

У НОМЕРІ:

ДО 15-РІЧЧЯ ВИДАВНИЧОЇ ГРУПИ «ОСНОВА»

Войтюк Ю. В.

Перші автори «Основи»:
співпраця, враження, досвід 2

Знаменні дати 6

Мій досвід

Петля А. В.

Урок баскетболу «Кубок вогню» 7-й клас 8

Рогачов Ю. В., Шалар О. Г.

Урок баскетболу «45 хвилин по Баскетленду».
9-й клас 12

Цілком офіційно

Правила змагань
зі спортивного орієнтування
(загальні положення) 17

Свято фізкультури

Зюкова Г. І.

Положення про проведення
шкільної спартакиади «Веселі старты» 26

Медяник О. Г.

Останні з могікан
(свято до дня здоров'я) 33

Особиста думка

Пугач М. П.

Етюди педагогічних конфліктів 36

Вкладка

Лущик І. В.

Популярна енциклопедія спорту
ПЕРЕТЯГУВАННЯ КАНАТУ 20-1

Кольорова вкладка

26 квітня — Міжнародний день пам'яті
Чорнобильської трагедії

Нехай земля квітує всюди —
природу збережімо, люди!



НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ

• ЗА СПРИЯННЯ МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ •

№ 3 (99) березень 2017 р. ■ Заснований у квітні 2008 р. ■ Виходить раз на місяць ■ Передплатний індекс — 37071 ■

УРОК БАСКЕТБОЛУ «45 ХВИЛИН ПО БАСКЕТЛЕНДУ». 9-й клас

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



Завдання уроку: 1) закріпити передачі та ловіння м'яча; 2) розвивати швидкісні якості та спритність; 3) формувати позитивне ставлення учнів до занять баскетболом.

Інвентар: баскетбольні м'ячі; гімнастична лава; фішки; обруч на підставці; драбинка «Швидкості та координації».

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (14–15 хв)	1. Шиккування в одну шеренгу, привітання, повідомлення завдань уроку	До 1 хв	Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів та їхнє самопочуття
	2. Актуалізація опорних знань і повідомлення додаткових теоретичних відомостей (на попередньому уроці учням було запропоновано знайти інформацію про історію виникнення та розвитку баскетболу. Де виникла гра баскетбол? Хто створив цю гру? Хто є найвідомішими баскетболістами світового рівня? Коли баскетбол виник в Україні?)	1–2 хв	На мультимедійному екрані демонструвати зображення правильних відповідей на запитання
	3. Техніка безпеки на уроці баскетболу: <ul style="list-style-type: none"> уважно слухати вчителя; виконувати вправи лише за сигналом або командою вчителя; дотримувати інтервал і дистанцію під час виконання вправ; під час розминки не обганяти одне одного; намагатися правильно виконувати вправи, не заважаючи іншим; після виконання вправи взяти м'яч до рук і тримати його, не випускаючи 	1–2 хв	Звернути увагу на те, що дотримання правил із техніки безпеки на уроці дає змогу уникнути травмування, зберегти здоров'я та поліпшити працездатність
	4. Учитель. Сьогодні я пропоную подорож Баскетлендом. Ми відвідаємо цікаві станції, випробуємо свої можливості та закріпимо раніше вивчений матеріал. Перед тим як вирушити в подорож до Баскетленду, нам необхідно провести розминку	До 1 хв	

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (14–15 хв)	5. Вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 10 с	До 30 с	Отриманий результат помножити на 6. У нормі — 70–80 уд/хв. Позначити учнів, чия ЧСС більше ніж 90 уд/хв, спеціальними наліпками
	6. Організаційні вправи	До 30 с	Виконувати на п'яті та носку, утримуючи рівновагу. Звернути увагу на чіткість виконання
	7. Різновид ходьби (на носках, руки на пояс; на п'ятах, руки за голову; у напівприсіді, руки за голову)	До 1 хв	Спина пряма, вперед не нахилитися. Підтримувати правильну поставу
	8. Різновиди бігу: <ul style="list-style-type: none"> • помірний; • приставним кроком правим (лівим) боком у стійці баскетболіста; • із закиданням гомілок назад, руки за спину; • спиною вперед до середини, поворот на 180° та ривок до кінця майданчика 	1–2 хв	Виконувати по діагоналі. Ноги зігнути в колінах. П'ятами діставати руки на кожний крок. Через плече дивитися вперед. Ривок із максимальною швидкістю
	9. Стрибки на лівій (правій) нозі	До 1 хв	Звернути увагу на м'яке приземлення
	10. Ходьба з вправами для відновлення дихання	До 30 с	Глибокий вдих — руки вгору, видих — руки вниз
	11. Загальнорозвивальні вправи у русі: <ul style="list-style-type: none"> • вихідне положення (В. П.) — руки в «замок» перед собою. Колові рухи кистями; • В. П. — руки в сторони, зігнути в ліктях. 1–4 — колові рухи в ліктьових суглобах у середину; 5–8 — те саме зовні; • В. П. — руки до плечей. 1–4 — колові рухи вперед; 5–8 — те саме назад; • В. П. — руки зігнути в ліктях перед грудьми. 1–2 — пружинисті відведення зігнутих рук назад; 3–4 — те саме прямими руками 	4–5 хв 6–8 разів 6–8 разів 6–8 разів 6–8 разів	Дистанція — 2 кроки. Спину тримати прямо. Виконувати енергійно, лікті не опускати. Спина пряма, руки не відривати від плечей. Із максимальною амплітудою
	12. Вимірювання ЧСС за 10 с	До 30 с	Отриманий результат помножити на 6. У нормі — 100–110 уд/хв. Звернути увагу на учнів із ЧСС більше ніж 120 уд/хв

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна (26–27 хв)	<p>1. Підвідні вправи до передач і ловіння м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • В. П. — м'яч унизу. Перекидання м'яча з правої руки в ліву, пружинисті рухи ніг у колінних суглобах; • В. П. — широка стійка ноги нарізно, ноги дещо зігнути. Колові рухи м'ячем навколо лівої (правої) ноги; • В. П. — м'яч перед грудьми. Підкинути м'яч над собою, плеснути в долоні за спиною та піймати м'яч; • В. П. — те саме. Підкинути м'яч над собою, зробити 2 оплески та впіймати м'яч 	3–4 хв	<p>Створення ситуації успіху, підготовка учнів до колового тренування. Стежити, щоб ноги в колінах були зігнуті. Зберігати стійку баскетболіста. Стежити за диханням.</p> <p>Вправу виконувати з нахилом тулуба вперед. Намагатися не втрачати м'яч. Виконувати у стійці баскетболіста.</p> <p>Індивідуальний підхід до навантаження учнів (успішним учням запропонувати виконати один оплеск перед собою, другий — за спиною)</p>
	<p>2. Спеціальні вправи в парах та групах для закріплення передач та ловіння м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • передачі в парах двома м'ячами водночас (один учень виконує передачу від грудей, другий — із відскоком від підлоги. Потім те саме в протилежному порядку); • передачі м'яча з різних положень (стоячи, в напівприсіді, в присіді, сидячи на колінах або на підлозі); • передачі м'яча обома руками від грудей у колоні (учні шикуються в колону, капітан — обличчям до колони. За сигналом капітан передає м'яч напрямному, той, піймавши м'яч, виконує передачу капітанові та присідає) 	6–7 хв	<p>Диференційований підхід до виконання вправи (залежно від підготовки учнів вправу можуть виконувати одним м'ячем або коригувати дистанцію між партнерами).</p> <p>Індивідуальний підхід до навантажень учнів (успішним учням запропонувати виконати вправу у положенні лежачи). Відстань між капітаном і напрямним — 2–3 м. Контроль за точністю виконання передач. Темп виконання — середній</p>
	<p>3. Колове тренування:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-ша станція «Стук-пол» (учні об'єднуються у дві групи та стають навпроти одне одного, між ними — коло. Виконавши передачу з відскоком від підлоги через обруч, учень оббігає коло та стає у кінець протилежної колони); • 2-га станція «Джамп-прінг» (учень стоїть з боку «Драбини швидкості та координації», застрибує в кожну клітинку драбини й вистрибувати з неї з просуванням уперед, отримує передачу м'яча від капітана, повертає м'яч однією рукою від плеча капітанові та продовжує рух, стрибаючи через лінію з просуванням уперед на відстань 9 м); • 3-тя станція «Стелвуд» (учні об'єднуються у дві групи. Учні першої групи піднімаються на гімнастичну лаву, отримуючи передачі від партнерів другої групи. Виконавши передачу обома руками від грудей у відповідь, сходять з гімнастичної лави. Через 90 с групи міняються місцями) 	9–10 хв	<p>Передачі від грудей виконувати через обруч із відскоком від підлоги. Обруч не зачіпати.</p> <p>Драбина — на підлозі. Дотримувати дистанцію та послідовність виконання. Стрибати через лінію на обох ногах.</p> <p>Темп виконання вправи: 1 підйом за 3–4 с. Диференційний підхід до виконання вправи (залежно від підготовки учні можуть виконувати вправу в повільнішому темпі)</p>

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна (26–27 хв)	4. Вимірювання ЧСС за 10 с	До 30 с	Отриманий результат помножити на 6. Звернути увагу на учнів, ЧСС яких понад 150 уд/хв
	5. Робота у групах: <ul style="list-style-type: none"> 1-ша група: навчальна гра без ведення м'яча (гравці об'єднуються у дві команди. Завдяки лише передачам у різні способи (обома руками від грудей, із-за голови, знизу; однією рукою від плеча та ін.) слід дійти до щита суперника й кинути м'яч у маленький квадрат над кошиком, за що команда отримує 1 очко. У разі виконання поспіль 7 передач м'яча без втрати, команда також здобуває 1 очко); 2-га група: група підтримки (учні шикуються біля баскетбольного майданчика з помпонами та виконують роль уболівальників) 	3–4 хв	Гравцям заборонено переміщатися з м'ячем у руках і штовхатися. Відмітити кращих гравців. Коли команда здобуває очко, група підтримки починає піднімати помпони над головою та махати ними, супроводжуючи підбадьорюваннями
Заключна (3–5 хв)	1. Шиккування в одну шеренгу	До 30 с	За зростом біля лінії
	2. Ходьба для відновлення дихання	1–2 хв	Темп повільний. Вдих глибокий — руки вгору, видих повільний — руки через сторони вниз
	3. Підбиття підсумків уроку	До 1 хв	Стимулювати активну участь учнів в обговоренні, відмітити кращих учнів; поцікавитися, чи сподобалося учням на уроці, яке завдання сподобалося найбільше; уточнити, чи виконано завдання уроку
	4. Вимірювання ЧСС за 10 с	До 30 с	Отриманий результат помножити на 6. У нормі — 80–90 уд/хв. Звернути увагу на учнів із підвищеною ЧСС
	5. Домашнє завдання	До 30 с	Учні обирають варіант домашнього завдання: удосконалювання технічної (передачі м'яча) та спеціальної фізичної (швидкісно-силові якості) підготовки баскетболіста (див. додаток). Нагадати правила техніки безпеки під час самостійних занять фізичними вправами
	6. Організаційний вихід зі спортивної зали	До 30 с	Виходити зі спортивної зали звичайним кроком у колону по одному



Картка № 1. Домашнє завдання
Вправи для вдосконалювання передач м'яча

Перед виконанням комплексу необхідно виконати розминку!

1. Вихідне положення (В. П.) — стійка баскетболіста, м'яч перед грудьми. Передачі м'яча обома руками від грудей у стіну з поступовим наближенням до стіни, потім — віддаленням.
2. В. П. — те саме. Передачі м'яча обома руками від грудей у стіну та з ударом об підлогу з поступовим наближенням до стіни, потім — віддаленням.
3. В. П. — те саме. Передачі м'яча однією рукою від плеча в стіну з поступовим наближенням до стіни, потім — віддаленням.



Картка № 2. Домашнє завдання
Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей

Перед виконанням комплексу необхідно виконати розминку!

1. Стрибки з піднятими вгору руками. 3–4 підходи по 30 с, відпочинок між підходами — 2 хв.
2. Стрибки з піднятими вгору руками, відштовхування та приземлення — з лівої ноги на праву (ноги нарізно). 2–3 підходи по 30 с, відпочинок між підходами — 2 хв.
3. Стрибки на одній і обох ногах зі скалкою. 2–3 підходи по 30 с, відпочинок між підходами — 2 хв.

