

Методичні карти практичних занять
з дисципліни «Фізичне виховання»
для студентів I курсів
Баскетбол

«Затверджено»
на методичному засіданні кафедри
фізичного виховання
протокол №1 від 27.08.2025 р.

Голова методичної комісії:
_____ Кожокар М.В.

Методична карта практичного заняття № 1

Тема 1. Техніка передач, ведення м'яча та двостороння гра у баскетболі

Завдання:

1. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками від грудей.
2. Вивчення техніки ведення м'яча.
3. СФП. Двостороння гра.

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар та обладнання: м'ячі баскетбольні, конуси, свисток, стійки.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 25-30 хв.		
1. Шикування, оголошення завдань. 2. Різновиди ходьби і бігу. 3. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові вправи.	2 хв. 7-8 хв. 20-25 хв.	Перевірка присутніх на занятті. Виконувати вказівки викладача. Дотримуватись техніки виконання. ЗРВ виконувати в перешикуванні з однієї колони в три (на місці). Слідкувати за правильною роботою рук, постановкою ніг. Виконувати поточним методом.
Основна частина заняття 40 хв.		
1. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками від грудей. 2. Ознайомлення з технікою ловлі м'яча двома руками. 3. Рухливі ігри. Сприяти розвитку швидкості.	10 хв. 15 хв. 15 хв.	Виконувати вказівки викладача. Виконувати завдання в колонах. Звернути увагу на положення тулуба, ніг. Лікті не розводити в сторону. Дотримуватись чітких вказівок викладача.
Заключна частина заняття 5-7 хв.		
1. Вправи на відновлення. 2. Підсумки, оцінювання роботи.	3 хв. 2-3 хв.	Привести організм студентів в стан спокою. Вимірювання ЧСС. Домашнє завдання: прес черевної порожнини.

Методична карта практичного заняття № 2

Тема: 1. Техніка передач, ведення м'яча та двостороння гра у баскетболі

Завдання:

1. Закріплення техніки передачі м'яча двома руками від грудей.
2. Закріплення техніки і ведення м'яча.
3. СФП. Двостороння гра.

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар та обладнання: стійки, свисток, баскетбольні м'ячі.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 25-30 хв.		
1. Шикування, оголошення завдань.	2 хв.	Перевірка присутніх на занятті.
2. Різновиди ходьби і бігу.	7-8 хв.	Дотримання дистанції. Чітке виконання вправи.
3. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові вправи.	18 хв.	Перешікування в колони по-трьох. Виконання спеціально-бігових вправ поточним методом.
Основна частина заняття 40 хв.		
1. Навчання техніки переміщень, поворотів, зупинок.	10 хв.	Звертати увагу на положення тулуба, ніг при виконанні різних видів переміщень.
2. Навчання техніки ловлі м'яча двома руками.	15 хв.	Дотримуватись чітких вказівок викладача.
3. Рухливі ігри. Сприяти розвитку швидкості.	15 хв.	
Заключна частина заняття 5-7 хв.		
1. Вправи на відновлення.	2 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	5-6 хв.	Відзначити кращих студентів на занятті. Домашнє завдання.

Методична карта практичного заняття № 3

Тема 2. Техніка передач, кидків і ігрове застосування у баскетболі

Завдання:

1. Вивчення техніки передачі двома руками зверху.
2. Вивчення техніки кидка двома руками з місця.
3. СФП. Двостороння гра.

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар та обладнання: баскетбольні м'ячі, конуси, свисток.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 20-25 хв.		
1. Організація групи: шикування, привітання, повідомлення завдань заняття, стройові вправи.	3-5 хв.	Інструктаж з техніки безпеки. Підрахунок ЧСС.
2. Різновиди ходьби, бігу.	7-8 хв.	Інтервал у строю 1,5м.
3. Комплекс ЗРВ.	6-7 хв.	Фронтальний метод.
4. Спеціально-бігові і стрибкові вправи.	4-5 хв.	Потоковий метод.
Основна частина заняття 45-50 хв.		
1. Навчання техніки поворотів і переміщень: - розповідь, показ; - виконання стійок; - біг до сітки, зупинка подвійним кроком, стрибком, виконання повороту у зонах 2 – 4 – 3; - біг вдовж розмітки майданчика, за сигналом - зміна способу переміщень.	9-10 хв.	Послідовність ознайомлення: біг приставними кроками; боком; обличчям, спиною вперед; подвійний крок уперед (назад); стрибок уперед (назад); стрибок уперед (назад); зупинка кроком (стрибком).
2. Навчання техніки передач м'яча: - розповідь, показ; - імітація передач; - ловіння м'яча у середній та низькій стійці; - ловіння і кидки м'яча після переміщень; - підкидання м'яча з подальшим виконанням передач вгору над собою.	23-25 хв.	Фронтальний метод. Виконання дій по часткам. Увага на роботі ніг і постановці рук. Зупинка і вихідна стійка до виконання дій. Техніка виконання дій.
3. Розвиток швидко-силових якостей, спритності.	13-15 хв.	Рухливі ігри та естафети з елементами волейболу.
Заклучна частина заняття 4-5 хв.		
1. Ходьба з виконанням дихальних вправ.	2-3 хв.	Темп повільний.
2. Шикування. Підсумки заняття.	1 хв.	Підрахунок ЧСС. Оцінювання роботи.
3. Домашнє завдання.	1 хв.	Вправи для м'язів черевного пресу 3х30 р.

Методична карта практичного заняття № 4

Тема 2. Техніка передач, кидків і ігрове застосування у баскетболі

Завдання:

1. Закріплення техніки передачі від грудей.
2. Закріплення техніки кидка двома руками з місця.
3. СФП. Двостороння гра.

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар та обладнання: баскетбольні м'ячі, сітка, свисток.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 20-25 хв.		
1. Організація групи: шикування, привітання, повідомлення завдань заняття, стройові вправи.	3-5 хв.	Ознайомлення з термінами і поняттями гри.
2. Різновиди ходьби, бігу.	7-8 хв.	Підрахунок ЧСС.
3. Комплекс ЗРВ.	6-7 хв.	Інтервал у строю 1,5м.
4. Спеціально-бігові і стрибкові вправи.	4-5 хв.	Фронтальний метод. Імітація ігрових дій. Потоковий метод.
Основна частина заняття 45 - 50 хв..		
1. Навчання техніки переміщень і передач м'яча: - ловіння і кидки м'яча після переміщень; - передачі м'яча з подальшим виконанням кидка в корзину; - передачі м'яча з відскоком від підлоги.	8-10 хв.	Прийняти правильну стійку, імітація передачі. Узгодженість роботи рук і ніг. Техніка виконання. Максимальне утримування м'яча.
2. 2. Закріплення техніки кидка двома руками з місця: - розповідь, показ; - імітація дії; - передачі м'яча в парах; - передачі м'яча в трійках.	23-25 хв.	Фронтальний метод. Вивчення дії по часткам. Узгодженість рухів руки і ніг. Індивідуальна відстань виконання
3. Розвиток швидкісно-силових якостей, спритності.	13-15 хв.	Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу.
Заключна частина заняття 3 - 5 хв.		
1. Ходьба з виконанням дихальних вправ.	2-3 хв.	Темп повільний.
2. Шикування. Підсумки заняття.	1 хв.	Підрахунок ЧСС. Оцінювання роботи.
3. Домашнє завдання.	1 хв.	Вправи для м'язів черевного пресу 3х30 р.

Методична карта практичного заняття № 5

Тема 2. Техніка передач, кидків і ігрове застосування у баскетболі

Завдання:

1. Вивчення техніки кидків на точність з різних позицій.
2. СФП. Двостороння гра.

Місце проведення: відкритий спортивний майданчик.

Інвентар та обладнання: баскетбольні м'ячі, сітка, свисток.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 20-25 хв.		
1. Організація групи: шикування, привітання, повідомлення завдань заняття, стройові вправи.	3-5 хв.	Повторення термінів і понять гри. Підрахунок ЧСС. Інтервал у строю 1,5м.
2. Різновиди ходьби, бігу.	7-8 хв.	Фронтальний метод.
3. Комплекс ЗРВ.	6-7 хв.	Імітація ігрових дій.
4. Спеціально-бігові і стрибкові вправи.	4-5 хв.	Потоковий метод
Основна частина заняття 45-50 хв.		
1. Вивчення техніки кидків м'яча на точність: - з під кільця; - середньої відстані;	8-10 хв.	Техніка виконання. Спосіб переміщення залежить від відстані гравця до корзини. На місці і після переміщень.
2. Двостороння гра з використанням кидків з дальньої відстані	23-25 хв.	Активна робота ніг, підкидання вперед, рука пряма. Індивідуальна відстань для виконання.
3. Розвиток швидкісно-силових якостей, спритності.	13-15 хв.	Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу.
Заключна частина заняття 3-5 хв.		
1. Ходьба з виконанням дихальних вправ.	2-3 хв.	Темп повільний.
2. Шикування. Підсумки заняття.	1 хв.	Підрахунок ЧСС. Оцінювання роботи.
3. Домашнє завдання.	1 хв.	Вправи для м'язів черевного пресу 3х30 р.

Методична карта практичного заняття № 6

Тема 3. Техніка ведення м'яча, кидків та розвиток швидкісних якостей у баскетболі

Завдання:

1. Вивчення техніки ведення м'яча з різною швидкістю.
2. Вивчення техніки кидка м'яча однією рукою.
3. Розвиток швидкості та швидкісної сили.
4. Двостороння гра.

Місце проведення: спортивний зал

Інвентар та обладнання: баскетбольні м'ячі, сітка, свисток.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 20-25 хв.		
1. Організація групи: шикування, привітання, повідомлення завдань заняття, стройові вправи.	3-5 хв.	Основи правил гри. Підрахунок ЧСС.
2. Різновиди ходьби, бігу.	7-8 хв.	Інтервал у строю 1,5м.
3. Комплекс ЗРВ.	6-7 хв.	Фронтальний метод.
4. Спеціально-бігові і стрибкові вправи, переміщення.	4-5 хв.	Імітація ігрових дій. Потоковий метод.
Основна частина заняття 45 - 50 хв.		
1 Навчання техніки ведення м'яча: - ведення м'яча рукою на середній висоті в русі; - низьке ведення м'яча рукою в русі; - ведення м'яча рукою зі зміною напрямку руху.	18-20 хв.	Метод наочного сприйняття вправи та вивчення прийому по частках. Ведення м'яча здійснюється зігнутою рукою з активною роботою ніг. Максимальна кількість передач.
2. Закріплення техніки кидка м'яча однією рукою : - жонгливання м'яча перед собою; - передачі м'яча з відскоку від підлоги; - кидки м'яча з передачі партнера; - кидки м'яча з середньої відстані .	18-20 хв.	Правильний вихід на м'яч після переміщення. Самостійний вибір відстані між партнерами. Намагатись виконувати з максимальною траєкторією польоту м'яча.
3. Розвиток швидкості, спритності. 4. Навчальна гра.	8-10 хв.	Навчальна гра з баскетболу. Команди не задіяні у грі виконують СФП.
Заключна частина заняття 3- 5 хв.		
1. Ходьба з виконанням дихальних вправ.	2-3 хв.	Темп повільний.
2. Шикування. Підсумки заняття.	1 хв.	Підрахунок ЧСС. Оцінювання роботи.
3. Домашнє завдання.	1 хв.	Вправи для м'язів ніг, присідання 3 х 25 р.

Методична карта практичного заняття № 7

Тема 4. Підсумковий модуль-контроль.

Завдання:

Прийом контрольних нормативів:

1. Виконання передачі м'яча двома руками від грудей.
2. Виконання кидків та точність.

Місце проведення: спортивний зал

Інвентар та обладнання: м'ячі, свисток, крейда.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 25 - 30 хв.		
1. Організація групи: шикування, привітання, повідомлення завдань заняття, стройові вправи.	3-5 хв.	Підрахунок ЧСС.
2. Різновиди ходьби, бігу.	7-8 хв.	Інтервал у строю 1,5м.
3. Комплекс ЗРВ.	8-7 хв.	Фронтальний метод.
4. Самостійна індивідуальна підготовка з м'ячем до складання контрольних вправ.	8-10 хв.	Ознайомлення з умовами виконання вправ. Пробне виконання.
Основна частина заняття 40-45 хв.		
Виконання контрольних вправ: - виконання передач м'яча двома руками на швидкість;	25 хв.	Студенти в парах стають обличчям друг до друга на відстані 6м.
- кидки м'яча на точність з середньої відстані в кільце .	20 хв.	Завдання: виконати встановлену кількість кидків. Оцінюється кількість і техніка виконання.
Заключна частина заняття 3 - 5 хв.		
1. Шикування. Підсумки заняття.	3-5 хв.	Оцінювання роботи. Відзначення кращих студентів.
2. Домашнє завдання.		Вистрибування з повного присіду вгору (3 x 20 р.).

Методична карта практичного заняття № 8

Тема 5. Техніка ведення, кидків і пересування у баскетболі

Завдання:

1. Техніка ведення м'яча зі зміною напрямку.
2. Техніка кидка однією рукою зверху.
3. Техніка подвійного кроку.
4. СФП. Двостороння гра.

Місце проведення: спортивний зал

Інвентар та обладнання: м'ячі, свисток.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 20-25 хв.		
1. Організація групи: шикування, привітання, повідомлення завдань заняття, стройові вправи.	3-5 хв.	Основи правил гри. Підрахунок ЧСС.
2. Різновиди ходьби, бігу.	7-8 хв.	Інтервал у строю 1,5м.
3. Комплекс ЗРВ.	6-7 хв.	Фронтальний метод.
4. Спеціально-бігові і стрибкові вправи, переміщення.	4-5 хв.	Імітація ігрових дій. Потоковий метод.
Основна частина заняття 45 - 50 хв.		
1. Закріплення техніки ведення м'яча: - ведення м'яча лівою рукою; - ведення м'яча правою рукою; - почергове ведення м'яча .	13-15 хв.	Злагоджена робота рук і ніг. Максимальна кількість Правильний вихід на м'яч .
2. Навчання техніки подвійного кроку .	23-25 хв.	Фронтальний метод. Індивідуальна робота.
3. Техніка виконання кидка м'яча однією рукою зверху - штрафні кидки. - кидки з середньої відстані.		Робота в парах. Переміщення приставними кроками.
4. Рухливі ігри з елементами баскетболу.	8-10 хв.	Команди не задіяні у грі виконують СФП.
Заключна частина заняття 3 - 5 хв.		
1. Ходьба з виконанням дихальних вправ.	2-3 хв.	Темп повільний.
2. Шикування. Підсумки заняття.	1 хв.	Підрахунок ЧСС. Оцінювання роботи.
3. Домашнє завдання.	1 хв.	Вправи для м'язів ніг, присідання 3 х 25 р.

Методична карта практичного заняття № 9

Тема 5. Техніка ведення, кидків і пересування у баскетболі

Завдання:

1. Закріплення техніки ведення м'яча.
2. Удосконалення техніки кидка однією рукою зверху.
3. Закріплення техніки подвійного кроку.
4. СФП. Двостороння гра.

Місце проведення: спортивний зал

Інвентар та обладнання: баскетбольні м'ячі, стійки, свисток..

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 20-25 хв.		
1. Організація групи: шикування, привітання, повідомлення завдань заняття, стройові вправи.	3-5 хв.	Підрахунок ЧСС.
2. Різновиди ходьби, бігу.	7-8 хв.	Інтервал у строю 1,5м.
3. Комплекс ЗРВ.	6-7 хв.	Фронтальний метод.
4. Спеціально-бігові і стрибкові вправи, переміщення.	4-5 хв.	Імітація ігрових дій. Потоковий метод.
Основна частина заняття 45-50 хв.		
1. Закріплення техніки ведення м'яча: - ведення м'яча лівою рукою; - ведення м'яча правою рукою; - почергове ведення м'яча .	13-15 хв.	Груповий метод. Вибір способу. Увага на зупинці перед дією. Максимальна траєкторія.
2. Навчання техніки подвійного кроку .	8-10 хв.	Почергове виконання у парах.
3. Техніка виконання кидка м'яча однією рукою зверху. - штрафні кидки. - кидки з середньої відстані.	13-15 хв.	Груповий метод. Підготовча гра за спрощеними правилами. Не задіяні команди працюють над СФП.
4. Рухливі ігри з елементами баскетболу.	8-10 хв.	
Заключна частина заняття 3 - 5 хв.		
1. Ходьба з виконанням дихальних вправ.	2-3хв.	Темп повільний.
2. Шикування. Підсумки заняття.	1хв.	Підрахунок ЧСС. Оцінювання роботи.
3. Домашнє завдання.	1хв.	Вправи для м'язів ніг, присідання 3 x 25 р.

Методична карта практичного заняття № 10

Тема 6. Техніка індивідуальних і командних дій, кидків і передач у баскетболі

Завдання:

1. Закріплення техніки штрафних кидків.
2. Техніка передачі м'яча з відскоком від поверхні майданчика.
3. Техніка подвійного кроку.
4. СФП. Двостороння гра.

Місце проведення: спортивний зал

Інвентар та обладнання: баскетбольні м'ячі, фішки, свисток..

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 20-25 хв.		
1. Організація групи: шикування, привітання, повідомлення завдань заняття, стройові вправи.	3-5 хв.	Підрахунок ЧСС. Інтервал у строю 1,5м. Фронтальний метод. Імітація ігрових дій. Потоковий метод
2. Різновиди ходьби, бігу.	7-8 хв.	
3. Комплекс ЗРВ.	6-7 хв.	
4. Спеціально-бігові і стрибкові вправи, переміщення.	4-5 хв.	
Основна частина заняття 45 -50 хв.		
1 Закріплення навиків штрафних кидків м'яча:	13-15 хв.	Активна робота ніг. Чітке дотримання техніки виконання
2.Техніка подвійного кроку .	13-15 хв.	
3. Закріплення тактичних дій в нападі: - взаємодія одного , двох , гравців . - виконання заслонів .	8-10 хв.	Чергування відстані. Почергове виконання у пара Фронтальний метод. Націлене виконання. Командні дії в нападі.
	8-10 хв.	Підготовча гра за спрощеними правилами. Незадіяні команди працюють над СФП.
Заключна частина заняття 3 - 5 хв.		
1. Ходьба з виконанням дихальних вправ.	2-3хв.	Темп повільний.
2. Шикування. Підсумки заняття.	1хв.	Підрахунок ЧСС. Оцінювання роботи. Вистрибування з повного присіду вгору (3 х 20 р.).
3. Домашнє завдання.	1хв.	

Методична карта практичного заняття № 11

Тема 6. Техніка індивідуальних і командних дій, кидків і передач у баскетболі

Завдання:

1. Техніка заслонів і відволікаючих дій.
2. Техніка передачі м'яча з відскоком від поверхні майданчика.
3. Техніка подвійного кроку.
4. СФП. Двостороння гра.

Місце проведення: спортивний зал

Інвентар та обладнання: баскетбольні м'ячі, конуси, свисток.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 20-25 хв.		
1. Організація групи: шикування, привітання, повідомлення завдань заняття, стройові вправи.	3-5 хв.	Перевірка знань з теорії гри. Підрахунок ЧСС.
2. Різновиди ходьби, бігу.	7-8 хв.	Інтервал у строю 1,5м.
3. Комплекс ЗРВ.	6-7 хв.	Фронтальний метод.
4. Спеціально-бігові і стрибкові вправи, переміщення.	4-5 хв.	Імітація ігрових дій. Потоковий метод
Основна частина заняття 45 - 50 хв.		
1. Техніка заслонів і відволікаючих дій. - виконання заслонів в парах - виконання відволікаючих дій	18-20 хв.	На місці і в русі. Перед виконанням заслонів – імітація ігрової дії. Дотримуватись техніки виконання.
2. Закріплення навиків техніки передачі м'яча з відскоком від поверхні майданчика . - багаторазове виконання передач у межах майданчика.	13-15 хв.	Почергове виконання у парах.
3. Навчальна гра зі зменшеним складом команди (3 x 3).	13-15хв.	Прийом у низькій стійці. Фронтальний метод. Гра на час. При програві, команда залишає майданчик. Не задіяні команди працюють над СФП.
Заклучна частина заняття 3 - 5 хв.		
1. Ходьба з виконанням дихальних вправ.	2-3хв.	Темп повільний.
2. Шикування. Підсумки заняття.	1хв.	Підрахунок ЧСС. Оцінювання роботи.
3. Домашнє завдання.	1хв.	Вистрибування з повного присіду вгору (3 x 20 р.).

Методична карта практичного заняття № 12

Тема 6. Техніка індивідуальних і командних дій, кидків і передач у баскетболі

Завдання:

1. Техніка заслонів і відволікаючих дій.
2. Техніка штрафних кидків.
3. Техніка передачі м'яча з відскоком від поверхні майданчика.
4. Техніка подвійного кроку.
5. СФП. Двостороння гра.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар та обладнання: волейбольні стійки, м'ячі, сітка, свисток.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 20-25 хв.		
1. Організація групи: шикування, привітання, повідомлення завдань заняття, стройові вправи.	3-5 хв.	Техніка безпеки на заняттях у приміщенні. Підрахунок ЧСС.
2. Різновиди ходьби, бігу.	7-8 хв.	Інтервал у строю 1,5м.
3. Комплекс ЗРВ.	6-7 хв.	Фронтальний метод.
4. Спеціально-бігові і стрибкові вправи.	4-5 хв.	Імітація ігрових дій. Потоковий метод
Основна частина заняття 45-50 хв.		
1. Техніка заслонів і відволікаючих дій. - виконання заслонів в парах - виконання відволікаючих дій	8-10 хв.	На місці і в русі. Перед виконанням заслонів – імітація ігрової дії. Дотримуватись техніки виконання.
2. Закріплення навиків техніки передачі м'яча з відскоком від поверхні майданчика . - багаторазове виконання передач у межах майданчика.	20-25 хв.	Почергове виконання у парах. Прийом у низькій стійці. Фронтальний метод.
3. Навчальна гра зі зменшеним складом команди (3 х 3).	12-15 хв.	Максимальна кількість. Почергове виконання.
Заклучна частина заняття 3 - 5 хв.		
1. Ходьба з виконанням дихальних вправ.	2-3 хв.	Темп повільний.
2. Шикування. Підсумки заняття.	1 хв.	Підрахунок ЧСС. Оцінювання роботи.
3. Домашнє завдання.	1 хв.	Вправи для м'язів ніг, присідання 3 х 25 р.

Методична карта практичного заняття № 13

Тема 7. Техніка ведення, кидків та тактичних дій у баскетболі

Завдання:

1. Вивчити техніку ведення м'яча.
2. Вивчити техніку індивідуальних тактичних дій у захисті.
3. Удосконалити техніку заслонів.
4. Двостороння гра.

Місце проведення: спортивний зал

Інвентар та обладнання: баскетбольні м'ячі, конуси, свисток..

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 20-25 хв.		
1. Організація групи: шикування, привітання, повідомлення завдань заняття, стройові вправи.	3-5 хв.	Підрахунок ЧСС.
2. Різновиди ходьби, бігу.	7-8 хв.	Інтервал у строю 1,5м.
3. Комплекс ЗРВ.	6-7 хв.	Фронтальний метод.
4. Спеціально-бігові і стрибкові вправи, переміщення.	4-5 хв.	Імітація ігрових дій. Потоковий метод
Основна частина заняття 45 - 50 хв.		
1. Вивчити техніку ведення м'яча : - по одному в русі; - у парах в русі; - у зустрічній колоні; - у трикутнику;	10-15 хв.	На місці і в русі. Дотримуватись техніки виконання ігрової дії.
2. Вивчити техніку індивідуальних тактичних дій у захисті : - тактичні дії в парах. - тактичні дії в трійках.	7-10 хв.	Вивчення прийому по частках. Чергування способу: - з поворотом тулуба; - зі зміною напрямку.
3. Удосконалення техніку заслонів:	7-10 хв.	Потоковий метод. Вибір способу прийому.
4. Навчальні ігри: - у межах зони нападу, поділеної на 2 сторони, грають (2 x 2).	10-15 хв.	Гра на час. Не задіяні гравці працюють над СФП.
Заключна частина заняття 3 - 5 хв.		
1. Ходьба з виконанням дихальних вправ.	2-3 хв.	Темп повільний.
2. Шикування. Підсумки заняття.	1 хв.	Підрахунок ЧСС. Оцінювання роботи.
3. Домашнє завдання.	1 хв.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі (4 x 25 р.)

Методична карта практичного заняття № 14

Тема 7. Техніка ведення, кидків та тактичних дій у баскетболі

Завдання:

1. Закріпити техніку ведення м'яча.
2. Удосконалити техніку індивідуальних тактичних дій у захисті.
3. Удосконалити техніку заслонів.
4. Двостороння гра.

Місце проведення: спортивний зал

Інвентар та обладнання: баскетбольні м'ячі, конуси, свисток.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 20-25 хв.		
1. Організація групи: шикування, привітання, повідомлення завдань заняття, стройові вправи.	3-5 хв.	Підрахунок ЧСС.
2. Різновиди ходьби, бігу.	7-8 хв.	Інтервал у строю 1,5м.
3. Комплекс ЗРВ.	6-7 хв.	Фронтальний метод.
4. Спеціально-бігові і стрибкові вправи, переміщення.	4-5 хв.	Імітація ігрових дій. Потоковий метод
Основна частина заняття 45 - 50 хв.		
1. Вивчити техніку ведення м'яча : - по одному в русі; - у парах в русі; - у зустрічній колоні; - у трикутнику;	8-20 хв.	На місці і в русі. Дотримуватись техніки виконання ігрової дії.
2. Вивчити техніку індивідуальних тактичних дій у захисті : - тактичні дії в парах. - тактичні дії в трійках.	13-15 хв.	У парах. Чергування способу: - з поворотом тулуба; - зі зміною замаху руки.
3. Удосконалення техніку заслонів:	13-15 хв.	Потоковий метод. Вибір способу прийому.
4. Навчальні ігри: - у межах зони нападу, поділеної на 2 сторони, грають (2 x 2).		Гра на час. Не задіяні гравці працюють над СФП.
Заключна частина заняття 3 - 5 хв.		
1. Ходьба з виконанням дихальних вправ.	2-3 хв.	Темп повільний.
2. Шикування. Підсумки заняття.	1 хв.	Підрахунок ЧСС. Оцінювання роботи.
3. Домашнє завдання.	1 хв.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі (4 x 25 р.)

Методична карта практичного заняття № 15

Тема 8. Підсумковий модуль-контроль.

Завдання:

1. Виконання штрафних кидків.
2. Виконання подвійного кроку з кидком.

Місце проведення: спортивний зал

Інвентар та обладнання: м'ячі, свисток, крейда.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття 25 - 30 хв.		
1. Організація групи: шикування, привітання, повідомлення завдань заняття, стройові вправи.	3-5 хв.	Підрахунок ЧСС.
2. Різновиди ходьби, бігу.	7-8 хв.	Інтервал у строю 1,5м.
3. Комплекс ЗРВ.	8-7 хв.	Фронтальний метод.
4. Самостійна індивідуальна підготовка з м'ячем до складання контрольних вправ.	8-10 хв.	Ознайомлення з умовами виконання вправ. Пробне виконання.
Основна частина заняття 40-45 хв.		
Виконання контрольних вправ: - виконання штрафного кидка (кількість попадань);	25 хв.	Студенти по одному підходять в зону штрафних кидків і стають обличчям до щита .
- 2. Виконання подвійного кроку з кидком (кількість попадань);	20 хв.	Завдання: виконати встановлену кількість попадань у кільце. Оцінюється кількість і техніка виконання.
Заключна частина заняття 3 - 5 хв.		
1. Шикування. Підсумки заняття.	3-5 хв.	Оцінювання роботи. Відзначення кращих студентів.
2. Домашнє завдання.		Вистрибування з повного присіду вгору (3 x 20 р.).