

ЧЕРКАСЬКА ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І-ІІІ СТУПЕНІВ №7  
ЧЕРКАСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ  
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Методична розробка по темі:

***РУХЛИВІ ІГРИ З  
ЕЛЕМЕНТАМИ  
БАСКЕТБОЛУ***

Розробив:  
Вчитель фізичного виховання  
Юхимчук Сергій Олександрович

Черкаси  
2015

## РУХЛИВІ ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛУ

Рухливі ігри призначені для удосконалення техніки виконання переміщень, ведень, передач, ловлі та кидків м'яча у баскетболі.

### **ПЕРЕДАЧА М'ЯЧІВ В КОЛОНАХ**

#### **Педагогічне завдання:**

- 1) Удосконалювати вміння ловлі та передач м'яча.
- 2) Удосконалювати ведення м'яча.

**Інвентар:** баскетбольні м'ячі.

**Підготовка до гри:** Гравців розподіляють на 2-4 рівні за кількістю гравців команди, бажано не менше ніж 5-6 осіб. Кожна команда шикується паралельно іншій команді на відстані 1,5-2 м в колону по одному за лінією старту. Капітан кожної команди стоїть попереду колони і тримає в руках баскетбольний м'яч.

**Хід гри:** За сигналом капітани починають передавати м'яч над головою гравцям, які стоять в колонах останніми. Останній гравець, отримавши м'яч, застосовуючи ведення справа, оббігає свою колону, стає на її чолі і передає м'яч знову і т.д.

Коли на початку колони знову опиниться капітан, він піднімає м'яч над головою, що свідчить про завершення гри.

**Варіанти:** 1. Передачу м'яча можна виконувати „змійкою”: перший - над головою, другий - між ногами і т.д.

2. Теж саме, але м'яч передається збоку, один - справа, інший - зліва і т.д.

3. Ведення виконувати „змійкою”, обводити

одного гравця справа, іншого зліва і т.д.

**Правила:**

1. Забороняється перекидати м'яч через кілька гравців.
2. Гравець, який випустив м'яч, повинен сам його спіймати, повернутися на своє місце і продовжувати гру.

**ПЕРЕДАВ – СІДАЙ**

**Педагогічне завдання:**

1. Удосконалювати передачу, ловлю та ведення м'яча.

**Інвентар:** баскетбольні м'ячі по кількості команд.

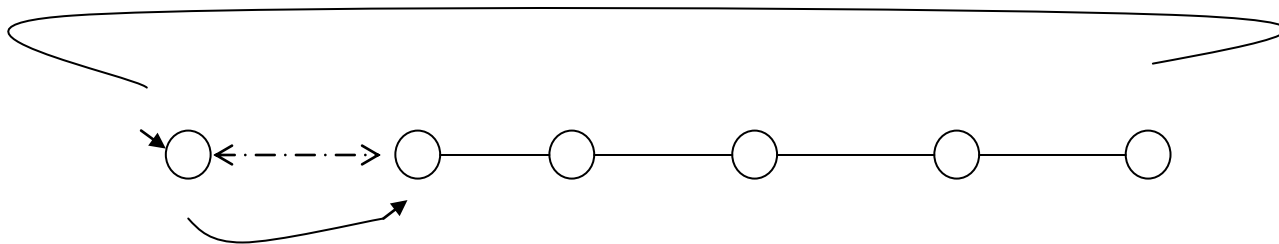
**Підготовка до гри:** Гравців розподіляють на 2-4 рівні за кількістю команди і шикують у колони по одному, які розташовуються паралельно одна від одної на відстані 1,5-2м. З кожної команди призначається один ведучий, який з м'ячем в руках стає навпроти своєї команди на відстані 4-5м.

**Хід гри:** За сигналом, ведучий починає передавати м'яч (визначеним способом: двома руками від голови, двома руками від грудей, однією від плеча) першому гравцеві своєї команди. Гравець, отримавши м'яч, повертає його ведучому і присідає. Передачі продовжують інші гравці. Останній гравець, спіймавши м'яч, справа від колони застосовуючи ведення, біжить на місце капітана, який в цей час встає першим у своїй колоні. Гра продовжується, поки капітан не підніме м'яч вгору.

Перемагає команда, яка першою виконає завдання.

**Правила:** 1. Не можна пропускати свою чергу на передачу.

2. Гравець, якому не вдалося спіймати м'яч, повинен підібрати його, повернутися на своє місце у колону і продовжити передачу.

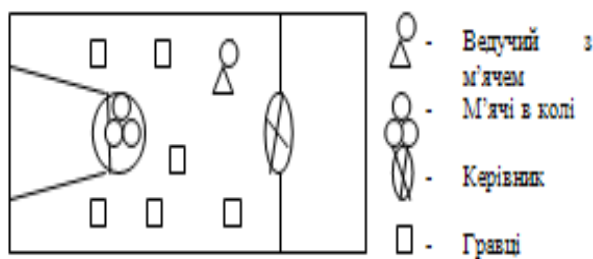


## САЛКИ З ВЕДЕННЯМ М'ЯЧА

**Педагогічне завдання:** Удосконалювати ведення м'яча.

**Інвентар:** баскетбольні м'ячі.

**Підготовка до гри:** В грі приймають участь 10-15 гравців, на половині баскетбольного майданчика. В середину кола штрафного майданчика складаються баскетбольні м'ячі по кількості на 3-4 м'яча менше ніж всіх



гравців.

Призначається ведучий з м'ячем в руках. Інші гравці довільно розташовуються в межах майданчика.

**Хід гри:** За сигналом керівника, ведучий, застосовуючи ведення, намагається вільною рукою доторкнутися до одного з гравців, які тікають від нього. Якщо він доторкнувся до когось, то гравець, якого він торкнув, швидко бере один з м'ячів, які знаходяться в колі, і починає, також застосовуючи ведення, допомагати першому ведучому, таким чином стає два ведучих і т.д.

Закінчується гра, коли м'ячів в колі не залишається. Перемагає той, хто залишився без м'яча.

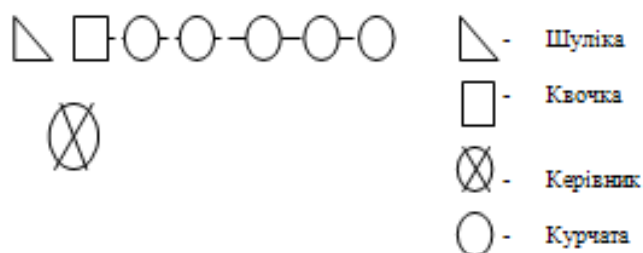
**Правила:**

1. Не можна вибігати за межі майданчика.
2. Не можна торкати гравця без застосування ведення.

## **ШУЛІКА ТА КВОЧКА**

**Педагогічне завдання:** Удосконалювати переміщення

**Підготовка до гри:** В грі приймають участь 8-10 гравців, один з гравців нападаючий – „шуліка”, інший захисник - „квочка”, решта – „курчата”, які стають по одному і кожний міцно тримає попереднього за пояс. Попереду цієї колони стає „квочка”.



**Хід гри:** За сигналом керівника „шуліка”, за допомогою обманних рухів та стрімких переміщень, намагається доторкнутися рукою останнього гравця у колоні. „Квочка”, поставивши руки в боки, перешкоджає його діям. Коли „шуліці” вдалося доторкнутися до останнього „курча”, призначаються нові „шуліка” та „квочка”. Гра продовжується.

У кінці гри відмічаються найспритніші „шуліка” та „квочка”.

**Правила:**

1. Гравці (квочка та курчата) не повинні роз'єднуватись. Якщо у цей момент „шуліка” торкнеться до останнього „курчати”, він також вважається спійманим.

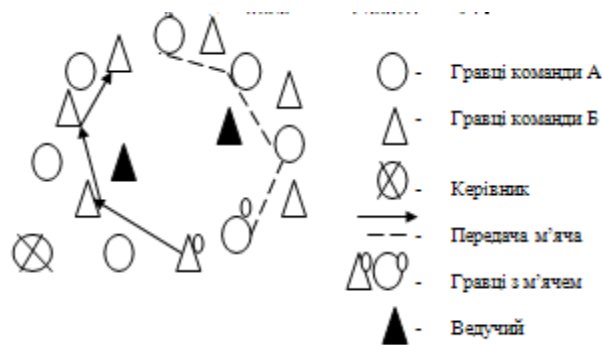
**НЕ ДАВАЙ М'ЯЧА ВЕДУЧОМУ**

**Педагогічне завдання:**

- 1) Удосконалювати переміщення та передачі.
- 2) Сприяти розвитку кмітливості, швидкості і спритності.

**Інвентар:** баскетбольний м'яч.

**Підготовка до гри:** В грі приймають участь від 5 до 12 гравців. В залежності від підготовки гравців та педагогічного завдання призначається від 2 до 4 ведучих. Гравці стають в коло на відстані 2-3 м. Ведучі стають в середину кола. Гравцям в колі дають м'яч.



**Хід гри:** Гравці починають передавати м'яч між собою, ведучі, які вільно переміщуються в колі, намагаються доторкнутися до нього. Якщо ведучому це вдається, він міняється місцем з гравцем, який на цей час робив передачу, або утримував його останнім.

Грають певний час. Відзначаються гравці, які не були ведучими.

**Варіант:** Ведучий може торкатися не тільки м'яча, але і гравця, який на цей час його контролює.

**Правила:** 1. Якщо м'яч вилетів із кола і ведучий наздогнав його першим, то ведучим стає гравець, який тримав його останнім.

2. Гравці після початку гри теж можуть вільно переміщуватись в межах кола для отримання передачі.

## М'ЯЧ В КОЛІ

### **Педагогічне завдання:**

1. Удосконалювати ловлю та передачу м'яча.
2. Сприяти розвитку швидкості та спритності.

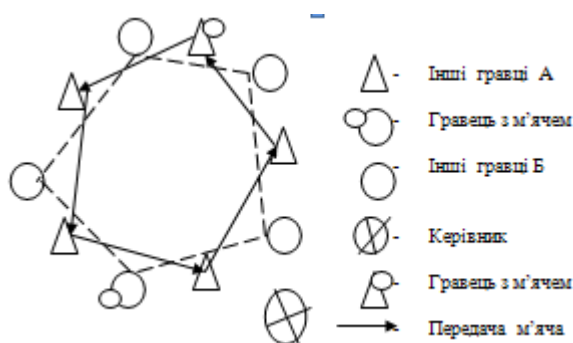
**Підготовка до гри:** В грі приймають участь від 6 до 14 гравців. Гравці діляться на 2 рівні за кількістю команди, стають в коло через одного на

відстані 1,5-2 м один від одного. У двох гравців протилежних команд, які стоять один напроти одного по діаметру кола, у руках по м'ячу.

**Хід гри:** За командою, гравці починають передавати м'яч вправо або вліво гравцям своєї команди якомога швидше.

Виграє команда, якщо її м'яч наздогнав або випередив м'яч команди супротивника.

Після цього м'ячі знову розташовуються по діагоналі.



**Правила:** 1. М'яч передається тільки ближньому гравцю своєї команди.

## **БОРОТЬБА ЗА М'ЯЧ**

### **Педагогічне завдання:**

- 1) Удосконалювати навички в передачах м'яча.
- 2) Удосконалювати переміщення в баскетболі.
- 3) Сприяти розвитку швидкості та спритності.

**Інвентар:** 2 баскетбольні м'ячі.

**Підготовка до гри:** В грі приймають участь від 10 до 20 гравців. Від цього залежить розмір майданчика 15×15 (20×20)м. Гравці розподіляються на 2 рівні за чисельністю команди. Форма гравців повинна відрізнитися за кольором. Капітани знаходяться в центрі, решта гравців довільно розташовуються по майданчику.



**Хід гри:** Викладач підкидає м'яч між капітанами, які однією рукою (як в баскетболі) намагаються відбити його гравцям своєї команди. Заволодівши м'ячем, гравець передає його своїм партнерам по команді так, щоб уникнути заволодіння ним гравцями іншої команди, які в свою чергу прагнуть перехопити або вибити м'яч.

Завдання полягає у тому, щоб гравці однієї команди зробили 10 (5) передач поспіль. Команда, яка виконала завдання, отримує очко, а гра знову починається з центру майданчика, кидком між капітанами. Перемагає команда, яка отримає більше очок.

**Правила:**

1. Гра проводиться за правилами баскетболу.
2. Якщо м'яч у гравців однієї команди перехоплено, загальна кількість передач цієї команди анулюється і підрахунок починається після наступного оволодіння м'ячем.

**Варіанти:**

1. Підраховувати загальну кількість передач.
2. Підраховувати найбільшу кількість передач з однієї сторони.

**САЛКИ – ВИРУЧАЛКИ**

**Педагогічне завдання:**

- 1) Удосконалювати навички в передачах м'яча.
- 2) Сприяти розвитку швидкості та спритності.

**Інвентар:** баскетбольний м'яч.

**Підготовка до гри:** В грі приймають участь 8-12 гравців, на половині майданчика. Вибирається ведучий, який стає посередині майданчика. Решта гравців довільно розташовуються на майданчику і передають м'яча між собою.

**Хід гри:** Ведучий піднімає руку і промовляє „Я – салка!” після чого починає ловити гравців, які розбігаються від нього в межах майданчика, передаючи м'яч між собою, намагаючись як найшвидше передати м'яч гравцю, за яким гониться „салка”. Гравець, до якого „салка” торкнувся рукою, і який в цей момент не отримав м'яча стає „салкою”.

**Правила:**

1. Ведучий починає ловити гравців тільки після того, як підніме руку і промовить слова.
2. Не можна ловити гравця, який володіє м'ячем.
3. Не можна тримати м'яч в руках більше 3 секунд.
4. Ведучий не може стояти біля гравця який володіє м'ячем, він повинен почати ловити іншого гравця.
5. Гравцям заборонено вибігати за межі майданчика (він стає „салкою”).

**Варіанти:**

- а) збільшення кількості м'ячів;
- б) збільшення кількості ведучих.

**САЛКИ М'ЯЧЕМ**

**Педагогічне завдання:**

- 1) Удосконалювати вміння ловлі та передач м'яча в баскетболі.
- 2) Удосконалювати вміння переміщень.

**Інвентар:** баскетбольний м'яч.

**Підготовка до гри:** Гравців розподіляють на 2 команди, рівні по кількості і які відрізняються за кольором форми. Кількість команд складає від 5-6 осіб до 10-12. Майданчик повинен бути, в залежності від кількості гравців, від 15×15 до розмірів баскетбольного майданчика. Одна з команд за жеребкуванням отримує баскетбольний м'яч, інша довільно розміщується на майданчику.

**Хід гри:** За сигналом керівника команда, яка отримала право першою володіти м'ячем, за допомогою переміщень та передач м'яча намагається доторкнутися м'ячем до будь-якого гравця іншої команди, не випускаючи його з рук. Гравець, до якого доторкнулися м'ячем, залишає межі майданчика.

Гра триває до того часу, поки всі гравці команди-суперниці не залишать майданчик.

Викладач відмічає час, за який команда спіймала усіх гравців, і передає м'яч іншій команді.

**Правила:**

1. Гра починається за сигналом керівника.
2. М'яч можна тільки передавати (не застосовувати ведення).
3. Не можна м'яч кидати, він повинен знаходитися в руках.
4. Не можна вибігати за межі майданчика.

**Варіанти:**

1. Гру можна проводити певний час (від 1 до 5 хвилин), підраховуючи кількість гравців, які вибули.
2. Гру можна проводити, починаючи з пари гравців, які володіють м'ячем. Коли вони спіймають першого гравця, він стає до їхньої команди, потім

третій, четвертий і т. д. Поки не залишиться останній гравець, який і стає переможцем.

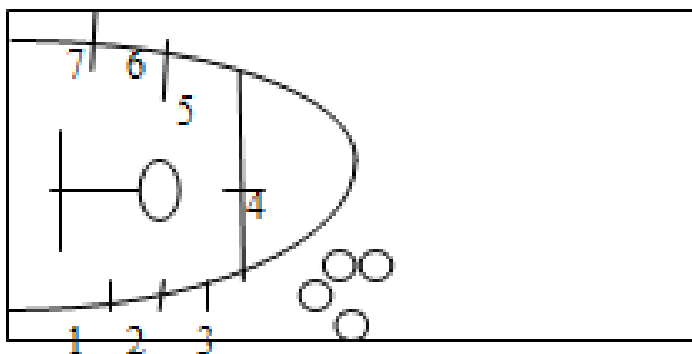
## **ХТО ТОЧНІШЕ І СПРИТНІШЕ**

### **Педагогічне завдання:**

1) Удосконалювати техніку виконання кидків в корзину в баскетболі.

**Інвентар:** два баскетбольних м'ячі.

**Підготовка до гри:** Гравців поділяють на 2 команди, рівних за кількістю, від 10-12 осіб. Гра проводиться на 2 кільця розміченого баскетбольного



майданчика. Гравці кожної команди шикуються в колону по одному перед позначкою свого штрафного майданчика, у першого – м'яч.

**Хід гри:** По сигналу викладача команди по черзі починають (обумовленим способом) кидати м'яч у кошик. При вдалий спробі команда переходить на другу, третю, ... позначку. Виграє команда, яка першою зробить вдалий кидок з останньої позначки.

**Правила:** 1. Робити кидки тільки по черзі. Якщо гравець зробив влучний кидок, наступний гравець і всі інші починають кидати з іншої позначки знову ж до влучного кидка і т. д.

**Варіанти:** 1. Можна проходити всі позначки 2 рази в зворотному напрямку. В цьому випадку перемагає команда, яка першою повернулася на першу позначку і зробила з неї вдалий кидок.

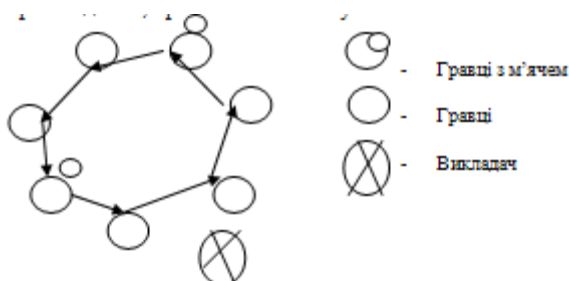
## ГОНКА М'ЯЧІВ В КОЛІ

### **Педагогічне завдання:**

- 1) Удосконалювати вміння ловити та передавати м'яч.
- 2) Виховувати спритність, швидкість.

**Інвентар:** два – чотири баскетбольних м'яча.

**Підготовка до гри:** В грі приймають участь від 8-10 до 15-16 гравців. Всіх гравців розташовують в коло на відстані 1м один від одного. Гравці, які знаходяться по діаметру, один проти одного, тримають по м'ячу.



**Хід гри:** За сигналом викладача гравці починають швидко (обумовленим способом) передавати м'яч своєму сусіду вправо, вліво (за вказівкою викладача).

Програє той, у кого одночасно опиниться два м'ячі.

**Правила:**

1. Передавати м'яч тільки тому гравцю, який стоїть поруч.
2. Той, хто загубить м'яч, повинен підняти його, зайняти своє місце і продовжувати передачі.

**Варіанти:** В залежності від кількості гравців та рівня їх підготовки, в гру можна включати до 5 м'ячів.

## **ЗАНЕСИ М'ЯЧ ЗА ЛІНІЮ**

**Педагогічне завдання:**

- 1) Удосконалювати техніку виконання переміщення, ведення, передач м'яча в баскетболі.
- 2) Сприяти розвитку швидкості, спритності.

**Інвентар:** баскетбольний м'яч.

**Підготовка до гри:** Гра проводиться на баскетбольному або гандбольному майданчику. Гравців розподіляють на дві рівні команди з різною за кольором формою.

**Хід гри:** Гра проводиться за правилами баскетболу, але замість влучання у кошик гравці повинні занести та покласти м'яч за лицьову лінію. За це нараховується одне очко. Гра проводиться певний час, переможець визначається за найбільшою кількістю набраних очок.

### Правила:

1. Команда, яка володіє м'ячем, втрачає його, коли до нападаючого, що контролює м'яч, доторкнеться захисник. Нападаючий повинен покласти м'яч на підлогу, він вводиться в гру з цього місця гравцем іншої команди.
2. М'яч обов'язково треба покласти за лицьову лінію.
3. Якщо м'яч кинуту, то із-за лицьової його вводять гравець іншої команди.

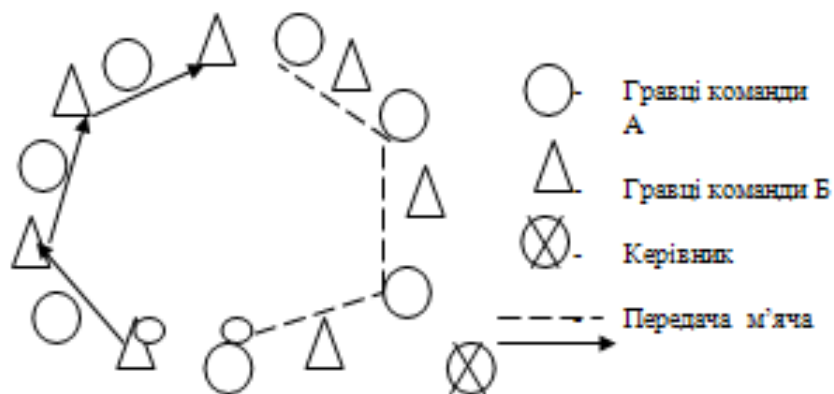
## **М'ЯЧ В КОЛІ**

### Педагогічне завдання:

- 1) Удосконалювати вміння ловлі та передачі м'яча в баскетболі.
- 2) Сприяти розвитку координації та швидкості.

Інвентар: 2 баскетбольних м'яча

Підготовка до гри: В грі приймають участь від 8-10 до 15-16 гравців. Гравці стають в коло на відстані 1,5 – 2 м один від одного і розраховуються на перші та другі номери. Перші номери – це одна команда, другі – інша. Двох гравців з протилежних команд які знаходяться поруч призначають капітанами і дають їм по м'ячу.



**Хід гри:** По сигналу капітани починають передавати м'яч по колу – один вправо, інший - вліво своїм ближнім гравцям, тобто через одного. М'ячі передають до тих пір, поки вони не повернуться до капітанів. Отримавши м'яч, капітани піднімають руки з м'ячем до гори. Перемагає команда, яка зуміла швидше передати м'яч по колу.

**Правила:**

1. М'яч можна передавати тільки ближньому сусіду зі своєї команди.
2. Якщо хтось з гравців втратив м'яч, або м'ячі зіткнулись в повітрі, то гравець або гравці після передач яких ці м'ячі зіткнулись, повинні швидко взяти м'ячі і стати на свої місця, та продовжити гру.

**Варіанти:**

1. Передачу м'ячів можна проводити кілька разів поспіль ( по домовленості) 2,3 кола.
2. М'яч отримують ті гравці, які знаходяться на протилежних сторонах кола. По сигналу починається передача в одну сторону. Виграє команда чий м'яч «дожене» м'яч суперника.

## **НАВВИПЕРЕДКИ З М'ЯЧЕМ**

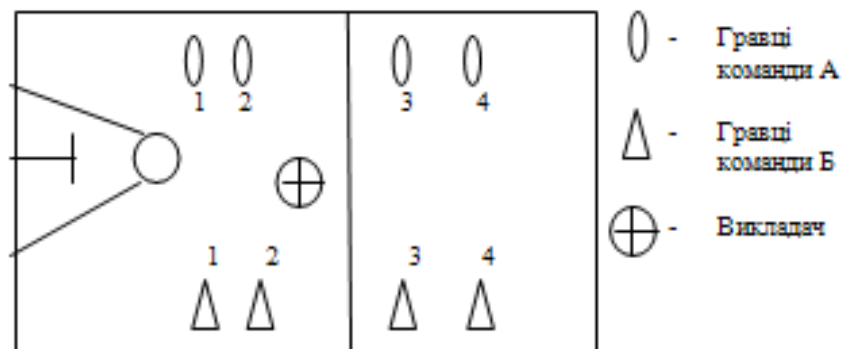
**Педагогічне завдання:**

- 1) Закріпити техніку виконання передач.
- 2) Сприяти розвитку швидкості реакції.

**Інвентар:** баскетбольний м'яч.

**Підготовка:** В грі приймають участь 12-24 особи. Гравці шикуються в шеренгу по бокових лініях обличчям до середини. Одна команда





знаходиться справа, інша зліва. Відстань між гравцями 2-3 кроки. Гравці розраховуються по порядку.

**Хід гри:** Викладач кидає м'яч в щит і викликає будь – який номер. Обидва гравця під цим номером вибігають вперед і намагаються оволодіти м'ячем. Той, кому це вдалось, робить передачу останньому гравцю своєї команди, який передає його по шерензі далі ( з рук в руки). Гравець який не зумів оволодіти м'ячем, оббігає гравців своєї шеренги з лівої сторони, намагаючись випередити м'яч, який передають гравці іншої команди. Якщо гравець, який біжить і фінішує в кінці шеренги раніше м'яча, то очко нараховується його команді. Інша команда також отримує очко за те, що гравець її команди оволодів м'ячем. Якщо фінішував перший м'яч, то команді зараховується 2 очки.

Потім викладач викликає інші номери. Гравці які прийняли участь в боротьбі за м'яч, стають на свої місця. Виграє команда, яка набрала більше очок.

**Правила:**

1. Гравець, який втратив м'яч, повинен повернутись на місце і продовжувати передачі.

## Список використаної літератури

1. Басскаков А.А., Бергер Я.С., Зедгенидзе В.И. Спортивные и подвижные игры. Учебник для техникумов физической культуры. – М.:ФиС.,1984.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.:ФиС.,1982.
3. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и факультетов физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
4. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту. - М.:ФиС.,1985.
5. Вильчковский Е.С. Подвижные игры в детском саду.- М.:ФиС.,1979.
6. Галицкий А., Переплетчиков Л. Путешествие в страну игр.- М.:ФиС.,1971.
7. Геллер Е.М., Коротков И.М. Веселые старты.- М.:ФиС.,1978.
8. Демчишин А.А., Артюх В.М., Демчишин В.А., Фалес І.Г. Рухливі та спортивні ігри в школі. – К.: Освіта.,1992.
9. Демчишин А.А., Мухин В.Н., Мозола Р.С. Спортивные подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. – К.: Здоров'я., 1989.
- 10.Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. –М.:- ФиС.,1971.
11. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. В помощь учителю физкультуры –М.:-Просвещение.,1979.
- 12.Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. –М.:-ФиС.,1987.
- 13.Чумаков П.А. Спортивные и подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. –М.:-ФиС.,1970.
- 14.Яковлев В.Г. , Ратников В.П. Подвижные игры. Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов.– М.:-Просвещение.,1977.