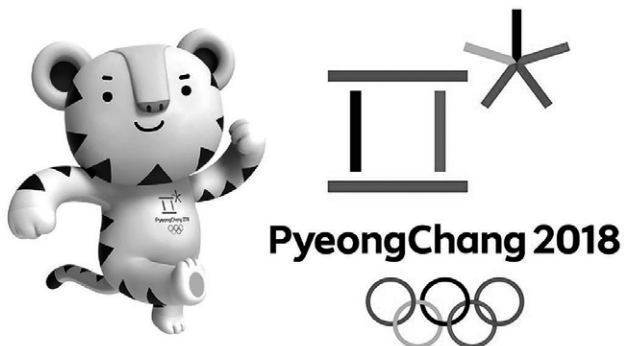
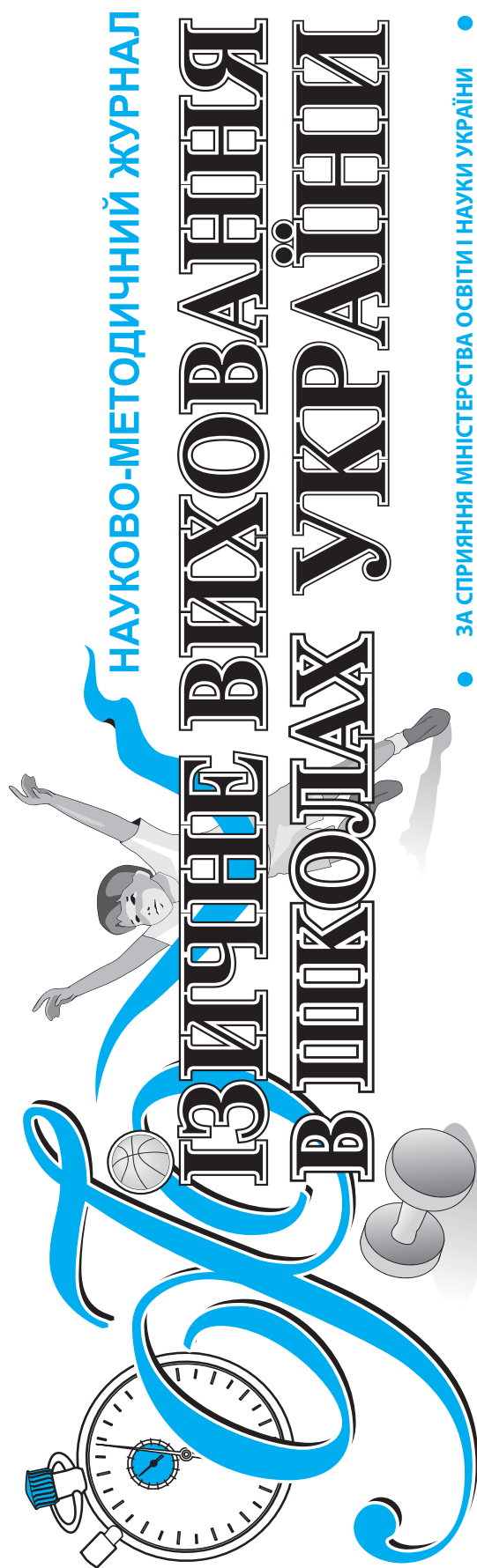


## У НОМЕРІ:

<b>Знаменні дати</b> .....	2
<b>Редакційні матеріали</b>	
2-й Міжнародний інтернет-марафон: натхнення для змін на краще! .....	4
<b>Цілком офіційно</b>	
Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11-ті класи (рівень стандарту) .....	6
Офіційні правила баскетболу ФІБА .....	17
<b>Спорт-ерудит</b> .....	12
<b>Мій досвід</b>	
<b>Ошурко Ю. М., Шалар О. Г.</b> Урок баскетболу «Подорож до форту Буаярд». 6-й клас .....	25
<b>Методичні перлинки</b>	
<b>Токар Ю. В.</b> Вправи для вдосконалення навичок володіння м'ячем .....	29
<b>На варті здоров'я</b>	
<b>Логачова О. І., Демченко О. А.</b> Організація уроків фізичної культури для дітей, хворих на цукровий діабет .....	34
<b>Поради психолога</b>	
<b>Чуб Н. В.</b> Як зарадити собі у складних ситуаціях на уроці .....	38
<b>Вкладка</b>	
<b>Лущик І. В.</b> Популярна енциклопедія спорту БОДІБЛДІНГ .....	20-1
<b>Кольорова вкладка</b> КАЛЕНДАР ЗИМОВИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР-2018	



09.02.2018 р. відкриваються XXIII Зимові  
Олімпійські ігри у Пхьончхані (Південна Корея)



• ЗА СПРИЯННЯ МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

№ 1 (109) січень 2018 р. ■ Заснований у квітні 2008 р. ■ Виходить раз на місяць ■ Передплатний індекс — 37071 ■

# УРОК БАСКЕТБОЛУ «ПОДОРОЖ ДО ФОРТУ БУАЯРД». 6-й клас

Ю. М. Ошурко, Олексіївська ЗОШ, Херсонська обл.; О. Г. Шалар, Херсонський державний університет



**Завдання уроку:** 1) вивчати ведення м'яча на місці та у русі; 2) удосконалювати передачі м'яча обома руками від грудей; 3) розвивати швидкісно-силові якості, спритність, швидкість; 4) виховувати дисциплінованість, колективізм, взаємодопомогу, уміння здійснювати рефлексію.

**Очікувані результати:** 1) учні знатимуть як контролювати свій стан здоров'я та рівень фізичного навантаження, визначаючи частоту серцевих скорочень (ЧСС); 2) учні вмітимуть виконувати вправи загальної фізичної підготовки; 3) учні виконуватимуть завдання естафет; 4) учні здійснюватимуть рефлексію.

**Інвентар:** баскетбольні м'ячі; фішки; свисток; секундомір, роздавальний матеріал.

Частина уроку	Зміст	Дозування (медична група)			Організаційно-методичні вказівки
		основна	підготовча	спеціальна	
Підготовча (14–15 хв)	1. Шиккування в одну шеренгу, привітання, повідомлення завдань уроку Учитель. Сьогодні на вас чекають цікаві пригоди, випробування, несподіванки у форті Буаярд. На кожному етапі випробувань ви здобуватимете ключі, вони згодяться вам для відкриття скрині зі скарбом. Щоб дійти до кінця випробувань, здобути перемогу, ви маєте бути енергійними, невтомними, спритними, швидкими, як пташка колибрі, адже вона за 1 с робить 200 помахів крильцями. На слайді ви бачите портрет Джеймса Нейсмита, який 1891 року розробив правила однієї командної гри. Уважно подивіться на зображення та назвіть цю гру. Правильно, ця гра — баскетбол	До 1 хв	До 1 хв	До 1 хв	Звернути увагу на готовність до уроку (перевірка зовнішнього вигляду та самопочуття учнів). Учитель завчасно готує роздавальний матеріал
	2. Рефлексія настрою: • «Смужки Люшера» (червона, зелена, чорна);	1–2 хв	1–2 хв	1–2 хв	Учитель пропонує підняти вгору картку відповідного настрою (червона — захоплений настрій, зелена — спокійний, чорна — засмучений)

Частина уроку	Зміст	Дозування (медична група)			Організаційно-методичні вказівки	
		основна	підготовча	спеціальна		
Підготовча (14–15 хв)	• «Бартер»				Учитель і учні ставлять руки перед собою долонями вгору. Учитель. Я на свої долоні кладу свою повагу до вас, бажання вас чогось навчити, ви ж на свої покладіть дисциплінованість, повагу та бажання чогось навчитися. Тепер я легенько здуватиму на вас те, що у мене на руках, а ви — те, що у вас. Ми з вами здійснили бартер, а чи рівноправний він, дізнаємося наприкінці уроку	
	3. Бесіда з безпеки життєдіяльності	1–2 хв	1–2 хв	1–2 хв	Наголосити на можливі небезпечні місця та травмонебезпечні вправи під час проведення уроку	
	4. Організаційні вправи на місці (повороту праворуч, ліворуч і кругом)	До 30 с	До 30 с	До 30 с	Чітке виконання команд, утримуючи правильну поставу	
	5. Різновиди ходьби (стройовим кроком; на зовнішній стороні стопи; на носках; та п'ятах; у напівприсіді; у присіді)	1–2 хв	1–2 хв	1–2 хв	Дистанція — 2 кроки, стежити за поставою	
	6. Різновиди бігу (рівномірний; зі зміною швидкості та напрямку; із присіданням за сигналом; приставним кроком лівим (правим) боком)	1–2 хв	1–2 хв	1–2 хв	Дихання довільне, утримувати дистанцію 2 кроки	
	7. Вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання	До 30 с	До 30 с	До 30 с	У повільному темпі почергове піднімання та опускання рук. Перешиккування в чотири шеренги	
	8. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем:	• вихідне положення (В. П.) — основна стійка, м'яч унизу. 1 — ліву ногу назад на носок, м'яч угору; 2 — В. П.; 3–4 — те саме правою ногою;	4–5 хв	4–5 хв	4–5 хв	Інтервал — на довжину витягнутих рук. Прогнутися назад.  Ліву ногу в сторону, водночас м'яч уперед.  Активні рухи м'ячем.
		• В. П. — те саме. 1 — ліву ногу в сторону, м'яч уперед; 2 — поворот тулуба та м'яча ліворуч; 3 — поворот тулуба та м'яча праворуч; 4 — В. П.; 5–8 — те саме з рухом правою ногою в сторону;	6–8 разів	6–8 разів	6–8 разів	
• В. П. — стійка ноги нарізно, м'яч угорі. 1–4 — коловий рух руками з м'ячем ліворуч; 5–8 — те саме праворуч;		6–8 разів	6–8 разів	6–8 разів		

Частина уроку	Зміст	Дозування (медична група)			Організаційно-методичні вказівки
		основна	підготовча	спеціальна	
Підготовча (14–15 хв)	<ul style="list-style-type: none"> <li>В. П. — те саме, м'яч за голову. 1–2 — нахил тулуба ліворуч; 3–4 — те саме праворуч;</li> </ul>	6–8 разів	6–8 разів	6–8 разів	Тулуб прямий, лікті в сторони.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>В. П. — широка стійка ноги нарізно, тулуб нахилити вперед, м'яч на підлозі у руках. 1–4 — переміщення м'яча по підлозі навколо своєї лівої та правої стопи «вісімкою» ліворуч; 5–8 — те саме праворуч;</li> </ul>	6–8 разів	6–8 разів	6–8 разів	В індивідуальному темпі.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>В. П. — основна стійка, м'яч униз. 1 — присісти, м'яч уперед; 2 — В. П.</li> </ul>	10–12 разів	10–12 разів	10–12 разів	Тулуб прямий.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>В. П. — те саме. 1–8 — стрибки на місці, поступово піднімаючи м'яч; 9–16 — те саме, опускаючи м'яч</li> </ul>	10–12 разів	10–12 разів	10–12 разів	Після завершення — ходьба на місці, відновлюючи дихання
Основна (26–27 хв)	<p>1. Учитель. Молодці, форт Буаярд відчинив нам свої ворота. Розпочнімо наші змагання! Після кожної естафети команди отримуватимуть ключі згідно із місцями, які посіли. Чим більше ключів здобуде команда, тим легше вам буде відчинити скриню зі скарбом. Тож уперед до перемог!</p>	До 30 с	До 30 с	До 30 с	Об'єднати учнів у чотири команди
	<p>2. Ведення м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>на місці правою та лівою рукою;</li> <li>у русі (непарні шеренги — на місці, парні — у русі навколо партнера, потім — навпаки);</li> <li>приставним кроком правим (лівим) боком (непарні шеренги — на місці без зорового контролю, парні — рухаючись приставним кроком до партнера правим боком, від партнера — лівим)</li> </ul>	4–5 хв	4–5 хв	4–5 хв	Робота в парах. Учні першої шеренги працюють з учнями другої, учні третьої — з учнями четвертої шеренги. Звернути увагу на стійку баскетболіста та правильність роботи рук. За кращу техніку виконання вправи відмітити учнів ключами. Виправлення помилок
	<p>3. Передачі м'яча обома руками від грудей у парах і після відскоку від підлоги</p>	4–5 хв	4–5 хв	4–5 хв	Продемонструвати техніку передачі обома руками від грудей. Відмітити учнів ключами
	<p>4. Учитель. Ви добре попрацювали у форті Буаярд індивідуально, тепер стіни форту перевіряють на міцність ваш командний дух. Ключі від скрині тепер отримуватиме команда, а не кожен її учасник тож продемонструйте свої колективні здібності</p>	До 30 с	До 30 с	До 30 с	Перешиккування з чотирьох шеренг у чотири колони

Частина уроку	Зміст	Дозування (медична група)			Організаційно-методичні вказівки
		основна	підготовча	спеціальна	
Основна (26–27 хв)	5. Естафети: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Петля»;</li> <li>• «Швидкий прорив»;</li> <li>• «Вузкий коридор»;</li> <li>• «Павучок»;</li> <li>• «Лабіринт»</li> </ul>	14–15 хв	14–15 хв	14–15 хв	Напроти команд — обручі зі скакалками. За сигналом напрямний веде м'яч до обруча, бере до рук скакалку та повертається назад, стрибаючи зі скакалкою, та передає естафету наступному гравцеві, який виконує естафету у зворотному порядку. Перемагає команда, яка фінішувала першою. Команди отримують ключі згідно з місцями, які посіли. У напрямного — м'яч. За сигналом він веде баскетбольний м'яч до позначки, від позначки передає м'яч обома руками від грудей в стіну, підбирає його та повертається назад, передаючи м'яч наступному учасникові. Ведення м'яча приставним кроком правою та лівою стороною. За сигналом напрямний виконує ведення м'яча до кошика, кидає його у кошик, повертається назад, коли м'яч улучив в кошик. За сигналом напрямний веде м'яча, обводячи фішки, назад — ведення по прямій
	6. Учитель. Тепер командам необхідно розгадати слово-ключ до скрині з сюрпризом. У слові пропущено літери. (Команди відгадують слово <b>здоров'я</b> ). Діти, ви молодці! Скриньку відкрито. Заняття баскетболом дають нам найцінніший скарб — здоров'я	1–2 хв	1–2 хв	1–2 хв	Капітан кожної команди підраховує кількість ключів, які здобула команда. На стіні напроти команд — плакати із 7 закритими літерами. Команди відкривають літери згідно з місцями, які посіли. Учитель виносить скриню з символічним скарбом, здійснює нагородження
Заключна (3–5 хв)	1. Шиккування в одну шеренгу, ходьба на місці	1–2 хв	1–2 хв	1–2 хв	Не порушувати рівняння в строю під час ходьби
	2. Рефлексія Учитель. Як ви вважаєте, чи рівноцінним був наш «Бартер»? Чому ви так вважаєте? Що вам здалося найважчим?	1–2 хв	1–2 хв	1–2 хв	Оцінювання учнів за бонусами, які вони отримали протягом уроку
	3. Домашнє завдання	До 30 с	До 30 с	До 30 с	Знайти або вигадати естафети з баскетбольними м'ячами
	4. Організоване залишення спортивної зали	До 30 с	До 30 с	До 30 с	У колону по одному