

## У НОМЕРІ:

**Знаменні дати** ..... 2

### Мій досвід

**Борисенко В. В.**

Інтегроване заняття з туризму  
«Ми йдемо в похід». 3–4-й класи ..... 4

### Юридична консультація

**Попдякуник П. П.**

Відпустка педагогічного працівника ..... 7

### На варті здоров'я

**Скорина О. В.**

Динамічні паузи  
на уроках загальноосвітнього циклу ..... 13

### Методичні перлинки

**Баршак Л. С.**

Рухливі ігри на уроках волейболу ..... 17

### Плануємо та контролюємо

**Рогачов Ю. В., Шалар О. Г.**

Навчальна програма факультативу  
з баскетболу для учнів 5–11-х класів ..... 25

### Свято фізкультури

**Тутов В. В.**

Шкідливим звичкам — ні!  
День здоров'я для учнів 5–11-х класів ..... 34

**Шастало М. М.**

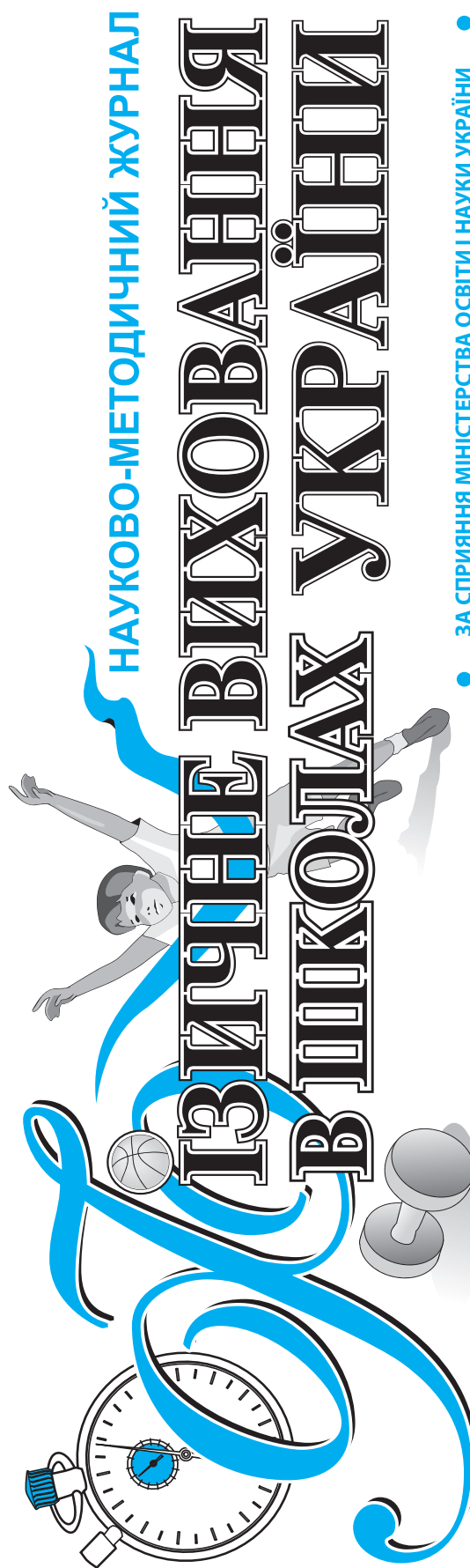
Туристичний зліт  
«Вікно в природу» ..... 36

**Спорт-ерудит** ..... 35

### Вкладка

**Лущик І. В.**

Популярна енциклопедія спорту  
МАУНТЕНБАЙК ..... 20-1



НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ

• ЗА СПРИЯННЯ МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ •

№ 7 (79) липень 2015 р. ■ Заснований у квітні 2008 р. ■ Виходить раз на місяць ■ Передплатний індекс — 37071 ■

# НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ФАКУЛЬТАТИВУ З БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ УЧНІВ 5–11-х КЛАСІВ\*

Ю. В. Рогачов, Великопетиська ЗОШ № 2, Херсонська обл.; О. Г. Шалар, Херсонський державний університет



Додаток 2

Топографія чутливих періодів  
у розвитку рухової функції у дітей

Фізичні якості	Стать	Вікові періоди, років				
		9–10	10–11	11–12	12–13	13–14
Спритність	Х	+	+		+	
	Д	+	+	+	+	
Сила	Х	+		+	+	+
	Д	+		+	+	
Швидкість	Х	+	+	+		
	Д	+		+		
Статична витривалість	Х		+			
	Д		+	+		
Динамічна витривалість	Х	+	+	+		
	Д	+	+	+		
Гнучкість	Х		+			
	Д				+	
Швидкісно-сило-ві якості	Х	+		+	+	+
	Д		+	+	+	

Додаток 3

Наповнюваність навчальних груп  
і режим навчальної роботи

Рік на-вчання	Вік, років	Кількість			Три-валість заняття, хв
		учнів у групі	занять на ти-ждень	годин занять	
1-й	10–12	15	2	2	60
2-й	12–14	15	2	2	60
3-й	14–16	12–15	2	2	60
4-й	14–16	12–15	2	2	60
5-й	14–16	12	2	2	60
1-й	10–12	15	3	1,5	90
2-й	12–14	15	3	1,5	90
3-й	14–16	12–15	3	1,5	90
4-й	14–16	12–15	3	1,5	90
5-й	14–16	12	3	1,5	90

Додаток 4

## Рухливі ігри

Використання рухливих ігор під час занять баскетболом має істотне значення: з одного боку, воно дає змогу викликати інтерес дітей до гри, сприяє їх розумовому, фізичному, естетичному та морально-вольовому вихованню, з іншого — це ефективний засіб зміцнення ігрових навичок і призвичаювання дітей до ігрових умов.

Ігри мають бути різноманітними за змістом, сприяти різнобічному розвитку рухових якостей та ігрових навичок. Слід добирати такий комплекс ігор, що відповідає завданням програми, нахилам і підготовленості учнів, взаємопов'язаний з іншими засобами навчання та тренування.

\* Завершення. Початок — див. № 6 (78).

Для включення ігор у конкретні заняття, узгодження їх з іншими засобами та завданнями слід проаналізувати кожну гру, ураховуючи такі питання:

1. Завдання, що можна розв'язати, використовуючи гру.
2. Види рухів у грі.
3. Фізичне та емоційне навантаження від гри.
4. Методи, що регулюють інтенсивність навантаження.
5. Організаційний бік навантаження (місце гри у плані занять, кількість учасників, їх розташування, обладнання та інвентар та ін.).

Кожна гра вимагає від учасників певних умінь, навичок і якостей. Якщо зміст гри передбачає природні рухи та елементарні навички, таку гру можна включити у заняття безпосередньо («Квач», «М'яч капітанові», «М'яч у стінку», «Порожнє місце» та ін.).

Якщо гра містить новий рух або прийом техніки баскетболу, то такий рух (прийом) учні мають спочатку засвоїти за допомогою спеціальних вправ. Наприклад, для закріплення передачі м'яча обома руками від грудей у грі «Передав — сідай» або «Не віддавай м'яча ведучому» цей спосіб передачі має бути засвоєний у спеціальних вправах поза грою.

Під час гри слід передбачати більше самостійності учнів у розв'язанні практичних завдань, проявленні ініціативи.

З цією метою доцільно пропонувати учням самим організувати ігри, судити, самостійно аналізувати та оцінювати їх.



**Орієнтовне тематичне планування**

№ з/п	Зміст	Кількість годин				
		1-й рік навчання	2-й рік навчання	3-й рік навчання	4-й рік навчання	5-й рік навчання
1	Теоретичні відомості	6 (8)	5 (7)	3 (5)	3 (5)	2 (4)
2	Загальна фізична підготовка	33 (49)	33 (48)	28 (43)	23 (38)	23 (38)
3	Техніко-тактична підготовка	24 (39)	24 (39)	29 (46)	34 (50)	34 (50)
4	Інструкторська та суддівська практика	1 (2)	2 (3)	4 (4)	4 (5)	5 (6)
5	Контрольні іспити (на розсуд учителя)	4 (4)	4 (4)	4 (4)	4 (4)	4 (4)
6	Змагання	Протягом року згідно з календарним планом спортивних заходів школи, району, області, тощо				
Усього		68 (102) години				

**Перелік обладнання та інвентарю, необхідного для вивчення навчального матеріалу факультативу «Баскетбол»**

№ з/п	Обладнання та інвентар	Кількість, шт.
1	Майданчик у закритому приміщенні (спортивний зал)	1
2	Майданчик на вулиці	1
3	Тренувальні щити з кільцями	2
4	Стійки для обведення	5
5	Дошка для демонстрації результатів	1
6	Комплект баскетбольних форм	2
7	М'ячі баскетбольні	10
8	М'ячі (1 кг)	10
9	Відеопроєктор	1
10	Комп'ютер	1
11	CD, DVD із технічної та тактичної підготовки	3

Орієнтовне календарно-тематичне планування гуртка «Баскетбол»

1-й рік навчання (68 год)

№ з/п	Зміст	Кількість годин	Дата проведення
1	Охорона безпеки життєдіяльності учнів. Історія розвитку баскетболу	2	
2	Вимоги до спортивного одягу та взуття. Режим дня, харчування. Загальна фізична підготовка. Рухлива гра «Порожнє місце»	2	
3	Поняття про техніку гри. Стійка баскетболіста, пересування майданчиком, тримання м'яча. Навчальні естафети	2	
4	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Ведення м'яча на місці та в русі. Рухлива гра «Не віддавай м'яча ведучому»	2	
5–7	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Ведення м'яча. Техніка передачі та ловіння м'яча. Рухлива гра «Боротьба за м'яч»	6	
8–9	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Ведення м'яча. Передачі м'яча. Кидки м'яча однією рукою зверху. Рухлива гра «Передав — сідай»	4	
10–11	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Ведення м'яча. Передачі м'яча. Кидки м'яча обома руками від грудей з різних точок. Гра «Квач»	4	
12–14	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Ведення м'яча. Передачі м'яча в парах і трійках. Штрафний кидок. Рухливі ігри «М'яч капітанові», «М'яч у стіну»	6	
15–17	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Ведення та передачі м'яча в русі в парах, трійках, четвірках. Техніка кидка з подвійного кроку. Рухливі ігри «Хто більше влучить», «Передай м'яч після ведення»	6	
18–20	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Кидок м'яча в кошик після ведення та подвійного кроку. Підбирання м'яча. Гра в баскетбол за спрощеними правилами	6	
21	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Основні правила гри. Перехоплення, відбивання та вибивання м'яча	2	
22–24	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Техніка заволодіння м'яча: накривання. Підбирання та добивання м'яча	6	
25–27	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Фінти з м'ячем на місці та в русі. Групові дії в нападі взаємодія двох і більше гравців. Гра за спрощеними правилами	6	
28–29	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Командні дії: розподіл обов'язків для організації нападу. Зонний захист. Навчальна гра в баскетбол	4	
30–31	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Протидія нападаючому з м'ячем у трисекундній зоні. Обирання місця та моменту для передачі та кидка м'яча. Гра в баскетбол	4	
32	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Ознайомлення з правилами змагань з баскетболу. Навчальний норматив: штрафний кидок	2	
33	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Навчальний норматив: ведення м'яча	2	
34	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Навчальний норматив: передачі м'яча	2	
Усього		68	

## ОРІЄНТОВНИЙ КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ ФАКУЛЬТАТИВУ З БАСКЕТБОЛУ



**Завдання уроку:** 1) повторити стійку баскетболіста та пересування у стійці; 2) вивчити ведення м'яча на місці та в русі; 3) провести рухливу гру з баскетбольними м'ячами; 4) розвивати спритність, швидкість, координаційні здібності; 5) виховувати дисциплінованість, колективізм, сміливість.

**Інвентар:** баскетбольні м'ячі; фішки.

Частина заняття	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (14–15 хв)	1. Шикування в одну шеренгу, привітання, повідомлення завдань заняття	До 1 хв	Перевірити самопочуття учнів
	2. Рефлексія: самооцінка учнями знань, вмій і навичок пересувань, передач, ведення та кидків м'яча у баскетболі	1–2 хв	У формі бесіди
	3. Інструктаж із охорони безпеки життєдіяльності учнів під час занять баскетболом	1–2 хв	Нагадати учням правила безпечного поводження на заняттях
	4. Організаційні вправи (повороти на місці праворуч, ліворуч і кругом)	До 30 с	Чіткість та узгодженість виконання
	5. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках, на зовнішньому боці стопи, перекатом із п'ятки на носок, прискорена)	1–2 хв	У колону по одному, дистанція — 2 кроки
	6. Різновиди бігу (у повільному темпі, приставним кроком лівим (правим) боком, спиною вперед, із високим підніманням колін, із закиданням гомілки, «змійкою», із прискоренням)	3–4 хв	Фронтально водночас, не порушувати дистанцію
	7. Загальнорозвивальні вправи в русі: • вихідне положення (В. П.) — праву руку вгору. Зміна положення рук на кожний крок; • В. П. — руки в сторони. Згинання та розгинання пальців рук; • В. П. — те саме. Колові рухи кистями вперед і назад; • В. П. — руки вгору. Колові рухи руками вперед і назад;	5–6 хв 8–10 разів  8–10 разів  8–10 разів  8–10 разів	Дистанція — 2 кроки. Руки в ліктях не згинати.  Силоміць.  Із великою амплітудою.  Енергійно, стаючи на носки.

Частина заняття	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (14–15 хв)	<ul style="list-style-type: none"> <li>В. П. — руки перед грудьми. 1 — відведення зігнутих рук; 2 — відведення прямих рук;</li> </ul>	8–10 разів	Утримувати правильну поставу.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>В. П. — те саме. 1 — поворот тулуба праворуч, випад праворуч, відведення рук; 2 — те саме ліворуч;</li> <li>стрибки у присяді</li> </ul>	8–10 разів  12–15 разів	Утримувати рівновагу.  Руки на коліна. Після завершення — ходьба
	8. Вправи для відновлення дихання	До 30 с	В індивідуальному темпі
Основна (38–40 хв)	1. Сійка баскетболіста та пересування майданчиком у сійці (уперед, назад, ліворуч і праворуч)	4–5 хв	Ступні паралельно на ширині плечей, ноги зігнуті, вага тіла розподіляється рівномірно, положення рук — залежно від ситуації. Пересування м'яке, без підстрибувань і перехрещування ніг. Перший крок — завжди найближчою у напрямку руху ногою. Змінювати положення рук під час руху
	2. Ведення м'яча на місці: <ul style="list-style-type: none"> <li>правою рукою;</li> <li>лівою рукою;</li> <li>почергово правою та лівою рукою</li> </ul>	4–5 хв	У сійці баскетболіста із зоровим контролем. За рахунок активного розгинання руки в ліктьовому суглобі та зустрічного руху після відскоку від підлоги (не вище пояса)
	3. Ведення м'яча у русі: <ul style="list-style-type: none"> <li>по прямій та з поворотами;</li> <li>із різною висотою відскоку;</li> <li>зі зміною швидкості пересування</li> </ul>	4–5 хв	Контролювати висоту відскоку м'яча на різній швидкості пересування
	4. Рухлива гра «Не давай м'яч ведучому»	4–5 хв	Обирають ведучого, решта учасників розташовуються врозтіч на майданчику. За сигналом вони починають передавати одне одному м'яч (можна — суворо у визначений спосіб). Заборонено бігати з м'ячем у руках. Ведучий намагається перехопити його. Якщо це йому вдалося, то він міняється ролями з тим, чію передачу він перехопив. Перемагає учасник, який був ведучим найменшу кількість разів
Заключна (3–5 хв)	1. Шикування в одну шеренгу	До 30 с	Біля лінії за зростом
	2. Повільний біг, ходьба та вправи для відновлення дихання	1–2 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного
	3. Підбиття підсумків заняття	1–2 хв	Відміти найстаранніших і найактивніших учнів. Обговорити розв'язання завдань заняття та проблем, що виникли під час нього
	4. Прощання, організоване залишення місця занять	До 30 с	Подякувати одне одному за плідну співпрацю

Ви можете собі уявити  
скарбницю з безліччю  
методичних матеріалів?

**ОСНОВА**  
ВИДАВНИЧА ГРУПА

Чи існує простір, де зібрано вчительський досвід  
майже за останнє десятиріччя?

**Існує! Ми створили її для вас!**

Це найповніша бібліотека вчительського  
досвіду — «МЕТОДИЧНИЙ БАНК».  
43 тисячі статей з усіх шкільних предметів.

Треба лише оформити  
абонентський квиток, і ви зможете  
користуватися всіма скарбами БАНКУ.



**Це доволі просто:**

1. Спочатку треба зареєструватися або використати логін та пароль сайту <http://journal.osnova.com.ua>.
2. Потім вибрати предмет та бажаний період користування МЕТОДИЧНИМ БАНКОМ.
3. Оплатити у зручний для вас спосіб та надіслати копію квитанції на електронну адресу [site@osnova.com.ua](mailto:site@osnova.com.ua).
4. Коли ми перевіримо банківські дані, відразу оформимо вам квиток. Від того моменту зможете користуватися БАНКОМ.

**Вартість абонентського квитка**

1 міс.	3 міс.	6 міс.	12 міс.
30	60	90	360

**А зараз ви можете завітати до нашого банку  
та поглянути на скарби.**

**1** Завітайте до нашого  
сайту [metod-bank.com.ua](http://metod-bank.com.ua)

**2** Виберіть предмет

**4** Виберіть потрібну  
статтю

**3** Введіть пошукові слова

**Тестуйте та оформлюйте квитки!  
[metod-bank.com.ua](http://metod-bank.com.ua)**

**ПЛАНУЄМО ТА КОНТРОЛЮЄМО** .....

**Додаток 9**

**Контрольні нормативи загальної фізичної підготовки  
(хлопці)**

№ з/п	Вправа	Вік, років		
		10–12	13–14	15–17
1	«Човниковий» біг 3 × 10 м, с	8,8	7,9	7,2
2	Стрибок у довжину з місця, см	146	168	210
3	Стрибки на скакалці за 15 с, кількість разів	28	30	31
4	Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с, кількість разів	15	17	20
5	Підтягування на пере- кладаєнні, кількість разів	5	7	11

**Контрольні нормативи загальної фізичної підготовки  
(дівчата)**

№ з/п	Вправа	Вік, років		
		10–12	13–14	15–17
1	«Човниковий» біг 3 × 10 м, с	10,0	9,2	8,1
2	Стрибок у довжину з місця, см	137	156	178
3	Стрибки на скакалці за 15 с, кількість разів	29	31	33
4	Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с, кількість разів	14	16	19
5	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіль- кість разів	10	12	14



Навчальні нормативи спеціальної фізичної підготовки (1-й рік навчання)

№ з/п	Тести	Низький		Середній		Достатній		Високий	
		Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
1	Ведення м'яча з обведенням стійок (через 3 м) на відстань 15 м туди та назад	9,2	10,2	9,0	10,0	8,8	9,7	8,5	9,5
2	«Човниковий» біг 3×10 м із веденням м'яча	9,0	9,3	8,7	9,0	8,4	8,7	8,1	8,5
3	Ведення м'яча та кидок у кошик із подвійного кроку (хлопці — 10 спроб, дівчата — 12 спроб), кількість влучень	3	3	4	4	6	6	8	8
4	Штрафний кидок з відстані 3,5 м (хлопці — 10 спроб, дівчата — 12 спроб), кількість влучень	2	2	3	3	5	5	7	7
5	Шість кидків однією рукою зверху на відстані 3 м від щита, кількість влучень	1	0	2	1	3	2	4	3

Навчальні нормативи спеціальної фізичної підготовки (2-й рік навчання)

№ з/п	Тести	Низький		Середній		Достатній		Високий	
		Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
1	Ведення м'яча з обведенням стійок (через 3 м) на відстань 15 м туди та назад	9,0	10,0	8,8	9,8	8,6	9,5	8,4	9,3
2	«Човниковий» біг 3×10 м із веденням м'яча	8,9	9,2	8,6	8,9	8,4	8,7	8,1	8,5
3	Ведення м'яча та кидок у кошик із подвійного кроку (хлопці — 10 спроб, дівчата — 12 спроб), кількість влучень	4	4	5	5	6	6	8	8
4	Штрафний кидок з відстані 3,5 м (хлопці — 10 спроб, дівчата — 12 спроб), кількість влучень	2	2	4	4	5	5	7	7
5	Шість кидків однією рукою зверху на відстані 3 м від щита, кількість влучень	1	1	2	1	3	2	4	3



**ПЛАНУЄМО ТА КОНТРОЛЮЄМО** .....

**Навчальні нормативи спеціальної фізичної підготовки (3-й рік навчання)**

№ з/п	Тести	Низький		Середній		Достатній		Високий	
		Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
1	Ведення м'яча з обведенням стійок (через 3 м) на відстань 15 м туди та назад	8,9	9,9	8,8	9,8	8,5	9,4	8,2	9,1
2	«Човниковий» біг 3 × 10 м із веденням м'яча	8,8	9,0	8,5	8,8	8,4	8,7	8,0	8,3
3	Ведення м'яча та кидок у кошик із подвійного кроку (хлопці — 10 спроб, дівчата — 12 спроб), кількість влучень	5	5	6	6	7	7	9	9
4	Штрафний кидок з відстані 3,5 м (хлопці — 10 спроб, дівчата — 12 спроб), кількість влучень	3	3	5	5	6	6	8	8
5	Шість кидків однією рукою зверху на відстані 3 м від щита, кількість влучень	1	1	2	2	3	3	4	4

**Навчальні нормативи спеціальної фізичної підготовки (4-й рік навчання)**

№ з/п	Тести	Низький		Середній		Достатній		Високий	
		Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
1	Ведення м'яча з обведенням стійок (через 3 м) на відстань 15 м туди та назад	8,9	9,9	8,7	9,6	8,3	9,2	8,0	9,0
2	«Човниковий» біг 3 × 10 м із веденням м'яча	8,8	9,0	8,3	8,6	8,2	8,4	7,9	8,1
3	Ведення м'яча та кидок у кошик із подвійного кроку (хлопці — 10 спроб, дівчата — 12 спроб), кількість влучень	5	5	7	7	8	8	9	9
4	Штрафний кидок з відстані 3,5 м (хлопці — 10 спроб, дівчата — 12 спроб), кількість влучень	3	3	5	5	7	7	8	8
5	Шість кидків однією рукою зверху на відстані 3 м від щита, кількість влучень	2	1	3	2	4	3	5	4

Навчальні нормативи спеціальної фізичної підготовки (5-й рік навчання)

№ з/п	Тести	Низький		Середній		Достатній		Високий	
		Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
1	Ведення м'яча з обведенням стійок (через 3 м) на відстань 15 м туди та назад	8,8	9,8	8,5	9,4	8,1	9,0	7,8	8,8
2	«Човниковий» біг 3×10 м із веденням м'яча	8,7	8,9	8,1	8,4	8,0	8,2	7,7	7,9
3	Ведення м'яча та кидок у кошик із подвійного кроку (хлопці — 10 спроб, дівчата — 12 спроб), кількість влучень	6	6	7	7	9	9	10	10
4	Штрафний кидок з відстані 3,5 м (хлопці — 10 спроб, дівчата — 12 спроб), кількість влучень	4	4	6	6	8	8	9	9
5	Шість кидків однією рукою зверху на відстані 3 м від щита, кількість влучень	3	2	4	3	5	4	6	5

Шановні вчителі! Чудова новина!



Завершився розіграш 20-ти річних передплат на фахові журнали, і ми з радістю повідомляємо імена щасливих переможців!



Річну передплату на фаховий журнал отримають:

- Головнюва Оксана Вікторівна, м. Кривий Ріг, Дніпропетровська область,
- Ліщук Ігор Миколайович, смт. Клесів, Рівненська область,
- Синицька Оксана Володимирівна, с. Крупець, Рівненська область,
- Шпеник Ніна Вікторівна, смт. Маньківка, Черкаська область,
- Ігнатенко Олена Володимирівна, м. Вінниця,
- Муравейник Віта Валентинівна, м. Радомишль, Житомирська область,
- Оніщук Юрій Володимирович, с. Поляхова, Хмельницька область,
- Стойкова Марина Михайлівна, с. Вільне, Одеська область,
- Сорока Тамара Вікторівна, м. Суми,
- Бехтер Ірина Леонідівна, смт. Диканька, Полтавська область,
- Мангушлу Оксана Василівна, м. Добропілля, Донецька область,
- Решова Валентина Ігорівна, м. Харків,
- Мочалова Юлія Олегівна, с. Кінецьпіль, Миколаївська область,
- Клімішина Аліна Яківна, с. Іванів, Вінницька область,
- Корнієнко Катерина Миколаївна, с. Велика Комишувата, Харківська область,
- Косяк Катерина Миколаївна, с. Топчине, Дніпропетровська область,
- Заставнюк Олена Олексіївна, м. Славутич, Київська область,
- Обідченко Оксана Олександрівна, м. Волноваха, Донецька область,
- Токар Ольга Олексіївна, с. Підгорівка, Луганська область,
- Пухтаєвич Світлана Анатоліївна, м.Рубіжне, Луганська область.

Вітаємо переможців!

Шановні переможці, зателефонуйте до ВГ «Основа» для з'ясування деталей отримання призів за тел.: (057) 731-96-33, або напишіть на e-mail: action.osnova@gmail.com. Кодова фраза: «Я — переможець!». Переможців визначено методом незалежного жеребкування.