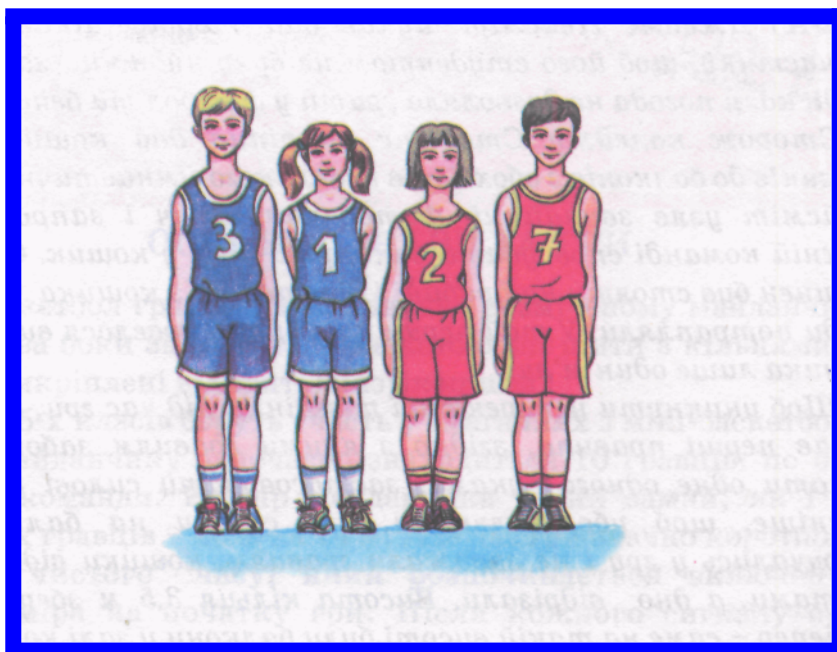


## Картка № 1

### ПАМ'ЯТАЙ І ЗАВЖДИ ВИКОНУЙ!

#### *Правила безпечної поведінки на заняттях з баскетболу*

- На заняття приходь тільки у спортивній формі і взутті.
- Правильне ловіння м'яча допоможе уникнути травмування пальців.
- Сварки і штовханина заважають нормальному ходу гри.
- Не сиди під баскетбольним щитом.
- Бережи спортивне приладдя.
- Слідкуй за чистотою спортивної форми та взуття.
- Хлопці повинні мати охайну стрижку, а дівчата - зібране волосся (якщо воно довге); нігті підстрижені.
- На щоденні заняття одягай повсякденну спортивну форму, а не форму для змагань.



## **Картка № 2**

### **Різновиди ходьби:**

- ходьба на носках, руки на поясі (30-40м);
- ходьба на п'ятах, руки за головою (30-40м);
- ходьба на внутрішній стороні ступні, руки на поясі (30-40м);
- ходьба на зовнішній стороні ступні, руки за головою (30-40м);
- біг у повільному темпі (25-30м);
- біг приставними кроками правим боком уперед, руки на поясі (одне коло);
- біг приставними кроками лівим боком уперед, руки на поясі (одне коло);
- біг із високим підніманням колін, руки працюють, як при звичайному бігові (одне коло);
- біг із закиданням гомілок назад, руки працюють, як при звичайному бігові (одне коло);
- біг стрибками з ноги на ногу (25-30м);
- біг спиною уперед, руки працюють, як при звичайному бігові (25-30м);
- біг зі зміною напрямку (за сигналом вчителя);
- біг із прискоренням (прискорення по прямій).

## Картка № 3

### *Загальнорозвиваючі вправи з баскетбольними м'ячами*

а) В. п.: о. с, м'яч попереду тулуба в опущених руках.

1—2. Руки з м'ячем уперед.

3. Руки з м'ячем угору.

4. В. п. (6-7 р.)

б) В. п.: о. с, ноги нарізно, м'яч попереду тулуба в опущених руках.

1. Руки з м'ячем угору, прогнутися, відвести ліву ногу назад на носок.

2. В. п.

3. Руки з м'ячем угору, прогнутися, відвести праву ногу назад на носок.

4. В. п. (7-8 р.)

в) В. п.: о. с, стійка на колінах, руки з м'ячем опущені вниз, позаду тулуба.

1—2. Відведення прямих рук назад — вгору.

3—4. В. п. (7-8 р.)

г) В. п.: о. с, стійка на колінах, нахил уперед, зіпертися долонями прямих рук на м'яч.

1—3. Пружні нахили вперед, торкаючись грудьми підлоги, не згинаючи рук.

4. В. п. (9-10 р.)

д) В. п.: о. с, сидячи, ноги прямі, руки зігнуті з м'ячем перед грудьми.

1. Руки з м'ячем угору.

2. В. п.

3. Випростати руки вперед.

4. В. п. (9-10 р.)

е) В. п.: о. с, сидячи, ноги нарізно, руки прямі з м'ячем угорі.

1. Повернути тулуб ліворуч, розвести руки в сторони, тримаючи м'яч на лівій долоні.

2. В. п.

3. Повернути тулуб праворуч, розвести руки в сторони, тримаючи м'яч на правій долоні.

4. В. п. (8-9 р.)

є) В. п.: о. с, лежачи на спині, м'яч між ступнями прямих ніг, руки вздовж тулуба долонями вниз.

1—2. Підняти прямі ноги з м'ячем угору.

3. М'ячем доторкнутися підлоги за головою.

4. В. п. (8-9 р.)

ж) В. п.: о. с, стійка ноги нарізно, руки зігнуті з м'ячем за головою.

1—4. Колові рухи тулубом ліворуч, тримаючи руки за головою.

5—8. Аналогічні дії праворуч. (8-9 р.)

з) В. п.: о. с, основна стійка, м'яч у зігнутих руках перед грудьми.

1. Виштовхнути м'яч угору.

2. Підняти вперед зігнуту ногу.

3. Зловити м'яч прямими руками над головою.

4. В. п. (8-9 р.)

и) В. п.: о. с, основна стійка, м'яч перед ступнями.

1—2. Стрибок через м'яч уперед.

3—4. Стрибок через м'яч назад. (9-10 р.)

## Картка № 4

### Ведення м'яча, пересуваючись кроком і бігом

Спочатку слід навчитись вести м'яч стоячи на місці. Для цього пружинним рухом кисті з розведеними пальцями штовхни м'яч униз. Руки тримай унизу очікуючи відскоку м'яча. Далі разом з м'ячем підними руку і знов штовхни м'яч додолу. Ляскати по м'ячу не слід.

Спробуй цю вправу виконувати правою та лівою руками.

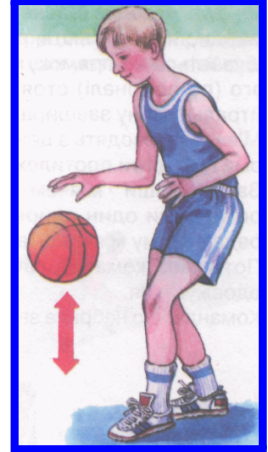
Друга вправа, яку треба вміти виконувати, — вести м'яч на місці, не дивлячись на нього. Це потрібно для того, щоб бачити пересування гравців на майданчику та своєчасно передавати м'яч напарнику.

Тепер спробуй вести м'яч навколо себе правою, а потім лівою рукою.

Наступною вправою є ведення м'яча по прямій, пересуваючись кроком. Пам'ятай, що вести м'яч потрібно у стійці баскетболіста. Ведуть м'яч збоку й попереду себе.

#### Поради:

- під час ведення не бий по м'ячу, а натискай та супроводжуй його;
- намагайся штовхати м'яч так, щоб він підскакував до рівня руки;
- не забувай про правильну стійку;
- якщо ведеш м'яч правою рукою, ліва нога повинна бути на півкроку попереду;
- веди м'яч трохи попереду себе з боку лише рукою, яка далі від супротивника;
- веди м'яч не лише по прямій, а й змінюючи напрям по черговою правою та лівою руками;
- найпростіше втратити м'яч під час його ведення, тому не зловживай цим прийомом.



## Виконуй самостійно!

1. Ведення навколо ніг. Постав ноги разом і трохи присядь. Веди м'яч навколо ніг спочатку в один бік, потім в інший. Намагайся вести м'яч не дивлячись на нього.



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

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

4. Ведення м'яча однією рукою напрямку: спочатку правою, а рукою.

5. Ведення м'яча однією рукою швидкості.

6. Ведення м'яча однією рукою відскоку



зі зміною  
потім лівою

зі зміною

зі зміною висоти

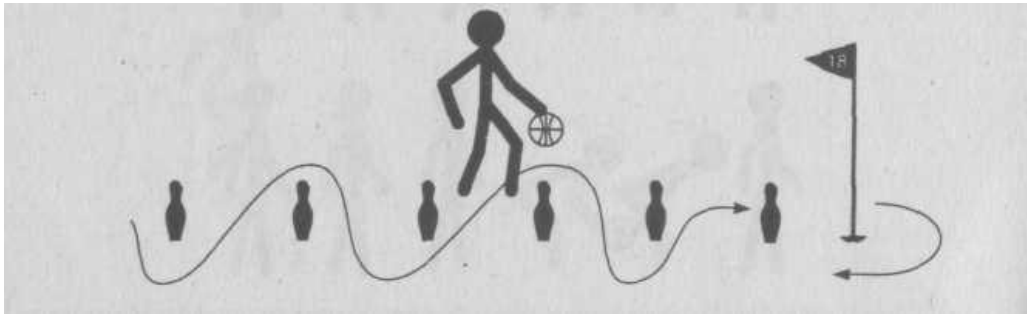
лівою рукою.

Вправи виконуй спочатку правою, а потім

## Картка № 5

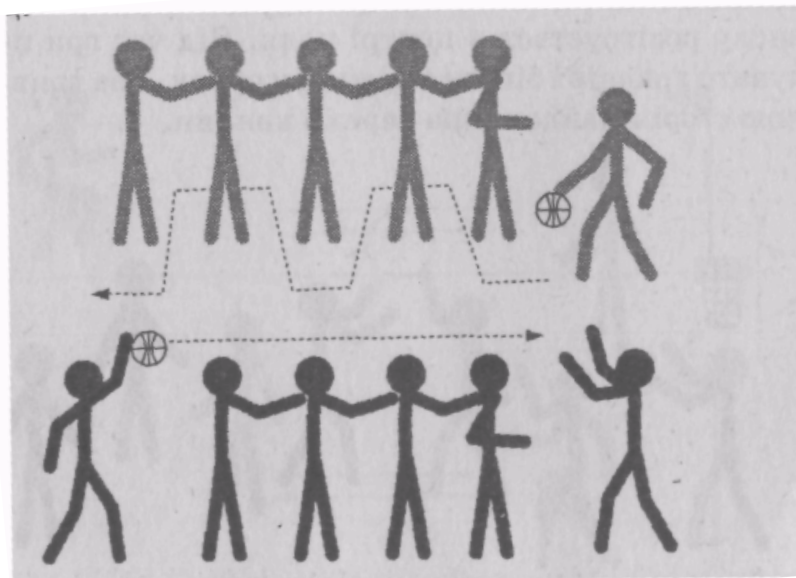
### Ведення баскетбольного м'яча

Від лінії старту-фінішу розставлені через кожні 2 м 10 кеглів. Учні ведуть баскетбольний м'яч, обминаючи кеглі поперемінно то справа, то зліва, обводять прапорець.



## Картка № 8

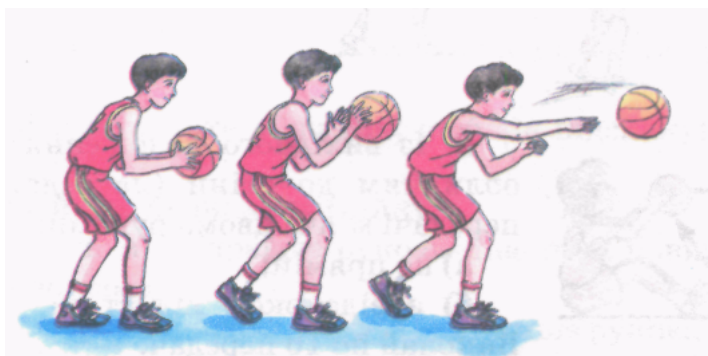
Гравці кожної команди стають у колону, поклавши руки один одному на плечі. Перший гравець обводить м'ячем усіх інших; обвівши останнього гравця, кидає м'яч першому в колоні, сам стає в кінець і т. д.



## Картка № 6

### Способи передачі мяча

Передача м'яча однією рукою від плеча - найбільш поширений спосіб передачі на близьку відстань. Під час його виконання стій так само, як під час передачі м'яча обома руками від грудей. Тільки трохи повернися у бік тієї руки, якою будеш передавати м'яч. М'яч тримай правою, зігнутою у лікті, рукою на висоті грудей. Лівою рукою підтримуй м'яч. Під час передачі м'яча ліва рука, провівши м'яч, відтягується. М'яч посилає у потрібний бік рухом кисті та пальців витягнутої правої руки.

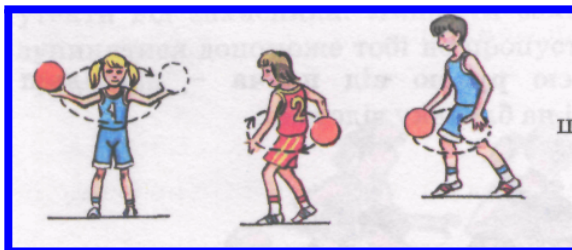


### Поради:

- виконуй передачі швидко і точно;
- роби передачі на рівні грудей партнера, щоб полегшити йому прийом м'яча;
- лови і передавай м'яч пальцями;
- пильнуй: коли випустиш м'яч, твої пальці повинні спрямовуватися на партнера, - це підвищить точність передачі.

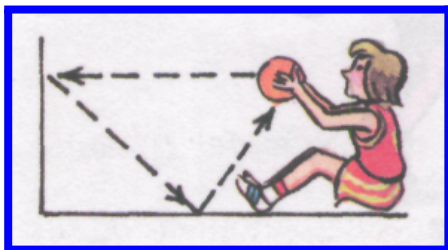
### Виконуй самостійно!

1. Рухи м'ячем навколо шиї, тулуба, ноги.



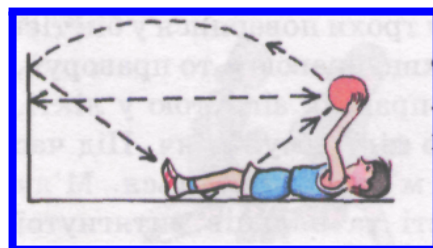
2. Із вихідного положення - сидячи обличчям до стіни (на відстані 2 м) передачі м'яча двома руками:

- а) по прямій;
- б) з відскоком від стіни у підлогу (по 10 передач)



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

- а) по прямій;
- б) з відскоком від стіни у підлогу.



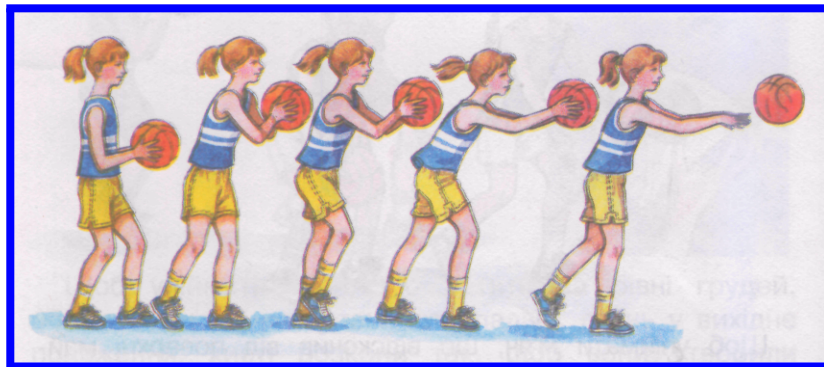
## Картка № 6

### Способи передачі м'яча

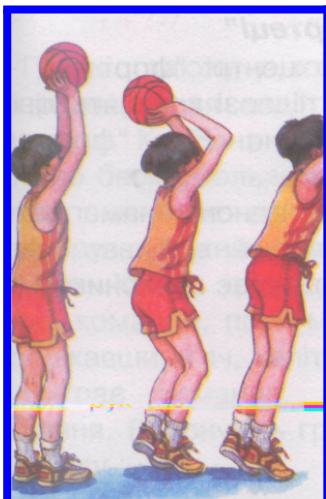
Кидаючи м'яч обома руками знизу, стань у стійку ноги нарізно. Трохи зігни ноги в колінах та нахили тулуб уперед. Тримаючи м'яч руками між колін, зроби кидок або передачу, водночас випростуючи ноги, тулуб і руки. М'яч кидай прямими руками під кутом  $45^\circ$ . Силу кидка розрахуй так, щоб м'яч влучив у ціль.



Щоб передати м'яч обома руками від грудей, стань у стійку ноги нарізно й трохи зігни їх у колінах. М'яч тримай обома руками на рівні грудей напівзігнутими в ліктях руками. Кидок роби швидким розгинанням рук із заключним поштовхом кистями та пальцями. Водночас із розгинанням рук—крок уперед.

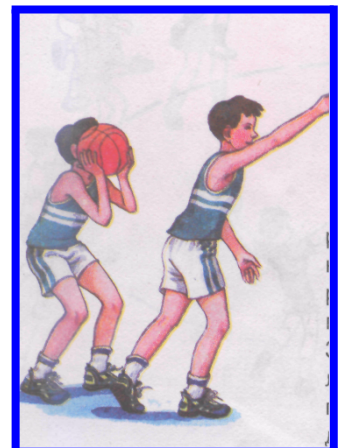


М'яч тримай обома руками за головою зігнутими в ліктях руками. Кидок робити



швидким розгинанням рук із заключним поштовхом кистями та пальцями і невеликим нахилом тулуба вперед. Водночас із розгинанням рук випростуй ноги або роби крок уперед.

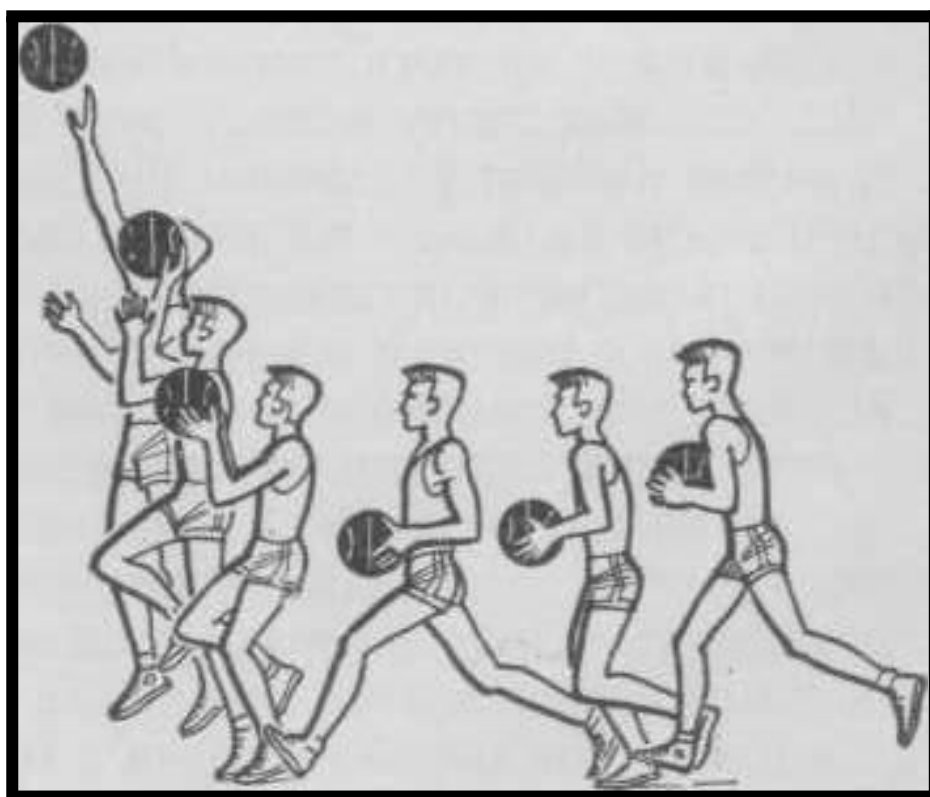
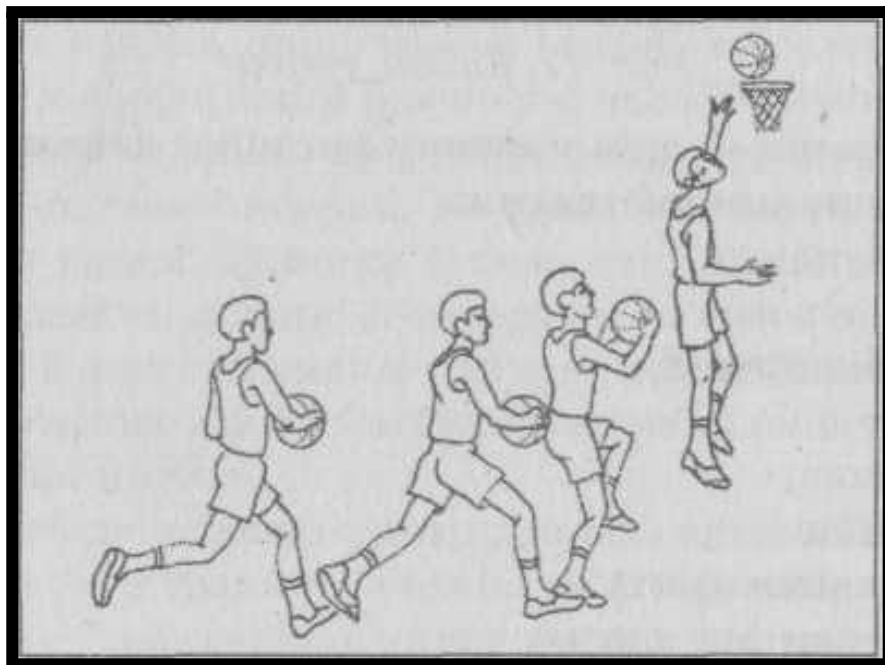
Щоб кинути м'яч правою рукою, стань лівим боком до напрямку кидка так, аби права рука була позаду м'яча, а ліва підтримувала його спереду. Зробити замах праворуч, опустити ліву руку та різко рухом правої руки кинути м'яч якомога



далі або партнеру.

## Картка № 7

### Методика виконання подвійного кроку



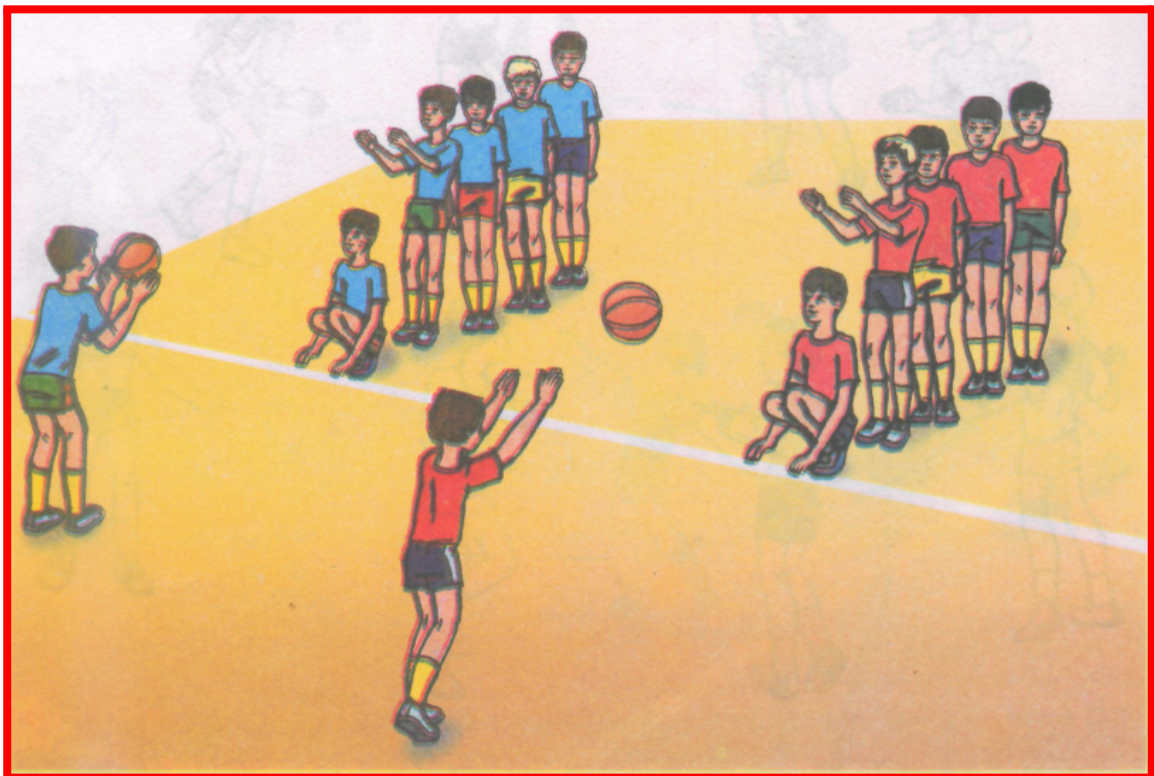
## Картка № 9

### "М'яч ведучому"

Команди шикуються в колону перед стартовою лінією. Направляючі роблять 2-4 кроки вперед і повертаються кругом, обличчям до своїх команд. Баскетбольні м'ячі (волейбольні чи футбольні) в руках направляючих.

За сигналом учителя вони кидають м'яч переднім гравцем своїх команд. Останні, одержавши м'яч, кидають його раніше засвоєним способом (від грудей, з-за голови тощо) направляючому. Гравець, що виконав вправу, стає в кінець колони або присідає. Направляючий тим самим способом передає м'яч наступному гравцеві і так далі.

Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати вправу. Гра повторюється 6-8 разів. На швидкість цю гру можна проводити після того, як учні навчаться правильно ловити м'яч.





## Картка № 10

### "Слухай сигнал"

Гравці стають у коло, а ведучий — у центрі. За сигналом ведучого всі роблять заздалегідь обумовлений рух (руки вгору, вниз або вгору праву руку і т. д.) і повертаються у вихідне положення І (руки вниз). Якщо ведучий подає два сигнали, то рух виконувати І не треба. Якщо який-небудь гравець помиляється, то він робить і крок уперед до центра. Переможе той, хто на кінець гри опиниться І далі за всіх від центра круга.

