**РУХЛИВІ ІГРИ З МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ»**

Рухливі ігри мають на меті урізноманітнити навчальну діяльність учнів і переключити увагу учнів із навчальної роботи на емоційно-рухову активність.

Методичні вимоги до добирання та проведення рухливих ігор:

* ігрові вправи повинні відповідати анатомофізіологічним і психологічним особливостям учнів певного віку;
* необхідно добирати ігри, що є простими за змістом, доступними та здатними викликати в учнів інтерес;
* важливо стежити, щоб фізичне та психічне навантаження в іграх відповідали нормальній фізіологічній кривій;
* на уроках фізичної культури не слід проводити ігри, що є гостроконфліктними та викликають надмірний ігровий азарт;
* ігри повинні містити завдання, що висувають певні труднощі, які можуть бути здолані.

Багато рухливих ігор мають яскраво виражений змагальний характер і містять елементи спортивної техніки й тактики. У зв’язку з тим, що дівчата можуть поступатися хлопчикам в іграх, які вимагають виявлення швидкісно-силових якостей і уміння діяти з м’ячем, тому складні командні ігри краще проводити роздільно. Під час проведення спільних ігор краще, щоб у кожні команді містилася однакова кількість хлопчиків і дівчаток.

Складний фізіологічний вплив ігор вимагає від учителя вміння дозувати навантаження, зменшуючи чи збільшуючи загальну дитячу рухливість. Це досягається шляхом застосування способів, кожний з яких може використовуватися самостійно або в поєднанні з іншими. Тому для регулювання навантаження можна:

* проводити ігри з короткочасними перервами чи без перерв;
* збільшувати або зменшувати загальний час на гру, кількість повторень усієї гри або її окремих епізодів;
* змінювати дистанцію для бігу, розміри ділянки для гри, кількість і характер перешкод, вагу м’ячів та ін.;
* збільшувати або скорочувати кількість гравців у командах;
* проводити групові ігри одночасно з усіма учасниками (наприклад, в одному колі) або поєднавши їх у підгрупи, у кожній з яких та у трьох окремих колах).

Література

1. *Артюх В. М., Димчишин Л. Н.* Рухливі і спортивні ігри в школі. — К.: Освіта, 1992.

2. *Бабушкин В. З.* Подготовка юных баскетболистов. — К.: Здоров’я, 1985.

3. *Вуден Д. Р.* Современный баскетбол. — М.: Физкультура и спорт, 1987.

**Передав — сідай!**

Гравці поєднуються у команди та шикуються біля лінії старту в колону по одному. Попереду кожної колони обличчям до неї на відстані 5–6 м розташовуються капітани, які тримають у руках по м’ячу. За сигналом кожний капітан передає м’яч у визначений спосіб першому гравцеві колони. Піймавши м’яч, той повертає його капітанові й присідає. Капітан кидає м’яч другому, потім — третьому та іншим гравцям. Отримавши м’яч від останнього гравця, капітан піднімає його вгору, а гравці його команди підводяться. Перемагає команда, капітан якої першим підніме м’яч угору. Якщо під час гри гравець упустить м’яч, то він повинен підняти його та повернути капітанові.

 

**Не давай м’яча ведучому**

Один із гравців — ведучий — на початку гри знаходиться на середині майданчика. Решта гравців розташовуються на майданчику довільно. Вони бігають майданчиком, передаючи одне одному м’яч. Ведучий намагається заволодіти м’ячем. Із того місця, де йому вдалося перехопити м’яч, він поцілює ним у будьякого гравця. Якщо влучає, тоді гравець міняється ролями з ведучим. Переможцем уважається той, хто за час гри (5–8 хв) найменше разів був ведучим.



**Десять передач**

Гравці утворюють команди, кожна з яких складається з трьох гравців, які мають номери 1, 2 і 3. Вони стають «трикутником» на відстані 5–6 м одне від одного. Перші номери тримають у руках м’ячі. За сигналом вони передають м’ячі у встановлений спосіб другим номерам, а другі — третім. Це вважається однією передачею. Перші номери повинні вголос рахувати завершені передачі. Гра триває, поки не буде виконано десять передач. Якщо хтось із гравців під час гри впустить м’яч, він повинен підняти його, і відлік передачі починається спочатку. Перемагає команда, гравці якої першими зроблять десять передач.



**М’яч, що блукає**

Усі гравці, крім ведучого, утворюють коло на відстані витягнутої руки, обличчям усередину кола. Вони передають м’яч одне одному, у цей час ведучий бігає поза колом за спинами гравців. Він повинен торкнутися м’яча рукою або вибити його з рук гравців. Якщо це йому вдалося, він стає в коло на місце гравця, у руках якого був м’яч у той момент перехоплення. Цей гравець міняється ролями з ведучим. Гравець у колі, передаючи м’яч, не може сходити з місця, за порушення він стає ведучим. М’яч не можна передавати чи перекидати через одного або кількох гравців, а також упускати на підлогу.



**Гонка з веденням м’яча**

Гра проводиться на половині волейбольного майданчика. Гравці поєднуються у чотири команди, кожна з який шикується в колону по одному у куті майданчика. Напрямні гравці тримають у руках м’ячі. У кожному куті майданчика знаходиться поворотна стійка. Напрямні стають поруч зі стійками й за сигналом ведуть м’яч праворуч уздовж ліній майданчика. Кожний гравець, який веде м’яч, намагається наздогнати переднього та заквацати його, за що його команді нараховується очко. Перемагає команда, гравці якої наберуть більше очок. Якщо гравець утратив м’яч, то він повинен підібрати його та продовжити ведення з того місця, де м’яч був утрачений.

 

**Передача м’яча з відскоком від щита**

На відстані 3 м від щита малюють невеликі кола, кількість яких відповідає кількості гравців команд (4–5 гравців). Біля кожного щита змагаються дві команди. Гравці утворюють кола. Якщо в команді четверо учасників, то дальній від щита (із м’ячем у руках) має 4-й номер, а ближній до щита — 1-й. За сигналом гравці з дальніх кіл (4-ті номери) кидають м’яч у щит таким чином, щоб відскоком оволодів гравець, який стоїть попереду нього (3-й номер). Той ловить м’яч обома руками і кидає його в щит 2-му номеру. Коли черга дійде до 1-го номера, він, піймавши м’яч, із веденням переміщається на місце 4-го номера, і всі зміщаються на одне коло вперед. Гра завершується, коли 4-й номер повернеться у своє коло.



**Із відскоком від щита**

На відстані 8 м від щита накреслити стартову риску. Від неї у напрямку середини майданчика на відстані 1 м одна від одної креслять лінії («коридори»), що позначені цифрами. Чим далі лінія розташовується від щита, тим більшим є її номер. Гравці, поєднавшись у дві команди, по черзі кидають зі стартової лінії м’ячі у щит на дальність відскоку. Чим далі відскочить м’яч, тим більше очок отримає команда. Перемагає команда, гравці якої наберуть більше очок.

 

**Зустрічна естафета**

Гравці кожної команди поділяються на дві підгрупий шикуються у колони одна напроти одної на різних сторонах майданчика. Між колонами кожної команди на рівній відстані розташовані три стійки. Напрямні однієї з колон кожної команди тримають у руках м’ячі. За сигналом вони ведуть м’яч до протилежної колони своєї команди, обводячи стійки ліворуч і праворуч («змійкою»), обводять зустрічну колону, передають м’яч напрямному та стають у кінець цієї колони. Напрямний, отримавши м’яч, виконує те саме завдання. Перемагає команда, гравці якої швидше поміняються місцями в колонах.



**Передачі в зустрічних колонах**

Гравці кожної команди поділяються на дві підгрупий шикуються у колони одна напроти одної на відстані 3 м. Посередині між колонами розташовуються двоє гравців, які тримають гімнастичні обручі на витягнутих угору руках. Напрямні однієї з колон кожної команди тримають у руках м’ячі. За сигналом вони передають м’яч крізь обруч гравцям протилежних колон і присідають. Гравці, отримавши м’яч, у такий самий спосіб повертають його назад. Останні у колонах, піймавши м’яч, передають його вперед руками над головою напрямним своїх колон, які з м’ячем повинні підвестися, позначаючи завершення естафети. Якщо м’яч не пройшов крізь обруч, передачу слід повторити. Той, хто впустив м’яч, повинен підняти його та продовжити гру.

 

**Квач із веденням**

За жеребкуванням гравці однієї команди вільно пересуваються майданчиком. Двоє гравців другої команди, виконуючи ведення м’яча, намагаються наблизитися до гравців першої команди та заквацати їх, торкнувшись рукою, за що їм нараховуються очки. Гра триває 3–4 хв, після чого команди міняються ролями. Перемагає команда, гравці якої наберуть більше очок. *Варіант:* квацати необхідно

 

**Рухлива ціль**

Гравці двох команд стоять через одного у колі. Один представник кожної команди тримає м’яч. Усередині кола знаходиться ведучий — представник однієї команди. Він повинен рятуватися від м’яча, яким у нього намагаються влучити гравці команди суперника, і ловити та передавати м’яч, що передається йому партнерами. Усі гравці по черзі стають ведучими. Якщо під час виконання визначеної кількості передач партнерам ведучий не буде заквацаний, він отримує очко. Перемагає команда, яка набере найбільшу кількість очок. *Варіант:* можна призначити одночасно 3–4 ведучих.

 

**25 передач**

Гравці розраховуються по четверо та шикуються парами перед лініями на відстані 10 кроків одна від одної. Перші номери стоять проти других (одна команда), а четверті номери — проти третіх (друга команда). За сигналом кожна пара повинна якнайшвидше зробити в обумовлений спосіб (від грудей, з ударом об підлогу, через голову та ін.) двадцять п’ять передач. Пара, яка першою завершила передачі (гравець піднімає м’яч угору), уважається переможницею.



**Квач і м’яч**

Гравці бігають майданчиком, рятуючись від переслідування ведучого й передаючи одне одному м’яч. Для того щоб «захистити » гравця, якого наздоганяє ведучий, йому слід передати м’яч, тому що гравця з м’ячем квацати не можна. Однак ведучий може заквацати м’яч у руках гравця. У цьому випадку той стає ведучим.

 

**Квач із заслоном** Ведучий намагається заквацати гравців, які бігають майданчиком. Гравець може врятувати від переслідування свого товариша, поставивши заслон (ставши між ведучим і переслідуваним або перетнувши ведучому шлях до гравця). У цьому випадку ведучий не може продовжувати переслідування, а повинен доганяти іншого гравця. Заквацаний гравець стає ведучим.



**Влучення в рухливу ціль**

У центрі кола діаметром 3 м знаходиться вчитель із м’ячем у руках. Поза колом двоє гравців із тенісними м’ячами стають одне проти одного. Учитель підкидає м’яч угору, а гравці намагаються влучити тенісними м’ячем у великий м’яч на льоту. Якщо жоден із них не влучив, то поза коло з м’ячами стає наступна пара учасників. Той, хто виконав завдання, продовжує двобій із черговим гравцем. Перемагає гравець, який більшу кількість разів влучив у ціль.

 

**Проведи м’яч**

Гравець повинен провести м’яч по гімнастичній лаві дриблінгом, рухаючись по підлозі. Назад він рухається по лаві, а м’яч веде по підлозі. Переможцем стає той, хто зуміє більшу кількість разів поспіль повторити завдання безпомилково. *Варіант:* на лаві рівномірно розташовані чотири предмети; завдання слід виконувати таким чином, щоб предмети не впали.

 

**Масовий баскетбол**

Кожна команда поєднується у дві підгрупи по 2–3 гравців. Одна підгрупа діє на майданчику, друга — за його межами. Через визначений час гравці міняються місцями. Підібравши м’яч після відскоку від щита чи перехопивши в суперника, гравці повинні одразу спрямувати його вперед одному зі своїх партнерів, які перебувають за лініями, і швидко завершити атаку, отримавши м’яч від партнера за лінією. Гравці за лінією можуть пересуватися вздовж неї, але не можуть передавати м’яч одне одному. Якщо після кидка в кошик м’яч підбирає та сама команда, вона продовжує атакувати. Після влучення м’яча у кошик або неточного кидка м’яч не виносять за лінії, а передають другій команді. Перемагає команда, яка стане найкращою за результатами дій обох підгруп.



**Боротьба за м’яч**

Гра ведеться за правилами баскетболу, але без кидків у кошик. М’яч уводиться в гру з центра. Гравці команди, яка володіє м’ячем, намагаються виконати між собою 10 передач поспіль, за що команді нараховується очко. Після цього гра зупиняється й м’яч знову вводиться в гру кидком із центра. Гра може проводитися на час (7–10 хв) або до певної кількості очок (5–7 очок). Якщо м’яч перехопив суперник, то набрана кількість передач анулюється й розпочинається новий відлік. Якщо команда, яка веде відлік передач, порушила правила (подвійне ведення, пробіжка, м’яч залишив межі майданчика), то вона втрачає м’яч, а набрана кількість передач анулюється.

 

**М’яч ловцеві**

Дві команди намагаються оволодіти м’ячем і кинути його «ловцеві» (гравець своєї команди, який стоїть на стільці (табуреті, кубі) на протилежному боці майданчика. Перед кожним «ловцем» на відстані 3–4 м знаходиться гімнастична лава, що позначає зону «ловця», у яку не дозволяється заходити жодному гравцеві. За це порушення м’яч передається другій команді. Гравець може передавати м’яч «ловцеві», тільки перейшовши середню лінію майданчика. Кожна влучна передача приносить команді очко. Після цього м’яч уводиться в гру командою, яка програла, кидком із-за лицьової лінії. *Варіант:* «ловець» тримає в руках гімнастичний обруч, гравці повинні влучити м’ячем в обруч.



**Залишитися у колі**

У центрі кола діаметром 80 см стає гравець із м’ячем у руках. Він повинен виконати стрибок вгору, кинути м’яч угору, повернутися на 360°, піймати м’яч і приземлитися в межах кола. Перемагає той, хто зуміє поспіль виконати це завдання більшу кількість разів поспіль.

