Марина Ткаченко (1991, 1995). В 1995 р. збірна жіноча команда незалежної України вперше виграла звання чемпіона Європи у такому складі: Людмила Назаренко, Ольга Шляхова, Вікторія Навроцька, Олена Вехова, Марина Ткаченко, Оксана Довгалюк, Олена Оберемко, Руслана Кириченко, Олена Жирко, Олена Вергун, Наталя Сильянова (випускниця ДДІФКіС), Вікторія Буренок. Готував команду тренер Володимир Рижов.

Під керівництвом В. Рижова збірна команда незалежної України вперше взяла участь в олімпійському турнірі в Атланті – 1996 й посіла почесне 4-е місце.

Серед українських баскетболістів звання чемпіонів Європи завоювали: Альберт Вальтін (1961), Вадим Гладун (1963), Микола Баглій та Микола Сушак (1965), Анатолій Поливода (1967, 1969, 1971), Сергій Коваленко (1969), Олександр Сальников (1979, 1981), Олександр Білостінний (1979, 1981), Володимир Ткаченко (1979, 1981), Олександр Волков (1985).

Першим українським олімпійцем з баскетболу став Альберт Вальтін, який у складі збірної СРСР став срібним призером Олімпійських Ігор – 1960 в Римі.

Першими олімпійськими чемпіонами серед українських баскетболістів стали кийвські спортсмени у складі збірної СРСР Анатолій Поливода і Сергій Коваленко на Олімпійських Іграх – 1972 в Мюнхені.

Пізніше, коли до участі в Олімпійських Іграх були допущені жіночі команди (Монреаль – 1976), олімпійськими чемпіонками стали кийвська динамовка Наталя Клімова (Назембло) і Раїса Курвякова (Сталь – Дніпропетровськ).

На Олімпійських Іграх – 1988 в Сеулі олімпійськими чемпіонами у складі збірної СРСР стали вихованці української школи баскетболу Олександр Волков, Олександр Білостінний («Будівельник» – Київ) і Валерій Гоборов (Херсонська ДЮСШ, СКА – Київ, ЦСКА – Москва).

Після розпаду СРСР, на Олімпійських Іграх – 1992 в Барселоні, українські спортсменки Марина Ткаченко (Динамо – Київ) і Олена Жирко («Сталь» – Дніпропетровськ, а з 1989 р. – «Динамо» – Київ) у складі збірної СНД (Союз Незалежних Держав) завоювали золоті олімпійські медалі.

Серед українських спортсменів звання чемпіонів світу з баскетболу у складі збірної СРСР завоювали:

§ *серед жінок*: Феодора Кочергіна (1964, 1967) – Динамо (Київ), Інна Пивоварова (1967) – Динамо (Київ), Наталя Клімова (1971, 1975) – Динамо (Київ), Раїса Курвякова (1971, 1975) – «Сталь» – Дніпропетровськ).

§ *серед чоловіків*: першими чемпіонами світу в 1967 р. стали Анатолій Поливода (Київський «Строитель»), признаний кращим гравцем чемпіонату світу 1967 р. і Геннадій Чечуро – СКА (Київ), Олександр Сальников (1974) – «Строитель» (Київ).

Призерами чемпіонатів Світу ставали: Вадим Гладун (1963 – 3-є місце), Сергій Коваленко (1980 – 3-є місце), Олександр Білостінний (1978 – 2-е місце), Володимир Ткаченко (1978 – 2-е місце), Олександр Сальников (1978 – 2-е місце), Олександр Волков (1986 і 1990 рр. – 2-е місце).

Наприкінці 80-х – на початку 90-х років Національна Баскетбольна Асоціація Америки (НБА) вийшла на ринок гравців Росії, Югославії, Литви

та інших країн Європи і світу. Коли впала сумнозвісна «Залізна завіса», багато талановитих гравців з цих країн почали виїжджати на заробітки за кордон. Серед них виїхали до команд НБА і такі відомі гравці як А. Сабоніс, Ш. Марчюленіс, Ж. Ілгаускас (Литва), О. Волков, В. Потапенко, В. Медведенко (Україна), Т. Кукоч, В. Дивац, Д. Петрович (Югославія) та інші. За рівнем ігрової діяльності ці баскетболісти голосно заявили про себе і стали дуже популярними на весь світ. Наприклад, в першому раунді «драфту» – 1996 р. було відібрано десять баскетболістів, які народилися за межами США та володіли відмінними фізичними кондиціями і високою технікою. Серед них українець Віталій Потапенко – справжня зірка студентського баскетболу США, перед «драфтом» 1996 р. справив сильне враження на керівництво клубу «Кавальєрс», який дуже потребував в укріпленні передньої лінії нападу. Пізніше В. Потапенко входив до стартового складу самого титулованого клубу НБА «Селтикс» із м. Бостон. До виїзду в США В.Потапенко грав у київській команді «Будівельник» та навчався в Національному університеті фізичного виховання і спорту України.

Інший український баскетболіст В. Медведенко – студент НУФВСУ та колишній гравець «Будівельника» і «БК – Київ», двічі був чемпіоном НБА у складі професійної команди «Лейкерс» – Лос-Анджелес у сезонах 2000 – 2001 та 2001 – 2002.

Після створення Жіночої Баскетбольної Асоціації в професійному клубі «Нью Йорк Ліберті» виступила 24-річна українська баскетболістка Ольга Фірсова, обрана цим клубом в першому раунді «драфта». До цього О. Фірсова грала в чемпіонатах України за київський спортивний клуб «Дарничанка», а ставши студенткою НУФВСУ, виступала за спортивний клуб «СКУФ» та за національну команду України.

Успіхам українського баскетболу сприяли відомі українські спеціалісти – тренери: Мир Афанасійович Єгоров («Динамо» – Київ, збірна УРСР), Володимир Олексійович Шаблинський (СКИФ, «Строитель», збірна України, СРСР), Наполеон Карлович Каракашьян – СКА (Київ, збірна України),

Олександр Дмитрович Леонов («Динамо» – Київ, збірна України, СРСР), Костянтин Рафаїлович Медведєв (Дніпропетровськ), Микола Іванович Говорунов (Дніпропетровськ), Іссак Юхимович Майзлін («Сталь» – Дніпропетровськ, Збірна України) та ін.

Традиції старшого покоління підтримали і продовжили: Володимир Іванович Рижов («Динамо» – Київ, збірна України), Борис Нестерович Вдовиченко («Будівельник» – Київ, збірна України), Віктор Акимович Боженар («Строитель», збірна України, СРСР), Віктор Абрамович Гуревич («Будівельник» – Київ, збірна України), Геннадій Сергійович Защук («Будівельник», збірна України), Заурбек Майранович Хромаєв («Будівельник», збірна СРСР, України), подружжя пара Марина Іванівна та Ігор Анатолійович Ткаченко (ТІМ-СКУФ, збірна України) та ін.

Підводячи підсумки історичного шляху вітчизняного баскетболу треба відмітити, що на протязі багатьох років українські баскетболісти займають значне місце у розвитку світового баскетболу.

Баскетбол в Україні має давні традиції. На етапі свого становлення і в нелегких сучасних умовах він долав і долає багато труднощів, але таки зміг завоювати серця вболівальників і назавжди доказав своє право на життя.

В теперішній час намітилася тенденція до відновлення престижу українського баскетболу. Незважаючи на відомі організаційні та фінансові труднощі, стримуючи рішення проблеми виходу українських баскетболістів на рубежі світового баскетболу, немає сумнівів у тому, що традиції українського баскетболу будуть продовжені та збільшені нинішнім поколінням вітчизняних баскетболістів, тренерів, арбітрів, наукових робітників, за підтримки спортивних організацій країни, Національної федерації баскетболу України, міністерств, відомств і підприємств, керівництва України.

### 1.3. Видатні баскетболісти Дніпропетровщини

Дніпропетровськ завжди був та залишається провідним містом розвитку баскетболу в Україні, що підтверджується видатними досягненнями олімпійських чемпіонок, таких як: Раїса Курвякова (1976 р.), Людмила Рогожина (1980 р.) та Олена Жирко (1992 р.).

Видатні тренери Дніпропетровщини: Медведєв К.Р., Майзлін І.Ю., Говорунов Н.І., Таслицький Ю.Б., Гальперін А.М., Велешин Л.Й., Промисловський М.Б. підготували цілу плеяду майстрів спорту, багаторазових чемпіонів СРСР та України.

Багато видатних спортсменів брали участь у складі збірних команд різних вікових категорій до 2011 року. Такі традиції регіону зберігаються й у теперішні часи.

Аналіз проведених нами досліджень свідчить, що у 2013 році, в період нестабільного фінансування баскетболу зусиллями багатьох організацій та тренерів Дніпропетровської області для національної збірної України 2013 було підготовлено 5 гравців, що в 2,5 разів більше, ніж на Євробаскет-2011. Це гравці з міста Дніпропетровська: Максим Корнієнко та Кирило Натяжко – віком 23 роки, Олександр Мішула – 21 рік, а також гравці з Кривого Рогу: Ігор Зайцев – 24 роки та Дмитро Глебов – 25 років. Причому, якщо на Євробаскеті-2011 – представники Дніпропетровська Кирило Фесенко та Данило Козлов були гравцями заміни та загальний їх внесок в результат команди склав всього лише 37 очок (8,9 % від загальної кількості очок команди), то в 2013 році гравці, представники області, проводили в середньому значну кількість часу на майданчику протягом гри: М.Корнієнко (21:30 хв.) й К.Натяжко (21:00 хв.) – це гравці основної п'ятірки, а О.Мішула (12:24 хв.) й І.Зайцев (15:30 хв.), – гравці активної заміни, лише Д.Глебов з'явився на майданчику тільки у трьох іграх (з середнім часом на майданчику – 7:49 хв.). Підсумковий внесок цих гравців 278 очок в результативність команди становить близько 36 % від загальної кількості закинутих очок.

Такий внесок реалізовано за рахунок правильно обраного напрямку в підготовці резерву збірних команд різних вікових категорій на Дніпропетровщині. Завданнями даного етапу розвитку баскетболу в регіоні завжди було й залишається: виховання спортсменів високої кваліфікації для виступів на міжнародних змаганнях різного рівня, починаючи з Чемпіонатів Європи кадетів з 16 років й закінчуючи виступами гравців клубів на Чемпіонаті світу; виховання висококваліфікованого тренерського складу для майбутньої роботи у ДЮСШОР та отримання посад в якості головних тренерів й асистентів збірних команд країни різних вікових категорій; популяризація здорового способу життя серед молоді на прикладі видатних баскетболістів області.

Не дивлячись на загальну тенденцію розвитку української суперліги до залучення зарубіжних гравців, для створення конкурентоздатних команд для участі у європейських кубках, баскетбольний клуб Дніпро, є єдиною командою суперліги сезонів 2012/2013, 2013/2014, 2014/2015, 2015/2016 рр., яка не запросила до свого складу ні єдиного легіонера й зробила ставку на накопичення ігрового досвіду саме українських гравців (середній вік команди досить молодий – 24 роки). При чому виявлено, що з 12 українських спортсменів 11 (92%) є випускниками місцевої СДЮСШОР№5.

Крім того, в Дніпропетровській області було створено найбільшу кількість команд суперліги в Україні (БК Дніпро, БК Дніпро-Азот та БК Кривбас-баскет (до 2014 року). Функціонування цих клубів, дозволило перспективним 17-річним випускникам ДЮСШ області поступово долати непростий етап в спортивній кар'єрі, а саме перехід від дитячого до дорослого баскетболу, не виїжджаючи за межі області. У той же час, створення команд-дублів допомагає баскетболістам адаптуватися до спорту вищих досягнень. практично в «домашніх умовах».

Такий підхід призвів до того, що на Чемпіонаті світу з баскетболу 2014 року, що проходив в Іспанії, у складі команди національної збірної України брало участь четверо представників Дніпропетровського регіону. Семеро

гравців були з інших регіонів країни (Харківщина – 1 гравець (Олександр Липовий), 2 гравці з Одещини – В'ячеслав Кравцов та Артем Пустовий, по одному представнику з Донеччини (Дмитро Забірченко), Київщини (Максим Пустозвонов) та Миколаївщини (Сергій Гладир), а також – один натуралізований гравець зі Сполучених Штатів Америки (Юджин Джеттер).

На Євробаскеті 2015 року у складі Національної збірної було 4 представника Дніпропетровщини (Максим Корнієнко, Олександр Мішула, Ігор Зайцев та Станіслав Тимофеєнко). У підсумковому результаті команда України не вийшла з підгрупи.

Більшість баскетболістів Дніпропетровщини, які здобули видатних досягнень на міжнародних та всеукраїнських змаганнях є випускниками та студентами Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, серед яких:

Жирко О. – Олімпійська чемпіонка 1992 року, ЗМС України.

Жирко О., Сільянова Н. – чемпіонки Європи 1995 року.

Жирко О., Парадіз В., Лелека В., Сільянова Н. – учасниці Олімпійських ігор 1996 року (4 місце).

Коваль В. – МСМК України, срібний призер Всесвітньої Універсіади 2005 року.

Жирко О., Лелека В., Войтанік О., Панченко Я., Жук Ю., Дубровіна О. – чемпіонки України 2007 року.

Кузьміченко І., Онищенко В., Дубровіна О., Ябурова Л., Войналович Г., – МС України з баскетболу, чемпіонки УПБЛ 2010 року.

Козлов Д., Тимофеєнко С., Щепкін О., Білицький І., Корнієнко М., Вільховецький М., тренери Журавльов Д., Коваль В. – володарі Кубка України 2011 року.

Козлов Д. – учасник Євробаскету 2011 року.

Закурдаєв М., Герун В., Смирнов В., Мішула О. – члени юніорської збірної України 2011 року.

Корнієнко М., Мішула О. – МСМК України, члени збірної команди України, учасники чемпіонату Світу в Іспанії 2014 року, учасники чемпіонатів Європи в Словенії 2013 року (6-місце), Латвії 2015 року.

Тимофеєнко С. – МС України, учасник чемпіонату Європи (Латвія 2015 рік).

Каковкін С., Журавльов Д. – Заслужені тренери України.

Мішула О., Закурдаєв М., Тимофеєнко С., Коренюк В., Шевченко В., Місяць О. – срібні призери чемпіонату Суперліги та срібні володарі кубку України (сезону 2014/2015 р.р.) у складі БК «Дніпро».

Корнієнко М. (МСМК України) – чемпіон Суперліги та володар кубку України (сезону 2014/2015 р.р.) у складі БК «Хімік».

Мішула О. (МСМК України), Вільховецький М. (МС України), Тимофеєнко С. (МС України), Місяць О. (МС України), Коренюк В. (МС України), Закурдаєв М. (МС України), Шевченко В. (МС України), Масальський С. – (КМС). володарі кубку України Суперліги (сезону 2015/2016 р.р.) у складі БК «Дніпро».

## РОЗДІЛ 2

### ПРАВИЛА ГРИ ТА ЖЕСТИ СУДДІВ

#### 2.1. Правила гри

##### 8 правил 50 статей

- I. Гра.
- II. Майданчик та обладнання.
- III. Команди.
- IV. Засади гри.
- V. Порушення.
- VI. Фоли.
- VII. Загальні положення.
- VIII. Судді, комісар, судді за столиком: обов'язки та права.

#### I. Гра

У баскетбол грають дві (2) команди в кожній з яких п'ять (5) гравців. Мета кожної з команд – закинути м'яч у кошик суперників та перешкодити іншій команді закинути його у власний кошик.

Гру контролюють судді, судді за столом і комісар, якщо він присутній.

М'яч вважається закинутим, якщо він потрапляє в корзину зверху та залишається в ній або проходить через сітку. Переможцем гри стає команда, яка на завершення ігрового часу набрала більшу кількість очок.

#### II. Майданчик та обладнання

Ігровий майданчик має бути твердою плоскою поверхню без будь-яких перешкод (рис. 2.1.) мати розміри: двадцять вісім (28) метрів у довжину й (15) метрів у ширину, що вимірюють від внутрішніх країв обмежувальних ліній Усі лінії повинні бути нанесені фарбою білого кольору, мати ширину

п'ять (5) см та бути такими, що їх чітко видно. Ігровий майданчик повинен бути відокремлений обмежувальною лінією, що складається з лицьових та бічних ліній. Ці лінії не є частиною ігрового майданчика.

Центральне коло розмічають у центрі ігрового майданчика. Воно має радіус 1.80м.

Лінію штрафних кидків наносять паралельно кожній лицьовій лінії, на відстані 5.80м.

Зоною трьохочкових кидків команди з гри, є весь ігровий майданчик, за винятком простору біля кошика суперників. Радіус півкола (трьохочкової лінії) 6.75м.

На ігровому майданчику розмічають півкруглі зони без фолу зіткнення з радіусом 1.25м.

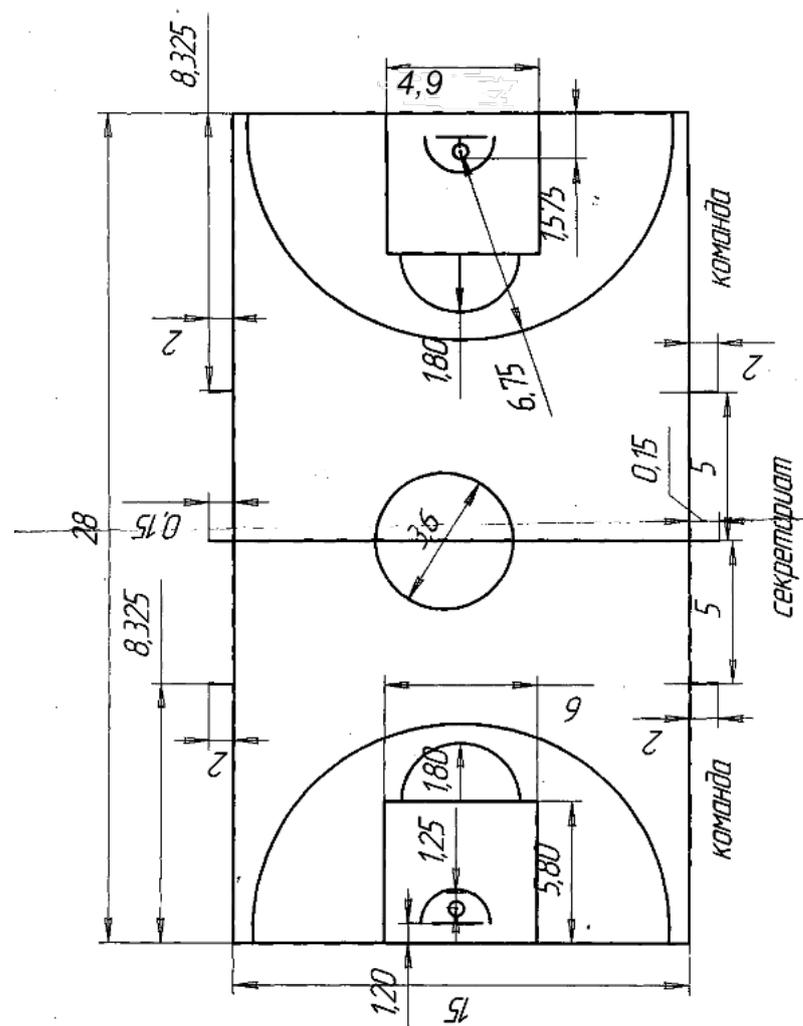


Рис. 2.1.

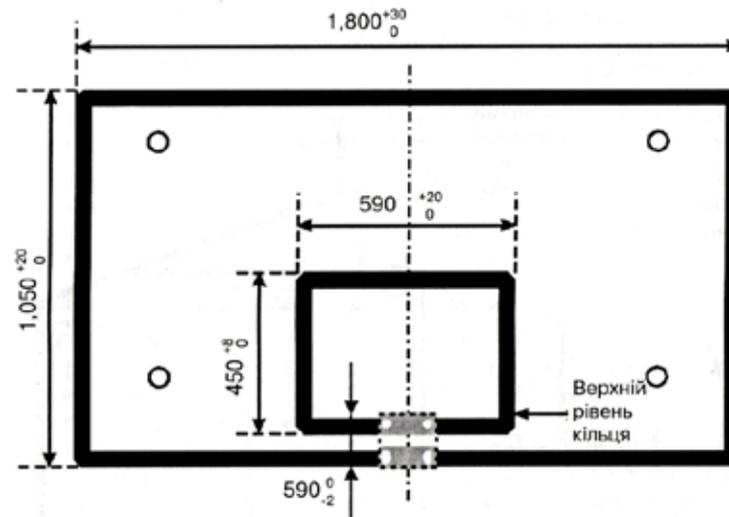


Рис. 2.2.

Щити виготовляють з належного прозорого матеріалу (рис. 2.2.). Розміри щитів складають: 1800мм по горизонталі та 1050мм по вертикалі.

Від підлоги до нижнього краю щита 2.90м, до кільця – 3.05м.

Внутрішній діаметр кільця не менше 450мм і не більше 459мм.

М'яч повинен мати сферичну форму, мати єдиний відтінок помаранчевого кольору або комбінацію помаранчевого і світло-коричневого кольорів, схвалену ФІБА.

Для всіх чоловічих змагань в усіх категоріях довжина окружності м'яча повинна бути не менше 749мм і не більше 780мм. Вага м'яча повинна бути не менше 567г і не більше 650г.

Для всіх жіночих змагань в усіх категоріях довжина окружності м'яча повинна бути не менше 724мм і не більше 737мм. Вага м'яча повинна бути не менше 510г і не більше 567г.

### III. Команди

Член команди має право грати, якщо його прізвище внесене у протокол перед початком гри. Кожна команда складається з: не більше ніж дванадцяти (12) членів команди, які мають право грати. П'ятеро (5) гравців кожної

команди перебувають на ігровому майданчику протягом ігрового часу й можуть бути замінені.

Ігрова форма членів команди складається з майок одного переважного кольору, та шортів одного переважного кольору, але не обов'язково того ж кольору, що й майки. Шкарпеток одного переважного кольору для всіх гравців команди.. Кожен член команди повинен мати на майці спереду і позаду. Номери мають бути такими, щоб їх чітко було видно.

#### **IV. Засади гри**

Гра складається з чотирьох (4) періодів по десять (10) хвилин.

Тривалість перерв між першим і другим (перша половина), третім і четвертим (друга половина) та перед кожним додатковим періодом складає дві (2) хвилини. Тривалість перерви між половинами гри – п'ятнадцять (15) хвилин.

Якщо рахунок нічийний на закінчення ігрового часу четвертого періоду гру продовжують на стільки додаткових періодів по п'ять (5) хвилин, скільки потрібно щоб порушити рівновагу у рахунку.

Перший період починається, коли м'яч залишає руку (-и) старшого судді під час спірного кидка. Усі інші періоди починаються, коли м'яч опиняється у розпорядженні гравця, який виконує вкидання.

Тайм-аут – це переривання гри на прохання тренера чи помічника тренера. Кожний тайм-аут триває одну (1) хвилину. Два (2) тайм-аут можуть бути надані кожній команді у будь-який час протягом першої половини гри, три (3) – у будь-який час протягом другої половини гри, один (1) – у будь-який час протягом кожного додаткового періоду. Невикористані тайм-аути не можуть бути перенесені на наступну половину або додатковий час.

У баскетболі м'ячем грають тільки руками, його можна передавати, кидати, відбивати, котити, або вести у будь-якому напрямку за умови додержання обмежень, що визначені Правилами.

За вдалий штрафний кидок нараховується – 1 очко; за вдалий кидок до дуги нараховується – 2 очки; за вдалий кидок із-за дуги на відстані 6.75 м нараховується – 3 очки.

Гра, програна позбавленням права, якщо: через п'ятнадцять (15) хвилин після часу початку гри, який зазначений у розкладі, команда відсутня, або не може виставити п'ятьох (5) гравців, які готові до гри, своїми діями заважає проведенню гри, відмовляється грати після того, як отримала вказівку від старшого судді почати гру. Команда програє гру через нестачу гравців, якщо під час гри у неї залишається на ігровому майданчику менше двох (2) гравців, здатних грати.

## **V. Порушення**

**Пробіжка** (зайві кроки) – це заборонене переміщення однієї чи обох ніг у будь-якому напрямку, коли гравець тримає живий м'яч на ігровому майданчику.

**Подвійне ведення** (помилка при веденні) – гравець не може вести м'яч другий раз після того, як перше ведення закінчилося.

**Правило трьох секунд** – гравець не може залишатися в обмеженій зоні суперників більше трьох (3) секунд поспіль, коли його команда контролює живий м'яч у передовій зоні, та ігровий годинник увімкнений.

### **Правило п'яти секунд**

За 5 секунд гравець повинен:

- ввести м'яч із-за лицьової або бокової лінії;
- виконати штрафний кидок;
- виконати будь-яку дію на майданчику (передачу, ведення, кидок).

**Правило восьми секунд** – команда протягом восьми (8) секунд повинна перевести м'яч з тилової зони у свою передову зону.

**Правило двадцяти чотирьох секунд** – двадцять чотири (24) секунди дається команді нападу на атаку кільця;

*Якщо гра зупинена суддею:*

- через фол або порушення (але не через те, що м'яч вийшов за обмежувальні лінії) команди, що не контролювала м'яч,
- з будь-якої поважної причини, пов'язаної з командою, що не контролювала м'яч,
- з будь-якої поважної причини, не пов'язаної з жодною з команд, володіння м'ячем надають тій самій команді, що до того контролювала м'яч.

Якщо вкидання виконують у тилівій зоні, годинник двадцяти чотирьох (24) секунд скидають на двадцять чотири (24) секунди.

Якщо вкидання виконують у тилівій зоні, годинник двадцяти чотирьох (24) секунд скидають таким чином:

- якщо вкидання повинне відбуватися в тилівій зоні, показники на пристрою відліку 24сек, повинно бути, скинуто к 24 секундам;
- якщо чотирнадцять (14) секунд чи більше демонструє годинник двадцяти чотирьох (24) секунд у той час, коли гра зупинена, годинник двадцяти чотирьох (24) секунд не скидають, він буде проводити відлік далі з часу, на якому був зупинений.
- якщо тринадцять (13) секунд чи менше демонструє годинник двадцяти чотирьох (24) секунд у той час, коли гра зупинена, годинник двадцяти чотирьох (24) секунд скидають на чотирнадцять (14) секунд.

Проте, якщо на думку судді суперники будуть поставленні у не вигідне становище. Годинник двадцяти чотирьох (24) секунд буде провадити відлік далі з часу, на якому був зупинений.

**Правило зони** (м'яч повернений у тиліву зону) – гравець команда якого контролює живий м'яч, не може неправильно повернути м'яч у свою тиліву зону.

## VI. Фоли

Фол – це недотримання Правил, що полягає у неправильному персональному контакті з суперником та/або неспортивній поведінці.

Фоли:

1. Персональний фол;
2. Обопільний фол;
3. Неспортивний фол;
4. Фол з дискваліфікацією;
5. Технічний фол;
6. Бійка.

## **VII. Загальні засади**

Гравець, який вчинив п'ять (5) фолів, персональних та/або технічних, повинен бути проінформованим про це суддею й бути негайно видаленим з гри. Він має бути замінений протягом тридцяти (30) секунд.

Команда підлягає покаранню за командні фоли, коли вона вчинила чотири (4) командних фоли в періоді.

## **VIII. Судді, судді за столом, комісар: обов'язки та права**

**Суддями повинні бути:** старший суддя й один (1) або два (2) судді, їм допомагають судді за столом і комісар, якщо він присутній.

**Судді за столом:**

- секретар – веде записи у протоколі;
- секундометрист – контролює ігровий час, тайм-аутів та перерв у грі;
- оператор годинника двадцяти чотирьох (24) секунд – слідкує за дотриманням правила двадцяти чотирьох (24) секунд;
- помічник секретаря – керує табло рахунку й допомагає секретареві.

**Комісар** – спостерігає за роботою суддів за столом та допомагає старшому судді й судді (ям) у проведенні гри згідно Правил.

## 2.2. Жести суддів

Жести, наведені в цих Правилах, є єдиними офіційними жестами. Вони повинні використатися всіма Судьями у всіх іграх.

Важливо, щоб Судді за столиком також були знайомі із цими жестами.

### ЩО ВІДНОСНО ДО ЧАСУ

Зупинка годинника



Відкрита долоня

Зупинка годинника для фолу



Одна долоня стиснута в кулак

Включення ігрового часу



Сигнал рукою

### ЗАРАХУВАННЯ ОЧОК

1 очко



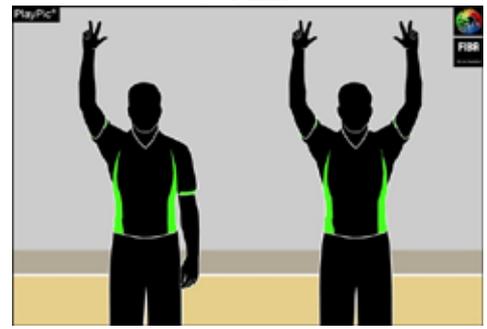
1 палець, опустити кисть

2 очки



2 пальця, опустити кисть

3 очки



3 виставлених пальці  
Одна рука: спроба кидка  
Обидві руки: вдалий кидок

## ЗАМІНА І ТАЙМ-АУТ



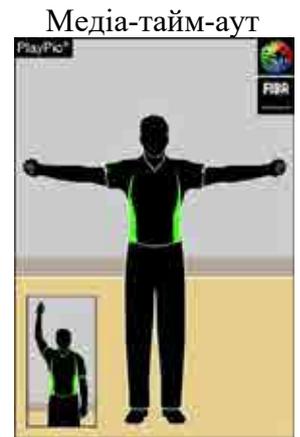
Схрещені руки  
перед грудьми



Взмах відкритою  
долонею



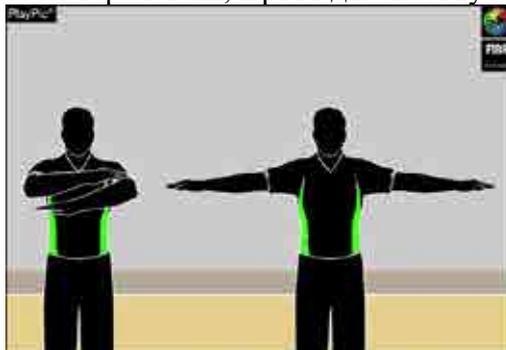
Долоня та вказівний  
палець створюють  
літеру «Т»



Руки в сторони з  
долонями, що  
стиснуті в кулаки

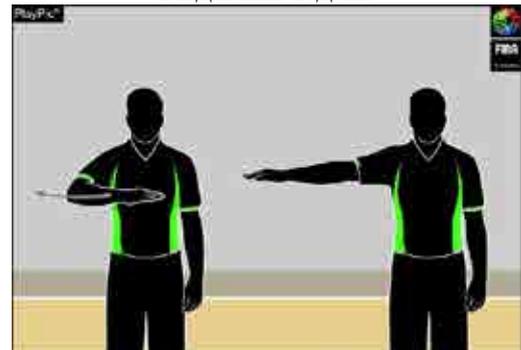
## ІНФОРМАТИВНІ

Очки не зараховані, ігрова дія скасовується



Швидке зведення та розведення рук

Видимий відлік



Відлік рухом руки з відкритою долонею

Зв'язок між суддями  
на майданчику і  
суддями за столиком



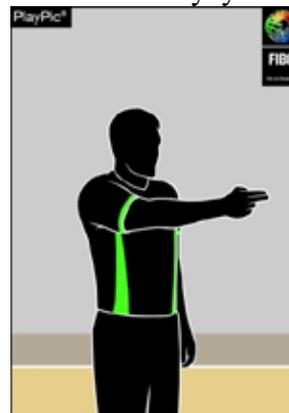
Великий палець  
вгору

Новий відлік 24-х  
секунд



Обертання кистю з  
витягнутим  
вказівним пальцем

Напрямок вкидання  
та/або ауту



Вказання напрямку  
вкидання, рука  
паралельно боковій  
лінії

Спірний кидок



Підняті догори  
великі пальці рук з  
подальшим  
вказанням напрямку  
вкидання,  
використовуючи  
стрілку почергового  
володіння

## ПОРУШЕННЯ



Обертання кулаками



Рух долонями вгору-вниз



Напівоберти долонею



Витягнута вперед рука з трьома пальцями



Показ 5 пальців



Показ 8 пальців

Порушення правила 24-х секунд



Торкання пальцями плеча



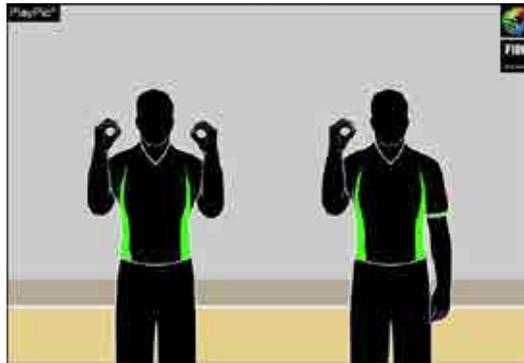
Маховий рух руки перед тілом



Вказівка пальцем на стопу

## НОМЕРИ ГРАВЦІВ

№ 00 та 0



Показ обома руками цифри 0  
Показ правою рукою цифри 0

№ 1-5



Показ правою рукою цифри від 1 до 5

№ 6-10



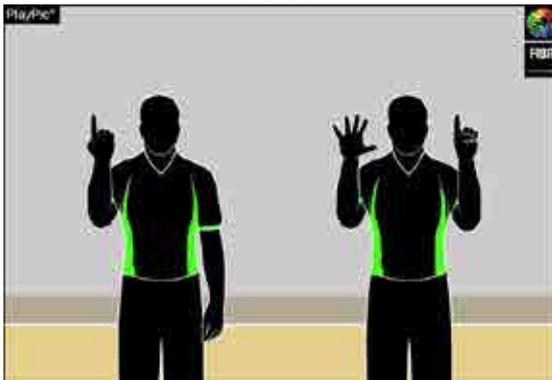
Показ правою рукою цифри 5, а лівою рукою цифр від 1 до 5

№ 11-15



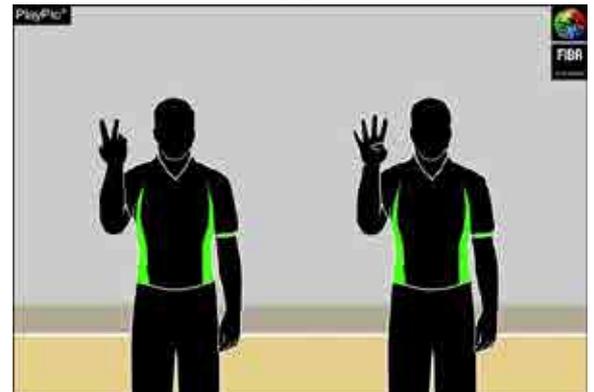
Права рука стиснута в кулак, а ліва показує цифри від 1 до 5

№ 16



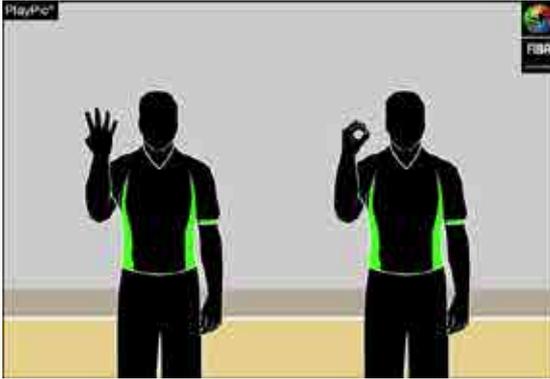
Спочатку показ зовнішнім боком кисті цифри 1 для десятків – потім показ долонею цифри 6 для одиниць

№ 24



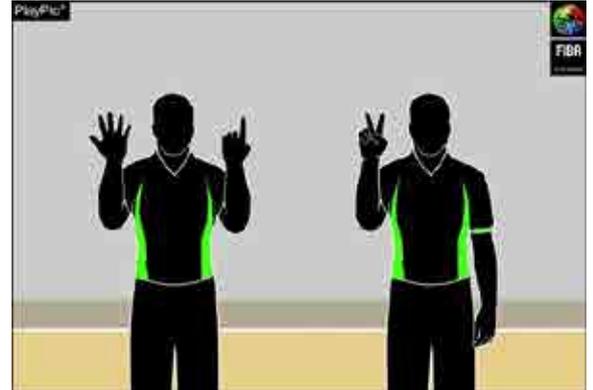
Спочатку показ зовнішнім боком кисті цифри 2 для десятків – потім показ долонею цифри 4 для одиниць

№ 40



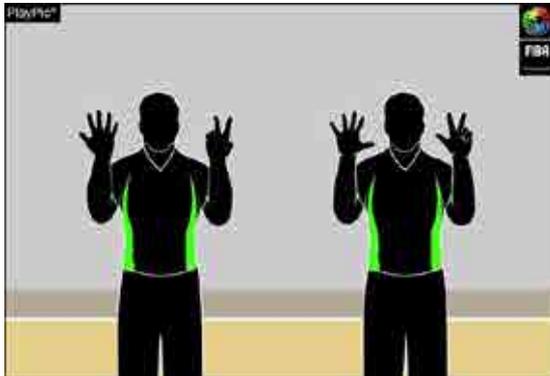
Спочатку показ зовнішнім боком кисті цифри 4 для десятків – потім показ долонею цифри 0 для одиниць

№ 62



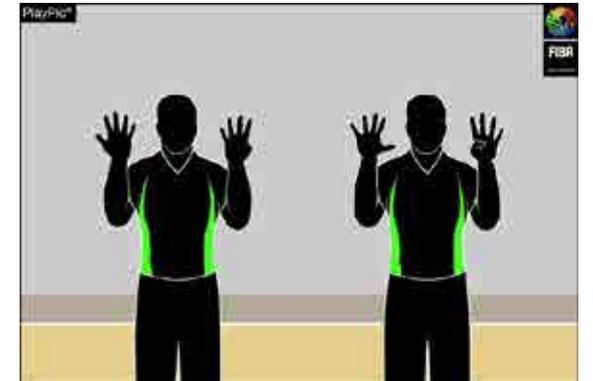
Спочатку показ зовнішнім боком кисті цифри 6 для десятків – потім показ долонею цифри 2 для одиниць

№ 78



Спочатку показ зовнішнім боком кисті цифри 7 для десятків – потім показ долонею цифри 8 для одиниць

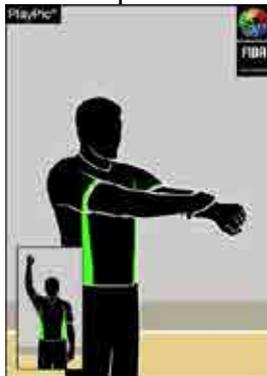
№ 99



Спочатку показ зовнішнім боком кисті цифри 9 для десятків – потім показ долонею цифри 9 для одиниць

## ТИПИ ФОЛІВ

Затримка



Перехоплення зап'ястя знизу

Блокування (в захисті),  
неправильний заслін (в нападі)



Обидві руки на стегнах

Поштовх або зіткнення з гравцем без м'яча



Імітація поштовху

Затримка руками



Захват долонею та рух руками вперед

Неправильне  
використання рук



Удар по зап'ястю

Зіткнення гравця з  
м'ячем



Удар кулаком у  
відкриту долоню

Неправильний  
контакт в руку



Удар кистю по  
іншому передпліччю

Надмірне  
розмахування  
ліктем



Рух ліктем у бік

Удар по голові



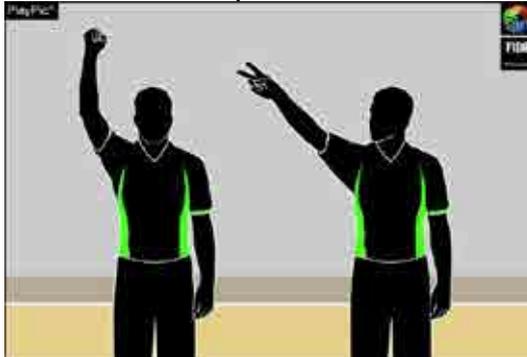
Імітація контакту з  
головою

Фол команди, яка  
контролює м'яч



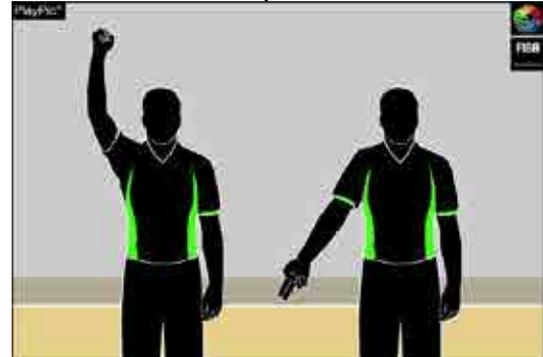
Стислий кулак  
вказує на кільце  
команди, що  
порушила

Фол в процесі кидка



Одна рука стиснута в кулак з подальшим  
вказанням кількості штрафних кидків

Фол не в процесі кидка



Одна рука стиснута в кулак з подальшим  
вказанням на підлогу

## ОСОБЛИВІ ФОЛИ



Рух схрещеними  
кулаками над  
головою



Дві відкриті долоні  
створюють літеру  
«Т»



Перехоплення  
зап'ястя зверху



Обидві руки вгору,  
стиснуті в кулаки

## ПРОВЕДЕННЯ ПОКАРАННЯ ЗА ФОЛ

### Показ перед секретарським столом

Після фолу без  
штрафного (-их)  
кидка (-ів)



Вказання напрямку  
вкидання, рука  
паралельно боковій  
лінії

Після фолу  
команди, яка  
контролює м'яч



Вказання кулаком  
напрямку вкидання,  
рука паралельно  
боковій лінії

1 штрафний кидок



1 палець вгору

2 штрафних кидка



2 пальці вгору

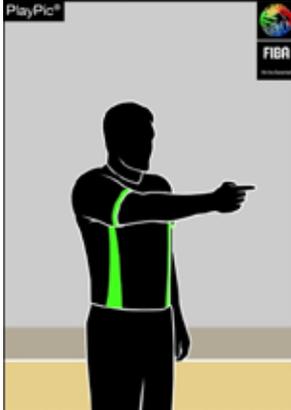
3 штрафних кидки



3 пальці вгору

**ПРОВЕДЕННЯ ШТРАФНИХ КИДКІВ – АКТИВНИЙ СУДДЯ (ВЕДУЧИЙ)**

1 штрафний кидок



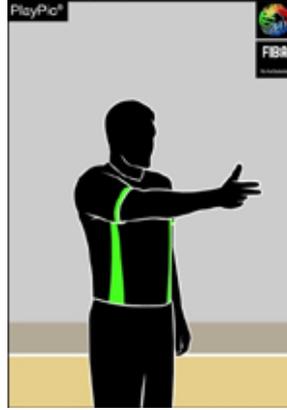
1 палець  
горизонтально

2 штрафних кидка



2 пальці  
горизонтально

3 штрафних кидка



3 пальці  
горизонтально

**ПРОВЕДЕННЯ ШТРАФНИХ КИДКІВ – ПАСИВНИЙ СУДДЯ**

1 штрафний кидок



Вказівний палець

2 штрафних кидка



Пальці разом на  
обох руках

3 штрафних кидка



3 пальці на обох  
руках

## РОЗДІЛ 3

### ХАРАКТЕРИСТИКА ЕТАПІВ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ

У процесі навчання кожній окремій руховій дії можна виділити три етапи навчання руховим діям. Робота на даних етапах відрізняється власне кажучи розв'язанням завдань, змісту використовуваних засобів і методів навчання, особливостями формування орієнтованої, виконавчої й контрольно-коректувальної частин дії.

На першому етапі відбувається початкове вивчення дії (в основному дотримуються традиційних форм, однак у них вкладається зміст, що відрізняється від традиційного), чому відповідає стадія формування передумов засвоєння рухової дії на рівні уміння.

На другому етапі здійснюється поглиблене деталізоване розучування, чому відповідає стадія засвоєння дії на рівні уміння.

На третьому етапі відбувається закріплення і подальше удосконалення дії, чому відповідає стадія засвоєння дії на рівні навички.

В залежності від наміченого рівня засвоєння досліджуваної дії процес може зажадати деякої зміни застосовуваних засобів, методів і форм організації навчального процесу. Крім того, у залежності від специфіки приватних цілей напрямку фізичного виховання можуть мінятися вимоги до глибини деталізації завдань і приватних завдань навчання, освоєння рухової дії, до тонкості диференціювання зусиль за окремими характеристиками (величині, напрямку, ритму, тривалості).

#### 3.1 Процес становлення й удосконалення технічної майстерності

Процес становлення й удосконалення технічної майстерності підрозділяють на такі стадії:

**1. Стадія створення першого уявлення про рухову дію й формування установки на навчання.** Психомоторні реакції й спрямованість волі на виконання дій, які виникають при цьому, створюють відповідне функціональне й психічне настроювання. Досягається це шляхом застосування словесних і наочних методів, використання яких забезпечує формування установок і основних шляхів освоєння техніки. Інформацію, що одержує юний спортсмен, потрібно представляти в найбільш повному вигляді, тому що увага концентрується на основних частинах рухової дії й способах їхнього виконання, деталі спортивної техніки на цьому етапі не розглядаються – лише ускладнюють розв'язання поставлених завдань.

**2. Стадія формування первісного уміння, що відповідає першому етапу освоєння дії.** На цій стадії формується уміння виконувати рух у найбільш загальному вигляді, відзначається генералізація рухових реакцій, нераціональна внутрим'язова й міжм'язова координація, що пов'язані з іррадіацією процесів порушення в корі головного мозку.

Ці особливості визначають орієнтацію тренувального процесу - оволодіння основами техніки й загальним ритмом дії. Особливу увагу варто приділяти усуненню в юних спортсменів непотрібних рухів, зайвих м'язових напружень. Процес навчання краще зменшити в часі, оскільки тривалі перерви між заняттями знижують його дієвість. Однак і часті повторення освоєваної вправи, яку вивчають теж не доцільні, оскільки утворення нових навичок пов'язано зі швидким пригніченням нервової системи.

Основним практичним методом освоєння рухової дії є метод розчленованої вправи, що припускає поділ дії на відносно самостійні частини, ізольоване розучування з наступним поєднанням. Поділ рухової дії на частини полегшує процес формування первісного уміння, тому що полегшує постановку завдань, підбір засобів і методів, контроль ефективності навчання, профілактику й усунення грубих помилок. Кращому опануванню рухової дії сприяє використання різних методів орієнтування - світлових,

звукових і механічних, спеціальних орієнтирів, що регламентують темп рухів та їхню спрямованість.

**3. Стадія формування створеного виконання рухової дії.** Ця стадія зв'язана з концентрацією нервових процесів у корі головного мозку. Окремі фази рухового акту стабілізуються, що веде роль у керуванні рухами переходити до пріорецепторів. Педагогічний процес, який спрямовано на детальне вивчення рухової дії. Основна увага приділяється методам, заснованим на використанні рухового виховання.

На цій стадії формується раціональна тимчасова, просторова й динамічна структура рухів. Особлива увага приділяється формуванню доцільного ритму рухової дії. З цією метою використовуються традиційні засоби й методи, спрямовані на створення цілісної картини рухової дії, об'єднання в єдине ціле її частин. Застосовують також різні нетрадиційні методи, технічні засоби, що забезпечують примусове виконання рухових дій у заданому діапазоні; біостимуляцію, що забезпечує доцільну активність м'язових груп; тренування за допомогою використання різних тренажерів.

**4. Стадія повного утворення навички.** Ця стадія відповідає етапу закріплення рухової дії.

### **3.2. Загальна структура процесу навчання технічного прийому в баскетболі**

*Технічною підготовкою* прийнято називати процес навчання спортсмена техніки рухів і дій, що є засобом ведення гри, а також їхнє удосконалення. Тенденція до зростання швидкості ігрових дій, що активують дії у захисті різко підвищила вимоги до технічної оснащеності баскетболістів і якості виконання застосовуваних ними прийомів. Високі спортивні результати в баскетболі можуть бути показані тільки на основі всебічної технічної підготовленості спортсменів.

Безперечно, що техніка в баскетболі буде постійно удосконалюватися. Основою для цього є безперервний творчий пошук тренерів, спортсменів, а також результати наукових досліджень.

Вирішуючи завдання технічної підготовки з баскетболу, учням у школі необхідно:

- володіти сучасними технічними прийомами й вміти їх застосовувати в різних умовах;
- вміти сполучити прийоми у різній послідовності й різноманітних умовах переміщення;
- виконувати технічні прийоми стабільно, незважаючи на різні психічні й фізичні стани;
- володіти комплексом прийомів, якими в грі доводиться користуватися значно частіше у зв'язку з виконанням визначених ігрових функцій у команді;
- безупинно підвищувати точність застосовуваних прийомів.

Вивчення техніки гри в баскетболі починається з оволодіння прийомами нападу. Насамперед, вивчається робота ніг: стійка, біг, пересування по майданчику, стрибки, зупинки, повороти та їх сполучення.

Одночасно відбувається опанування техніки володіння м'ячем - ловіння і передача двома й однією рукою, кидки з місця, ведення м'яча, кидки в русі, найпростіші фінти, кидки в стрибку й різні сполучення цих прийомів.

Опанування захисними діями починається приблизно в такій послідовності: вивчення стійки й особливостей пересування; освоєння прийомів оволодіння м'ячем і протидія (виривання, вибивання м'яча, перехоплення, накривання м'яча при кидку, оволодіння відскоком).

Формування рухових навичок у спортивних іграх проходить складний шлях від початку розучування до можливості вільного використання в грі.

В процесі ускладнення завдань доцільно виділити ряд перехідних сходинок, що дозволяють поступово ускладнити умови, які обумовлюють виконання прийомів:

**1. Ознайомлення з прийомом.** Використовуються методи розповіді й показу прийому (коментований показ). При ознайомленні з прийомом, спочатку створюється уявлення про нього. До завдань на даному етапі навчання належать:

а) повідомлення попередніх знань про прийом, що досліджується, його місці в грі, основному призначенні, і найбільш ефективному здійсненні;

б) створення наглядного й рухового уявлення про правильні рухи й дії.

За допомогою показу створюється зорове уявлення про прийом. Показ повинен носити еталонний характер. При повторних показах акцентується увага спортсмена на найбільш важливих деталях прийому.

За допомогою словесних методів, спортсмен отримує знання про місце прийому і значення в грі, найбільш ефективному застосуванні в тих чи інших обставинах.

Створення уявлення про прийом закінчується самостійним виконанням прийому. У результаті той, хто займається отримує рухове представлення про характер, одночасність і послідовність рухів.

**2. Вивчення прийому у спеціально створених умовах.** Основні завдання вивчення прийому на даному етапі такі:

а) опанувати правильною структурою виконання прийому;

б) усунути напругу й «зайві» рухи;

в) усунути можливі помилки при виконанні поставленого завдання.

Звернути увагу на правильне вихідне положення, а потім на фази рухів та їх узгодженість. Не вимагати максимальної швидкості й точності виконання, всіх тонкощів виконання прийомів. Використовувати підводящі вправи. Виконання прийому на місці без перешкод, у цілому вигляді. На цьому етапі виконуються такі вправи, що дозволяють поєднати окремі частини рухів, і відпрацьовується взаємодія окремих частин тіла при виконанні прийому.

### **3. Удосконалювання прийому в ускладнених умовах.**

До завдань на цьому етапі входить зміна умов, в яких виконується прийом, наближення їх до ігрових умов. Вправи й прийоми можуть виконуватися в русі. При цьому необхідно:

- а) домогтися чіткого виконання основної структури прийому і його деталей;
- б) вивчити варіанти його виконання;
- в) використовувати прийом у сполученні з іншими прийомами;
- г) навчити виконання прийому в умовах протидії.

Ускладнення умов для виконання досліджуваного прийому взаємодії може бути досягнуто різними шляхами:

- а) включенням факторів, що відволікають увагу від виконання прийому;
- б) зміною характеру переміщень (біг, стрибки, приставні кроки);
- в) зміною амплітуди рухів, швидкості в різних фазах;
- г) підвищенням точності;
- д) включенням протидії (умовного, активного, перебільшуючого);
- е) комплексним сполученням різних факторів і раптовим їхнім проявом.

**4. Закріплення прийому в грі.** При цьому варто вирішувати наступні задачі:

- а) закріплення навички в умовах, що раптово змінюються;
- б) удосконалювання рухливості й варіативності прийому;
- в) виконання прийому в умовах раптово виникаючої активної протидії;
- г) удосконалювання майстерності й індивідуального стилю виконання;
- д) вільне застосування прийому в грі.

На даному етапі вправи виконуються змагальним методом. Головна увага займаючихся спрямована на творче використання прийому і його варіантів у різних умовах.

## РОЗДІЛ 4

### ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Види уроків з фізичної культури та тренувальних занять групуються за формою організації, основному змісту та за побудовою. Визначаються конкретними завданнями підготовки.

По формою організації уроки та тренувальні заняття підрозділяються на: індивідуальні, групові й командні.

Індивідуальна форма може бути у двох варіантах: самостійні заняття без тренера та під керівництвом тренера. Її завдання – виховання індивідуальної спортивної майстерності. Використовується вона у фізичній, технічній, індивідуальній, тактичній і теоретичній підготовці. Індивідуальні заняття можуть проводитися одночасно для всіх гравців команди або групи, але кожний спортсмен виконує самостійне завдання.

Групова форма застосовується протягом усього тренувального заняття або в окремих його частинах. Така форма надає можливість розподілити в різні групи всіх займаючихся за низкою ознак і кожній надати самостійне завдання. Формування груп здійснюється за ігровими функціями гравців (група центрових, нападаючих, захисників) або за спільністю розв'язування завдань, спрямованих на розвиток тих чи інших якостей.

У командному тренуванні гравці вирішують загальні й приватні завдання, підлеглі колективним діям. Основна спрямованість тренування – тактична й ігрова підготовка.

За основним змістом уроки з баскетболу в школі та тренувальні заняття бувають **тематичними і комплексними**.

**Тематичні заняття** присвячуються одному з видів підготовки – фізичній, технічній, тактичній або ігровій.

**Комплексне заняття** передбачає заняття, присвячене двом чи декільком видам підготовки (наприклад, фізичній і технічній, або фізичній і ігровій).

За побудовою тренування підрозділяють на: фронтальні й кругові.

При фронтальному тренуванні ті, що займаються виконують одні й ті ж вправи. Цю форму занять застосовують для вирішення приватних завдань у межах одного тренувального заняття. Фронтальне тренування проходить в різних побудовах - у шеренгах, колонах, колах, трикутниках.

Для кругового тренування на місці заняття необхідна організація декількох станцій. На кожній станції гравці виконують певні завдання.

#### **4.1. Структура уроку (тренувального заняття)**

Незалежно від типу урок складається з трьох частин – підготовчої, основної та заключної.

**Підготовча частина.** Завдання: організація займаючихся та підготовка до виконання основної частини уроку. Під організацією займаючихся розуміється шиккування групи, рапорт, перевірка, повідомлення завдань уроку та виконання спеціально-підібраних вправ на увагу та емоційний настрій, виконання загальнорозвиваючих вправ.

Тривалість підготовчої частини уроку – 10-15 хвилин.

**Основна частина.** У цій частині уроку розв'язуються головні задачі. Вони можуть бути спрямовані на підвищення рівню фізичного розвитку, виховання різних якостей, вивчення спортивної техніки, тактики, ігрової підготовки.

Задачі й зміст уроку залежать від підготовленості займаючихся та етапу тренування.

Тривалість основної частини заняття не менше 20-25 хвилин.

**Заключна частина.** Її завдання - поступове зниження навантаження. Застосовуються вправи на відновлення, доведення емоційного стану до спокійного.

Тривалість – 5-10 хвилин.

### **Формулювання завдань уроку**

Кількість завдань, що ставляться до уроку, може коливатися від 3 до 5, проте, усі вони повинні бути реальними й доступними до виконання в процесі одного уроку.

### **План-конспект тренувального заняття (уроку) з баскетболу № \_\_\_\_**

**Найменування групи (класу) \_\_\_\_\_**

Дата проведення: \_\_\_\_\_

Місце проведення: \_\_\_\_\_

Завдання:

1. Навчити техніки виконання передачі м'яча двома руками від грудей.
2. Повторити зупинки двома кроками й стрибком з поворотами вперед і назад.
3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.
4. Формувати у займаючихся спеціальні морально-вольові якості.

Тривалість заняття \_\_\_\_ год. \_\_\_\_ хв.

Інвентар та обладнання \_\_\_\_\_

Зміст підготовчої частини представлено у табл. 4.1.

## Підготовча частина уроку з баскетболу (з м'ячем)

№	Частні завдання	Зміст	Доз.	Загально-методичні вказівки
1.	Сприяти організації учнів на уроці.	Шикування, здача рапорту, повідомлення завдань уроку.	1'	У шеренгу.
2.	Сприяти розминці гомілко-стопного суглобу.	Ходьба з м'ячем: - на носках - на п'ятках - на внутрішньому боці стопи - на зовнішньому боці стопи - напівприсядки - вприсядки.	1'30" 20м 15м 28м 15м 28м 15м	Темп середній, спина пряма, м'яч за голову, м'яч вперед. По боковій лінії, темп середній, м'яч вперед, слідкувати за осанкою. По лицьовій лінії, темп середній, м'яч за голову, ноги прямі. По боковій лінії, темп середній, м'яч вперед, слідкувати за осанкою. По лицьовій лінії, темп середній, м'яч за голову, ноги прямі. По боковій лінії, стегно паралельно підлозі, м'яч вперед. Дихання рівномірне. По лицьовій лінії, темп середній, м'яч за голову.

3.	Сприяти розігріву м'язів та підготовці функціональних систем до основної роботи.	Біг та його різновиди:	5'	М'яч навколо себе, темп середній. М'яч вперед.	
		- з високим підніманням стегон	20м		
		- з захльостуванням гомілок	20м		М'яч за спиною на рівні таза.
		- приставним кроком правим боком	20м		М'яч перед грудьми.
		- приставним кроком лівим боком	20м		М'яч вперед, не стрибати.
	Сприяти підвищенню ЧСС.	- спиною вперед	20м	М'яч перед грудьми. Ведення лівою рукою. Ведення правою рукою. М'яч у руках.	
		- стрибки на правій нозі	20м		
		- стрибки на лівій нозі	20м		
		- прискорення.	3x20м		

Комплекси загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ) на уроках ФК з баскетболу у загальноосвітній школі необхідно проводити з м'ячем. Це дозволить розвинути у дітей «почуття м'яча» та буде сприяти кращому опануванню техніки прийомів у баскетболі (табл. 4.2.).

Таблиця 4.2.

#### Комплекс ЗРВ (на місці з м'ячем)

№ п/п	Частні завдання	Зміст	Доз.	Загально-методичні вказівки
1.	Сприяти розвитку м'язів шиї.	В.п. - м'яч знизу 1 – нахил голови 2 – в.п. 3 – нахил голови назад 4 – в.п.	6 разів	Темп середній, спина пряма, руки прямі.
2.	Сприяти розвитку плечового поясу.	В.п. - м'яч перед грудьми 1-4 - кругові рухи м'ячем навколо голови вправо 3-4 - те ж саме вліво.	8 разів	Темп середній, спина пряма, м'яч перекидати з руки на руку.

3.		В.п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми 1-4 - кругові рухи м'ячем навколо тулуба вправо 3-4 - те ж саме вліво.	8 разів	Темп середній, м'ячем не торкатися тулуба.
4.	Сприяти рухомості в плечовому поясі.	В.п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми 1-4 - кругові рухи м'ячем навколо голови та навколо тулуба вправо 3-4 - те ж саме вліво.	4-6 разів	Темп середній, потім швидше, як по вісімці обертаємо м'яч, намагатися не торкатися тулуба.
5.		В.п. - м'яч попереду 1 - м'яч вгору 2 - в.п. 3 – м'яч вниз 4 - в.п.	4-6 разів	Темп швидкий.
6.	Сприяти розминці плечового поясу.	В.п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч знизу. 1 – випад лівою вперед, м'яч вгору 2 – в.п. 3 – випад правою вперед, м'яч вгору 4 – в.п.	4-6 разів	Руки прямі, прогнутися.
7.	Сприяти розтяжінню м'язів спини та стегон.	В.п. – те ж саме 1 – нахил, м'яч до лівої ноги 2 – в.п. 3 – нахил, м'яч до правої ноги 4 – в.п.	4-6 разів	Темп середній, торкнутись м'ячем до носка ноги.
8.	Сприяти розминці м'язів спини.	В.п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми. 1 – випад лівою ногою вперед, передача м'яча під ногою 2 – в.п. 3 - випад правою ногою вперед, передача м'яча під ногою 4 – в.п.	8 разів	М'яч перекидати під ногою, з руки в руку, яка зігнута під кутом 90 градусів, спина при випаді пряма.

9.	Сприяти розминці м'язів рук, спини, рухомості та координації плечового поясу.	В.п. - вузька стійка ноги нарізно м'яч перед грудьми 1-2 - кругові рухи м'ячем навколо голови 3-4 - кругові рухи м'ячем навколо тулуба вправо 5-6 – випад лівою вперед передача м'яча під ногою 7-8 – випад правою передача м'яча під ногою.	6 разів	Темп повільний, не торкатися м'ячем тулуба, передача м'яча під ногою, з однією руки на іншу з внутрішнього боку.
10	Сприяти координації рухів, спритності, розминці та силі пальців рук.	В.п. - м'яч за спиною 1 – передача м'яч із-за спини наперед через ліве плече 2 - ловіння двома руками спереду 3 - передача м'яч із-за спини наперед через праве плече 4 - ловіння двома руками спереду.	10-12 разів	Темп середній, робити захльостний рух руками, при підкиданні ноги трохи згинаються в колінах.
11	Сприяти розминці гомілкостопного суглобу.	В.п. – м'яч на правій руці 1-4 – стрибки на правій нозі 5-8 – стрибки на лівій нозі.	4 рази	м'яч перекидати з правої на ліву руку.

Для учнів 7-11 класів ми пропонуємо комплекс загальнорозвиваючих вправ з м'ячем проводити в русі, але слід враховувати рівень підготовленості дітей, щоб виключити травматизм у випадку втрат м'яча в русі, послідовно ускладнювати вправи та прискорювати темп (табл. 4.3.).

Таблиця 4.3.

### Комплекс ЗРВ (в русі з м'ячем)

№ п/п	Частні завдання	Зміст	Доз.	Загально-методичні вказівки
1.	Сприяти розвитку м'язів кистей рук.	В.п. - м'яч перед грудьми 1-2 - передача м'яча з правої руки на ліву 3-4 - те ж саме навпаки.	6 разів	Темп середній, спина пряма, руки зігнуті в ліктях.

2.	Сприяти розвитку плечового поясу.	В.п - м'яч перед грудьми 1-4 - кругові рухи м'ячем навколо голови вправо 3-4 - те ж саме вліво.	8 разів	Темп середній, спина пряма, м'яч перекладати з руки на руку.
3.		В.п - м'яч перед грудьми 1-4 - кругові рухи м'ячем навколо тулуба вправо 3-4 - те ж саме вліво.	8 разів	Темп середній, м'ячем не торкатися тулуба.
4.	Сприяти рухомості в плечовому поясі.	В.п - м'яч перед грудьми 1-4 - кругові рухи м'ячем навколо голови та навколо тулуба вправо 3-4 - те ж саме вліво.	4-6 разів	Темп середній, потім швидше, як по вісімці обертаємо м'яч, намагатися не торкатися тулуба.
5.		В.п -. м'яч вперед 1 - м'яч вгору 2 - в.п. 3 – м'яч вниз 4 - в.п.	4-6 разів	Темп швидкий, руки не згинати в ліктях.
6.	Сприяти розминці плечового поясу.	В.п. - те ж саме На кожен крок – м'яч вгору.	4-6 разів	Пружні рухи.
7.	Сприяти розтяжінню м'язів спини та стегон.	В.п. – те ж саме На кожен крок – м'яч вниз до ноги, що попереду.	4-6 разів	Темп середній, торкнутись м'ячем носка ноги.
8.	Сприяти розминці м'язів спини	Ходьба напів-випадами, на кожен крок м'яч з поворотом тулуба в бік.	8 разів	М'яч у руках, руки зігнуті в ліктях.
9.	Сприяти розминці м'язів стегна.	Ходьба випадами на кожен крок, передача м'яча з руки в руку під ногою.	4-6 разів	Темп середній, з внутрішнього боку, потім з зовнішнього боку.
10.	Сприяти розминці м'язів рук, спини, рухомості та координації плечового поясу.	В.п. - м'яч перед грудьми 1-2- кругові рухи м'ячем навколо голови та навколо тулуба вправо 3-4 - ходьба випадами на кожен крок, передача м'яча під ногою.	6 разів	Темп повільний, не торкатися м'ячем тулуба, передати м'яча з внутрішнього боку.

11	Сприяти координації рухів, спритності, розминці та силі пальців рук.	В.п. - м'яч за спиною 1 - передача м'яча із-за спини вперед через ліве плече 2 - ловіння двома руками спереду 3 - передача м'яча із-за спини вперед через праве плече 4 - ловіння двома руками спереду.	10-12 разів	Темп середній, робити захльостаний рух руками.
12	Сприяти розвитку стрибучості.	В.п. - м'яч знизу 1 - підкинути м'яч над собою нагору-уперед 2 - ловіння двома руками в стрибку 3-4 - теж саме.	5 разів	Темп середній, у самій вищій точці ловити м'яч та приземлитися одночасно на дві ноги, які напівзігнуті.

## РОЗДІЛ 5

### МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ У БАСКЕТБОЛІ

Навчання прийомів у нападі відбувається у такій послідовності:

- стійки, пересування по майданчику;
- зупинки, повороти;
- ловля м'яча;
- передача м'яча;
- ведення м'яча
- кидки м'яча у кошик;
- відволікаючі дії (фінти);
- боротьба за оволодіння м'ячем, що відскочив від щита.

Послідовність навчання техніки захисту:

- стійки, пересування по майданчику;
- протидії гравцю з м'ячем;
- протидії гравцю без м'яча;
- фінти у захисті, накривання, вибивання, виривання, перехоплення м'яча, боротьба за оволодіння м'ячем під щитом.

**Зупинки.** Відповідно до ігрової ситуації гравець використовує раптові зупинки, котрі в сполученні з ривками та зміною напрямку бігу дають можливість на деякий час звільнитися від опіки суперника та вийти на вільне місце для подальших дій у нападі.

Зупинки здійснюються двома способами: двома кроками і стрибком.

Щоб виконати зупинку двома кроками, гравець під час бігу перед зупинкою подовжує крок і, виконавши другий крок, набуває стійкого положення. При цьому вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги.

Для зупинки стрибком під час бігу необхідно відштовхуватися однією або двома ногами, зробивши невисокий стрибок вперед-угору, і приземлитися на дві ноги у стійке положення.

Зупинки виконують для раптового припинення пересування або зміни напрямку бігу.

Після засвоєння зупинок навчають **поворотам**. Повороти застосовують для уникнення активної опіки суперника під час зупинки з метою укрити м'яч від суперника або для відволікаючих дій з подальшою атакою кошика. Існують два види поворотів: вперед і назад.

Для поворотів з м'ячем гравець має визначитися, яка нога, згідно з правилами гри, є опорною. Під час зупинки двома кроками опорною вважають ногу, якою спортсмен зробив перший крок; під час зупинки стрибком опорною може бути будь-яка нога. Таке положення ніг надає баскетболісту більші можливості для обігрування суперника. Опорна нога під час поворотів повинна мати контакт з поверхнею майданчика, а вільною ногою баскетболіст переступає вперед (поворот вперед) або назад (поворот назад). При цьому опора здійснюється на передній частині ступні опорної ноги, а переступання - широкими кроками вільною ногою.

Зразок оформлення основної частини з навчання техніці зупинок та поворотів у баскетболі надано у таблиці 5.1.

Таблиця 5.1.

### Оформлення основної частини уроку в план-конспекті з навчання зупинкам та поворотам у баскетболі

№ п/п	Частні завдання	Зміст	Доз	Загально-методичні вказівки
1.	Створити загальне уявлення про прийом.	<b>Зупинка двома кроками</b> Розповідь.	10' 1'	Відповідно до ігрової ситуації гравець використовує раптові зупинки, котрі в сполученні з ривками та зміною напрямку бігу дають можливість на деякий час звільнитися від опіки суперника та вийти на вільне місце для

				подальших дій у нападі. Щоб виконати зупинку двома кроками, гравець під час бігу перед зупиною подовжує крок і, виконавши другий крок, набуває стійкого положення. При цьому вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги.
2.	Створити наглядне уявлення про виконання прийому.	Показ.	1'	Самим викладачем.
3.	Створити м'язове відчуття.	Імітація: - без м'яча  - з м'ячем.	2' 1'  1'	Темп повільний гравці розташовуються біля бічної лінії в шеренгу на всю ширину лінії. За сигналом вчителя з місця виконують два кроки (правою-лівою ногою; потім лівою- правою); те ж з м'ячем у руках.
4.	Сприяти правильному виконанню зупинки.	Підвідні вправи - ходьба - зупинка двома кроками - біг - зупинка двома кроками.	1'	Темп повільний відштовхуватись правою-лівою ногою, потім навпаки.
5.	Сприяти правильному розташуванню центра важкості тіла після зупинки.	- м'яч за спиною- зупинка двома кроками  -рівномірний біг, що чергується з зупинкою двома кроками.	1'  2'	За сигналом зупинка, (правою, лівою; лівою, правою). Темп швидкий. В завчасно обумовленому місці.
6.	Створити загальне уявлення про прийом.	<b>Зупинка стрибком</b>  Розповідь.	13'  1'	Для зупинки стрибком під час бігу необхідно відштовхнутися однією або двома ногами, зробивши невисокий стрибок вперед-вгору, і приземлитися на дві ноги в стійке положення.

				Причому осьовою ногою на якій можна робити повороти буде будь-яка.
7.	Створити наглядне уявлення про виконання прийому.	Показ.	2'	Самим викладачем.
8.	Створити м'язове відчуття.	Імітація: - без м'яча  - з м'ячем.	2' 1'  1'	Темп повільний гравці розташовуються біля бічної лінії в шеренгу на всю ширину лінії. За сигналом вчителя з місця відштовхуються однією ногою, а приземлюються одночасно на дві.
9.	Сприяти правильному виконанню зупинки.	Підвідні вправи - ходьба - зупинка стрибком - біг - зупинка стрибком	3'	Темп повільний відштовхуватись правою ногою, потім лівою ногою приземлення на дві ноги одночасно.
10.	Сприяти правильному розташуванню центра важкості тіла після зупинки.	-ходьба з обертами м'яча навколо тулуба – зупинка стрибком.	3'	Темп повільний, за сигналом.
11.	Створити загальне уявлення про прийом.	<b>Повороти вперед і назад</b> Розповідь.	5' 1'	Повороти застосовують для уникнення активної опіки суперника під час зупинки з метою укрити м'яч від суперника або для відволікаючих дій (фінтів) з подальшою атакою кошика. Існують два види поворотів: вперед і назад.
12.	Сприяти запобіганню пробіжки.	Підвідні вправи: -ходьба - зупинка двома кроками - повороти вперед та назад -біг - зупинка стрибком - повороти вперед та назад.	2'	Повороти виконуються з імітацією передачі м'яча двома руками від грудей.

13.	Сприяти засвоєнню прийому комбінації іншими прийомами.	в з	Ведення м'яча правою рукою - зупинка двома кроками - поворот назад – передача м'яча двома руками від грудей - біг спиною за бокову лінію.	2'	Вправа виконується по парах, гравці розташовуються біля бокових ліній обличчям один до одного, з веденням м'яча дальньою рукою від партнера гравець 1 оббігає гравця 2. Спочатку кроком, потім в бігу.
14.	Сприяти закріпленню засвоєного матеріалу.		Навчальна гра.	7'	5x5 за спрощеними правилами.

**Передача м'яча** – прийом при допомозі якого гравець спрямовує м'яч партнерові для продовження атаки.

Вміння правильно та точно передавати м'яч – основа чіткої, цілеспрямованої взаємодії баскетболістів в грі. Існує багато різних способів передач м'яча. Використовують їх у залежності від тієї чи іншої ситуації, відстані, на яку потрібно послати м'яч, розташування чи напрямку партнера, характеру та способів протидії суперників.

Периферійний зір, швидкість рухів рук, точний розрахунок та тактичне мислення – ось ті якості, які характеризують баскетболістів, що вміють безпомилково передавати м'яч.

Швидкість та точність виконання всіх способів передач у значній мірі залежать від енергійної роботи кистей та пальців в основній фазі прийому. При передачі м'яча потрібно в основному діяти кистями та пальцями, тоді супернику важко визначити напрямок передачі. Партнера, що приймає м'яч, потрібно бачити, але не дивитись прямо на нього. При передачі важливо зберігати положення рівноваги бо напрямок передачі може бути перекрито суперником, а гравець волею-неволею зробить «пробіжку» чи м'яч буде перехоплено.

**Приблизний комплекс вправ для вивчення  
техніки передачі м'яча двома руками від грудей**

1. М'яч покласти на підлогу перед ногами. Прямі руки опустити долонями вниз, і накласти на м'яч із широко розставленими пальцями.
  2. Правильно узяти м'яч у руки й витягнути прямі руки з м'ячем уперед. Опустити й підняти м'яч рухом у променево-зап'ястному суглобі.
  3. З витягнених рук уперед опустити кисть вниз, злегка згинаючи лікті, круговими рухами привести руки в початкове положення.
  4. З витягнених рук уперед, продовжуючи колоподібний рух кистями рук, одночасно провести згинання ніг. Продовжуючи колоподібний рух руками, розігнути ноги. Повторити 3-4 рази.
  5. Те ж саме із випуском м'яча вгору над собою. Стежити при випуску за повним розгинанням рук і ніг.
  6. Те ж саме, але ловлю й замах робити злитим рухом, тобто одночасно з амортизацією почати згинання ніг, і перейти на виконання замаху з подальшим випуском м'яча.
  7. Виконати передачу партнерові з повним випрямленням рук і ніг злитим рухом.
  8. Після отримання м'яча від партнера випустити його вгору, піймати й передати партнерові. Усі рухи повинні бути злитими.
- Зразок оформлення основної частини з навчання техніці виконання передач м'яча у баскетболі надано у таблицях 5.2-5.4.

*Таблиця 5.2.*

**Оформлення основної частини уроку в план-конспекті  
з навчання техніці виконання передач двома руками від грудей**

№ п/п	Частні завдання	Зміст	Доз.	Загально-методичні вказівки
1.	Створити загальне уявлення про	Розповідь.	1'	Загальний засіб, що дозволяє швидко та точно спрямовувати м'яч партнерові на близьку чи середню

	прийом.			відстань у порівняльно простій ігровій обстановці, без щільної опіки суперника. Підготовча фаза: кисті з розставленими пальцями повільно обхоплюють м'яч, що тримають на рівні поясу, лікті опущені. Колоподібним рухом рук м'яч підтягують до грудей. Основна фаза: м'яч посилають вперед різким випрямленням рук майже до відказу, доповнюючи його рухом кистей, що надає м'ячу зворотній рух. Завершуюча фаза: після передачі руки розслаблено опускають, гравець випрямляється, а потім займає положення на трохи зігнутих ногах.
2.	Створити наглядне уявлення про виконання прийому.	Показ.	1'	Самим викладачем.
3.	Створити м'язове відчуття.	Імітація: -без м'яча -з м'ячем.	1'	Темп повільний.
4.	Сприяти правильному триманню м'яча.	Підвідні вправи постановка рук на м'яч.	1'	М'яч лежить на підлозі, при нахилі уперед руки, що розставлені «воронкою» розташовуються на м'ячі та підноситься м'яч до грудей, лікті прижаті до тулуба.
5.	Сприяти правильній роботі рук.	Передача м'яча двома руками від грудей із рук в руки.	1'	Сидячи на підлозі. Лікті не розводити.
6.	Сприяти узгодженості роботи рук та ніг при передачі.	Передача м'яча двома руками від грудей із рук в руки.	2'	Стоячи, при ловінні одною ногою крок назад при передачі – крок уперед. Лікті не розводити, ноги у колінах зігнути.
7.	Сприяти точності виконання.	Передача м'яча двома руками від грудей в стінку.	2'	З відстані 1, 5-2м Темп середній.
8.	Сприяти	Передача	2'	В русі. З відстані 3м, м'яч летить

	правильному польоту м'яча.	м'яча двома руками від грудей в парах.		паралельно підлозі. Темп середній, без атаки кільця. Спочатку кроком, потім бігом.
9.		Передача м'яча двома руками від грудей в парах.	2'	В русі. З відстані 4м, 6м. Темп максимальний. З атакою кільця.
10.	Сприяти точності польоту м'яча.	Передача м'яча двома руками від грудей в парах.	2'	На місці. Двома м'ячами, один виконує передачу від грудей, другий з відскоком від підлоги, слідкувати за роботою ніг, ноги напівзігнені.
11.	Сприяти стабільності рухів при виконанні передач.	Передача м'яча двома руками від грудей в трійках.	2'	В русі, без зміни місць, з атакою кільця. X X X
12.		Те ж саме.	2'	Двома м'ячами.
13.	Сприяти закріпленню засвоєного матеріалу.	Навчальна гра.	7'	5x5 без ведення м'яча.

Таблиця 5.3.

### Оформлення основної частини уроку в план-конспекті

#### з навчання техніці виконання передачі однією рукою від плеча

№ п/п	Частні завдання	Зміст	Доз.	Загально-методичні вказівки
1.	Створити загальне уявлення про прийом.	Розповідь.	1'	Підготовча фаза: руки з м'ячем відводять до плеча таким чином, щоб лікті не піднімались; одночасно гравець повертається в бік замаху. Основна фаза: м'яч на правій руці, яку ж відразу випрямляють та одночасно виконують захльостуючий рух кистю та оберт тулубом. Завершуюча фаза: після вильоту м'яча права рука на коротку мить як би

				супроводжує його, а потім опускається вниз; гравець повертається в положення рівноваги на трохи зігнені ноги.
2.	Створити наглядне уявлення про виконання прийому.	Показ.	1'	Самим викладачем.
3.	Створити м'язове відчуття.	Імітація: - без м'яча - з м'ячем.	2'	Темп повільний.
4.	Сприяти правильній роботі рук.	Підвідні вправи В.п. гравці розташовуються обличчям один до одного, по черзі випрямляють руку до відмови.	2'	В парах, долоні з'єднанні з долонями партнера (правою, лівою).
5.		Те ж саме.	1'	Сидячи на підлозі (правою, лівою).
6.		Передача однією рукою від плеча із рук в руки.	1'	Сидячи на підлозі (правою, лівою).
7.	Сприяти узгодженості роботи рук та ніг при передачі.	Передача однією рукою від плеча із рук в руки.	2'	Стоячи, при ловінні одною ногою крок назад при передачі – крок уперед (правою, лівою).
8.	Сприяти точності виконання.	Передача однією рукою від плеча в стінку.	2'	З відстані 1, 5-2м (правою, лівою).
9.	Сприяти паралельному польоту м'яча.	Передача однією рукою від плеча.	2'	В парах з відстані 3м, м'яч летить паралельно підлозі, на груди партнерові (правою, лівою).
10.		Передача однією рукою від плеча в парах.	2'	З відстані 4м, 6м (правою, лівою).
11.	Сприяти точності польоту м'яча.	Передача однією рукою від плеча в парах.	2'	На місці Двома м'ячами, слідкувати за роботою ніг, ноги напівзігнені (правою, лівою).
12.	Сприяти стабільності рухів при виконанні	Передача однією рукою від плеча в трійках.	2'	Два гравці по черзі передають м'яч третьому (правою, лівою).

	передач.			
13.		Те ж саме.	2'	Двома м'ячами (правою, лівою).
14.	Сприяти закріпленню засвоєного матеріалу.	Навчальна гра.	7'	5x5 без ведення м'яча.

Таблиця 5.4.

### Оформлення основної частини уроку в план-конспекті

#### з навчання техніці виконання передачі однією рукою від плеча в русі

№ п/п	Частні завдання	Зміст	Доз.	Загально-методичні вказівки
1	Сприяти узгодженості роботи рук та ніг при передачі.	Передача однією рукою від плеча із рук в руки.	2'	Стоячи, при ловінні однією ногою крок назад, при передачі – крок уперед.
2	Сприяти точності виконання.	Передача однією рукою від плеча.	2'	В парах, на місці з відстані 3м, м'яч летить паралельно підлозі, на груди партнерові.
3	Сприяти паралельному польоту м'яча.	Передача однією рукою від плеча.	2'	В парах, на місці з відстані 4м, 6м.
4		Передача однією рукою від плеча.	2'	В парах, на місці, двома м'ячами, слідкувати за роботою ніг, ноги напівзігнені (правою, лівою)
5	Сприяти, щоб не було пробіжки з м'ячем.	Передача однією рукою від плеча.	1'	В парах, в русі, кроком, без атаки кошика, назад вздовж бічних ліній приставним кроком.
6	Сприяти правильному напрямку передачі.	Передача однією рукою від плеча.	3'	В русі, в парах. без атаки кошика, темп середній.
7	Сприяти після передачі прискоренню вперед.	Передача однією рукою від плеча.	2'	В русі, в парах, з атакою кільця.

8	Сприяти правильності та своєчасності передач.	Передача однією рукою від плеча.	2'	В русі, в парах, з атакою кошика, з захисником (пасивна, активна).
10	Сприяти правильності пересування по майданчику.	Рухова гра «Мисливці».	2'	Без пробіжки (правила гри).
11	Сприяти засвоєнню техніки передач.	Навчальна гра.	7'	5x5 без ведення м'яча.

**Ведення м'яча** – прийом, що надає можливість гравцю пересуватись з м'ячем по майданчику з великим діапазоном швидкостей та в будь-якому напрямку.

Ведення дозволяє звільнитися від захисника, який щільно опікає, вийти з м'ячем з-під щита після вдалої боротьби за відскок та організувати стрімку контратаку; поставити заслін партнерові, наприкінці, відволікти на час суперника, що опікає партнера, для того, щоб потім передавати йому м'яч для атаки.

В усіх інших випадках зловживати веденням не потрібно, щоб не знижувати швидкість контратак та не порушувати ритм гри. Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами м'яча однією рукою (або почергово правою чи лівою) долонею вниз-вперед, декілька в бік від ступнів. Основні рухи виконують ліктювим та променезап'ясним суглобами. Ноги необхідно згинати, щоб зберігати положення рівноваги та швидко змінювати напрямок руху. Тулуб трохи подають уперед, плечі та руки збоку.

Зразок оформлення основної частини з навчання техніці виконання ведення м'яча у баскетболі надано у таблиці 5.5.

**Оформлення основної частини уроку в план-конспекті  
з навчання техніці виконання ведення м'яча**

№ п/п	Частні завдання	Зміст	Доз.	Загально-методичні вказівки
1.	Створити загальне уявлення про прийом.	Розповідь.	1'	Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами м'яча однією рукою (або почергово правою чи лівою) долонею вниз-вперед, декілька в бік від ступнів. Основні рухи виконують ліктювим та променезап'ястним суглобами. Ноги необхідно згинати, щоб зберігати положення рівноваги та швидко змінювати напрямок рухів. Тулуб трохи подають уперед, плечі та рука, вільна від м'яча, винна не підпускати суперника до м'яча.
2.	Створити наглядне уявлення про виконання прийому.	Показ.	1'	Самим викладачем.
3.	Створити м'язове відчуття.	Імітація: без м'яча.	2'	Темп повільний.
4.	Слідкувати за правильним центром важкості.	Підвідні вправи: Ведення м'яча.	2'	На місці, лівою, правою, з зоровим контролем, без зорового контролю; З низьким відскоком, з високим відскоком.
5.		Ведення навколо себе.	1'	На місці, правою, лівою, ноги напівзігне ні.
6.	Сприяти правильності виконання ведення.	Ведення з переводом м'яча.	6 р.	На місці, під ногою «вісімка». З зоровим контролем, без зорового контролю.
7.	Слідкувати за центром важкості.	Ведення з переносом тулуба вперед-назад.	6 р.	На місці, ноги напівзігне ні.

8.	Сприяти веденню без зорового контролю.	Ведення без зорового контролю.	2'	Викладач показує пальці на руці, а учні називають вголос кількість пальців: вліво-лівою, вправо-правою.
9.	Сприяти правильному віштовхуванню м'яча вперед.	Ведення м'яча в русі.	2'	Кроком лівою, правою, правою-лівою, ноги напівзігнені, з зоровим контролем, без зорового контролю, по боковій лінії.
10.	Сприяти правильному розташуванню центру важкості.	Ведення м'яча в русі.	2'	Бігом, темп середній лівою, правою, правою-лівою, ноги напівзігнені, з зоровим контролем, без зорового контролю, по колу.
11.		Ведення «змійкою».	1'	Бігом, лівою, правою, без зорового контролю, від лицьової до лицьової.
12.	Сприяти укриванню м'яча біля стійки.	Ведення з обведенням стійок.	2'	В русі, темп середній, ведення спереду-збоку, без зорового контролю. Біля стійки вести потрібно дальньою рукою від стійки.
13.	Сприяти укриванню м'яча при веденні м'яча.	Гра «Вибий м'яч».	3'	Всі учні розташовуються в трьохсекундній зоні та намагаються вільною від ведення рукою вибити м'яч у всіх інших учнів. Той, хто втратив ведення, у кого вибили м'яч за межі трьохсекундної зони, виходить з гри.
14.	Сприяти засвоєнню техніки ведення.	Навчальна гра.	7'	5х5.

**Кидок однією рукою зверху в русі** використовують частіше інших для атаки кошика в русі з близької відстані та безпосередньо з-під щита. Викладачу важливо пам'ятати, що спочатку навчають кидку однією рукою

зверху зліва, а потім з правої сторони від щита, це буде сприяти кращому засвоєнню даного технічного прийому «слабкою» рукою.

Зразок оформлення основної частини з навчання техніці виконання кидка однією рукою зверху в русі надано у таблиці 5.6.

Таблиця 5.6.

**Оформлення основної частини уроку в план-конспекті  
з навчання техніці виконання кидка однією рукою зверху в русі**

№ п/п	Частні завдання	Зміст	Доз.	Загально-методичні вказівки
1.	Створити загальне уявлення про прийом.	Розповідь.	1'	<p>Використовують частіше інших для атаки кошика в русі з близьких відстаней та безпосередньо з-під щита.</p> <p>Підготовча частина: м'яч ловлять під праву ногу. Крок, під який ловлять м'яч, найбільш розтягнутий. Наступний крок повинний бути укороченим, стопорящим – гравцю необхідно швидше та сильніше відштовхнутися майже вертикально вгору.</p> <p>При відштовхуванні від майданчику м'яч виносять над плечем та перекладають на повернуту кисть правої руки.</p> <p>Основна фаза: у вищій точці стрибка рука випрямлена для максимального наближення м'яча до кошика, м'яч виштовхується м'яким рухом кисті пальців, йому надається зворотній рух.</p>
2.	Створити наглядне	Показ.	1'	Самим викладачем.

	уявлення про виконання прийому.			
3.	Створити м'язове відчуття.	Імітація: - без м'яча - з м'ячем.	1'	Темп повільний.
4.	Сприяти правильному виконанню кроків.	Підвідні вправи: Подвійний крок.	1'	Із-за бокової лінії: Лівою-правою; Правою, лівою в русі, темп повільний.
5.	Слідкувати за правильним виносом м'яча.	Подвійний крок кидок над собою.	3 р.	В русі, від лицьової до лицьової Лівою-правою. Правою, лівою.
6.	Сприяти правильному переходу від ведення до подвійного кроку.	Кидок однією рукою зверху в русі з ударом.	5 р.	Якщо зліва, то вихідне положення права нога попереду, якщо справа- ліва. Темп повільний. Виконання 1-го удару м'яча у підлогу-подвійний крок-кидок над собою.
7.	Сприяти траєкторії польоту м'яча.	Ведення-кидок однією рукою зверху в русі партнеру.	10 р.	По парах, з одного удара, по черзі, не відводити лікоть, слідкувати за роботою кисті.
8.	Запобігати пробіжці.	Ведення-кидок однією рукою зверху в русі з кидком у стіну.	10 р.	Спочатку зліва (перший крок лівою, кидок лівою) потім правою (перший крок правою, кидок правою).
9.	Слідкувати за відповідністю рук та ніг.	Ведення – кидок однією рукою зверху в русі партнеру.	10 р.	Темп середній, по парах, по черзі, правою, лівою.
10.	Сприяти відповідності відстані кроків.	Ведення – кидок однією рукою зверху в русі.	10 р.	Намалювати крейдою місця для першого та другого кроку на підлозі, або поставити фішки. Кидок виконувати з відскоком від щита, правою. лівою. Лікоть не відводити, з відстані 3-4м.
11.	Запобігати пробіжці.	Ведення – кидок однією рукою зверху в русі.	5 р.	Ведення кроком, темп повільний, зліва, справа з відстані 5-6м.
12.		Ведення – подвійний крок – кидок – підбір м'яча – ведення.	5 р.	В дві колони, по черзі виконують кидок, виконавши кидок з однієї

				колони, гравець з веденням м'яча пересувається до іншої колони. Зберігати інтервал. Слідкувати за правильним виконанням вправи.
13.	Сприяти усуненню пробіжки.	Передача-ловіння-кидок однією рукою зверху в русі.	3'	По парах, темп середній, без ведення м'яча. Після передачі ривок до щита, зліва, праворуч.
14.	Сприяти закріпленню засвоєного матеріалу.	Навчальна гра.	7'	5x5 без ведення м'яча.

### **Кидок однією рукою зверху з місця (штрафний кидок)**

Штрафний кидок виконується після порушення правил гри: при порушенні захисної стійки при кидку; після чотирьох командних персональних фолів; після технічного, навмисного фолів.

У вихідному положенні тіло гравця розслаблене, коліна трохи зігнуті, правий лікоть трохи виведено уперед (для кидка правою рукою), права ступня спрямована до кошика, а ліва – під кутом 40-45% до нього.

М'яч утримується обома руками таким чином, щоб праве око, верхня крапка м'яча, лікоть і кошик знаходилися в одній вертикальній площині.

Робоча рука, котрою виконується кидок, знаходиться на нижній і задній поверхні м'яча, пальці зручно розташовані на поверхні м'яча, долоня спрямована до кошика, м'яч утримується кінчиками пальців і лежить на передній частині долоні. Ліва рука розташована на передній і нижній поверхні м'яча тильною поверхнею до кошика. Ця рука забезпечує рівновагу й контроль. У момент випуску м'яча вона відхиляється й зусилля створюється робочою рукою. У момент, коли гравець піднімається на носки й розгинає ноги, він одночасно розгинає робочу руку до повного випрямлення, а кисть плавно згинається у променезап'ястному суглобі: такий рух надає м'ячу м'яке зворотне обертання в момент випуску, тобто м'яч не «кидають», а він

викочується з кінчиків великого, вказівного й середнього пальців випрямленої руки, при цьому провідним є вказівний палець, що спрямований на ціль.

Оскільки головні принципи виконання кидка однією рукою з місця є характерними для усіх дистанційних кидків, його використовують і під час виконання штрафних кидків.

Зразок оформлення основної частини з навчання техніці виконання кидка однією рукою зверху з місця (штрафний кидок) надано у таблиці 5.7.

Таблиця 5.7.

**Оформлення основної частини уроку в план-конспекті  
з навчання техніці виконання кидка однією рукою зверху з місця  
(штрафний кидок)**

№ п/п	Частні завдання	Зміст	Доз.	Загально-методичні вказівки
1.	Створити загальне уявлення про прийом.	Розповідь.	1'	Штрафний кидок виконується завжди в стандартних умовах. Плечі, лікоть, кість та вказівний палець повинні лежати в одній умовній вертикальній площині. Ноги слід згинати.
2.	Створити наглядне уявлення про виконання прийому.	Показ.	1'	Самим викладачем.
3.	Створити м'язове відчуття	Імітація: - без м'яча - з м'ячем.	1'	Темп повільний, ноги напівзігнуті, лікоть не відводити, робота кисті.
4.	Слідкувати за правильним виносом м'яча.	Підвідні вправи: Винос м'яча над головою.	1'	Ноги зігнені та розпрямляються відповідно виносу м'яча руками.
5.	Сприяти узгодженості роботи рук та ніг.	кидок однією рукою зверху з місця.	10 р.	Стоячи в парах, виконати кидок партнерові. Темп середній, лікоть не відводити.
6.	Сприяти правильному	Винос м'яча над собою - кидок	5 р.	Три рази винос м'яча над собою, на четвертий раз –

	засвоєнню техніки.	однією рукою зверху з місця.		кидок над собою Ноги згинати.
7.	Сприяти траєкторії польоту м'яча.	Кидок однією рукою зверху з місця в стіну.	10 р.	Розташування учнів у стіни на відстані 1, 5-2м.
8.	Супроводжувати кистю політ м'яча.	Кидок однією рукою зверху з місця партнерові.	10 р.	На відстані 5м, по парах, по черзі.
9.	Сприяти м'язовому запам'ятовуванню техніки виконання.	Кидок однією рукою зверху з місця в кошик.	20 р.	По парах: один кидає другий підбирає м'яч та передає. Відстань 1-1,5м від кошику, (кидки від щита, без відскоку від щита).
10.	Сприяти засвоєнню техніки за рахунок збільшення кількості кидків.	Кидок однією рукою зверху з місця.	10 р.	По трійках. Один виконує кидки, другий підбирає м'яч та передає його третьому, а третій – першому, двома м'ячами.
11.		Штрафний кидок.	5 р.	Темп середній, відстань від кошика 2-3м.
12.		Штрафний кидок.	5 р.	З лінії штрафного кидка, по парах.
13.	Підвищити емоційний стан займаючихся та сприяти засвоєнню техніки в змагальних умовах.	Гра «Кращий снайпер».	3'	Гравці розташовуються на лінії штрафного кидка, або bliще, за сигналом виконують кидок у кошик одночасно, той, хто влучив, переходить до наступного туру, той, хто не влучив, підбирає м'яч та знову виконує кидки до того моменту, поки не влучить. Останній виходить з гри. Після виконується наступний тур і так до того періоду поки не буде виявлено кращого снайпера. Для зручності можна поділити всіх учнів на дві команди й виконувати по черзі.
14.	Сприяти закріпленню засвоєного матеріалу.	Навчальна гра.	7'	5x5.

**Кидок однією рукою зверху в стрибку (кидок у стрибку)** – основний засіб нападу в сучасному баскетболі. Є декілька різновидів даного кидка. Вибирають їх у залежності від дистанції та особливостей протидії захисника.

Зразок оформлення основної частини з навчання техніці виконання кидка однією рукою зверху в стрибку надано у таблиці 5.8.

Таблиця 5.8.

**Оформлення основної частини уроку в план-конспекті  
з навчання техніці виконання кидка однією рукою зверху в стрибку  
(кидок у стрибку)**

№ п/п	Частні завдання	Зміст	Доз.	Загально-методичні вказівки
1.	Створити загальне уявлення про прийом.	Розповідь.	1'	<p>Підготовча фаза: гравець отримує м'яч у русі та відразу робить стопорящий крок лівою ногою. Потім він приставляє до неї праву ногу, згинаючи лікті, виносить м'яч на правій руці над головою, підтримуючи його збоку-зверху.</p> <p>Основна фаза: гравець вистрибує поштовхом двома ногами, при цьому тулуб розвернуто прямо до кошика, ноги трохи зігнені, у вищій точці стрибка гравець направляє м'яч у кошик випрямленням правої руки вперед-нагору та енергійним, але плавним рухом кисті та пальців. М'ячу надається зворотне обертання. Ліву руку знімають з м'яча в момент початку руху кисті правої руки.</p>

				Відстань від місця відриву від майданчику повинне бути мінімальним та складати не більш 25-30см, що дозволяє йому запобігти зштовхування з захисником.
2.	Створити наглядне уявлення про виконання прийому.	Показ.	1'	Самим викладачем.
3.	Створити м'язове відчуття.	Імітація: - без м'яча - з м'ячем.	1'	Темп повільний, м'яч виносити над головою під час стрибка.
4.	Слідкувати за правильним виносом м'яча.	Підвідні вправи: Винос м'яча над собою.	1'	Ноги зігнені та розпрямляються відповідно виносу м'яча руками, лікоть не відводити.
5.	Сприяти узгодженості роботи рук та ніг.	Кидок однією рукою зверху в стрибку над собою.	10 р.	Темп середній, максимальне вистрибування.
6.	Сприяти правильному засвоєнню техніки.	Винос м'яча над собою-кидок однією рукою зверху в стрибку.	5 р.	Три рази винос м'яча над собою, на четвертий раз – кидок над собою. Максимальне вистрибування.
7.	Сприяти траєкторії польоту м'яча.	Кидок однією рукою зверху в стрибку в стіну.	10 р.	Розташування учнів у стіни на відстані 1,5-2м. Слідкувати за правильним виконанням кидка.
8.	Супроводжувати кистю політ м'яча.	Кидок однією рукою зверху в стрибку партнерові.	10 р.	По парах, на місці. Вистрибувати максимально та в самій верхній точці виконувати кидок.
9.	Сприяти м'язовому запам'ятовуванню техніки виконання.	Кидок однією рукою зверху в стрибку - підбір - передача двома руками від грудей.	20 р.	По парах: один кидає інший підбирає м'яч та передає. Відстань 1-1,5м від кошика. Темп середній.
10.	Сприяти засвоєнню техніки за рахунок	Кидок однією рукою зверху в стрибку.	10 р.	В трійках, двома мячами. Один виконує кидки, другий підбирає

	збільшення кількості кидків.			м'яч та передає його третьому, а третій – першому.
11.	Запобігати пробіжці.	Передача однією рукою від плеча – зупинка стрибком - кидок однією рукою зверху в стрибку – підбір.	5 р.	В русі, темп середній, кидок з відстані 4-5м Х.....Х Х.....Х Х.....Х
12.	Запобігати пробіжці.	Ведення – зупинка стрибком – кидок однією рукою зверху в стрибку.	5 р.	Темп середній, після зупинки слідкувати за правильним виносом м'яча, відстань 4-5м.
13.	Підвищити емоційний стан займаючихся.	Гра «Кращий снайпер».	3'	Гравці розташовуються на відстані 1-1,5м від кошика, за сигналом виконують кидок у кошик одночасно, той, хто влучив, переходить до наступного туру, той, хто не влучив, підбирає м'яч та знову виконує кидки до того моменту, поки не влучить. Останній виходить з гри. Після виконується наступний тур і так до того періоду поки не буде виявлено кращого снайпера. Для зручності можна поділити всіх учнів на дві команди й виконувати по черзі.
14.	Сприяти закріпленню засвоєного матеріалу.	Навчальна гра.	7'	5х5 за кидок виконаний у стрибку назначається 3 очки.

## РОЗДІЛ 6

### ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТІВ

Тактична підготовка баскетболістів припускає оволодіння мистецтвом ведення спортивної боротьби. Вона базується на здібностях спортсмена швидко й правильно аналізувати змагальну ситуацію, що складається, знаходити оптимальне рішення даного тактичного завдання й вирішувати його з партнерами.

У тактичній підготовці чітко виділяються чотири методичні взаємозалежні задачі:

1. Розвиток складних реакцій, швидкості, уважності, орієнтування, кмітливості, творчої ініціативи.
2. Оволодіння індивідуальними діями й типовими взаємодіями з партнерами, основними системами командних дій у нападі й захисті.
3. Формування уміння, ефективно використовувати засоби гри й вивчений тактичний матеріал, з огляду на власні сили, можливості, зовнішні умови й особливості опору супротивника.
4. Розвиток здатності по ходу матчу перемикатися з одних систем і варіантів командних дій на інші.

На початковому етапі розвитку швидкості складних реакцій почуття часу орієнтування, кмітливості треба здійснювати в органічному зв'язку з завданнями фізичної й технічної підготовки. З цією метою у вправи вводять додаткові умови й деякі ускладнення: застосовують звукову й зорову сигналізацію; збільшують кількість м'ячів; використовують складні переміщення й т.д.

При оволодінні індивідуальними діями на початку приділяють увагу індивідуальним діям у нападі. Оволодіння індивідуальними діями в захисті ведеться паралельно з вивченням індивідуальних дій у нападі.

При оволодінні груповими діями рекомендується наступна методична послідовність:

1. Взаємодія двох гравців «передай м'яч і вийди».
2. Взаємодія трьох гравців по типу «трикутник».
3. Заслони.
4. Наведення на одного партнера.
5. «Трійка».
6. Перетинання.
7. «Мала вісімка».
8. «Перехресний вихід».
9. Заслони в русі.
10. «Подвійний заслін» і «наведення на двох гравців».

Методична послідовність оволодіння взаємодіями в захисті наступна:

1. Підстраховування.
2. Переключення.
3. Відступання.
4. Просковзування.
5. Взаємодія в чисельній меншості.
6. Груповий відбір м'яча.
7. Групові взаємодії під час боротьби за оволодіння м'ячем, що відскочив від щита.

Оволодіння (командними) тактичними системами раціонально здійснювати по фазах (початок-розвиток-завершення) поступово поєднуючи їх у єдине ціле.

### **6.1. Основи методики навчання тактичних взаємодій у баскетболі на етапі початкової підготовки ДЮСШ та в загальноосвітніх навчальних закладах**

При тренуванні індивідуальних тактичних дій тренер повинний мобілізувати усю свою винахідливість, знання, знайти індивідуальний підхід

до шкільного баскетболіста. У кожному тренуванні, у кожній вправі він повинний звертати пильну увагу на індивідуальні тактичні дії гравця без м'яча.

При розборі та установці на гру треба показати шлях переміщення гравців, що не володіють м'ячем, пояснити значення тих чи інших дій, намалювати на дошці шлях переміщення гравців по майданчику.

Тренер повинен виділяти й заохочувати тих баскетболістів, що постійно демонструють бажання й уміння правильно пересуватися під час гри в нападі без м'яча.

Оволодіння індивідуальними діями повинне відбуватися в такій послідовності:

1. Звільнення від опіки захисника й вихід на вільне місце.
2. Використання прийомів ловлі й передачі м'яча.
3. Використання кидка в кошик.
4. Використання ведення м'яча й обведення.
5. Використання сполучень прийомів і фінтів з вибором місця на майданчику.

Оволодіння індивідуальними діями в захисті ведеться паралельно з вивченням індивідуальних дій у нападі, коли тренер вважає можливим ввести у вправу активний опір чи супротивника, перейти до ігрових вправ у навчальній грі.

Вивчення індивідуальних дій у нападі здійснюється шляхом включення посильного тактичного завдання, що не ускладнює засвоєння технічного прийому, а яке допомагає осмислити його й правильно застосувати в умовах, що змінюються, на основі ймовірного прогнозування.

На початку оволодіння елементарними схемами розташування гравців та їхніх пересувань, властивим зазначеним способом взаємодій, проводять у вправах на сполучення технічних прийомів та фінтів. Потім використовують спеціальні тактичні вправи, побудовані з урахуванням виконання займаючимися визначених ігрових функцій і розміщень на майданчику. У

висновку гравці опановують сполученнями взаємодій у ситуаціях, характерних для обраних командою схем позиційного нападу й основних тактичних комбінацій.

Після того як учні засвоять зміст взаємодій, у вправи необхідно вводити додаткових захисників (пасивних). Потім захисникам дається вказівка активного опору. Рекомендується застосовувати вправи 1x1, 2x2, 3x3 на одній половині майданчика.

При визначенні методичної послідовності оволодіння командними діями необхідно керуватися наступними правилами. Спочатку формувати навички дій у системі позиційного нападу через центрального й паралельно освоювати стрімкий напад. Потім опановувати дії в захисті. Починають із систем особистого захисту, потім переходять до пресингу на своїй половині майданчика й, нарешті, до пресингу по всьому майданчику. Зонну систему захисту та її варіанти освоюють пізніше, після того, що як учні навчаться опікувати гравця супротивника й взаємодіяти з партнерами.

Вивчати вправи по фазах (початок-розвиток-завершення), поступово погоджуючи їх у єдине ціле.

При освоєнні систем позиційного нападу послідовно вивчають:

1. Початок нападу, пов'язаний із планомірним розміщенням гравців на вихідній позиції й переведенням м'яча в передову зону;
2. Розвиток нападу, пов'язаний із проведенням з ходу типових взаємодій двох або трьох гравців;
3. Розвиток нападу, пов'язаний із проведенням за особливим сигналом розучених тактичних комбінацій;
4. Завершення нападу, пов'язане з раціональним вибором моменту й способу атаки, активної боротьби за відскок.

Оволодіння тактичними комбінаціями - дуже трудомісткий процес, у якому можна виділити чотири етапи:

1. Гравці, що беруть участь в комбінації, розташовуються на вихідних позиціях. Тренер оголошує її суть, потім показує пересування й

прийоми, які необхідно застосовувати при її проведенні. Гравці повторюють переглянуту комбінацію кілька разів, уточнюючи два-три варіанта її завершення. На майданчику можна відзначити ті місця, на яких повинен з'явитися кожен гравець у заключний момент атаки кільця; потім у вправу вводять одного-двох захисників, що чинять активний опір у вузлових моментах комбінації.

2. У вправі включаються п'ять захисників, що умовно опікують нападаючих без підстрахування й переключення.
3. Захисники чинять активний опір нападаючим, котрі застосовують усі розучені варіанти комбінації.
4. Розучені комбінації повторюють в ігрових вправах, у грі 5х5 на одній половині майданчика. У зручні моменти тренер дає гравцям вказівки щодо розміщення на вихідних позиціях для проведення визначеної комбінації, і далі удосконалюють її у двосторонній грі.

Для забезпечення ефективності розв'язання завдань з навчання тактики гри необхідно:

1. Пояснити мету й значення кожної нової вправи та її конкретне завдання. Будь-яка вправа винна бути зрозумілою для гравців.
2. Стежити, щоб гравці виконували вправу швидко, правильно, з повною віддачею сил, уважно.
3. Домагатися, щоб вправи з удосконалювання тактики за своєю структурою й характером наближалися до типових змагальних ситуацій, а гравці виконували їх з тим же намаганням та віддачею, як у змаганні.
4. Вводячи опір умовного супротивника й змагальні елементи, не слід допускати істотних порушень структури вправи.
5. Передбачати у вправах комплексне розв'язання завдань удосконалювання нападу й захисту, погоджувати їх з індивідуальними можливостями й особливостями гравців.
6. Ретельно продумувати організацію вправ у занятті, їхній взаємозв'язок.

7. Частіше використовувати вправи, які гравці добре засвоїли, розуміють і люблять; урізноманітнювати їх зі збереженням структури й поставленого завдання.
8. Не застосовувати зайво складні вправи.
9. Не робити зауважень відразу, часто в процесі вправи або гри, давати можливість займаючимся самим розібратися у виниклих труднощах і, тільки потім, їм допомогти; навчити при аналізі тренування відокремлювати випадкові промахи від закономірних недоліків.
10. Не допускати різкого зниження работоздатності, концентрації уваги при виконанні вправи.
11. Строго дотримуватись плану зайняття. Якщо вправа відпрацюється легко, необхідно додати складності, якщо ця комбінація взаємодія не виходить, то необхідно додати небагато часу й досягти хоча б незначного результату.
12. Постійно вести облік обсягу й інтенсивності виконаних вправ.

### **Послідовність навчання тактичних взаємодій**

#### **“Заслони”**

Суть заслону: нападаючий розташовується біля захисника, котрий опікує партнера, вибираючи місце так, щоб вступити захиснику найкоротший шлях, яким він може переслідувати свого підопічного. Нападаючий, що ставить заслін, примушує захисника пересуватися довшим шляхом, ніж шлях партнера. Маневр дає можливість партнеру на короткий момент звільнитися від опіки і атакувати кошик. При цьому гравець, що ставить заслін, не залишається нерухомим: зустрівши захисника і пропустивши партнера для подальших дій, він виходить з-під щита для підтримки нападу. Гравець з м'ячем завжди має знати, що партнер, який після заслону підключився до атаки, часто буває більш небезпечним для суперника (рис. 6.1.).

Заслони мають декілька варіантів: зовнішній, внутрішній, наведення, «екран». Мета таких заслонів – звільнити партнера з м'ячем або без м'яча

для проходу з веденням або для виходу у потрібному напрямку. Якщо гравець, котрий ставить заслін, розташовується збоку або позаду захисника, який опікає партнера, то це – зовнішній заслін.

Якщо гравець, що ставить заслін, розташовується між партнером і захисником, котрий його опікає, то він створює внутрішній заслін (рис. 6.2.).

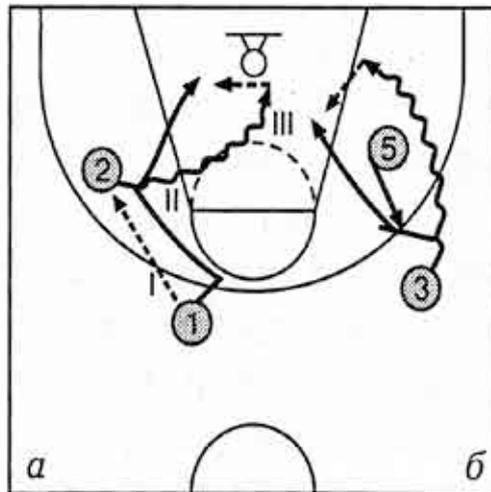


Рис. 6.1. а) зовнішній боковий заслін гравця 1 для партнера 2, що володіє м'ячем; б) взаємодія центрової – нападаючий «двійка»

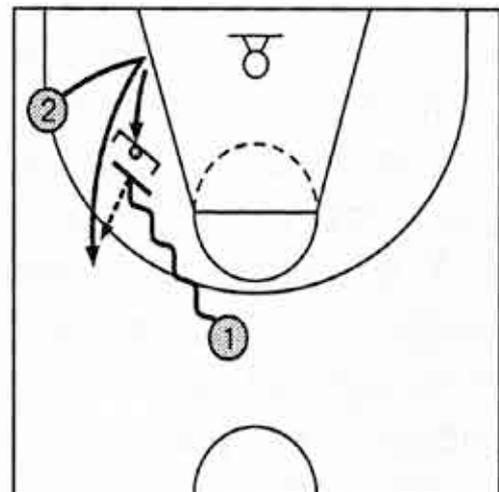


Рис. 6.2. Внутрішній заслін: гравець 1 веде м'яч до партнера 2, розташувавшись між ним і його захисником, 1 віддає м'яч партнеру 2 для кидка.

При навчанні заслонів необхідно:

1. Створити уявлення про заслін і його варіанти виконання (боковий, задній і передній);
2. Навчати постановки заслону партнерові в ходьбі, без м'яча без захисників;
3. Сприяти постановки заслону партнерові в ходьбі, без м'яча з пасивним захистом;
4. Відпрацьовувати постановку заслону партнерові в русі з м'ячем, з пасивним захистом, без подальшого продовження атаки;

5. Виконувати заслін трьома гравцями «трійка», передача м'яча на один фланг і постановка заслону на іншому фланзі, у русі з м'ячем, з пасивним захистом без атаки кільця;
6. Виконувати заслін по типу «трійка» з активним захистом, з атакою кільця;
7. Закріпити в грі 2х2, 3х3;
8. Закріпити в навчальній грі.

### **«Мала вісімка»**

У цій комбінації беруть участь три гравці. Використовуючи послідовні пересування з веденням м'яча, гравці взаємодіють у переміщеннях з виконанням заслонів і коротких передач по так званій «малій вісімці». Мала вісімка має циклічний характер і може бути повторена кілька разів поспіль (4-5 разів), поки не будуть створені сприятливі умови для атаки кошика (рис. 6.3.). Гравець 1 веде м'яч назустріч гравцю 2 і у момент пересічення віддає йому м'яч з рук у руки. Гравець 2, у свою чергу, веде м'яч у напрямку кошика і віддає м'яч гравцю 3, котрий іде на пересічення і т.д.

Комбінацію “мала вісімка” можна ефективно виконувати у розташуванні трьох гравців у районі задньої лінії атаки або на одному з флангів передової зони атаки.

Існує декілька варіантів завершення атаки у цій комбінації, під час виконання котрої гравець, який веде м'яч, може:

- замість передачі партнеру виконати прохід під щит суперника;
- замість руху для пересічення, після фінту, здійснити неочікуваний для суперника ривок по краю майданчика у напрямку до щита і отримати м'яч для кидка у кошик;
- після початку ведення передати м'яч партнеру, який зробив ривок під щит з середини майданчика;

- відразу кинути м'яч у кошик з середньої або дальньої відстані, якщо захисники відступили до щита, щоб прикрити підступи до нього.

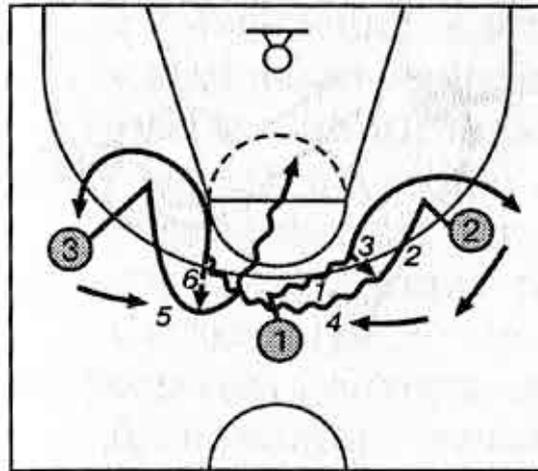


Рис. 6.3. «Мала вісімка»

Навчаючи необхідно:

1. Створити уявлення про дану тактичну взаємодію (варто відразу звернути увагу на те де найбільш зустрічаються помилки: м'яч необхідно вести дальньою рукою від захисника, м'яч передається з рук у руки, ведення виконується максимально без зорового контролю);
2. Виконувати тактичну взаємодію без захисту, у ходьбі, без атаки кільця;
3. Виконувати тактичну взаємодію з пасивним захистом, у ходьбі, без атаки кільця;
4. Виконувати взаємодію в русі, з пасивним захистом, з атакою кільця;
5. Виконувати взаємодію в русі, з активним захистом, з атакою кільця;
6. Закріпити в грі 3х3;
7. Закріпити в навчальній грі .

### «Перехресний вихід»

«Перехресний вихід» - це комбінація для трьох гравців. Вона може здійснюватися двома гравцями задньої лінії, що розташовується на лінії штрафного кидка (рис. 6.4.), або гравцем задньої лінії і крайнім нападаючим

(рис. 6.5.). У цій комбінації відкривається багато можливостей для виконання кидка. Якщо нападаючий проходить першим і приймає передачу із рук в руки, то він знаходиться у відмінній позиції для виконання кидка з близької відстані. Гравець задньої ділії, який проходить за нападаючим, теж. Знаходиться на близькій відстані для кидка у стрибку у разі відступу захисників під щит або може продовжити рух до кошика, якщо захисник відстане, наштотхнувшись на заслін. Центровий, зробивши крок до кошика, відкривається збоку м'яча. Під час цього маневру він має відмінні можливості для кидка з близької відстані. У рамках гри усієї команди важливо, щоб два партнери, які не беруть участі у комбінації, відтягнули захисників від осі атаки і розташувалися позаду для здійснення захисної рівноваги у разі перехоплення м'яча суперником або оволодіння ним після відскоку від щита.

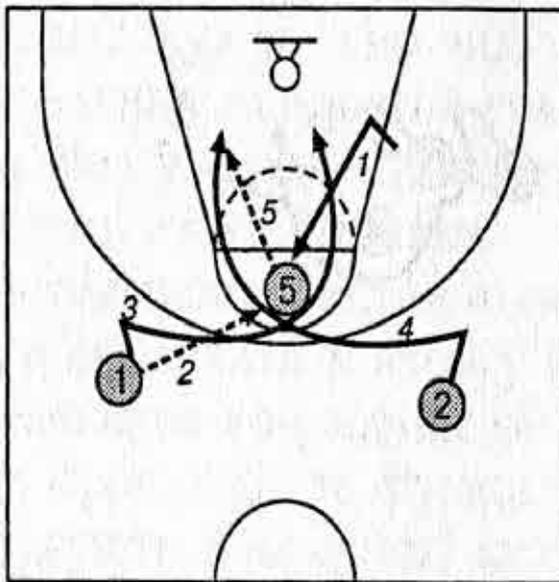


Рис.6.4. «Перехресний вихід»

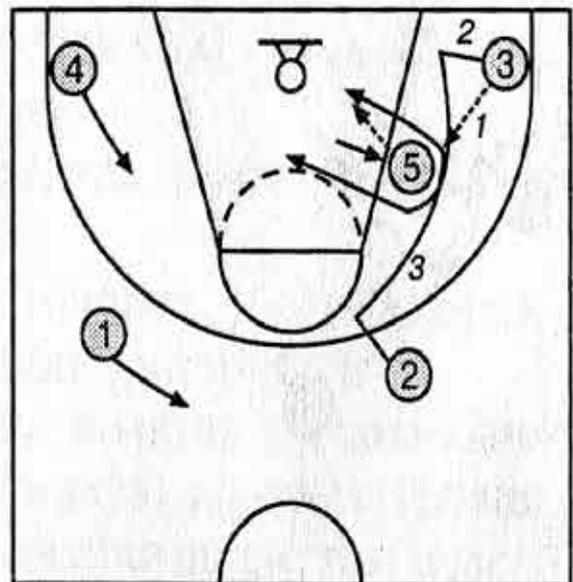


Рис.6.5. «Перехресний вихід на одному з флангів атаки»

При навчанні необхідно:

1. Створити чітке уявлення про тактичну взаємодію. Необхідно звернути увагу на те, що дану взаємодію можна проводити не тільки прямо перед щитом суперника, але й від бічної лінії;
2. Виконувати взаємодію в ходьбі, без м'яча, без захисників;
3. Виконувати взаємодію в ходьбі, з пасивним захистом, без атаки кільця;
4. Виконувати взаємодію в русі, з пасивним захистом, без атаки кільця;
5. Виконувати взаємодію в русі з пасивним захистом, з атакою кільця;
6. Виконувати взаємодію в русі, з активним захистом, з атакою кільця;
7. Виконувати тактичну взаємодію з різних положень (прямо перед щитом, від бокової лінії);
8. Закріпити в грі 3х3;
9. Закріпити в навчальній грі.

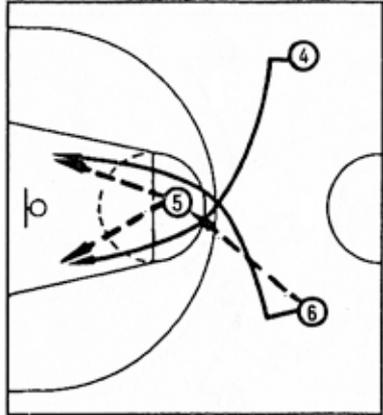
Використовуючи дану схему можна підібрати велику кількість різноманітних вправ.

Оформлення основної частини план-конспекту при навчанні тактичній взаємодії представлено в таблиці 6.1.

*Таблиця 6. 1.*

**Основна частина план-конспекту уроку з баскетболу при навчанні тактичній взаємодії «Перехресний вихід»**

№	Частні завдання	Зміст	Дозування	Загально-методичні вказівки
1	Створити загальне уявлення про взаємодію.	Розповідь.	1'	Це взаємодія трьох гравців, являє собою перетинання, яке здійснюється двома гравцями в безпосередній близькості від третього партнера, що розташовується спиною до кільця суперника.

2	Створити наглядне уявлення про виконання взаємодії.	Показ.	1'	Схема. 
3	Сприяти правильному розташуванню гравців по позиціям на майданчику.	«Перехресний вихід» без м'яча, без захисника.	1'	В ходьбі. Звернути увагу на обманий фінт, на початку взаємодії, послідовне переміщення гравців 6 та 4 перед гравцем 5.
4	Сприяти правильному переміщенню, витримки паузи при виконанні взаємодії.	«Перехресний вихід» без атаки кільця.	2'	В ходьбі з пасивним захистом. Звернути увагу на зміну темпу виконання руху після обманого руху, першим перед гравцем 5 повинен пробігати гравець, який виконав йому передачу, потім наступний гравець.
5	Сприяти точності та узгодженості дій трьох гравців	«Перехресний вихід» без атаки кільця.	3'	В русі, з пасивним захистом. Захисники переміщуються відповідно до дій нападників, але м'яч неперехоплюють.
6	Сприяти правильному вибору гравця, який буде проводити атаку.	«Перехресний вихід» з атакою кільця.	3'	В русі з пасивним захистом. Слідкувати за правильною постановкою заслони гравцем 5 після передачі із рук в руки.
7	Сприяти узгодженості дій трьох гравців.	«Перехресний вихід» з атакою кільця.	5'	В русі, з активним захистом. Розігрувати різні варіанти комбінації: 1) коли атакує гравець 6; 2) коли атакує гравець 4; 3) коли атакує гравець 5.
8	Сприяти точності та ефективності дій трьох гравців.	«Перехресний вихід» прямо перед щитом.	3'	Гравець 5 повертається спочатку корпусом й руками до гравця 6, а потім на носках до гравця 4 в інший бік.
9		«Перехресний вихід» під кутом	3'	Гравці 6 та 4 пробігають перед гравцем 5 як можна найближче

		45 градусів від щита.		від нього.
10	Сприяти закріпленню засвоєного матеріалу.	Навчальна гра 3x3.	7'	На одну половину майданчику.
11	Сприяти закріпленню засвоєного матеріалу.	Навчальна гра 5x5.	7'	За м'яч закинутий після виконання «Перехресного виходу» команді нараховується 3 очки.

## РОЗДІЛ 7

### ФОРМИ КОНТРОЛЮ

#### *Модульний контроль № 1*

1. Скласти та провести комплекс ЗРВ (на місці та в русі, з м'ячами або без м'ячів) – 15-25 балів.
2. Опитування – 30-50 балів.

#### **Питання до 1 модульного контролю**

1. Рік виникнення баскетболу, засновник баскетболу.
2. В якому році була видана "Книга правил гри в баскетбол".
3. Характеристика I етапу розвитку баскетболу
4. Характеристика II етапу розвитку баскетболу.
5. Характеристика III етапу розвитку баскетболу.
6. Характеристика IV етапу розвитку баскетболу.
7. Характеристика V етапу розвитку баскетболу.
8. Рік заснування ФІБА. Характеристика ФІБА.
9. Історія розвитку баскетболу в Україні.
10. Назвати видатних українських баскетболістів.
11. Назвати видатних баскетболістів Дніпропетровщини.
12. Розмір баскетбольного майданчика.
13. Розмір щита.
14. Кількісний стартовий склад команди.
15. Ширина ліній що оточують майданчик.
16. Відстань від середини кільця до 3-х очкової лінії.
17. Радіус центрального кола.
18. Відстань до нижнього краю щита, кільця.
19. Тривалість гри.
20. Правило 3 секунд.

21. Правило 5 секунд.
22. Правило 8 секунд.
23. Правило 24 секунд.
24. Додатковий час.
25. Склад суддівської бригади.
26. Роль та обов'язки суддів.
27. Баскетбольний м'яч, вага та розмір м'яча.
28. Правило взяття хвилинної перерви.
29. Види фолів (порушення та покарання).
30. Нарахування очок у баскетболі.
31. Жести суддів.

**План-конспект**  
**тренувального заняття (уроку) з баскетболу № \_\_\_\_**

**Найменування групи** \_\_\_\_\_

**Дата проведення:** \_\_\_\_\_

**Місце проведення:** \_\_\_\_\_

**Завдання:**

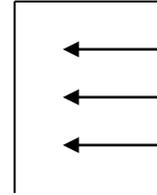
1. Навчити техніки виконання передачі м'яча двома руками від грудей.
2. Повторити зупинки двома кроками й стрибком з поворотами вперед і назад.
3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.
4. Формувати у займаючихся спеціальні морально-вольові якості.

**Тривалість заняття** \_\_\_\_ год. \_\_\_\_ хв.

**Інвентар та обладнання** \_\_\_\_\_

№	Частні завдання	Зміст	Доз.	Загально-методичні Вказівки
		<b>ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА</b>	15'	Метод повторний.
1.	Сприяти організації учнів на уроці.	Шикування, здача рапорту, повідомлення завдань уроку.	30'	У шеренгу.
2.	Сприяти розминці гомілкостопного суглобу.	Ходьба з м'ячем у руках - на носках;  - на п'ятках;  - на внутрішньому боці стопи  - на зовнішньому боці стопи; - напівприсядки; - присядки.	1' 10м  10м 10м 10м 10м 10м	Темп середній, спина пряма. М'яч перекидуємо пальцями з руки на руку на зігнутих у ліктях руках. Руки за спину, м'яч на рівні таза. М'яч перекидуємо пальцями з руки на руку на прямих руках. М'яч перекидуємо пальцями з руки на руку на прямих руках. Прямі руки нагору. М'яч котити по підлозі спочатку правою рукою, потім лівою рукою.
3.	Сприяти розігріву м'язів та підготовці функціональних систем до основної роботи.  Сприяти підвищенню ЧСС.	Біг та його різновиди:  - з високим підніманням стегон; - з захльостуванням гомілок - приставним кроком правим боком; - приставним кроком лівим боком;  - спиною вперед; - стрибки на правій - стрибки на лівій - прискорення.	3' 20м 2м 20м 20м  20м 20м 20м 3x20м	М'яч перекидаємо пальцями з руки на руку. М'яч під рукою.  М'яч за спиною на рівні таза. М'яч перекидуємо на прямих руках. Руки прямі вперед з м'ячем, спина пряма, не стрибати. М'яч під рукою. Ведення лівою. Ведення правою. М'яч у руках.

4.	Відновити дихання.	Ходьба. Вправи на відновлення дихання: 1 - руки нагору з м'ячем, на носки 2 - руки вниз Перешикування.	20м  6 р.  30"	Вдих.  Видих. У колону по три
	Сприяти розминці всіх груп м'язів.	<b>КОМПЛЕКС ЗРВ</b> (загально-розвиваючих вправ).	5'	Метод фронтальний.
1.	Сприяти розвитку м'язів шії.	В.п. - м'яч знизу 1 – нахил голови; 2 – в.п.; 3 – нахил голови назад; 4 – в.п.	6 р.	Темп середній, спина пряма, руки прямі.
2.	Сприяти розвитку плечового поясу.	В.п. м'яч у руках перед грудьми 1-2 - кругові рухи м'ячем навколо голови вправо; 3-4 - те ж саме вліво.	8 р.	Темп середній, спина пряма, м'яч перекладати з руки на руку.
3.		В.п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч у руках перед грудьми 1-4 - кругові рухи м'ячем навколо тулуба вправо; 3-4 - те ж саме вліво.	8 р.	Темп середній, м'ячем не торкатися тулуба.
4.	Сприяти рухомості в плечовому поясі.	В.п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч у руках перед грудьми 1-4 - кругові рухи м'ячем навколо голови та навколо тулуба вправо; 3-4 - те ж саме вліво.	4-6 р.	Темп середній, потім швидше, як по вісімці обертаємо м'яч, намагатися не торкатися тулуба.



5.		В.п. - м'яч у руках попереду 1 - руки з м'ячем нагору; 2 - в.п.; 3 - руки вниз; 4 - в.п.	4-6 р.	Темп швидкий.
6.	Сприяти розминці плечового поясу.	В.п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч внизу. 1 – крок лівою вперед, руки вгору; 2. – в.п. 3. – крок правою вперед, руки вгору; 4. – в.п.	4-6 р.	Руки прямі, прогнутися.
7.	Сприяти розтяжінню м'язів спини та стегон.	В.п. – те ж саме 1. – нахил тулуба до лівої ноги; 2. – в.п. 3. – нахил тулуба до правої ноги; 4. – в.п.	4-6 р.	Темп середній, торкнутись м'ячем до носка ноги.
8.	Сприяти розминці м'язів спини.	В.п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми. 1. – випад лівою ногою вперед, м'яч перекласти з правої руки на ліву під ногою; 2. – в.п. 3. - випад правою ногою вперед, м'яч перекласти з правої руки на ліву під ногою; 4. – в.п.	8 р.	М'яч перекладати під ногою, яка зігнута під кутом 90 градусів, спина при випаді пряма.

9.	Сприяти розминці м'язів рук, спини, рухомості та координації плечового поясу.	В.п. - вузька стійка ноги нарізно м'яч у руках перед грудьми 1-2 - кругові рухи м'ячем навколо голови; 3-4 - кругові рухи м'ячем навколо тулуба вправо; 5-6 – випад лівою вперед переніс м'яча під ногою 7-8 – випад правою переніс м'яча під ногою.	6 р.	Темп повільний, не торкатися м'ячем тулуба, передача м'яча з руки в руку з внутрішнього боку.
10	Сприяти координації рухів, спритності, розминці та силі пальців рук.	В.п. - м'яч у руках за спиною на рівні поясу 1 - підкинути м'яч із-за спини наперед через ліве плече 2 - ловіння двома руками спереду 3 - підкинути м'яч із-за спини наперед через праве плече 4 - ловіння двома руками спереду.	10-12 р.	Темп середній, робити захльостаний рух руками, при підкиданні ноги трохи згинаються в колінах.
11	Сприяти розминці гомілкового суглобу.	В.п. – м'яч на правій руці 1-4 – стрибки на правій, 5-8 – стрибки на лівій.  Ходьба на місці.	4 р.	М'яч перекидати з правої на ліву руку.
		<b>КОМПЛЕКС СФП на розвиток швидкісно-силових якостей</b>	5'	Метод повторний.
1.	Сприяти правильній постановці ніг й максимальному вистрибуванню.	Стрибки на двох ногах вперед, вліво, вправо, спиною назад.	3 х 20 сек	Вихідне положення гравців на лицьовій лінії. За сигналом всі починають стрибати вперед, відштовхуючись якомога вище, коліна трохи зігнуті. Інтервал відпочинку 1 хв.

2.	Сприяти координації рухів при вистрибуванні.	Стрибки вперед-вгору з поворотом в зворотний бік.	10м	Починати з лицьової лінії, відштовхувуючись обома ногами.
3.	Сприяти розвитку стрибучості з різних вихідних положень.	Стрибки вперед та спиною назад.	2'	Баскетболісти стрибають вперед від лицьової лінії. Команда «Стрибати назад!» дається несподівано.
4	Сприяти координації рухів, рівновазі при стибках.	Стрибки на одній нозі з підтримкою однією рукою за гомілко стоп.	2x15 р.	Темп середній, на кожній нозі.
		<b>ОСНОВНА ЧАСТИНА</b>	25'	Метод повторний.
1.	Створити загальне уявлення про прийом.	<b>Передача м'яча двома руками від грудей</b> Розповідь.	30"	Загальний засіб, що дозволяє швидко та точно спрямовувати м'яч партнерові на близьку чи середню відстань у порівняльно простій ігровій обстановці, без щільної опіки суперника. Підготовча фаза: кисті з розставленими пальцями повільно обхоплюють м'яч, що тримається на рівні поясу, лікті опущені. Колоподібним рухом рук м'яч підтягують до грудей. Основна фаза: м'яч посилають вперед різким випрямленням рук майже до відказу, доповнюючи його рухом кистей, що надає м'ячу зворотній рух. Заключна фаза: після передачі руки розслаблено опускають, гравець випрямляється, а потім займає положення на трохи зігнутих ногах.

2.	Створити наглядне уявлення про виконання прийому.	Показ.	30"	Самим викладачем.
3.	Створити м'язове відчуття.	Імітація: - без м'яча - з м'ячем.	30"	Темп повільний.
4.	Сприяти правильному триманню м'яча.	Підвідні вправи: Постановка рук на м'яч.	30"	М'яч лежить на підлозі, при нахилі уперед руки, що розставлені «воронкою» розташовуються на м'ячі та м'яч підноситься до грудей, лікті прижаті до тулуба.
5.	Сприяти правильній роботі рук.	Передачі із рук в руки.	1'	Сидячи на підлозі. Лікті не розводити.
6.	Сприяти узгодженості роботи рук та ніг при передачі.	Передачі із рук в руки.	2'	Стоячи, при ловінні одною ногою крок назад при передачі – крок уперед.
7.	Сприяти точності виконання.	Передачі в стінку.	2'	З відстані 1,5-2м.
8.	Сприяти правильному польоту м'яча.	Передачі в парах.	2'	З відстані 3м, м'яч летить паралельно підлозі, на груди партнерові.
9.		Передачі в парах.	2'	З відстані 4м, 6м.
10.	Сприяти точності польоту м'яча.	Передачі в парах на місці.	2'	Двома м'ячами, один виконує передачу від грудей, другий з відскоком від підлоги, слідкувати за роботою ніг, ноги напівзігнені.
11.	Сприяти стабільності рухів при виконанні передач.	Передачі в трійках.	2'	Два гравці по черзі передають м'яч третьому (правою, лівою).
		<b>Зупинки двома кроками та стрибком.</b>	5'	Метод повторний.
12.	Сприяти правильному виконанню зупинки.	- Ходьба - зупинка двома кроками; - Біг - зупинка двома кроками.	1'	Темп повільний відштовхуватись правою-лівою ногою, потім навпаки.

13.	Сприяти правильному розташуванню центра важкості тіла після зупинки.	- М'яч за спиною-зупинка двома кроками. - Рівномірний біг, що чергується з зупинкою двома кроками.	1'  1'	За сигналом зупинка, (правою, лівою; лівою, правою). темп швидкий.  В завчасно обумовленому місці.
14.	Сприяти правильному виконанню зупинки.	Підвідні вправи: - ходьба - зупинка стрибком; - біг - зупинка стрибком.	1'	Темп повільний відштовхуватись правою ногою, потім лівою ногою приземлення на дві ноги одночасно.
15.	Сприяти правильному розташуванню центра важкості тіла після зупинки.	-ходьба з обертами м'яча навколо тулуба – зупинка стрибком.	1'	Темп повільний, за сигналом.
16..	Сприяти закріпленню засвоєного матеріалу.	Навчальна гра.	5'	5x5 без ведення м'яча.
		<b>ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</b>	5'	Метод повторний..
1.	Сприяти відновленню дихання	Повільний біг.	1'	По периметру майданчика.
2.	Сприяти відновленню дихання.	Ходьба руки вгору руки вниз.	1' 6 р.	Вдих. Видих.
3.	Сприяти оцінці якості виконання завдань, вдосконаленню поведінки.	Шиккування. Підведення підсумків.	2'	Шеренга.
4.	Сприяти самостійному бажанню займатися спортом.	Домашнє завдання Згинання розгинання рук в упорі лежачи.	1' 3x15р 2x10р	Для юнаків. Для дівчат.

*Модульний контроль № 2***КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ****Кидки однією рукою зверху в русі (правою та лівою).**

З правого боку: від центральної лінії майданчика виконується ведення м'яча правою рукою в середньому темпі, після ведення здійснюється кидок однією рукою зверху в русі, при цьому перший крок справа виконується правою ногою, другий - лівою, кидок правою рукою.

З лівого боку: від центральної лінії майданчика виконується ведення м'яча лівою рукою в середньому темпі, після ведення здійснюється кидок однією рукою зверху в русі, при цьому перший крок зліва виконується лівою ногою, другий - правою, кидок лівою рукою.

Оцінюється техніка виконання кидків – 15-25 балів.

**«Штрафний кидок»**

Виконується 10 кидків, оцінюється кількість влучень.

«6» - «25б»

«5» - «20б»

«4» - «15б»

**Т Е М И**  
**для написання план-конспекту**  
**заняття з баскетболу для студентів**  
**(з дисципліни ТМ спортивних ігор (баскетбол))**

1. Методика навчання пересуванням гравця на майданчику (ходьба, біг, приставні кроки, стрибки). Комплекс розвитку швидкості.
2. Методика навчання стійкам гравця в захисті. Розвиток стрибучості.
3. Методика навчання зупинкам та поворотам. Розвиток витривалості.
4. Методика навчання ловлі та передачі м'яча двома руками від грудей. Розвиток сили.
5. Методика навчання передачі м'яча двома руками зверху. Розвиток швидкості.
6. Методика навчання передачі м'яча однією рукою від плеча. Розвиток сили.
7. Методика навчання передачі м'яча однією рукою від голови або зверху. Розвиток стрибучості.
8. Методика навчання передачі м'яча двома руками від грудей з відскоком від підлоги. Розвиток швидкості.
9. Методика навчання передачі м'яча однією рукою «гаком». Розвиток швидкісно-силових якостей.
10. Методика навчання передачі м'яча однією рукою знизу. Розвиток стрибучості.
11. Методика навчання веденню м'яча на місці (лівою, правою рукою, зміна висоти відскоку). Розвиток витривалості.
12. Методика навчання веденню м'яча в русі (зміна швидкості, напрямку, обведення перешкод). Розвиток стрибучості.
13. Методика навчання кидку м'яча однією рукою зверху в русі. Розвиток сили.

14. Методика навчання кидку м'яча однією рукою від плеча. Розвиток витривалості.
15. Методика навчання кидку м'яча однією рукою зверху в стрибку. Розвиток стрибучості.
16. Методика навчання кидку м'яча однією рукою знизу в русі. Розвиток сили.
17. Методика навчання кидку м'яча двома руками від грудей. Розвиток витривалості.
18. Методика навчання кидку м'яча двома руками зверху. Розвиток стрибучості.
19. Методика навчання кидку м'яча однією рукою «гаком». Розвиток сили.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Ахмад А.К. Начальное обучение юных баскетболистов на базе скоростно-силовой подготовки: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А.К.Ахмад. – Волгоград, 2000. – 20 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед ин тов. / Б.А. Ашмарин. –М.: Инфра-М, 2006. 287 с.
3. Баскетбол: правила, гра, навчання. навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту] / Ж.Л.Козіна, Н.М.Кондак, С.Г.Защук, Т.В.Москалец. – Харків, 2012. – 318с.
4. Баррел П. Баскетбол для юніорів: 110 вправ від простих до складних. Пер.з англ.[текст]. / П. Баррел, П. Патрик. – М.: ТВТ Дивізіон, 2008. – 352с.
5. Безмылов Н.Н. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокого класса в игровом сезоне : [монография] / Н.Н.Безмылов, О.А.Шинкарук. – К., 2013. – 144 с.
6. Булычева Т.И. Педагогические умения как факторы повышения эффективности обучения технико-тактическим действиям баскетбола девочек 9-11 лет в ДЮСШ : автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Т.И. Булычева. – Москва, 2011. – 19 с.
7. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола./ А.И.Вальтин. - К.: Здоров'я, 2003. - 150с.

8. Волошин А. П. Баскетбол України: [монографія] / А. П. Волошин, Р.О. Сушко. – К., 2014. – 362с.
9. Волошин А. П. Жіночий баскетбол Україною. Аналітичний погляд крізь призму БК «Динамо» Київ. / А. П. Волошин, Р.О. Сушко. – К., 2012. – 252с.
- 10.Галайдюк М.А. Баскетбол. Методика навчання, правила змагань, організація та механіка суддівства. навч. посібник / М.А.Галайдюк, И.М.Дуб, А.І. Драчук – Вінниця, 2001. – 191 с.
- 11.Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельського / А.Я. Гомельский. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 352 с.
- 12.Гомельский Е.Я. Баскетбольная секция в школе / Е.Я. Гомельский. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 79 с.
- 13.Грюкова В.В. Загальні положення дисципліни "Теорія та методика баскетболу»: навчально-методичний посібник для студентів, викладачів, тренерів / В.В. Грюкова, О.О. Мітова, О.С. Пікінер. – Дніпропетровськ: ДДФКіС, 2014. – 63 с.
- 14.Данилова В. Уроки баскетбола / В. Данилова. - Журнал «Спорт в школе – Первое сентября» 2005, № 15
- 15.Долбишева Н.Г. Словник-довідник термінів та понять з теорії спорту / Н.Г. Долбишева, Н.Л. Коваленко, О.С. Кощєєв. – Дн-ськ, 2010.
- 16.Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх [монография] / Э.Ю.Дорошенко. – Запорожье, 2013. – 436 с.
- 17.Єфімов О.А. Основи баскетболу : навч. посібн. / О.А.Єфімов, І.П.Помещикова – Харків.: ХАДФК, 2011. – 110 с.
- 18.Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст]: учебник для студентов педагогических вузов / М.Н. Жуков. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 36 с.

- 19.Иванов С.В. Формирование основ техники игры в баскетбол на этапе начальной подготовки: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С.В. Иванов. – Москва, 2006. – 18 с.
- 20.Камышев О. Н. Баскетбол. Передача и ловля мяча / О. Н. Камышев, В. Ф. Пугачев. - «Физическая культура в школе», 1989, № 2
- 21.Канидов Ю.В. Начальный период обучения игры в баскетбол в школе / Ю.В. Канидов. - Журнал «Спорт в школе – Первое сентября» 2007, № 5
- 22.Кискина А. В. Специальные упражнения в обучении технике баскетбола / А. В. Кискина // Физическая культура. Всё для учителя! // Издательская Группа “Основа”. – 2012, 4. с. 19-20 Корягин В.М. Теоретико-методические основы системы подготовки юных баскетболистов / В.М. Корягин. – Харків: 2010. № 10. – 3-7 с.
23. Козіна Ж.Л., Баскетбол: правила, гра, навчання / Ж.Л.Козіна, Н.В.Кондак, С.Г.Зашук, Т.В. Москалець. навчальний посібник для вчителів фізичної культури та студентів ВНЗ Харків. – Точка, 2012. – 324 с.
24. Козина Ж.Л., Индивидуальная подготовка студентов-баскетболистов: учебное пособие для студентов, преподавателей, тренеров, спортсменов / Ж.Л.Козина, Е.В. Церковная, В.Н.Осипов, С.Г. Строкач Х., 2009.- 124 с.
25. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов. Учебник для вузов физического воспитания / В.М. Корягин. – Львов: Издательство «Край», 1998. – 191с.
26. Костикова Л.В. Баскетбол / Л.В. Костикова. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 176 с.
27. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта / Л.В. Костикова.– М.: 2002. – 171 с.

28. Костюкевич В.М. Теорія і методика викладання спортивних ігор (курс лекцій): Навчальний посібник для студентів інститутів фізичного виховання і спорту. / В.М. Костюкевич, Т.В. Вознюк, А.І. Драчук. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2004. – 149 с.
29. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання. / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2005 – 216 с.
30. Лепешкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры / В.А. Лепешкин. – М.: Советский спорт, 2011. – 98 с. Маньшин Б.Г. Методика обучения техническим действиям баскетболистов на основе развития психомоторных способностей: автореф. дисс... к. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Б.Г. Маньшин. – Хабаровск, 2011. – 20 с.
31. Ляпин А. Днепропетровский баскетбол – любовь наша. / А.Ляпин. – Днепропетровськ, видавництво «ІМА-прес», 2009. – 206 с.
32. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн для ин-тов физической культуры./ Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 543 с.
33. Машковцев А. Техника ловли и передач мяча / А.Машковцев. - Журнал «Спорт в школе – Первое сентября» 2005, № 5
34. Мітова О. Порівняльний аналіз змагальної діяльності баскетболістів Дніпропетровщини у складі національних збірних команд України протягом 2011-2014 років / О. Мітова, В. Смирнов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № . – С.
35. Мітова О.О. Методи наукових досліджень у баскетболі / О.О.Мітова, Р.О.Сушко. – Дніпропетровськ. : Вид. «Інновація», 2015 – 216 с.

36. Мітова О.О. Методика розробки план-конспекту уроку з баскетболу / О.О.Мітова, В.В.Грюкова, О.С.Пікінер. метод. рекомендації. – Дніпропетровськ. – 2008. – 74 с.
37. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. - К.: 2009. - 230 с.
38. Найт Боб. Давайте играть в баскетбол. / Б. Найг. – Белгород, 1981. – 26 с. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол / А.И. Бондарь. – Минск: Польшня, 1986. – 41- 44 с.
39. Новикова Т.Г. Подвижные игры и эстафеты в системе физического воспитания студентов: Методические указания к практическим занятиям для студентов всех специальностей дневной формы обучения по дисциплине «Физическое воспитание и спорт» / Сост. ст. преп. Т.Г. Новикова, Т.В Нагорная. – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2009. – 28 с.
40. Правила игры в баскетбол. Сайт сети интернет [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://basketball.sport-lives.com/rules/index.html>
41. Петер В. 1000 упражнений игры в баскетбол / В.Петер.- Пер. с фр. / Л.Ю.Поплавский (ред. пер). — К. : БК "Денди-Баскет", 1997. — 207 с.
42. Поплавський Л.Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавський.– К.: Олімпійська література, 2004. – 447с.
43. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры / Ю.М. Портнов. – М.: 1997. – 477 с.
44. Сортел Н. Баскетбол: первые шаги 100 упражнений и советов для юных игроков. / Н. Сортел. – М.: Астрель. АСТ, 2002. – 237 с.
45. Спортивні ігри : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах / під ред. Ж.Л. Козіної.– Том 1: Загальні основи теорії і методики

- спортивних ігор. Додаток: мультимедійні посібники «Баскетбол», «Волейбол». Харків: «Точка», 2010. – 200 с.
46. Сушко Р. О. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі / Р.О. Сушко, О.О. Мітова, Е.Ю. Дорошенко : навч. посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту] – Дніпропетровськ: 2014. – 164 с.
47. Buceta J.M. Basketball for Young players. Guidelines for coaches / J.M. Buceta, M. Mondoni, A. Avakumovic, L. Killik. – Madrid: FIBA, 2000.-358 p.
48. Giorgio Gandolfi. NBA Coaches Playbook. Techniques, tactics, and teaching points. / Gandolfi Giorgio. – Human Kinetics. – 344 p.
49. Spencer M. Mini Basketball. A guide to teaching and coaching. Written and Compiled By Martin Spencer / M. Spencer. - FIBA Mini-Basketball.–2011.– 255 p.
50. [www.fibaeurope.com](http://www.fibaeurope.com)
51. [www.basket.com.ua](http://www.basket.com.ua)