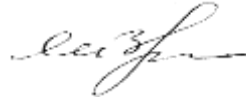


**ВСП «Дубенський педагогічний фаховий коледж
Рівненського державного гуманітарного університету»**

Циклова комісія викладачів фізичного виховання та захисту України

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник директора
з навчально-виховної роботи



Віктор МАЛЮТА

«01» вересня 2026 року

**ПЛАН РОБОТИ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ
«БАСКЕТБОЛ»**

Керівник: Микола ТИМОЩУК

№ п/п	Тема заняття	Практичні	
		год.	тиждень
1	Профілактика травматизму на заняттях баскетболом. Спеціальна фізична підготовка. Пересування баскетболіста: біг, ходьба, зупинка, повороти, прискорення, зупинка. Техніка нападу. Передача і ловіння м'яча.		
2	Вивчення методики проведення розминки. Передача і ловіння м'яча: двома руками від грудей. Передача двома руками зверху, передача двома руками знизу, передачі правою і лівою рукою з-за голови. Вивчення поворотів без м'яча та з м'ячем. Ведення м'яча на місці та в русі.		
3	Зупинка після бігу. Передача і ловіння м'яча в русі. Кидок однією рукою з місця. Штрафні кидки.		
4	Пересування в захисній стійці. Кидок після ведення м'яча. Передачі зі зустрічним рухом. Удосконалення поворотів з передачею м'яча. Навчальна гра.		
5	Пересування в захисній стійці. Повороти на місці. Повороти в русі. Передачі зі зустрічним рухом. Кидки м'яча після руху.		
6	Командні дії. Позиційний напад. Напад проти зонного захисту. Ловля м'яча, відскочившого від щита. Кидки з місця і в русі.		
7	Кидки в русі після ловіння м'яча. Кидки з місця. Передачі м'яча після ведення. Напад проти зонного захисту. Індивідуальні дії у захисті.		
8	Кидки і ловіння м'яча в русі. Кидки в стрибку з місця та в русі. Передачі м'яча з відскоком від землі. Штрафні кидки.		
9	Кидки в стрибку з місця. Передачі м'яча в русі, в стрибку. Кидки м'яча в стрибку після ведення. Передачі м'яча однією рукою в стрибку з поворотом на 180°.		
10	Передачі і кидки м'яча в русі. Ловіння м'яча в стрибку. Кидки м'яча в стрибку після повороту на місці. Групові та індивідуальні дії в захисті. Штрафні кидки.		
11	Ведення і передача м'яча в русі. Індивідуальні дії у		

	захисті. Протидії кидкам. Групові дії у захисті. Відволікаючі дії на передачу. Взаємодії з центральним гравцем. Організація страхування під час проходу нападника під щит.		
12	Передачі в русі з відскоком від площадки. Відволікаючі дії на обхід противника. Ловіння м'яча відскочившого від щита з послідуочим кидком в корзину. Протидії при швидкому прориві.		
13	Відволікаючі дії на передачу з послідуочим проходом. Відволікаючі дії на кидок. Протидії центрочому гравцеві.		
14	Перехвати м'яча. Видки м'яча. Протидії при швидкому прориві. Взаємодії з центровим гравцем. Штрафні кидки.		
15	Передача і ловіння м'яча різними способами. Відбирання, вибивання м'яча. Атака двох нападаючих проти одного захисника. Протидія при позиційному нападі.		
16	Атака трьох нападників проти двох захисників. Кидки в стрибку. Штрафні кидки.		
17	Передачі однією рукою з поворотом. Кидки двома руками знизу в русі. Добивання м'яча в корзину. Кидки в стрибку з протидіями захисника.		
18	Передачі в трійках в русі. Швидкий прорив. Техніка захисту. Перехвати м'яча. Технічний прийом гри у баскетбол.		
19	Передача в трійках в русі. Швидкий прорив. Боротьба за м'яч, який відскочив від щита. Протидія центрочому гравцю. Напад через центрочого гравця. Технічні і тактичні прийоми гри у баскетбол.		
20	Передача і ловіння м'яча. Швидкий прорив місця штрафного кидка. Техніка і тактика гри.		
21	Передача і ловіння м'яча на місці та в русі. Напад через центрочого гравця, який входить в область штрафної площадки. Заслони. Технічні прийоми гри.		
22	Передачі м'яча на місці та в русі. Напад трійками. Техніка і тактика гри.		
23	Швидкий прорив. Заслони центрочому гравцю. Щільна		

	система захисту. Заслон з виходом на отримання м'яча від центрального. Технічні прийоми гри.		
24	Відволікаючі дії на отримання м'яча з послідуєчим проходом під щит. Передачі через центрального гравця. Вибивання м'яча при веденні.		
25	Накривання м'яча при кидку. Наведення захисника на центрального гравця. Перехвати м'яча. Боротьба за м'яч, відскочившого від щита. Наведення захисника на центрального гравця з проходом по лицевій лінії. Опіка центрального спереду і передача йому м'яча.		
26	Ловіння високо летючого м'яча однією рукою. Напад з двома центровими і їх взаємодія. Вибивання м'яча, перехват. Штрафні кидки.		
27	Ведення на максимальній швидкості. Виправлення помилок, допущених в тактичних прийомах. Добивання м'яча в корзину. Кидки в русі. Штрафні кидки.		
28	Передачі в парах. Напад трійками з активним заслоном. Комбінації при виконанні штрафних кидків. Звільнення від заслонів. Зонна гра 2+1+2 проти неї. Технічні та тактичні прийоми гри.		
29	Кидки в русі. Зонний захист 3+2 і 2+3. Кидання м'яча з бокової лінії з наведенням на двох центрових. Технічні прийоми гри.		
30	Штрафний кидок і боротьба за м'яч, який відскочив від щита. передачі м'яча на максимальній швидкості. Взаємодія в нападі. Взаємодія гравців при виконанні штрафних кидків. Напад проти зонного захисту. Кидок в стрибку. Техніка і тактика гри.		
31	Переключення в захисті. Добивання м'яча в корзину. Щільна опіка по всій площадці. Кидки в русі лівою рукою. Взаємодія двох центрових гравців. Техніка гри.		
32	Напад трійками з активними заслонами.		

	Напад і захист в останні хвилини гри при програванні і виграванні. Тактичні комбінації. Вибивання м'яча. Завершення швидкого прориву. Технічні і тактичні прийоми гри. Штрафні кидки.		
--	--	--	--