

У НОМЕРІ:

Знаменні дати

Лущик І. В.

Видатні люди та події лютого 2

Мій досвід

Кострюков Е. О.

Урок баскетболу. 5-й клас 6

Барабаш С. К.

Урок баскетболу. 6-й клас 9

Дашина О. Г.

Урок «Зоряний баскетбол». 7-й клас 11

Методичні перлинки

Романський О. М.

Виховання сміливості
на уроках фізичної культури 16

Плануємо та контролюємо

Сочинський А. Я., Шалар О. Г.

Програма секційної (гурткової) роботи
з баскетболу 23

Свято фізкультури

Абрамович В. В.

Свято до Дня захисника Вітчизни
для учнів 8–9-х класів 33

Ткач С. М.

Свято «Ну-мо, хлопці!»
для учнів 10–11-х класів 35

Недзельська В. І.

«Веселі старты» до 8 Березня
для учнів молодших класів 36

Ізотова Г. М.

Свято «Ми з мамою все робимо разом»
для учнів 4-х класів 38

Скарбничка цікавого

Столяренко О. В.

Найчисленніші у світі спортивні федерації . . . 39

Вкладка

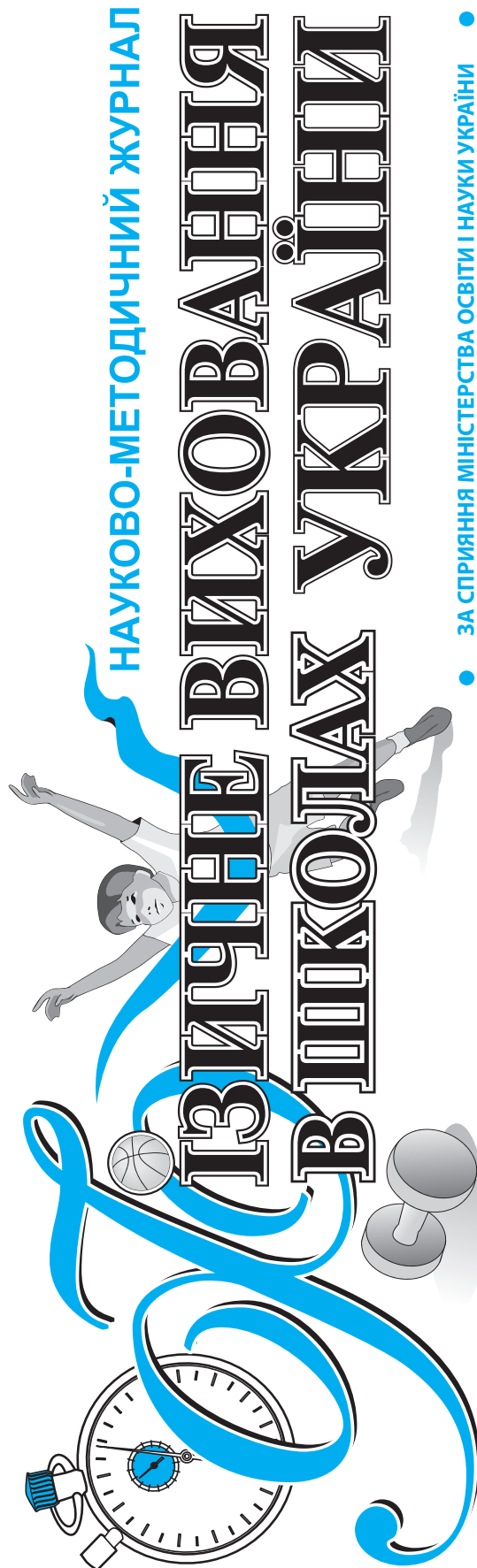
Лущик І. В.

Популярна енциклопедія спорту.
ФІГУРНЕ КАТАННЯ

Кольорова вкладка

Варавін С. В.

Техніка лижних ходів



НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ

• ЗА СПРИЯННЯ МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ •

№ 2 (38) лютий 2012 р. ■ Заснований у квітні 2008 р. ■ Виходить раз на місяць ■ Передплатний індекс — 37071 ■

ПРОГРАМА СЕКЦІЙНОЇ (ГУРТКОВОЇ) РОБОТИ З БАСКЕТБОЛУ

А. Я. Сочинський, Миколаївський ОІППО; О. Г. Шалар, Херсонський державний університет



ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

У баскетбольній секції можуть займатися школярі 10–18 років.

Програма гуртка передбачає розподіл навчально-тренувального матеріалу на чотири періоди навчання: групи початкової підготовки першого (10–11 років) і другого року навчання (12–13 років); навчально-тренувальні групи першого (14–15 років) і другого року навчання (16–18 років).

Програма передбачає проведення теоретичних і практичних занять, складання контрольних нормативів та участь у змаганнях.

Завдання роботи гуртка:

- сприяти фізичному розвитку, усебічній фізичній підготовці та зміцненню здоров'я учнів;
- прищеплювати потребу у систематичних заняттях фізичними вправами;
- виховувати свідому дисципліну, бажання займатися суспільно-корисною працею, самовладання, товарицькість, сміливість, волю до перемоги;
- готувати організаторів спортивно-масової роботи (інструкторів і суддів) із баскетболу.

Основний показник роботи гуртка з баскетболу — виконання програмних вимог за рівнем підготовленості учнів, відображених у кількісних показниках фізичного розвитку, а також фізичної, технічної, тактичної та теоретичної підготовленості.

Основним принципом роботи в підготовчих групах є універсальність.

Завдання груп початкової підготовки:

- зміцнювати здоров'я учнів і сприяти правильному фізичному розвитку і різнобічній фізичній підготовленості;
- зміцнювати опорно-руховий апарат, розвивати швидкість, гнучкість, спритність; навчати техніки стійок і переміщень, ловіння та передач м'яча, ведення та кидків м'яча;
- готувати до складання контрольних нормативів.

Основний принцип роботи в навчально-тренувальних групах є ознайомлення з ігровою спеціалізацією та перерозподіл годин (за рахунок зменшення обсягу загальної фізичної підготовки збільшено обсяг тактичної підготовки).

Завдання навчально-тренувальних груп:

- зміцнювати здоров'я та гартувати організм учнів;
- підвищувати рівень загальної фізичної підготовленості;
- розвивати спеціальні фізичні якості, необхідні для вдосконалювання ігрових навичок;
- навчати основ техніки й тактики;
- прищеплювати навички організації та проведення навчально-тренувальних занять і змагань;
- готувати до складання контрольних нормативів.

Заняття в усіх групах проводять двічі на тиждень по 2 год.

Один раз на рік (у травні) проводять контрольні випробування із загальної та спеціальної фізичної та технічної підготовки.

На заняттях учні мають набути навички суддівства гри та громадського інструктора. Із цією метою на кожному занятті необхідно призначати помічників і давати їм завдання проводити вправи з удосконалювання техніки й тактики гри. Завданням такої практики є навчити виконання стройових команд, методики проведення вправ і окремих частин занять. Кожний гуртківець повинен уміти вести технічний протокол гри, готувати заявку до участі у змаганнях, складати таблицю результатів.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ 1-го РОКУ НАВЧАННЯ (10–11 РОКІВ)

№ з/п	Теми	Кількість год		
		теоретичні заняття	практичні заняття	усього
1	Фізична культура і спорт в Україні	1	–	1
2	Відомості про будову та функції організму	1	–	1
3	Вплив фізичних вправ на організм	1	–	1
4	Гігієна, лікарський контроль і самоконтроль	1	–	1
5	Правила гри	1	–	1
6	Загальна та спеціальна фізична підготовка	1	54	55
7	Основи техніки й тактики гри	1	59	60
8	Контрольні ігри та змагання	1	9	10
9	Контрольні випробування	–	4	4
10	Експерсії, відвідування змагань	–	6	6
Разом		8	132	140

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

Фізична культура — складова загальної культури, один із засобів виховання. Завдання фізичного виховання в Україні: зміцнення здоров'я, усебічний фізичний розвиток.

Тема 2. Відомості про будову та функції організму

Короткі відомості про будову і функції людського організму. Кісткова система та її розвиток. Зв'язковий апарат і його функції.

Тема 3. Вплив фізичних вправ на організм

Фізичні вправи як засіб збільшення працездатності.

Тема 4. Гігієна, лікарський контроль і самоконтроль

Загальний режим дня. Гігієна сну та харчування. Гігієна одягу і взуття. Гігієнічні вимоги до інвентаря та спортивного одягу. Попередження травматизму під час занять баскетболом.

Тема 5. Правила гри

Основні правила гри в баскетбол і міні-баскетбол.

Тема 6. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Значення загальної фізичної підготовки для розвитку спортсмена.

Тема 7. Основи техніки й тактики гри

Техніка як основа спортивної майстерності. Класифікація техніки й тактики гри. Доцільність застосування окремих технічних прийомів у конкретній ігровій обстановці. Обирання вільного місця для отримання м'яча. Переміщення захисника, його розташування відносно щита та суперника.

Тема 8. Контрольні ігри та змагання

Організація і проведення змагань. Розбирання проведених ігор та усунення помилок.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Стройові вправи. Поняття про стрій і команди. Шеренга, колона, фланг.

Загальнорозвивальні вправи без предметів і з предметами (скакалки, м'ячі). Вправи для м'язів рук і плечового пояса, для м'язів ніг і таза.

Вправи на гімнастичних приладах (лазіння по гімнастичній стінці, канату, ходьба по колоді, змішані виси на перекладині).

Акробатичні вправи (перекат уперед, перекид уперед, стійка на лопатках).

Стрибки з місця у довжину та висоту; із розбігу в довжину і висоту; у присіді вперед і назад.

Біг із прискоренням до 20 м.

Рухливі ігри («День і ніч», «Квачі без м'яча», «Карасі та щуки», «Вовк у рові», «Третій зайвий», «Вудка», «Колова гилка»), комбіновані естафети.

Техніка нападу

Техніка пересування. Основна стійка баскетболіста (ноги паралельно на одній лінії). Ходьба, біг, пересування приставним кроком (уперед, праворуч, ліворуч) у стійці баскетболіста. Зупинки кроком і стрибком. Повороти на місці.

Ловіння м'яча обома руками на рівні грудей, обома руками м'яча, що летить високо або низько. Передачі м'яча обома руками від грудей, обома руками зверху, однією рукою від плеча. Кидки м'яча з місця обома руками від грудей, обома руками зверху.

Ведення м'яча з високим і низьким відскоком.

Техніка захисту

Техніка пересування. Сійка захисника з виставленою вперед ногою та зі ступнями на одній лінії.

Тактика нападу

Індивідуальні дії (вихід на вільне місце з метою отримання м'яча та атаки кошика суперника).

Групові дії (взаємодія двох гравців «передай м'яч і виходь»).

Командні дії (організація командних дій за принципом виходу на вільне місце).

Тактика захисту

Індивідуальні дії (обирання місця відносно нападаючого з м'ячем).

Групові дії (взаємодія двох гравців «підстрахування»).

Командні дії (перехід від дій у нападі до дій у захисті).

Контрольні ігри та змагання

Змагання з рухливих ігор з елементами баскетболу. Змагання з міні-баскетболу.

Контрольні випробування

Нормативи із загальної та спеціальної фізичної та технічної підготовки.



ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ 2-го РОКУ НАВЧАННЯ (12–13 РОКІВ)

№ з/п	Теми	Кількість год		
		теоретичні заняття	практичні заняття	усього
1	Фізична культура і спорт в Україні	1	–	1
2	Відомості про будову та функції організму	1	–	1
3	Вплив фізичних вправ на організм	1	–	1
4	Гігієна, лікарський контроль і самоконтроль	1	–	1
5	Правила гри	1	–	1
6	Місця занять та інвентар	1	–	1
7	Загальна та спеціальна фізична підготовка	1	38	39
8	Основи техніки й тактики гри	1	74	75
9	Контрольні ігри та змагання	1	9	10
10	Контрольні випробування	–	4	4
11	Експерсії, відвідування змагань	–	6	6
Разом		9	131	140

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

Спортивний клуб як основна ланка фізкультурного руху. Організація, завдання і зміст роботи спортивного клубу.

Тема 2. Відомості про будову та функції організму

Основні відомості про будову серцево-судинної системи та її функції. Дихання та газообмін.

Тема 3. Вплив фізичних вправ на організм

Фізичні вправи для збільшення м'язової маси і рухливості суглобів. Роль фізичних вправ у тренуванні дихальної системи. Особливості дихання під час занять баскетболом.

Тема 4. Гігієна, лікарський контроль і самоконтроль

Загальні гігієнічні вимоги до занять баскетболом. Облік специфічних особливостей юних баскетболістів. Режим дня і харчування з урахуванням занять спортом. Попередження спортивних травм під час занять баскетболом. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та інвентаря.

Тема 5. Правила гри

Права та обов'язки гравців. Екіпірування гравців. Спрощені правила гри. Основи суддівської термінології.

Тема 6. Місця занять та інвентар

Інвентар для гри в баскетбол. Догляд за інвентарем. Обладнання місць занять.

Тема 7. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Значення загальної та спеціальної фізичної підготовки для розвитку спортсмена. Характеристика основних засобів тренування та їх значення для досягнення високої спортивної майстерності.

Тема 8. Основи техніки й тактики гри

Характеристика основних прийомів техніки (переміщення, ловіння, передача, ведення, кидки м'яча). Поняття про тактику. Зв'язок техніки й тактики. Індивідуальні та групові тактичні дії.

Тема 9. Контрольні ігри та змагання

Положення про змагання. Розклад ігор. Оформлення ходу та результату змагань.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Парні та групові загальнорозвивальні вправи з опором, перетягуванням і перештовхуванням.

Акробатичні вправи (перекиди вперед, назад, у сторони, стійка на голові, стійка на руках).

Вправи на гімнастичних приладах (виси, підтягування, розмахування, змішані виси і упори, обороти і зіскоки на перекладині та паралельних брусах).

Біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом. Прискорення з різних вихідних положень. Пробігання відрізків 40–60 м. Рівномірний біг до 300 м.

Опорні стрибки з містка або трампліна. Стрибки з діставанням підвішених предметів. Стрибки у глибину з наступним вистрибуванням угору. Метання м'ячів із місця та у русі у рухливу ціль.

Рухливі ігри («Квачі спиною до щита», «Виклик номерів», «Слухай сигнал», «Колове полювання», «Бігуни», «Переправа», «Хто сильніше»).

Техніка нападу

Пересування у різний спосіб. Стрибки поштовхом однієї та обох ніг.

Ловіння м'яча, що котиться. Передачі м'яча обома руками знизу, обома руками з відскоком від підлоги. Кидки м'яча з місця однією рукою від плеча, однією рукою зверху.

Ведення м'яча зі зміною швидкості пересування, висоти відскоку, із перекладанням м'яча у другу руку, зі зміною напрямку руху, з обведеною перешкод.

Техніка захисту

Пересування у захисній стійці. Виривання, вибивання та перехоплення м'яча.

Тактика нападу

Індивідуальні дії (обирання способу ловіння залежно від напрямку та сили польоту м'яча; обирає спосіб передачі залежно від відстані між партнерами; застосування вивчених способів ловіння, передач, ведення та кидків м'яча залежно від ситуації на майданчику).

Групові дії (взаємодія трьох гравців «трикутник»).

Командні дії (організація командних дій із використанням вивчених групових взаємодій).

Тактика захисту

Індивідуальні дії (застосування вивчених захисних стійок і пересувань залежно від дій і розташування нападаючого; обирає місця та способу протидії нападаючому гравцеві без м'яча залежно від місця перебування м'яча; протидія виходу нападаючого на вільне місце для отримання м'яча; дії одного захисника проти двох нападаючих).

Групові дії (взаємодія двох гравців «відступ»).

Командні дії (особиста система захисту).

Контрольні ігри та змагання

Змагання з рухливих ігор з елементами баскетболу. Навчально-тренувальні ігри.

Контрольні випробування

Нормативи зі спеціальної фізичної та технічної підготовки.

**ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ГРУП
1-го РОКУ НАВЧАННЯ (14–15 років)**

№ з/п	Теми	Кількість год		
		теоретичні заняття	практичні заняття	усього
1	Фізична культура і спорт в Україні	1	–	1
2	Відомості про будову та функції організму	1	–	1
3	Вплив фізичних вправ на організм	1	–	1
4	Гігієна, лікарський контроль і самоконтроль	1	–	1
5	Основи методики навчання гри у баскетбол	1	–	1
6	Правила змагань, їх організація та проведення	1	–	1
7	Загальна та спеціальна фізична підготовка	1	30	31
8	Основи техніки й тактики гри	1	66	67
9	Контрольні ігри та змагання	1	19	20
10	Контрольні випробування	–	6	6
11	Експерсії, відвідування змагань	–	10	10
Разом		9	131	140

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

Значення фізичної культури і спорту в Україні. Масовий народний характер спорту. Завдання розвитку масової фізичної культури.

Тема 2. Відомості про будову та функції організму

Органи травлення та обміну речовин. Нервова система.

Тема 3. Вплив фізичних вправ на організм

Фізичні вправи як засіб впливу на нервову систему і обмін речовин.

Тема 4. Гігієна, лікарський контроль і самоконтроль

Використання оздоровчих факторів природи (сонце, повітря і вода) з метою загартовування організму. Заходи особистої та суспільної гігієни. Загальні санітарно-гігієнічні вимоги до занять баскетболом.

Тема 5. Основи методики навчання баскетболу

Поняття про навчання і тренування в баскетболі. Класифікація вправ, що застосовують у навчально-тренувальному процесі з баскетболу.

Тема 6. Правила змагань, їх організація та проведення

Роль змагань у спортивній підготовці юних баскетболістів. Види змагань. Поняття про методику суддівства.

Тема 7. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Специфіка засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Спеціальна фізична підготовка в різні вікові періоди.

Тема 8. Основи техніки й тактики гри

Взаємозв'язок техніки й тактики гри. Групові та командні дії в нападі та у захисті.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Стройові вправи. Команди для керування групою. Дії на місці та у русі (шикування, розрахунок у строю, повороти, розмикання та змикання, перешикування з шеренги у колону і навпаки). Похідний і стройовий крок. Перехід із кроку на біг і з бігу на крок. Зміна швидкості руху. Зупинка під час руху кроком і бігом.

Вправи без предметів (індивідуально та у парах) і з предметами (набивні м'ячі — піднімання та опускання, перекидання з однієї руки у другу, кидки та ловіння у парах, лежачи на спині або животі згинання та піднімання ніг із затиснутим між стопами ніг м'ячем; гімнастичні палиці, гантелі, гумові амортизатори).

Вправи для м'язів рук і плечового пояса, тулуба та шиї (нахили вперед, назад, у сторони, повороти голови).

Вправи на гімнастичних приладах (підтягування, підйом переворотом на перекладині, нахили біля гімнастичної стінки).

Вправи для м'язів ніг і таза (присідання у різних вихідних положеннях, підскоки, випади).

Стрибки зі скакалкою. Стрибки у висоту з прямого розбігу (з містка) кутом або зігнувши ноги, через планку (мотузку). Високо-далекі стрибки з розбігу через перешкоди без містка і з містка. Стрибки з трампліна (підкидного містка) у різних положеннях, із поворотами. Опорні стрибки.

Акробатичні вправи (групування в присіді, сидячи, лежачи на спині, переكاتи вперед і назад в групуванні з положення лежачи на спині, сидячи, упору присівши або з основної стійки; переكاتи в сторони з положення лежачи, стоячи в упорі навколішки, уперед і назад прогнувшись, лежачи

на стегнах, з опорою і без опори руками; перекид з упору присівши або з основної стійки, довгий перекид уперед (юнаки), перекид назад з упору присівши і з основної стійки; поєднання декількох перекидів вперед і назад; підготовчі вправи до «мосту» біля гімнастичної стінки, коня та козла, «міст» за допомогою партнера і самостійно; переворот у сторону з місця і з розбігу). Поєднання елементів у нескладні комбінації.

Біг із прискоренням до 20 м. Низький старт і стартовий розбіг у бігу до 60 м. Повторний біг 2–3×20–30 м, 2–3×30–40 м. Біг 100 м. Естафетний біг з етапами до 40 м. Біг із перешкодами 60–100 м (кількість перешкод — 4–10). Біг у чергуванні з ходьбою до 400 м.

Стрибки у висоту з розбігу у спосіб «переступання». Стрибки у довжину з місця, потрійний стрибок з місця і з розбігу (юнаки). Стрибки у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги».

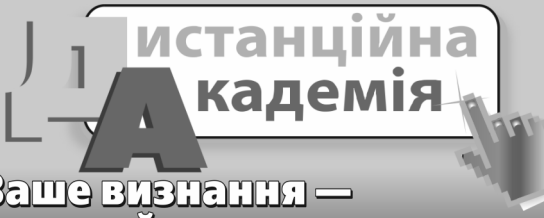
Метання малого м'яча з місця в стіну на дальність відскоку та на дальність. Метання гранати (250–700 г) з місця і з розбігу. Метання дротиків у ціль і на дальність із місця і з кроку.

Рухливі ігри («Гонка м'ячів», «Квач», «Невід», «Влучно в ціль», «Рухлива ціль», «Естафета з бігом», «Естафета зі стрибками», «М'яч середньому», «Мисливці та качки», «Перестрілка», «Перетягання через ризку», «Викликай зміну», «Естафета футболістів», «Естафета баскетболістів», «Естафета зі стрибками чехардою», «Зустрічна естафета з м'ячем», «Ловці», «Боротьба за м'яч», «М'яч ловцеві», «Перетягування канату»).

Спеціальна фізична підготовка

Вправи для розвитку швидкості. Ривки з місця за зоровим сигналом із максимальною швидкістю на відрізках 5–30 м, прискорення з різних вихідних положень (зі стійки баскетболіста обличчям, боком і спиною до стартової лінії; сидячи, лежачи на спині та на животі). Ривки з м'ячем у змаганнях із партнером, навздогін за партнером, навздогін за м'ячем, що летить, за оволодіння м'ячем. Біг із зупинками та зі зміною напрямку. «Човниковий» біг 4×5, 4×9 м, пробігаючи відрізки обличчям і спиною вперед, правим і лівим боком, приставними кроками. Те саме з набивним м'ячем (3–6 кг). Біг зі зміною швидкості, способу пересування та додатковим завданням за зоровим сигналом.

Рухливі ігри («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Скакуни», «М'яч ловцеві»,




Дистанційна академія

А

Ваше визнання — найкраща винагорода!

Відгуки щодо курсу

«Проектування дистанційного курсу»

 Мені дуже подобається дистанційна форма навчання — цей курс для мене вже четвертий. У своїй роботі використовую лише елементи дистанційного навчання, особливо в старших класах. З-поміж усіх курсів, які я опанувала, цей був для мене найінформативнішим та найкориснішим. Почну з того, що я — філолог, роботи на комп'ютері ніхто не навчав, усе робила самотужки. Планую створити свій дистанційний курс для майбутніх випускників «Як написати твір-роздум на 12 балів». Матеріал змістовний, конкретний. Тьютор, як завжди, виконує свою роботу професійно. Навчання у ДА ВГ «Основа», як завжди, пов'язане лише з позитивними емоціями. Щоправда, шкода, що все завершилося... Розмірковую, на які б курси записатися в майбутньому...

Тетяна Літвінова

Приєднуйтеся!

Більше відгуків читайте за посиланням —

www.d-academy.com.ua

«Боротьба за м'яч», «Кругова стрічка», «Квач», «Квач, дай руку», «Квачі-перестрілки», «Колове полювання», «Бігуни», «Ривок за м'ячем», «Збий городок», «Піймай палицю», «Чотири м'ячі»). Естафети з подоланням перешкод.

Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Одиночні та серійні стрибки поштовхом однієї та обох ніг, із дістанням однією та обома руками сітки, щита, кошика. Вистрибування стоячи відштовхувальною ногою на опорі заввишки 50–60 см без обтяження та з обтяженням (10–20 кг). Зистрибування з висоти 40–60 см із наступним стрибком угору. Стрибки на місці в ямі з піском на одній та на обох ногах (серіями по 5–8 стрибків). Стрибки по похилій площині на обох та на одній нозі під гору і з гори. Стрибки по сходам із максимальною швидкістю. Стрибки зі скакалкою. Стрибки через бар'єри поштовхом однієї та обох ніг. Застрибування на гімнастичні мати. Стрибки з місця вперед-угору, назад-угору, праворуч-угору, ліворуч-угору, відштовхуючись однією та обома ногами.

Вправи з набивними м'ячами (2–5 кг) (ловіння та передачі м'яча у різний спосіб однією та обома руками з місця та в стрибку).

Техніка нападу

Повороти у русі. Поеднання способів пересування.

Ловіння м'яча обома руками з низького відскоку, однією рукою на рівні грудей.

Передача м'яча однією рукою від плеча, однією рукою зверху, однією рукою знизу. Кидки м'яча однією рукою зверху в русі. Штрафний кидок. Ведення м'яча зі зміною висоти відскоку і швидкості пересування, обведення суперника зі зміною висоти відскоку та швидкості.

Техніка захисту

Поеднання способів пересування з технічними прийомами гри у захисті.

Накривання м'яча спереду під час кидка у кошик.

Тактика нападу

Індивідуальні дії (обирання місця на майданчику для адекватної взаємодії з партнерами, застосування вивчених прийомів техніки нападу залежно від ситуації на майданчику).

Групові дії (взаємодія двох гравців із використанням внутрішнього або зовнішнього заслону).

Командні дії (позиційний напад із застосуванням заслонів).

Тактика захисту

Індивідуальні дії (протидія кидкам м'яча у кошик).

Групові дії (взаємодія двох гравців «прослизання»).

Командні дії (щільна особиста система захисту).

Контрольні ігри та змагання

Навчально-тренувальні та контрольні ігри. Участь в офіційних турнірах.

Контрольні випробування

Нормативи зі спеціальної фізичної та технічної підготовки.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЬ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ГРУП 2-го РОКУ НАВЧАННЯ (16–18 років)

№ з/п	Теми	Кількість год		
		теоретичні заняття	практичні заняття	усього
1	Фізична культура і спорт в Україні	1	–	1
2	Відомості про будову і функції організму	1	–	1
3	Вплив фізичних вправ на організм	1	–	1
4	Гігієна, лікарський контроль і самоконтроль	1	–	1
5	Основи методики навчання та тренування з баскетболу	1	–	1
6	Правила змагань, їх організація і проведення	1	–	1
7	Обладнання та інвентар	1	–	1
8	Загальна та спеціальна фізична підготовка	1	29	30
9	Основи техніки й тактики гри	1	50	51
10	Контрольні ігри та змагання	1	19	20
11	Контрольні випробування	–	6	6
12	Екскурсії, відвідування змагань	–	10	10
13	Інструкторська та суддівська практика	–	16	16
Разом		10	130	140



ТЕОРЕТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

Зростання матеріального добробуту і культури людей — запорука масового розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Єдина спортивна класифікація. Почесні спортивні звання і спортивні розряди в Україні.

Тема 2. Відомості про будову та функції організму

Взаємодія органів і систем. Працездатність м'язів і рухливість суглобів.

Тема 3. Вплив фізичних вправ на організм

Спортивне тренування як процес удосконалювання функцій організму. Стоплення та перевтома.

Тема 4. Гігієна, лікарський контроль і самоконтроль

Шкідливість куріння та вживання алкогольних напоїв. Регулювання ваги спортсмена. Режим дня. Режим харчування. Тренування і спортивна форма. Масаж і самомасаж. Рани та їх різновиди. Забиті місця, розтягнення, розриви м'язів, зв'язок і сухожиль. Кровотечі, їх види і способи зупинки. Ушкодження кісток.

Тема 5. Основи методики навчання та тренування

Методика фізичної підготовки. Основи навчання техніки й тактики.

Тема 6. Правила, організація та проведення змагань

Системи розіграшу. Склад суддівської колегії. Обов'язки суддів. Розклад ігор. Складання таблиць. Методика суддівства.

Тема 7. Обладнання та інвентар

Значення спеціального устаткування в підвищенні ефективності тренувального процесу.

Тема 8. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Методи і засоби загальної і спеціальної фізичної підготовки. Особливості їх застосування залежно від віку юних спортсменів.

Тема 9. Основи техніки й тактики гри

Засоби та методи технічної й тактичної підготовки. Командні дії в нападі й захисті.

Тема 10. Контрольні ігри та змагання

Настанова на майбутню гру (на макеті). Характеристика команди суперника. Загальне оцінювання гри і дій окремих гравців. Висновки з гри. Система запису ігрових дій і аналіз отриманих даних.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Матеріал загальної фізичної підготовки за програмою навчально-тренувальних груп 1-го року навчання.

Техніка нападу

Сполучення різних способів пересування з технічними прийомами.

Ловіння та передачі м'яча у зустрічному або поступальному русі.

Кидки м'яча обома руками знизу в русі, однією рукою зверху в стрибку.

Ведення м'яча з асинхронним ритмом рухів руки з м'ячем і ніг, обведення суперника без зорового контролю.

Обманливі дії (фінт на ривок, фінт на кидок, фінт на прохід).

Техніка захисту

Вибивання та перехоплення м'яча під час ведення.

Тактика нападу

Індивідуальні дії (дії одного захисника проти двох нападаючих у системі швидкого прориву).

Групові дії (взаємодія двох гравців «перемикання»).

Командні дії (організація командних дій проти швидкого прориву).

Контрольні ігри та змагання

Навчально-тренувальні та контрольні ігри. Участь в офіційних турнірах.

Контрольні випробування

Нормативи зі спеціальної фізичної та технічної підготовки.

НОРМАТИВИ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Загальна та спеціальна фізична підготовленість

1. Біг 20 м із високого старту.
2. Стрибок у довжину з місця у двох спробах (зараховують кращий результат).
3. Висота стрибка (за В. М. Абалаковим). Відштовхуючись і приземляючись, учень не повинен виходити за межі квадрата 50×50 см. Кількість спроб — 3, зараховують кращий результат.
4. Біг 60 м із високого старту згідно з правилами легкоатлетичних змагань.

Технічна підготовленість

1. Ведення м'яча 20 м провідною рукою. Фіксують кількісні (час подолання дистанції) та якісні показники техніки виконання.
2. Штрафні кидки. 5 серій по 2 кидки. Після першого кидка м'яч подає партнер, після другого та наступних — гравець сам підбирає м'яч і з веденням повертається у вихідну позицію.
3. Кидки в русі після ведення від середньої лінії між 1-м і 2-м «вусиками» трисекундної зони. 5 спроб. Фіксують кількісні (кількість влучень м'яча) і якісні показники техніки виконання (оцінює тренер).
4. Кидки з точок. 2 серії по 10 кидків. Точки кидків розмічають на майданчику в такий спосіб:
 - точки 1 і 2 — ліворуч від щита на лінії, паралельної лицьової лінії майданчика, і проходить через проекцію центра кошика;
 - точки 3 і 4 — ліворуч від щита на лінії, що проходить через проекцію центра кошика під кутом 45° до проекції щита;
 - точки 5 і 6 — на лінії, що проходить через проекцію кошика під кутом 90° до проекції щита (тобто прямо перед щитом);
 - точки 7 і 8 — симетрично до точок 3 і 4 праворуч від щита;
 - точки 9 і 10 — симетрично до точок 1 і 2 праворуч від щита.
 Відстань точок 1, 3, 5, 7, 9 від проекції центра кошика для груп початкової підготовки — 3 м; для навчально-тренувальних груп — 3,5 м, точки 2, 4, 6, 8, 10 — відповідно 4,5 і 5 м.



ЛІТЕРАТУРА

1. Анискина С. Н. Методика обучения технике игры в баскетбол. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Поплавський Л. Ю., Окипняк В. Г. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення). — К.: НУФВСУ, 1999.
3. Портнов Ю. М. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1997.
4. Хромаев З. М., Мурзин Е. В., Обухов А. В., Защук С. Г. Упражнения баскетболиста. — К.: Дендибаскет, 2006.
5. Яхонтов Е. Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1987.



ХРОНІКИ МИНУЛОГО 10-РІЧЧЯ

ВИДАВНИЧА
ГРУПА



1 січня — у Євросоюзі введено банкноти і монети євро.

13–14 квітня — з'являється перша книга про Гаррі Поттера в українському перекладі.

26 червня — з'явилася ВГ «Основа»! Зареєстровано перші шість найменувань усеукраїнських журналів для вчителів.

31 вересня 2002 року в Україні впроваджено 12-річне навчання.



Контрольні нормативи (дівчата)

Вік	Види вправ																							
	біг 20 м (с)			стрибки у довжину з місяця (см)			висота стрибка (см)			біг 60 м (с)			ведення м'яча 20 м (с)			штрафні кидки (10 спроб)			кидки в русі після ведення (5 спроб)			кидки з точок (20 спроб)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10 років	4,5-4,7	4,2-4,4	4,1	132-120	133-147	148	26-21	27-32	33	11,6-12,3	10,8-11,5	10,7	3	4	5	11,7-12,2	11,1-11,6	11,0	-	-	-	-	-	-
11 років	4,4-4,6	4,1-4,3	4,0	139-129	140-154	155	30-26	31-35	36	10,8-11,3	10,2-10,7	10,1	3	4	5	11,1-11,5	10,6-11,0	10,5	2	3	4	1	2	3
12 років	4,4-4,6	4,0-4,3	3,9	158-139	159-173	174	34-29	35-40	41	10,6-11,2	9,8-10,5	9,7	3	4	5	11,1-11,5	10,5-11,0	10,4	2	3	4	1	2	3
13 років	4,3-4,5	3,9-4,2	3,8	169-148	170-184	185	36-31	37-42	43	10,0-10,9	9,4-9,9	9,3	3	4	5	10,3-10,9	9,7-10,2	9,6	3	4	5	1	2-3	4
14 років	4,1-4,3	3,7-4,0	3,6	174-153	175-189	190	38-34	39-44	45	9,9-10,5	9,2-9,8	9,1	3	4	5	10,1-10,7	9,5-10,0	9,4	3	4	5	1	2-3	4
15 років	4,0-4,2	3,7-3,9	3,6	177-160	178-193	194	39-35	40-45	46	9,5-10,2	8,9-9,4	8,8	3	4	5	9,9-10,5	9,2-9,8	9,1	3	4-5	6	2	3-4	5
16 років	4,0-4,2	3,6-3,9	3,5	184-174	185-199	200	40-36	41-47	48	9,4-9,9	8,8-9,3	8,7	3	4	5	9,8-10,4	9,1-9,7	9,0	3	4-5	6	2	3-4	5

Контрольні нормативи (хлопці)

Вік	Види вправ																							
	біг 20 м (с)			стрибки у довжину з місяця (см)			висота стрибка (см)			біг 60 м (с)			ведення м'яча 20 м (с)			штрафні кидки (10 спроб)			кидки в русі після ведення (5 спроб)			кидки з точок (20 спроб)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10 років	4,4-4,7	4,2-4,3	4,1	143-135	144-155	156	22-26	27-33	33	10,5-11,0	10,0-10,4	9,9	3	4	5	11,2-11,7	10,7-11,1	10,6	-	-	-	-	-	-
11 років	4,2-4,3	4,0-4,1	3,9	154-145	155-162	163	28-32	33-37	38	10,1-10,6	9,6-10,0	9,5	3	4	5	10,4-10,9	9,8-10,3	9,7	3	4	5	1	2	3
12 років	4,3-4,4	3,9-4,2	3,8	164-155	165-178	179	30-34	35-40	41	9,9-10,2	9,4-9,8	9,3	3	4	5	10,2-10,6	9,6-10,1	9,5	3	4	5	2	3	4
13 років	4,0-4,2	3,5-3,9	3,4	180-172	181-192	193	34-38	39-43	44	9,2-9,6	8,6-9,1	8,5	3	4	5	9,7-9,9	9,2-9,6	9,1	3	4-5	6	2	3	4
14 років	3,9-4,1	3,5-3,8	3,4	195-184	196-206	207	39-42	43-47	48	9,1-9,5	8,5-9,0	8,4	3	4	5	9,4-9,6	8,8-9,3	8,7	3	4-5	6	3	4	5
15 років	3,8-4,0	3,5-3,7	3,4	213-200	214-224	225	41-47	48-53	54	9,0-9,2	8,4-8,9	8,3	3	4	5	8,9-9,3	8,3-8,8	8,2	4	5-6	7	3	4-5	6
16 років	3,7-3,9	3,4-3,6	3,3	223-210	224-244	245	50-55	56-60	61	8,9-9,1	8,3-8,8	8,2	3	4	5	8,8-9,2	8,1-8,7	8,0	4	5-6	7	3	4-5	6