

У НОМЕРІ:

Знаменні дати 2

Мій досвід

Хотіленко О. В.

Урок гімнастики. 4-й клас
(спеціальна медична група) 4

Бабакіна Л. А.

Урок гімнастики. 6-й клас
(учні з порушеннями опорно-рухового
апарату та затриманням
психічного розвитку) 8

На варті здоров'я

Скорина О. В.

Рух як основний чинник
здорового хребта 13

Методичні перлинки

Баршак Л. С.

Рухливі ігри на уроках баскетболу 17

Плануємо та контролюємо

Рогачов Ю. В., Шалар О. Г.

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

Вкладка

Лущик І. В.

Популярна енциклопедія спорту
ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ 20-1



НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ



● ЗА СПРИЯННЯ МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ●

№ 6 (78) червень 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



ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна програма спрямована на набуття базових знань із фізичної культури, гігієни, основ здоров'я та здорового способу життя; виховання інтересу, потреби та звички до занять фізичними вправами; удосконалювання функціональних можливостей організму, розвитку основних життєзабезпечувальних систем; формування мотиваційних та функціональних компетентностей у баскетболі.

Мета:

- створення умов для задоволення потреби учнів у руховій активності;
- формування та систематизація теоретичних знань і практичних вмінь та навичок.

Програма орієнтована на реалізацію комплексу навчальних, оздоровчих і виховних **завдань**:

- формувати загальні уявлення про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширювати руховий досвід;
- удосконалювати навички у життєво необхідних рухових діях, використовуючи їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- формувати ціннісні орієнтації щодо використання фізичних вправ як одного з основних чинників здорового способу життя;
- опанувати техніку й тактику баскетболу;
- забезпечувати необхідний рівень розвитку кондиційних якостей, координаційних зді-

бностей та можливостей функціональних систем організму;

- набути теоретичні знання та практичний досвід для досягнення кращих спортивних результатів;
- удосконалювати та виявляти в змагальній діяльності свою підготовленість;
- виховувати почуття відповідальності, колективізму, повагу до тренерів, партнерів, суперників, суддів, глядачів;
- прищеплювати любов до спорту, інтерес, потребу та звичку до систематичного виконання фізичних вправ.

Програма передбачає комплексні методики навчання, тренування та виховання, містить компоненти педагогічної діяльності, необхідні для успішного засвоєння учнями знань, формування рухових навичок, удосконалення фізичних можливостей та виховання почуття відповідальності учнів за свій фізичний стан, їх моральних і волевих якостей та мотивації до самовдосконалення.

Формування вмінь виконувати фізичні вправи, їх трансформація в навички, об'єднання навичок в уміння — це тривалий складний процес.

Програма надає учням **знання**:

- що сприяють організації учнів під час фізичного виховання (наприклад, правила безпеки, організації ігор, суддівства тощо);
- медико-біологічного спрямування (вплив фізичних вправ на функції організму, перша медична допомога, утом та відновлення, методи самоконтролю);
- що необхідні для практичного засвоєння вправ (техніка й тактика гри);
- організації та методики проведення занять і змагань.

Очікувані результати

Учні мають знати:

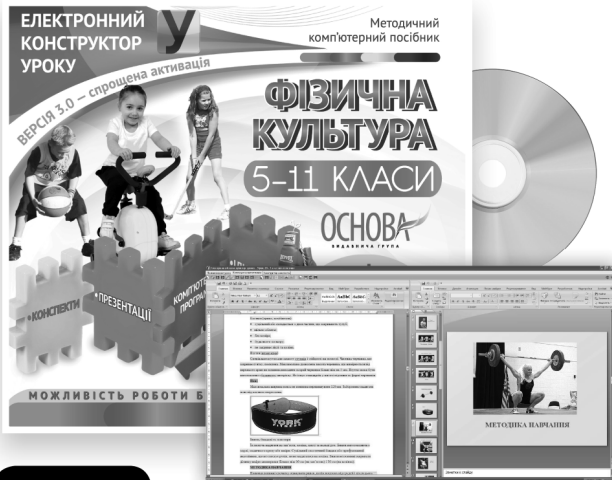
- правила гри з баскетболу, проведення та суддівства шкільних змагань;
- режим харчування спортсмена та запобігання перевтомі;
- заходи та способи відновлення;

Економія вашого часу на 80 %!

Замовляйте готові розробки на дисках! Диски «Електронний конструктор уроку»

Ці диски не для вас, якщо:

- ви не маєте комп'ютера на роботі або вдома;
- ви не впевнений користувач ПК;
- ви не готові витратити 60 хв часу на встановлення диска.



ціна 99,00

На диску ви знайдете готові конспекти уроків та презентації із застосуванням різноманітних прийомів роботи з можливістю швидкого редагування.

- Повна версія уроку.
- Презентація до уроку.
- Конспект уроку.

Фізична культура	
Код	Клас
3.0 20EKY212	5-11 клас

укр. мова, формат CD

3.0

Версія 3.0. Спрощена активація. Тепер можна просто ввести один цифровий серійний номер, щоб встановити програму. Запуск презентації на повний екран. Тепер можна показувати на весь екран безпосередньо з програми. Можливість редагування в оновлених вкладках. Новий зручний інтерфейс закладок «Конструктор презентації» та «Конструктор конспекту» спрощує створення та відображення презентації та конспекту уроку.

Матеріали диска будуть доступні тільки після встановлення програми.
Детальна інструкція — на коробці.

Замовляйте диски та отримуйте зручність, багато цікавих матеріалів та більше вільного часу!

Замовлення можна зробити:

За телефоном: (057) 731-96-35; на сайті <http://book.osnova.com.ua>;

Вартість поштової доставки

Укрпоштою — 12,95 грн. Тарифи інших перевізників дізнавайтесь додатково.

ОСНОВА
ВИдавнична група

ПЛАНУЄМО ТА КОНТРОЛЮЄМО

- надання першої допомоги у разі травмування;
- розроблення тактики та стратегії гри.

Учні мають уміти:

- ловити та передавати м'яч у різний спосіб;
- виконувати обманливі рухи (фінти);
- обводити суперника у різний спосіб;
- виконувати кидки у кошик із різної відстані та у різний спосіб;
- виконувати зонний захист;
- виконувати перехоплення м'яча та швидкий прорив.

Учнів, які займаються в гуртку баскетболу, рекомендовано об'єднувати залежно від віку у три навчальні групи: 1-й рік навчання (10–12 років), 2-й рік навчання (12–14 років) і 3-й рік навчання (14–16 років).

Програма розрахована на 5 років навчання по 68 (102) год на рік. Кількість учнів 1–2-го року навчання — 15 учнів, 3–4-го року — 12–15 учнів, 5-го року — 12 учнів.

Учитель має право до 30 % кількості годин вартувати у вивченні будь-якого розділу програми залежно від рівня підготовки вихованців, матеріально-технічної бази навчального закладу та навчального навантаження.

Проведення факультативного курсу (секції, гуртка) починають із 5-го класу, але залежно від контингенту учнів, умов та особливостей проведення позакласної фізкультурно-масової роботи в загальноосвітньому закладі та його профілю можлива й інша вікова градація.

Охочі займатися в гуртку з баскетболу обов'язково повинні мати дозвіл медичної установи.

Заняття проводить учитель фізичної культури один раз на тиждень упродовж 2 год або двічі на тиждень по 1,5 год. Навчальний рік у гуртку починається 1 вересня.

Навчальну роботу в гуртку проводять за програмою, що містить матеріал теоретичних і практичних занять, інструкторської та суддівської практики та кількість годин для різного потужного навантаження. Теоретичні заняття проводять упродовж 15–20 хв у формі бесід під час практичних занять.

Контрольні вправи не обов'язкові до виконання, але бажані щодо формування мотиваційного компонента та мають бути запропоновані учням на початку та наприкінці навчання.

Виконуючи контрольні навчальні нормативи, необхідно враховувати індивідуальні можливості вихованців.

Сітка розподілу навчальних годин

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	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				

ЗМІСТ РОЗДІЛІВ ПРОГРАМИ

1-й рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Вимоги щодо рівня та якості засвоєння навчального матеріалу
<p>Теоретична підготовка Охорона безпеки життєдіяльності учнів. Історія розвитку баскетболу. Вимоги до спортивного одягу та взуття. Режим дня, харчування. Поняття про техніку гри. Основні правила гри. Ознайомлення з правилами змагань з баскетболу</p>	<p>Учень/учениця: <i>пояснює:</i> поняття про техніку гри; основні правила гри, основні положення проведення змагань з баскетболу; характеризує історію розвитку баскетболу</p>
<p>Фізична підготовка <i>Загальна фізична підготовка</i> загальнорозвивальні та гімнастичні вправи; вправи на розтягування, координацію рухів; вправи для формування постави та профілактики плоскостопості. <i>Спеціальна фізична підготовка</i> прискорення до 15 м; «човниковий» біг; серійні стрибки, зістрибування з висоти; вправи з обтяженням; рухливі ігри</p>	<p><i>виконує:</i> загальнорозвивальні та гімнастичні вправи, на розтягування, координацію рухів; вправи для корекції постави та профілактики плоскостопості; прискорення з місця на 5, 10, 15 м із різних положень; «човниковий» біг 5 × 5 м; серійні стрибки; вправи з обтяженням</p>
<p>Технічна підготовка <i>Техніка нападу</i> <i>Пересування:</i> чергування ходьби, бігу, стрибків, зупинок, поворотів, рухливі ігри; <i>передачі та ловіння м'яча:</i> передача м'яча обома руками від грудей; передача м'яча однією рукою від плеча; <i>техніка ведення м'яча;</i> <i>фінти;</i> <i>кидки м'яча:</i> кидки однією рукою зверху, обома руками від грудей, штрафний кидок, рухливі ігри; <i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча в парах, трійках, рухливі ігри</p>	<p><i>пересування:</i> чергування ходьби, бігу, стрибків, зупинок, поворотів; стійка захисника з виставленою вперед ногою; пересування приставними кроками в захисній стійці; поєднання стійок і пересувань із технічними прийомами в захисті; зупинка подвійним кроком; <i>передачі та ловіння м'яча:</i> передача м'яча обома руками від грудей, однією рукою від плеча; ловіння та передача м'яча, що високо летить; <i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча правою та лівою рукою почергово з наступною передачею в колонах, парах, трійках, ведення з опором захисника; <i>фінти:</i> фінти на передачу, ведення та кидок м'яча; <i>кидки м'яча:</i> кидки однією рукою зверху в русі (із двох кроків), однією рукою з місця (із відскоком від щита в кошик); обома руками від грудей на місці та в русі; штрафний кидок (за спрощених умов);</p>

Зміст навчального матеріалу	Вимоги щодо рівня та якості засвоєння навчального матеріалу
<p>Техніка захисту <i>Пересування:</i> стійка захисника, пересування у захисній стійці, прискорення, зупинки, повороти, стрибки, естафети, рухливі ігри; <i>заволодіння м'ячем:</i> перехоплення, відбивання м'яча, вибивання м'яча під час ведення, накривання м'яча, рухливі ігри</p>	<p><i>заволодіння м'ячем:</i> перехоплення м'яча під час передачі, відбивання м'яча, вибивання м'яча під час ведення, накривання м'яча під час кидка, підбирання м'яча, що відскочив від щита</p>
<p>Тактична підготовка Тактика нападу <i>Індивідуальні дії без м'яча:</i> чергування вивчених способів пересування в поєднанні з фінтами; обирання місця для отримання передачі м'яча; <i>індивідуальні дії з м'ячем:</i> обирання способу ловіння м'яча; обирання способу та моменту передачі м'яча між гравцями попередньої та задньої лінії; <i>групові дії:</i> взаємодія двох гравців у спосіб «Передай м'яч і виходь»; <i>командні дії:</i> розподіл обов'язків між гравцями для організації нападу.</p> <p>Тактика захисту <i>Індивідуальні дії без м'яча:</i> протидія нападаючому з м'ячем у трисекундній зоні; на далеких підступах до кошика; <i>індивідуальні дії з м'ячем:</i> перехоплення м'яча; підбір, виривання і вибивання м'яча; обирання місця в захисті між нападаючим і щитом; рухливі ігри; <i>групові дії:</i> протидія двом, трьом нападаючим; розподіл обов'язків між гравцями у захисті; <i>командні дії:</i> організація дій під час підбирання м'яча, що відскочив від щита</p>	<p><i>застосовує:</i> фінти на кидок м'яча; фінти на ведення м'яча; дії для підбирання м'яча, що відскочив від щита; чергування вивчених способів пересування в поєднанні з фінтами; <i>здійснює:</i> протидію нападаючому з м'ячем у трисекундній зоні; на далеких підступах до кільця; обирання місця для отримання передачі м'яча; обирання способу ловіння м'яча залежно від ігрової ситуації; обирання способу та моменту передачі м'яча між гравцями передньої та задньої лінії; взаємодії за способом «Передай м'яч і виходь»; обирання місця для отримання передачі; обирання місця в захисті між нападаючим і щитом перехоплення м'яча під час передачі; підбір, виривання та вибивання м'яча під час його ведення; протидії двом і трьом нападаючим; <i>дотримує:</i> правил гігієни тіла, одягу, спортивної форми; правил рухливих ігор («Боротьба за м'яч», «Полювання», «М'яч капітанові», «Крізь фронт», «Боротьба за м'яч», «Не давай м'яч ведучому», «Виклик номерів», «Стрибунці-горобці», «Вудка стрибкова», «М'яч у стіну», «Швидка передача», «Хто більше влучить?», «Кидки зі зміною місць», «Перегони м'ячів по колу» «Передай м'яч після ведення», «Виштовхни з кола», «Бій півнів», «Квач маршем»); навчальних ігор у баскетбол; безпеки життєдіяльності під час занять баскетболом</p>

2-й рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Вимоги щодо рівня та якості засвоєння навчального матеріалу
<p>Теоретична підготовка Охорона безпеки життєдіяльності учнів. Баскетбол у системі фізичного виховання. Техніко-тактичні дії в баскетболі. Вплив занять спортом на формування особистості. Виховання фізичних якостей. Надання першої допомоги</p>	<p>Учень/учениця: <i>характеризує:</i> техніко-тактичні дії в баскетболі, визначає: роль занять спортом у формуванні особистості; <i>називає:</i> зовнішні ознаки втоми та перевтоми</p>

Зміст навчального матеріалу	Вимоги щодо рівня та якості засвоєння навчального матеріалу
<p>Фізична підготовка Загальна фізична підготовка Загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів у русі; стрийкові вправи та прийоми акробатичні елементи; рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками. Спеціальна фізична підготовка Прискорення з місця з різних положень; ривки з різних вихідних положень, «човниковий» біг; серійні стрибки з дістанням високих предметів; вправи з обтяженням; естафети; рухливі ігри</p>	<p>виконує: загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів в русі; перешикування, стрийкові вправи та прийоми; акробатичні елементи; прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9 м; серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги з дістанням високих предметів; вправи з обтяженням, гімнастичними лавами, набивними м'ячами; естафети; рухливі ігри («Перетягування в парах», «Переправа», «Хто сильніший?»)</p>
<p>Технічна підготовка Техніка нападу Чергування способів пересувань під час активної протидії захисників; поєднання різних способів пересування, зупинок, стійок із технічними прийомами;</p> <p>способи ловіння і передачі м'яча в різноманітних ігрових ситуаціях; чергування різних прийомів ловіння та передачі м'яча в умовах активного опору захисників;</p> <p>кидки однією рукою зверху та в стрибку; кидки м'яча після проходження вздовж бічної лінії; штрафний кидок (індивідуалізація); естафети з веденням і кидками;</p> <p>чергування різних способів ведення; ведення м'яча з маневруванням під час проходження під кільце; асинхронне ведення; естафети з веденням м'яча</p>	<p>пересування: чергування різноманітних способів пересування під час активної дії захисників; бігові вправи в поєднанні зі стрибками, зупинками, поворотами; поєднання стійок і пересувань з технічними прийомами в захисті; «робота ніг» захисника під час руху суперника праворуч ліворуч; поєднання різних способів пересування, зупинок стійок із технічними прийомами нападу в тактичних діях за активного опору суперника;</p> <p>передачі й ловіння м'яча: ловіння м'яча, що летить високо або низько; чергування різних прийомів ловіння м'яча під час протидії захисників; передача м'яча обома руками зверху; передача обома руками знизу; чергування різних способів передачі м'яча в стрибку; передачі м'яча над плечем дальньою і ближньою рукою; чергування передачі на швидкість і точність у різноманітних ігрових ситуаціях;</p> <p>кидки м'яча: кидки однією рукою з місця; винесення м'яча над головою (поодиноці, серійно); кидки м'яча над собою; стрибки на місці з винесенням м'яча вгору (поодиноці, серійно); кидки однією рукою зверху в стрибку з відскоком від щита; кидки однією рукою зверху в русі під час протидії захисника; кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку та русі після виконання прийомів нападу і з опором захисника; кидки однією рукою зверху в стрибку із середньої й далекої дистанції та у русі з опором захисника; кидки м'яча після проходження вздовж бічної лінії; штрафний кидок (індивідуалізація); кидки м'яча на швидкість і точність влучення</p> <p>ведення м'яча: чергування різних способів ведення м'яча без зорового контролю; передача м'яча перед собою та за спиною кроком, під час протидії захисника; ведення м'яча з маневруванням під час проходження під кільце; асинхронне ведення м'яча з маневруванням під час проходження під кільце з активною взаємодією з партнерами; поєднання стійок і пересувань з технічними прийомами гри в захисті</p>

Зміст навчального матеріалу	Вимоги щодо рівня та якості засвоєння навчального матеріалу
<p>Тактична підготовка Тактика нападу <i>Індивідуальні дії без м'яча:</i> чергування вивчених способів пересування в поєднанні з фінтами; обирання позиції й моменту для отримання м'яча в трисекундній зоні нападу; обирання місця для дій гравців різних ігрових амплуа; <i>індивідуальні дії з м'ячем:</i> обирання способу та моменту для застосування вивчених прийомів нападу та фінтів в умовах жорсткої опіки суперника; способи ловіння м'яча в позиції центрального гравця; обирання моменту для атаки кошика; <i>групові дії:</i> взаємодії двох гравців, «наведення та перетинання», взаємодії в трійках «вісіркою»; заслон; <i>командні дії:</i> організація позиційного нападу та швидкого прориву; організація позиційного нападу з одним центровим гравцем.</p> <p>Тактика захисту <i>Індивідуальні дії без м'яча:</i> обирання позиції для опіки нападаючого; обирання позиції для опіки центрального гравця; протидії кидкам з середньої дистанції; «ухиляння» з-під заслону; способи пересування при захисті гравців різних ігрових амплуа; <i>групові дії:</i> організація підстрахування під час переходу нападаючого під щит; організація групової оборони; <i>командні дії:</i> організація дій команди проти швидкого прориву</p>	<p>володіє: вивченими способами ловіння м'яча в позиції центрального гравця залежно від напрямків передачі м'яча і способу протидії захисника; здійснює: чергування вивчених способів переміщення в поєднанні з фінтами; обирання позиції та моменту для отримання м'яча в трисекундній зоні нападу; обирання моменту та способу ведення м'яча для проходу під щит; обирання способу та моменту для виконання кидків м'яча у кошик; обирання способу та моменту для застосування вивчених прийомів нападу і фінтів в умовах жорсткої опіки суперника; взаємодії двох гравців, «наведення та перетинання», взаємодії в трійках «вісіркою»; заслон (внутрішній, зовнішній) організацію позиційного нападу і швидкого прориву; обирання позиції для опіки нападаючого залежно від місця розташування гравця з м'ячем; протидії кидкам із середньої дистанції; «ухиляння» із-під заслону; організацію підстрахування під час переходу нападаючого під щит; організацію протидії за швидкого прориву та позиційного нападу (правильне розташування гравців під час позиційної атаки); застосовує: алгоритми надання першої допомоги; дотримує: правил рухливих ігор та навчальної гри у баскетбол; безпеки життєдіяльності під час занять баскетболом</p>

3-й рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Вимоги щодо рівня та якості засвоєння навчального матеріалу
<p>Теоретична підготовка Охорона безпеки життєдіяльності під час занять. Вплив куріння та вживання алкоголю на досягнення у спорті. Профілактика травматизму на заняттях баскетболом. Технічна підготовка баскетболіста. Досягнення українських баскетболістів на міжнародній арені. Організація й проведення змагань. Методика самостійних занять баскетболом. Суддівська практика Організація техніко-тактичних дій під час ігор</p>	<p>Учень/учениця: <i>наводить приклади</i> негативного впливу куріння і вживання алкоголю на досягнення у спорті; <i>визначає:</i> засоби профілактики травматизму на заняттях баскетболом; <i>характеризує:</i> технічну підготовку баскетболіста; досягнення українських баскетболістів на міжнародній арені порядок організації та проведення змагань; організацію техніко-тактичних дій під час ігор; методику самостійних занять баскетболом</p>

Зміст навчального матеріалу	Вимоги щодо рівня та якості засвоєння навчального матеріалу
<p>Фізична підготовка Загальна фізична підготовка Загальнорозвивальні вправи; стройові вправи та прийоми; акробатичні елементи; рухливі ігри та естафети з бігом та стрибками. Спеціальна фізична підготовка Ривки з місця; «човниковий» біг; прискорення, зупинки, повороти, біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг; вправи з обтяженням, естафети</p>	<p>виконує: загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів, у русі перешикування; стройові вправи та прийоми; акробатичні елементи; ривки з місця на 5, 10, 15, 20 до 30 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9 м; прискорення, зупинки, повороти, біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із дістанням високих предметів; вистрибування з присіду; стрибки «вглибину» з наступним вистрибуванням угору; вправи з обтяженням, набивними м'ячами; рухливі ігри «Перетягання в парах», «Переправа», «Хто сильніший?», естафети</p>
<p>Технічна підготовка Техніка нападу Прискорення із завданням наздогнати і перегнати партнера; збільшення швидкості пересувань і зупинок у різні способи; чергування способів пересування з прийомами гри; ловіння та передачі м'яча різними способами; перекладання м'яча з рук у руки за спиною;</p> <p><i>кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку з середньої й далекої дистанцій; кидки м'яча після проходу вздовж бічної лінії; штрафний кидок;</i></p> <p><i>ведення м'яча без зорового контролю; асинхронне ведення м'яча; естафети з киданням та веденням м'яча; укривання м'яча під час обведення суперника</i></p> <p>Техніка захисту Поеднання стійок і пересувань з технічними прийомами гри в захисті; відбивання м'яча в стрибку; блокування під час боротьби за м'яч, що відскочив від щита; боротьба під своїм і чужим щитом</p>	<p><i>пересування:</i> прискорення із завданням; пересування та зупинки різними способами; чергування способів пересування з технічними прийомами гри;</p> <p><i>передачі та ловіння м'яча:</i> ловіння та передачі м'яча обома руками зверху на велику відстань після повороту; ловіння та передачі м'яча однією рукою з відскоком від підлоги у жорсткому опорі захисників; приховану передачу м'яча за спиною; перекладання м'яча з рук у руки за спиною; чергування різних прийомів ловіння та передачі м'яча в умовах жорсткого опору захисників; чергування різних способів передачі м'яча однією та обома руками у стрибку; передачу м'яча за спиною та під ногою при опорі захисника;</p> <p><i>кидки м'яча:</i> кидки однією рукою зверху в стрибку з середньої та далекої дистанції в русі з опором захисника; кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку й у русі після виконання прийомів нападу і з опором захисника; кидки м'яча після проходу вздовж бічної лінії; штрафний кидок; змагання в кидках м'яча на швидкість і точність влучення;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча без зорового контролю; передача м'яча у різні способи за опором захисника; асинхронне ведення м'яча; укривання м'яча під час обведення суперника.</p> <p><i>Пересування:</i> поєднання стійок і пересувань з технічними прийомами гри в захисті; <i>заволодіння м'ячем:</i> відбивання м'яча вбік і назад під час кидка в стрибку; блокування під час боротьби за м'яч, що відскочив від щита; боротьба під своїм і чужим щитом; вправи на змагання в підбираннях м'яча, що відскочив від щита</p>

Зміст навчального матеріалу	Вимоги щодо рівня та якості засвоєння навчального матеріалу
<p>Тактична підготовка Тактика нападу <i>Індивідуальні дії без м'яча:</i> поєднання вивчених способів переміщень і фінтів в ігрових ситуаціях позиційного нападу та швидкого прориву; вихід на вільне місце та позиції центрального гравця; обирання місця та моменту для взаємодій із центровим гравцем; <i>індивідуальні дії з м'ячем:</i> поєднання технічних прийомів з фінтами залежно від протидії захисників; обирання технічних прийомів для гравців різних ігрових амплуа; обирання моменту для передачі м'яча центральному гравцеві; <i>групові дії:</i> взаємодії між гравцями, які виконують різні ігрові функції; застосування вивчених способів взаємодій під час навчальних ігор; <i>командні дії:</i> організація позиційного нападу; швидкого прориву; напад із трьома центровими; напад серією заслонів</p>	<p>застосовує: поєднання вивчених способів переміщення та фінтів в ігрових ситуаціях позиційного нападу та швидкого прориву; різні способи кидків м'яча у кошик і їх поєднання з фінтами, веденням, ловінням, передачам м'яча залежно від протидії захисників; взаємодії між гравцями, які виконують різні ігрові функції (центровий — крайній нападаючий, крайній нападаючий — захисник, крайні нападаючі — захисники, центровий — захисник); блокування під час підбирання м'яча, що відскочив від щита; взаємодії двох гравців заслонами, взаємодію трьох гравців «перехресним виходом», напад із двома центровими; напад серією заслонів; протидію першій передачі у швидкий прорив; захист під час введення суперником м'яча з-за бічної та лицьової лінії, штрафного кидка; здійснює: організацію позиційного нападу з двома центровими гравцями, швидкого прориву вздовж бічної лінії; організацію трикутника відскоку під час підбирання м'яча, що відскочив від щита; організацію позиційного нападу на своїй половині майданчика; суддівство навчальних ігор; вихід на вільне місце для отримання м'яча в позиції центрального гравця; обирання місця та моменту для взаємодій із центровим гравцем; обирання вивчених способів ловіння, передач, ведення, кидків і фінтів із м'ячем, що застосовують гравці різних ігрових амплуа; обирання моменту для передачі м'яча центральному гравцеві; протидії заслонам та організацію передачі центральному гравцеві; дотримує: правил рухливих ігор, двосторонніх навчальних ігор, безпеки життєдіяльності під час занять баскетболом</p>

4-й рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Вимоги щодо рівня та якості засвоєння навчального матеріалу
<p>Теоретична підготовка Баскетбол у системі фізичного виховання молодого покоління України. Баскетбол у ланках фізкультурного руху України. Загальна та спеціальна фізична підготовка на заняттях. Психологічна підготовка баскетболіста</p>	<p>Учень/учениця: характеризує: загальну та спеціальну фізичну підготовку баскетболіста; психологічну підготовку баскетболіста; пояснює методикку проведення самостійних занять баскетболом; дотримує: безпеки життєдіяльності під час занять баскетболом, правил гри у баскетбол</p>
<p>Фізична підготовка Загальна фізична підготовка Загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; перешикування; стройові вправи та прийоми; акробатичні елементи; вправи з обтяженням</p>	<p>виконує: перешикування, стройові вправи та прийоми, загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів у русі в парах, акробатичні елементи</p>

Зміст навчального матеріалу	Вимоги щодо рівня та якості засвоєння навчального матеріалу
<p>Спеціальна фізична підготовка Ривки з місця; «човниковий» біг; прискорення, зупинки, повороти, вистрибування з низького присіду; стрибки у глибину, вправи з обтяженням, набивним м'ячем, естафети.</p> <p><i>Вправи для розвитку сили.</i></p> <p><i>Вправи для розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей.</i></p> <p><i>Вправи для розвитку витривалості.</i></p> <p><i>Вправи для розвитку спеціальних координаційних здібностей</i></p>	<p>Ривки з місця на 5, 10, 15, 20, 30 м із різних положень; «човниковий» біг 4×9 м; прискорення, зупинки, повороти, зміни напрямку руху під час бігу за зоровим сигналом; серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги з дістанням високих предметів; вистрибування з низького присіду; стрибки в глибину зі швидким вистрибуванням угору; вправи з обтяженням, набивними м'ячами; естафети.</p> <p><i>Вправи для розвитку сили:</i> передачі набивними м'ячами (1 кг) однією та обома руками; ходьба у напівприсіді з набивними м'ячами; вистрибування з напівприсіду з винесенням м'яча вгору; серійні стрибки, утримуючи м'яч над головою; вистрибування з напівприсіду з грифом штанги на плечах (3 серії по 10 вистрибувань із паузою для відпочинку 1,5–2 хв); «човниковий» біг на 5, 10 м (із загальним пробігом за одну спробу 25–100 м); естафети;</p> <p><i>вправи для розвитку швидкості й швидкісно-силових якостей:</i> ривки з різних стартових положень на 5, 10, 15, 30 м із м'ячем і без м'яча; біг із прискоренням, зупинками, ривками (уперед, назад, у сторони) із зоровим і слуховим контролем; естафети з веденням м'яча; комплексні естафети з м'ячем; стрибкові вправи, що вивчені у попередніх класах;</p> <p><i>вправи для розвитку витривалості:</i> бігові, стрибкові, швидкісно-силові та спеціальні циклічні вправи, що використовують у режимі високої інтенсивності; двосторонні ігри впродовж 20–30 хв;</p> <p><i>вправи для розвитку спеціальних координаційних здібностей:</i> стрибки зі скакалкою; стрибки через довгу скакалку, що обертається вперед і назад; ловіння м'яча після перекиду; передача та ловіння м'яча під час перестрибування через перешкоду; ловіння м'ячів, що летять із різних напрямків з наступною передачею на точність</p>
<p>Технічна підготовка Техніка нападу <i>Пересування:</i> чергування способів пересувань у поєднанні з технічними прийомами гри;</p> <p><i>передачі та ловіння м'яча:</i> передачі та ловіння м'яча у вивчені способи</p>	<p><i>пересування:</i> чергування різних способів пересувань, зупинок, поворотів, стійок у поєднанні з технічними прийомами гри у нападі та захисті; пересування у різний спосіб у відповідь на відповідні сигнали (зорові, слухові);</p> <p><i>передачі та ловіння м'яча:</i> чергування різних прийомів ловіння та передачі м'яча в трійках при опорі одного, двох захисників; передачі м'яча в трійках у стрибку з просуванням уперед; поєднання ловіння та передачі м'яча в умовах жорсткої протидії захисників</p>

Зміст навчального матеріалу	Вимоги щодо рівня та якості засвоєння навчального матеріалу
<p><i>Кидки м'яча:</i> однією рукою зверху в стрибку з середньої й далекої дистанції та у вивчені способи;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> укривання м'яча під час обведення суперника; естафети з веденням м'яча;</p> <p><i>володіння м'ячем:</i> ведення з передачами м'яча.</p> <p>Техніка захисту <i>Пересування:</i> поєднання способів пересування у захисті з технічними прийомами гри; <i>заволодіння м'ячем:</i> заволодіння м'ячем біля свого щита в умовах активної боротьби з нападаючим</p>	<p><i>кидки м'яча:</i> серійні кидки з постійного місця атаки та різних точок середньої та дальньої дистанції; кидки з ближньої, середньої й дальньої дистанції за активного опору захисника; добивання м'яча однією рукою в стрибку при відскоку його від щита; кидки однією рукою зверху в стрибку з розбігу;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> звільнення від опіки захисника за допомогою ведення м'яча; відволікальні дії; перекладання м'яча за спиною і під ногою; ведення без зорового контролю; вправи на швидкість ведення м'яча; квач із веденням м'яча;</p> <p><i>володіння м'ячем:</i> передачі двома м'ячами; чергування способів передачі м'яча в умовах активної протидії захисників; послідовне чергування прийомів (ведення м'яча на швидкість — передача — ловіння — кидок з-під кошика); кидки у вивчені способи з різних позицій.</p> <p><i>Заволодіння м'ячем:</i> заволодіння м'ячем біля свого щита в умовах активної боротьби з нападаючим</p>
<p>Тактична підготовка Тактика нападу <i>Індивідуальні дії без м'яча:</i> застосування вивчених способів пересувань і фінтів в умовах гри на високих швидкостях урахуванням ігрових функцій баскетболістів; вихід на вільне місце позиції центрального, захисника, що нападає; <i>індивідуальні дії з м'ячем:</i> використання вивчених способів кидання м'яча у кошик у поєднанні з іншими технічними прийомами; обирання доцільних ігрових прийомів для організації загальнокомандних дій у різних ситуаціях гри; <i>групові дії:</i> способи взаємодії двох, трьох гравців; командні дії: напад з двома центровими напад серією заслонів; ешелонний швидкий прорив</p> <p>Тактика захисту <i>Індивідуальні дії:</i> обирання місця і моменту для протидії груповим взаємодіям гравців; обирання моменту для протидії виходу на вільне місце гравцям різних амплуа; <i>групові дії:</i> протидія організації швидкого прориву; взаємодії заслонами; протидія подвійному заслону, наведенню на двох гравців, завершенню швидкісного прориву «трикутником»; <i>командні дії:</i> протидія швидкому прориву з веденням м'яча; протидія позиційному нападу через двох центрових і ранців; персональний і зонний захист; протидія ешелонованому швидкому прориву</p>	<p>здійснює: обирання моменту і місця боротьби за м'яч, який відскочив від щита; обирання місця і способу застосування передач за спиною, однією рукою назад, переведення м'яча за спиною; напад із двома центровими; напад серією заслонів; обирання місця і моменту для протидії груповим взаємодіям гравців; обирання доцільних ігрових прийомів (передач, ведень, кидків) для організації загальнокомандних дій у різних ситуаціях гри; персональний й зонний захист; суддівство змагань;</p> <p>застосовує: вивчені способи пересувань і фінтів в умовах гри на високих швидкостях з урахуванням ігрових функцій; взаємодії трьох гравців «подвійний заслін», «наведення на двох гравців»; завершення швидкого прориву «трикутником»; ешелонний швидкий прорив; протидії подвійному заслонові, наведенню на двох гравців», завершенню швидкого прориву «трикутником»; протидії ешелонованому швидкому прориві</p>

5-й рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Вимоги щодо рівня та якості засвоєння навчального матеріалу
<p>Теоретична підготовка Громадсько-політичне та державне визначення фізичної культури і спорту в Україні. Роль масового спорту в зміцненні здоров'я населення. Охорона безпеки життєдіяльності під час занять. Загальна та спеціальна фізична підготовка на заняттях. Методика проведення самостійних занять баскетболом. Психологічна підготовка баскетболіста. Суддівство змагань</p>	<p>Учень/учениця: <i>характеризує:</i> загальну та спеціальну фізичну підготовку баскетболіста; психологічну підготовку баскетболіста; <i>пояснює</i> методику проведення самостійних занять баскетболом; <i>дотримує</i> безпеки життєдіяльності під час занять баскетболом, правил гри у баскетбол</p>
<p>Фізична підготовка <i>Загальна фізична підготовка</i> Загальнорозвивальні вправи; перешикування; стройові вправи та прийоми; акробатичні елементи; вправи з обтяженням. <i>Спеціальна фізична підготовка</i> Ривки з місця, «човниковий» біг; прискорення, зупинки, повороти, вистрибування з низького присіду; стрибки в глибину, вправи з обтяженням, набивним м'ячем, естафети.</p> <p><i>Вправи для розвитку сили.</i></p> <p><i>Вправи для розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей:</i> стрибкові вправи; «човниковий» біг; прискорення; ривки; естафети.</p> <p><i>Вправи для розвитку витривалості:</i> стрибки, швидкісно-силові та циклічні вправи, що використовують у режимі високої інтенсивності.</p> <p><i>Вправи для розвитку спеціальних координаційних здібностей:</i> стрибки зі скакалкою; поєднання акробатичних елементів із технічними прийомами гри</p>	<p><i>виконує:</i> перешикування, стройові вправи та прийоми, загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів у русі в парах, акробатичні елементи.</p> <p>Ривки з місця на 5, 10, 15, 20, 30 м із різних положень; «човниковий» біг 4 × 9 м; прискорення, зупинки, повороти, зміни напрямку руху під час бігу за зоровим сигналом; серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги з дістананням високих предметів; вистрибування з низького присіду; стрибки в глибину зі швидким вистрибуванням угору; вправи з обтяженням, набивними м'ячами; естафети.</p> <p><i>Вправи для розвитку сили:</i> передачі набивними м'ячами (1 кг) однією, обома руками; ходьба у напівприсіді з набивними м'ячами; вистрибування з напівприсіду з винесенням м'яча вгору; серійні стрибки, втримуючи м'яч над головою; вистрибування з напівприсіду з грифом штанги на плечах (3 серії по 10 вистрибувань із паузою для відпочинку — 1,5–2 хв); «човниковий» біг на 5, 10 м (із загальним пробігом за одну спробу 25–100 м), естафети.</p> <p><i>Вправи для розвитку швидкості й швидкісно-силових якостей:</i> ривки 3 різних стартових положень на 5, 10, 15, 30 м із м'ячем і без м'яча; біг із прискоренням, зупинками, ривками (вперед, назад, у сторони) із зоровим і слуховим контролем; естафети з веденням м'яча; комплексні естафети з м'ячем; стрибкові вправи, вивчені в попередніх класах.</p> <p><i>Вправи для розвитку витривалості:</i> бігові, стрибкові, швидкісно-силові та спеціальні циклічні вправи, що використовують у режимі високої інтенсивності; двосторонні ігри впродовж 20–30 хв.</p> <p><i>Вправи для розвитку спеціальних координаційних здібностей:</i> стрибки зі скакалкою; стрибки через довгу скакалку, що обертається; ловіння м'яча після перекиду; передача і ловіння м'яча під час перестрибування через перешкоду; ловіння м'ячів, що летять з різних напрямків із наступною передачею на точність</p>

Зміст навчального матеріалу	Вимоги щодо рівня та якості засвоєння навчального матеріалу
<p>Технічна підготовка Техніка нападу <i>Пересування:</i> чергування способів пересувань у поєднанні з технічними прийомами гри;</p> <p><i>передачі та ловіння м'яча:</i> передачі та ловіння м'яча у вивчені способи в ситуаціях, що постійно змінюються;</p> <p><i>кидки м'яча:</i> у вивчені способи в ускладнених умовах;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча без зорового контролю; укривання м'яча під час обведення суперника; естафети з веденням м'яча;</p> <p><i>володіння м'ячем:</i> ведення, передачі та кидки в ускладнених умовах.</p> <p>Техніка захисту <i>Пересування:</i> поєднання способів пересування у захисті з технічними прийомами гри; <i>володіння м'ячем:</i> заволодіння м'ячем біля свого щита в умовах активної боротьби з нападаючим</p>	<p><i>пересування:</i> чергування способів пересувань, зупинок, поворотів, стійок у поєднанні з технічними прийомами гри у нападі та захисті; пересування у різний спосіб у відповідь на сигнали (зорові, слухові);</p> <p><i>передачі та ловіння м'яча:</i> чергування різних прийомів ловіння та передачі м'яча в трійках під час опору одного, двох захисників; передачі м'яча в трійках у стрибку з просуванням уперед; поєднання ловіння та передачі м'яча в умовах жорсткої протидії захисників;</p> <p><i>кидки м'яча:</i> серійні кидки з різних точок середньої та дальньої дистанції; кидки з різної дистанції за активного опору захисника; добивання м'яча однією рукою в стрибку після відскоку його від щита; кидки однією рукою зверху в стрибку з розбігу;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> звільнення від опіки захисника за допомогою ведення м'яча; відволікальні дії; перекладання м'яча за спиною і під ногою; ведення без зорового контролю; вправи на швидкість ведення м'яча;</p> <p><i>володіння м'ячем:</i> передачі двома м'ячами; чергування способів передач м'яча в умовах активної протидії захисників; послідовне чергування прийомів (ведення м'яча на швидкість — передача — ловіння — кидок з-під кошика); заволодіння м'ячем: заволодіння м'ячем біля свого щита в умовах активної боротьби з нападаючим</p>
<p>Тактична підготовка Тактика нападу <i>Індивідуальні дії без м'яча:</i> застосування вивчених способів пересувань і фінтів в умовах гри на високих швидкостях з урахуванням ігрових функцій; вихід на вільне місце в позиції центрального, захисника, що нападає;</p> <p><i>індивідуальні дії з м'ячем:</i> використання вивчених способів кидання м'яча у кошик у поєднанні з іншими технічними прийомами; обирання доцільних ігрових прийомів для організації загальнокомандних дій;</p> <p><i>групові дії:</i> способи взаємодій двох і трьох гравців;</p> <p><i>командні дії:</i> напад з двома центровими; напад серією заслонів; ешелонований швидкий прорив.</p> <p>Тактика захисту <i>Індивідуальні дії:</i> обирання місця та моменту для протидії груповим взаємодіям; обирання моменту для протидії виходу на вільне місце гравцям різних амплуа;</p> <p><i>групові дії:</i> протидія організації швидкого прориву; взаємодії заслонами; протидія «подвійному заслону», «наведенню на двох гравців», завершенню швидкого прориву «трикутником»;</p> <p><i>командні дії:</i> протидія швидкому прориву з веденням м'яча; протидія позиційному нападу через двох центрових гравців; персональний і зонний захист; протидія ешелонованому швидкому прориву</p>	<p>здійснює: обирання моменту та місця в боротьбі за м'яч, який відскочив від щита; обирання місця та способу застосування передач за спиною, однією рукою назад, переведення м'яча за спиною; напад із двома центровими; напад серією заслонів; обирання місця і моменту для протидії груповим взаємодіям гравців; обирання доцільних ігрових прийомів (передач, ведень, кидків) для організації загальнокомандних дій у різних ситуаціях гри; персональний та зонний захист; суддівство змагань;</p> <p>застосовує: вивчені способи пересувань і фінтів в умовах гри на високих швидкостях з урахуванням ігрових функцій; взаємодії трьох гравців подвійний заслін, наведення на двох гравців; завершення швидкого прориву «трикутником»; ешелонний швидкий прорив; протидії подвійному заслонові, наведенню на двох гравців, завершенню швидкого прориву «трикутником»; протидії ешелонованому швидкому прориву</p>

ЛІТЕРАТУРА

1. *Бабушкин В. З.* Подготовка юных баскетболистов. — К. : Здоров'я, 1985.
2. *Белов С.* Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе. — 1990. — № 6, 7.
3. *Бондар А. И.* Учимся играть в баскетбол. — Мн. : Ополонка, 1986.
4. *Вуден Д. Р.* Современный баскетбол. — М. : Физкультура и спорт, 1997.
5. *Зельдович Т. А., Кераминас С. А.* Подготовка юных баскетболистов. — М. : Физкультура и спорт, 1964.
6. *Зинин А. М.* Первые шаги в баскетболе. — М. : Физкультура и спорт, 1972.
7. *Корягин В. М., Мухин В. Н.* Баскетбол. — К. : Вища школа, 1989.
8. *Костикова Л. В., Шерстюк А. А., Григорович И. М.* Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10–13 лет. — М. : Физкультура и спорт, 1999.
9. *Кузин В. В., Полиевский С. А.* Баскетбол. Начальный этап обучения. — М. : Физкультура и спорт, 2002.
10. *Леонов А. Д.* Баскетбол. — К. : Радянська школа. — 1989.
11. *Леонов А. Д., Коваленко О. П.* Тактическая подготовка. — Запорожье : ЗГУ, 1990.
12. *Минценберг Ф.* Баскетбол. Игра и обучение. — М. : Физкультура и спорт, 1989.
13. *Нестеровский Д. И.* Баскетбол : теория и методика обучения. — М. : Академия, 2006.
14. *Пинхолстер Г.* Энциклопедия баскетбольных упражнений. — М. : Физкультура и спорт, 1988.
15. *Поплавский Л. Ю., Окипняк В. Г.* Баскетбол. Начальная программа для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення). — К. : НУ фізкультури і спорту, 1999.
16. *Поплавський Л. Ю.* Баскетбол. — К. : Олімпійська література, 2004.
17. *Сортэл Ник.* Баскетбол — 100 упражнений и советов для юных игроков. — М. : Астрель АСТ, 2005.
18. *Хромаев З. М., Мурзин Е. В., Обухов А. В., Защук С. Г.* Упражнения баскетболиста. — К. : Друкарня ДУС, 2006.
19. *Хромаев З. М., Поплавский Л. Ю., Мурзин Е. В., Обухов А. В.* Говорят тренеры по баскетболу. — К. : Пресса Украины, 2005.
20. *Хромаев З. М., Поплавський Л. Ю., Защук С. Г.* Тетрадь тренера по баскетболу. — К. : Пресса України, 2003.
21. *Чумаков П. А.* Спортивные игры. — М. : Физкультура и спорт, 1966.
22. *Яхонтов Е. Р.* Индивидуальные упражнения баскетболистов. — М. : Физкультура и спорт, 1981.
23. *Яхонтов Е. Р.* Юный баскетболист. — М. : Физкультура и спорт, 1987.

Вам більше подобається працювати за комп'ютером?

Пропонуємо вам електронну передплату журналів на сайті <http://journal.osnova.com.ua/>



Електронна передплата — це передплата журналів в електронному вигляді, які розміщені на сайті: <http://journal.osnova.com.ua/>.

Електронні журнали — це pdf-версії статей, цілком ідентичні друкованим виданням.

Переваги електронної передплати:

- Вартість передплати журналів на 35–60 % нижча від вартості паперової передплати.
- Ви отримуєте електронні випуски журналів раніше, ніж виходять паперові видання.
- Ці випуски ніколи не загубляться, і ви зможете переглядати їх знову і знову.
- У розділі «Електронна передплата» ви збираєте власну скарбничку електронних журналів. Можете роздруковувати потрібні статті або просто читати їх на своєму комп'ютері.
- Ви можете оформити електронну передплату не тільки на поточний рік, а й на попередні.

На особисту електронну адресу журнали не розсилаються.

Оформлюйте електронну передплату та насолоджуйтеся зручністю!

Варіанти оформлення електронної передплати читайте на сайті: <http://journal.osnova.com.ua/>.

ОСНОВА
ВИДАВНИЧА ГРУПА