



**Миколаївський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти**

ОРГАНІЗАЦІЯ ПОЗАУРОЧНОЇ РОБОТИ УЧНІВ ІЗ БАСКЕТБОЛУ

*навчальна програма факультативу (гуртка, секції)
з баскетболу для учнів 5–11 класів*



**Миколаїв
2016**

ОРГАНІЗАЦІЯ ПОЗАУРОЧНОЇ РОБОТИ УЧНІВ ІЗ БАСКЕТБОЛУ

*навчальна програма факультативу (гуртка, секції)
з баскетболу для учнів 5–11 класів*

Укладачі: *Шалар Олег Григорович*, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології, педагогіки та менеджменту освіти МОІППО
Кащишен Олександр Миколайович, методист лабораторії виховної роботи та захисту прав дитини МОІППО
Рогачов Юрій Вікторович, учитель-методист вищої категорії Великолепетиської загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 2 Великолепетиської селищної ради

Рецензент: *Стрикаленко Євген Андрійович*, кандидат наук із фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету

Відповідальна за випуск: *І. М. Бєлова*, заступник директора з науково-педагогічної роботи МОІППО

Схвалено на засіданні науково-методичною ради МОІППО (протокол від 27.11.2015 № 5).

У навчальному посібнику міститься матеріал для закріплення знань, умінь та навичок із баскетболу для учнів 5–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Посібник призначений для студентів, учителів фізичної культури, керівників секцій, гуртків та факультативів, слухачів курсів підвищення кваліфікації.

Шалар О. Г., Кащишен О. М., Рогачов Ю. В.

Організація позакласної роботи учнів із баскетболу : навчальна програма факультативу (гуртка, секції) з баскетболу для 5–11 класів / О. Г. Шалар, О. М. Кащишен, Ю. В. Рогачов. – Миколаїв : ОІППО, 2016. – 84 с.

©Лабораторія виховної роботи та захисту прав дитини
©Лабораторія редагування та видавничої діяльності
Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти
2016

Паспорт програми

Назва	Програма з баскетболу
Напрямок	Фізкультурно-спортивний
Класифікація	Форма: групова, індивідуально-орієнтовна, теоретико-практичні заняття; Час: позаурочний; Вікові особливості: учні 10-17 років
Автори програми	Шалар Олег Григорович, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології, педагогіки та менеджменту освіти МОШПО Рогачов Юрій Вікторович, вчитель-методист вищої категорії Великолепетиської загальноосвітньої школи I-III ступенів №2 Великолепетиської селищної ради Кащишен Олександр Миколайович, методист лабораторії виховної роботи та захисту прав дитини МОШПО
Рецензенти	Стрикаленко Євген Андрійович – завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Відповідальна за випуск	Белова Ірина Михайлівна, заступник директора з науково-педагогічної роботи МОШПО
Цільова група	Наповнюваність: 10-14 років – 15 чоловік 14-17 років – 12 чоловік
Мета програми	<ul style="list-style-type: none"> • Створення умов для задоволення потреби дитини рухової активності через заняття баскетболом; • Формування та систематизація

	професійних теоретичних знань і практичних вмінь та навичок з баскетболу.
Задачі	<p>Оздоровчі:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку; - забезпечення потрібного рівня розвитку кондиційних якостей, координаційних здібностей та можливостей функціональних систем організму; <p>Освітні:</p> <ul style="list-style-type: none"> - придбання теоретичних знань і практичного досвіду для досягнення кращих результатів; - засвоєння техніки і тактики баскетболу; - комплексне удосконалення і проявлення в змагальній діяльності різних боків підготовленості; <p>Виховні:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виховання почуття відповідальності, колективізму, повагу до партнера та суперника; - виховання любові до спорту, інтересу, потреби і звички до систематичного виконання фізичних вправ.
Термін реалізації	5 років
Режим занять	2 год. один раз на тиждень або по 1,5 год. двічі на тиждень
Очікувані результати	<p>Учні повинні знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила гри з баскетболу та проведення суддівства шкільних змагань; • режим харчування спортсмена та запобігання перевтомі; • заходи та способи відновлення;

	<ul style="list-style-type: none">• надання першої допомоги при травмах;• розробку тактики та стратегії гри. <p>Учні повинні вміти:</p> <ul style="list-style-type: none">• ловити та передавати м'яч різними способами;• виконувати обманні рухи (фінти);• обводити суперника різними способами;• виконувати кидки у кошик з різної відстані та різними способами;• виконувати зонний захист;• виконувати перехоплення м'яча суперника та швидкий прорив.
--	---

Пояснювальна записка

Запропонована навчальна програма спрямована як на набуття базових знань з фізичної культури, гігієни, основ здоров'я та здорового способу життя; виховання інтересу, потреби і звички до занять фізичними вправами, удосконалення функціональних можливостей організму, розвитку основних життєзабезпечувальних систем, так і на формування мотиваційних та функціональних компетентностей щодо баскетболу.

Мета програми:

- Створення умов для задоволення потреби дитини рухової активності через заняття баскетболом;
- Формування та систематизація професійних теоретичних знань і практичних вмінь та навичок.

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

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- засвоєння техніки і тактики баскетболу;
- забезпечення потрібного рівня розвитку кондиційних якостей, координаційних здібностей та можливостей функціональних систем організму;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду для досягнення кращих результатів;
- комплексне удосконалення і проявлення в змагальній діяльності різних боків підготовленості;
- виховання почуття відповідальності, колективізму, повагу до партнера та суперника;
- виховання любові до спорту, інтересу, потреби і звички до систематичного виконання фізичних вправ.

Програма передбачає комплексні методики навчання, тренування і виховання, включає 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 вольових 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 у процесі фізичного виховання (наприклад, правила безпеки, організації ігор, суддівства);

- знання медико-біологічного спрямування (вплив фізичних вправ на функції організму, перша медична допомога, втома та відновлення, методи самоконтролю);

- знання, необхідні для практичного засвоєння вправи (про техніку та тактику гри);

- знання з організації і методики проведення занять і змагань.

Очікуванні результати:

Учні повинні знати:

- правила гри з баскетболу та проведення суддівства шкільних змагань;
- режим харчування спортсмена та запобігання перевтомі;
- заходи та способи відновлення;
- надання першої допомоги при травмах;
- розробка тактики та стратегії гри.

Учні повинні вміти:

- ловити та передавати м'яч різними способами;
- виконувати обманні рухи (фінти);
- обводити суперника різними способами;
- виконувати кидки у кошик з різної відстані та різними способами;
- виконувати зонний захист;
- виконувати перехоплення м'яча суперника та швидкий прорив.

Усіх, хто займається в гуртку баскетболу, рекомендуємо розподіляти в залежності від віку на три навчальні групи: 1 рік навчання - 10-12 років; 2 рік навчання - 12-14 років; 3 рік навчання - 14-16 років. Програма розрахована на 5 років навчання по 68 (102) годин на рік. Кількість учнів 1-2-го року навчання - 15 учнів, 3-4-го року навчання – 12-15 учнів, 5 рік - 12 учнів.

Учитель має право до 30 % кількості годин варіювати на вивчення будь-якого розділу програми в залежності від рівня підготовки вихованців, матеріально-технічної бази навчального закладу та навчального навантаження. Вивчення факультативного курсу (секції, гуртка) починається з 5-го класу, але в залежності від контингенту учнів, умов та особливостей

проведення позакласної фізкультурно-масової роботи в загальноосвітньому закладі та його профілю можлива й інша вікова градація.

Бажаючі займатися в гуртку з баскетболу обов'язково повинні мати довідку медичної установи.

Заняття проводяться вчителем фізичної культури один раз на тиждень дві години або два рази на тиждень по півтори години. Вони повинні бути спрямовані на всебічну фізичну підготовку учнів та на вивчення основ техніки і тактики гри. Навчальний рік в гуртку починається з 1 вересня навчального року. Проводяться заняття згідно з розкладом. При плануванні необхідно враховувати зайнятість дітей.

Навчальна робота в гуртку проводиться за програмою, яка містить матеріал теоретичних та практичних занять, інструкторської та суддівської практики та має кількість годин для різного потижневого навантаження. Теоретичні заняття проводяться 15-20 хвилин у формі бесід в процесі практичних занять.

Контрольні вправи не обов'язкові до виконання, але бажано щодо формування мотиваційного компоненту. Мають бути запропоновані учням до виконання на початку та наприкінці навчання. При виконанні контрольних вправ 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пояснює: поняття про техніку гри; основні правила гри, основні положення проведення змагань з баскетболу. • характеризує історію розвитку баскетболу;
<p>Фізична підготовка <i>Загальна фізична підготовка:</i> загальнорозвиваючі й гімнастичні вправи; вправи на розтягування, координацію рухів; вправи для формування постави та профілактики плоскостопості. <i>Спеціальна фізична підготовка</i> прискорення до 15 метрів; «човниковий» біг; серійні стрибки, зістрибування з висоти; вправи з обтяженням; рухливі ігри.</p>	<p>виконує: загальнорозвиваючі й гімнастичні вправи, на розтягування, координацію рухів; вправи для корекції постави та профілактики плоскостопості; прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних положень, «човниковий» біг 5x5 м; серійні стрибки; вправи з обтяженням</p>

Технічна підготовка

Техніка нападу

Пересування: чергування ходьби, бігу, стрибків, зупинок, поворотів; рухливі ігри;

техніка передачі та ловіння м'яча: передача м'яча двома руками від грудей; передача м'яча однією рукою від плеча;

фінти;

техніка кидків м'яча: кидки однією рукою зверху; двома руками від грудей; штрафний кидок; рухливі ігри;

техніка ведення м'яча: ведення м'яча в парах, трійках; рухливі ігри.

пересування: чергування ходьби, бігу, стрибків, зупинок, поворотів; стійка захисника з виставленою вперед ногою; пересування приставними кроками в захисній стійці; прискорення; зупинки, повороти; стрибки; поєднання стійок і пересувань з технічними прийомами в захисті; стійку з піднятою вгору рукою; подвійним кроком.

передачі та ловіння м'яча: передача м'яча двома руками від грудей; передача м'яча однією рукою від плеча; ловіння та передача м'яча, що високо летить;

фінти: фінти на передачу м'яча, фінти на кидання м'яча, фінти на ведення;

кидки м'яча: кидки однією рукою зверху в русі (з двох кроків); кидки однією рукою з місця (з відскоком від щита в кошик); двома руками від грудей на місці та в русі; штрафний кидок (за спрощених умов);

ведення м'яча: ведення м'яча (правою та лівою рукою почергово) з наступною передачею в колонах, парах, трійках; ведення з опором

	захисника;
<p>Техніка захисту пересування: стійка захисника; пересування у захисній стійці; прискорення; зупинки; повороти; стрибки; естафети; рухливі ігри; техніка заволодіння м'ячем: 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 кидання; підбирання м'яча, що відскочив від щита;</p>
<p>Тактична підготовка <i>Тактика нападу:</i> індивідуальні дії без м'яча: чергування вивчених способів пересування в поєднанні з фінтами; вибір місця для одержання передачі м'яча; індивідуальні дії з м'ячем: вибір способу ловіння м'яча; вибір способу та моменту передачі м'яча між гравцями попередньої та задньої лінії; групові дії: взаємодія двох гравців способом «Передай м'яч і виходь»; командні дії: розподіл обов'язків між гравцями для організації нападу.</p> <p><i>Тактика захисту:</i> індивідуальні дії без м'яча: протидія нападаючому з м'ячем у трьохсекундній зоні; на далеких підступах</p>	<p>застосовує: 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; здійснює: протидію нападаючому з м'ячем у трьохсекундній зоні; на далеких підступах до кільця; вибір місця для одержання передачі м'яча; вибір способу ловіння м'яча в залежності від ігрової ситуації; вибір способу та моменту передачі м'яча між гравцями передньої та задньої лінії; взаємодії за способом «Передай м'яч і виходь»; вибір місця для одержання передачі; вибір місця в захисті між нападаючим і щитом перехоплення м'яча при передачі; підбір, виривання і вибивання м'яча при його</p>

<p>до кільця; індивідуальні дії з м'ячем: перехоплення м'яча; підбір, виривання і вибивання м'яча; вибір місця в захисті між нападаючим і щитом; рухливі ігри; групові дії - протидія двом, трьом нападаючим; розподіл обов'язків між гравцями у захисті; командні дії - організація дій під час підбирання м'яча, що відскочив від щита.</p>	<p>веденні; протидії двом, трьом нападаючим; дотримується 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», «Гонка 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

<p>Зміст навчального матеріалу</p>	<p>Вимоги щодо рівня та якості засвоєння навчального матеріалу</p>
<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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризує: техніко-тактичні дії в баскетболі, • визначає: роль занять спортом у формуванні особистості; • називає: зовнішні ознаки втоми і перевтоми;

<p>Фізична підготовка <i>Загальна фізична підготовка:</i> загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів у русі стройові вправи та прийоми акробатичні елементи; рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками. <i>Спеціальна фізична підготовка:</i> прискорення з місця з різних положень; ривки з різних вихідних положень, «човниковий» біг; серійні стрибки з діставанням високих предметів; вправи з обтяженням; естафети; рухливі ігри.</p>	<p>виконує: загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів в русі; перешикування, стройові вправи та прийоми; акробатичні елементи; прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4x9 м; серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги з діставанням високих предметів; вправи з обтяженням, гімнастичними лавами, набивними м'ячами; естафети; рухливі ігри «Перетягування в парах», «Переправа», «Хто сильніший?»;</p>
<p>Технічна підготовка <i>Техніка нападу:</i> чергування способів пересувань під час активної протидії захисників; поєднання різних способів пересування, зупинок, стійок із технічними прийомами;</p> <p>способи ловіння і передач м'яча в різноманітних</p>	<p><i>пересування:</i> 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 при активному опорі суперника;</p> <p><i>передачі й ловіння м'яча:</i> ловіння м'яча, що летить</p>

ігрових ситуаціях;
чергування різних прийомів
ловіння і передачі м'яча в
умовах активного опору
захисників;

кидки однією рукою зверху;
кидки однією рукою зверху
в стрибку; кидки м'яча після
проходу вздовж бічної лінії;
штрафний кидок
(індивідуалізація); естафети
з веденням і кидками;

чергування різних способів

високо або низько; чергування
різних прийомів ловіння м'яча
під час протидії захисників;
передача м'яча двома руками
зверху; передача двома руками
знизу; чергування різних
способів передачі м'яча в
стрибку; передачі м'яча над
плечем дальньою и ближньою
рукою; чергування передачі на
швидкість і точність в
різноманітних ігрових
ситуаціях;

кидки м'яча: кидки однією
рукою з місця; винесення м'яча
над головою (поодинці,
серійно); кидки м'яча над
собою; стрибки на місці з
винесенням м'яча вгору
(поодинці, 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
й у русі з опором захисника;
кидки м'яча після проходу
уздовж бічної лінії; штрафний
кидок (індивідуалізація); кидки
м'яча на швидкість і точність
влучення

ведення м'яча: чергування

<p>ведення; ведення м'яча з маневруванням під час проходів під кільце; асинхронне ведення; естафети з веденням м'яча.</p>	<p>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 проходів під кільце; асинхронне ведення м'яча з маневруванням під час проходів під кільце з активною взаємодією з партнерами; поєднання стійок і пересувань з технічними прийомами гри в захисті;</p>
<p>Техніка захисту <i>Пересування:</i> поєднання стійок і пересувань з технічними прийомами гри в захисті; накривання і відбивання м'яча; відволікаючі дії захисника; блокування під час боротьби за м'яч, що відскочив від щита; боротьба за м'яч після неточного кидка; боротьба під щитом.</p>	<p><i>заволодіння м'ячем:</i> накривання і відбивання м'яча під час кидків однією рукою зверху в русі й однією рукою зверху у стрибку; накривання м'яча спереду і ззаду під час кидання у русі після проходів; блокування під час боротьби за м'яч, що відскочив від щита; боротьбу за м'яч після неточного кидка (штрафного, із середньої і далекої дистанції); боротьбу під щитом;</p>
<p>Тактична підготовка <i>Тактика нападу:</i> <u>індивідуальні дії без м'яча:</u> чергування вивчених способів пересування в поєднанні з фінтами; вибір позиції й моменту для одержання м'яча в трьохсекундній зоні нападу; вибір місця для дій гравців різних ігрових амплуа; <u>індивідуальні дії з м'ячем:</u> вибір способу і моменту для</p>	<p>володіє вивченими способами ловіння м'яча в позиції центрального гравця в залежності від напрямків передачі м'яча і способу протидії захисника; здійснює: чергування вивчених способів переміщення в поєднанні з фінтами; вибір позиції й моменту для одержання м'яча в трьохсекундній зоні нападу; вибір моменту і способу ведення</p>

застосування вивчених прийомів нападу і фінтів в умовах жорсткої опіки суперника; способи ловіння м'яча в позиції центрального гравця; вибір моменту для атаки кошика; групові дії: взаємодії двох гравців, «наведення і перетинання», взаємодії в трійках «вісімкою»; заслон; командні дії: організація позиційного нападу і швидкого прориву; організація позиційного нападу з одним центровим гравцем.

Тактика захисту:

індивідуальні дії без м'яча: вибір позиції для опіки нападників; вибір позиції для опіки центрального гравця;

протидії кидкам з середньої дистанції; «ухиляння» з-під заслону; способи

пересування при захисті гравців різних ігрових амплуа;

групові дії: організація підстрахування під час переходу нападника під щит; організація оборони; командні дії: організація дій команди проти швидкого прориву.

м'яча для проходу під щит; вибір способу і моменту для виконання кидків м'яча у кошик; вибір способу і моменту для застосування вивчених прийомів нападу і фінтів в умовах жорсткої опіки суперника; взаємодії двох гравців, «наведення і перетинання», взаємодії в трійках «вісімкою»; заслон (внутрішній, зовнішній) організацію позиційного нападу і швидкого прориву; вибір позиції для опіки нападників залежно від місця розташування гравця з м'ячем; протидії кидкам із середньої дистанції; «ухиляння» із-під заслону; організацію підстрахування під час переходу нападника під щит; організацію протидії при швидкому прориві та позиційному нападі (правильне розташування гравців під час позиційної атаки); **застосовує** алгоритми надання першої допомоги; **дотримується правил:** рухливих ігор та навчальної гри у баскетбол; безпеки життєдіяльності під час занять баскетболом.

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 паління і 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 у процесі ігор.</p>	<p>Учень: наводить приклади негативного впливу паління і вживання алкоголю на досягнення у спорті; • визначає: засоби профілактики травматизму на заняттях баскетболом; • характеризує: технічну підготовку баскетболіста; досягнення українських баскетболістів на міжнародній арені порядок організації і проведення змагань; організацію технічно-тактичних дій у процесі ігор; методику самостійних занять баскетболом.</p>
<p>Фізична підготовка <i>Загальна фізична підготовка</i> загальнорозвивальні вправи; стройові вправи та прийоми; акробатичні елементи; рухливі ігри та естафети з бігом та стрибками. <i>Спеціальна фізична підготовка</i> ривки з місця; «човниковий» біг; прискорення, зупинки, повороти, біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом; серійні стрибки поштовхом однієї та двох</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 4x9 м; прискорення, зупинки, повороти, біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високих предметів; вистрибування з</p>

<p>ніг; вправи з обтяженням, естафети.</p>	<p>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 <i>Техніка нападу:</i> прискорення із завданням наздогнати і перегнати партнера; збільшення швидкості пересувань і зупинок різними способами; чергування способів пересування з прийомами гри;</p> <p>ловіння і передачі м'яча різними способами; перекладання м'яча з рук у руки за спиною;</p> <p>кидки однією рукою зверху в стрибку з середньої й</p>	<p><i>пересування:</i> прискорення із завданням; пересування і зупинки різними способами; чергування способів пересування з технічними прийомами гри;</p> <p><i>передачі й ловіння м'яча:</i> ловіння і передачі м'яча двома руками зверху на велику відстань після повороту; ловіння і передачі м'яча однією рукою з відскоком від підлоги у жорсткому опорі захисників; сховану передачу м'яча за спиною; перекладання м'яча з рук у руки за спиною; чергування різних прийомів ловіння і передачі м'яча в умовах жорсткого опору захисників; чергування різних способів передачі м'яча однією і двома руками у стрибку; передачу м'яча за спиною і під ногою при опорі захисника;</p> <p><i>кидки м'яча:</i> кидки однією рукою зверху в стрибку з</p>

<p>далекої дистанції; кидки м'яча після проходу вздовж бічної лінії; штрафний кидок; ведення м'яча без зорового контролю; асинхронне ведення м'яча; естафети з киданням та веденням м'яча; укривання м'яча під час обведення суперника</p>	<p>середньої і 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; <i>ведення м'яча</i>: ведення м'яча без зорового контролю; передача м'яча різними способами при опорі захисника; асинхронне ведення м'яча; укривання м'яча під час обведення суперника.</p>
<p>Техніка захисту поєднання стійок і пересувань з технічними прийомами гри в захисті; відбивання м'яча в стрибку; блокування при боротьбі за м'яч, що відскочив від щита; боротьба під своїм і чужим щитом.</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 підборах м'яча, що відскочив від щита;</p>
<p>Тактична підготовка <i>Тактика нападу</i>: <u>індивідуальні дії без м'яча</u>: поєднання вивчених способів переміщень і фінтів в Ігрових ситуаціях позиційного нападу і швидкого прориву; вихід на вільне місце и позиції</p>	<p>застосовує поєднання вивчених способів переміщення і фінтів в ігрових ситуаціях позиційного нападу і швидкого прориву; різні способи кидків м'яча у кошик і їх поєднання з фінтами, веденням, ловінням, передачам м'яча в залежності від протидії</p>

центрового гравця; вибір місця і моменту для взаємодій із центровим гравцем;
індивідуальні дії з м'ячем: поєднання технічних прийомів з фінтами в залежності від протидії захисників; вибір технічних прийомів для гравців різних Ігрових амплуа; вибір моменту для передачі м'яча центровому гравцеві;
групові дії: взаємодії між гравцями, що виконують різні ігрові функції; застосування вивчених способів взаємодій у процесі навчальних ігор;
командні дії: організація позиційного нападу; швидкого прориву; напад із трьома центровими; напад серією заслонів.

захисників; взаємодії між гравцями, що виконують різні ігрові функції (центровий - крайній нападник, крайній нападник - захисник, крайні нападники - захисники, центровий - захисник); блокування при підборі м'яча, який 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 при введенні суперником м'яча через бічну та лицьову лінії, штрафного кидка;
здійснює: організацію позиційного нападу з двома центровими гравцями, швидкого прориву вздовж бічної лінії; організацію трикутника відскоку при підборі м'яча, який відскочив від щита; організацію позиційного нападу на своїй половині майданчика;
суддівство навчальних ігор; вихід на вільне місце для одержання м'яча в позиції центрового гравця; вибір місця і моменту для взаємодій із центровим гравцем; вибір вивчених способів ловіння, передач, ведення, кидків і фінтів із

	<p>м'ячем, які застосовують гравці різних ігрових амплуа; вибір моменту для передачі м'яча центровому гравцеві; протидії заслонам і організацію передачі центровому гравцеві; дотримується 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 підростаючого покоління України. Баскетбол у ланках фізкультурного руху України. Загальна та спеціальна фізична підготовка на заняттях. Психологічна підготовка баскетболіста.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризує загальну та спеціальну фізичну підготовку баскетболіста; психологічну підготовку баскетболіста. • пояснює методикку проведення самостійних занять з баскетболу. • дотримується: безпеки життєдіяльності під час занять баскетболом, правил гри у баскетбол.
<p>Фізична підготовка <i>Загальна фізична підготовка:</i> загальнорозвиваючі вправи з предметами та без предметів; перешикування; стройові вправи та прийоми; акробатичні елементи; вправи з обтяженням;</p>	<p>виконує: перешикування, стройові вправи та прийоми, загальнорозвиваючі вправи з предметами та без предметів у русі в парах, акробатичні елементи;</p>

<p><i>Спеціальна фізична підготовка:</i> ривки з місця, «човниковий» біг; прискорення, зупинки, повороти, вистрибування з низького присіду; стрибки «вглибину», вправи з обтяженням, набивним м'ячем, естафети.</p> <p>Вправи для розвитку сили.</p>	<p>Ривки з місця на 5, 10, 15, 20, 30 м з різних положень; «човниковий біг» 4х9м; прискорення, зупинки, повороти, зміни! напряму руху під час бігу за зоровим сигналом; серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги з діставанням високих предметів; вистрибування з низького присіду; стрибки «вглибину» зі швидким вистрибуванням угору; вправи зі обтяженням, набивними м'ячами; естафети; вправи для розвитку сили: передачі набивними м'ячами 1 кг однією, двома руками; ходьба у напівприсіді з набивними м'ячами; вистрибування з напівприсіду з виносом м'яча вгору; серійні стрибки, втримуючи м'яч над головою; вистрибування з напівприсіду з грифом штанги на плечах (3 серії по 10 вистрибувань з паузою для відпочинку 1,5-2 хв.); «човниковий» біг на 5, 10 м (із загальним пробігом за одну спробу 25-100м), естафети;</p>
<p>Вправи для розвитку швидкості і швидкісно- силових якостей.</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості і швидкісно- силових якостей: ривки з різних стартових положень на 5, 10, 15-30м з м'ячем і без м'яча; біг з</p>

<p>Вправи для розвитку витривалості.</p> <p>Вправи для розвитку спеціальних координаційних здібностей.</p>	<p>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 у попередніх класах;</p> <p>вправи для розвитку витривалості: бігові, стрибкові, швидкісно-силові та спеціальні циклічні вправи, які використовуються в режимі високої інтенсивності;</p> <p>двосторонні ігри впродовж 20-30хв.;</p> <p>вправи для розвитку спеціальних координаційних здібностей: стрибки зі скакалкою; стрибки через довгу скакалку, що обертається; ловіння м'яча після перекиду; передача і ловіння м'яча в момент перестрибування через перешкоду; ловіння м'ячів, що летять з різних напрямків з наступною передачею на точність;</p>
<p>Технічна підготовка <i>Техніка нападу:</i> <u>пересування</u>: чергування способів пересувань у поєднанні з технічними прийомами гри;</p> <p><u>передачі та ловіння м'яча:</u> <u>передачі та ловіння м'яча</u></p>	<p>пересування: чергування способів пересувань, зупинок, поворотів, стійок у поєднанні з технічними прийомами гри у нападі та захисті; пересування різними способами у відповідь на відповідні сигнали (зорові, слухові);</p> <p>передачі та ловіння м'яча: чергування різних прийомів</p>

<p>вивченими способами.</p>	<p>ловіння і передачі м'яча в трійках при опорі одного, двох захисників; передачі м'яча в трійках у стрибку з просуванням уперед; поєднання ловіння і передачі м'яча в умовах жорсткої протидії захисників;</p>
<p><u>кидки м'яча</u>: однією рукою зверху в с грибку з середньої й далекої дистанції та вивченими способами;</p> <p><u>ведення м'яча</u>: укривання м'яча під час обведення суперника; естафети з веденням м'яча;</p> <p><u>володіння м'ячем</u>: ведення передачі м'яча</p>	<p>кидки м'яча: серійні кидки з постійного місця атаки і різних точок середньої і дальньої дистанції; кидки з ближньої, середньої й дальньої дистанції при активному опорі захисника; добивання м'яча однією рукою в стрибку при відскоку його від щита; кидки однією рукою зверху в стрибку з розбігу;</p> <p>ведення м'яча: звільнення від опіки захисника за допомогою ведення м'яча; відволікаючі дії; перекладання м'яча за спиною і під ногою; ведення без зорового контролю; вправи на швидкість ведення м'яча; квач з веденням м'яча;</p> <p>володіння м'ячем: 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 кільця); кидки вивченими способами з різних позицій.</p>
<p><u>Техніка захисту</u>: <u>пересування</u>: поєднання</p>	<p>заволодіння м'ячем:</p>

<p>способів пересування у захисті з технічними прийомами гри; <u>заволодіння м'ячем:</u> заволодіння м'ячем біля свого щита в умовах активної боротьби з нападаючим.</p>	<p>заволодіння м'ячем біля свого щита в умовах активної боротьби з нападаючим.</p>
<p>Тактична підготовка <i>Тактика нападу:</i> <u>індивідуальні дії без м'яча:</u> застосування вивчених способів пересувань і фінтів в умовах гри на високих швидкостях урахуванням ігрових функцій баскетболістів; вихід на вільне місце позиції центрового, захисника, що нападає; <u>індивідуальні дії з м'ячем:</u> використання вивчених способів кидання м'яча у кошик в поєднанні з іншими технічними прийомами; вибір доцільних ігрових прийомів для організації загальнокомандних дій у різних ситуаціях гри; <u>групові дії:</u> способи взаємодій двох, трьох гравців; <u>командні дії:</u> напад з двома центровими напад серією заслонів; ешелонний швидкий прорив</p>	<p>здійснює: вибір моменту і місця боротьби за м'яч, який відскочив від щита; вибір місця і способу застосування передач за спиною, однією рукою назад, переведення м'яча за спиною; напад із двома центровими; напад серією заслонів; вибір місця і моменту для протидії груповим взаємодіям гравців; вибір доцільних ігрових прийомів (передач, ведень, кидків) для організації загальнокомандних дій у різних ситуаціях гри; персональний й зонний захист; суддівство змагань;</p>
<p><i>Тактика захисту:</i> <u>індивідуальні дії:</u> вибір місця і моменту для</p>	<p>застосовує: вивчені способи пересувань і фінтів в умовах гри на високих швидкостях з</p>

<p>протидії груповим взаємодіям гравців; вибір моменту для протидії виходу на вільне місце гравцям різних амплуа; <u>групові дії</u>: протидія організації швидкого прориву; взаємодії заслонами; протидія «подвійному заслону», «наведенню на двох гравців», завершенню швидкісного прориву «трикутником»; <u>командні дії</u>: 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>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 проривові.</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</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризує загальну та спеціальну фізичну підготовку баскетболіста; психологічну підготовку баскетболіста. • пояснює методику проведення самостійних занять з баскетболу. • дотримується: безпеки життєдіяльності під час занять баскетболом, правил гри у

<p>підготовка на заняттях. Методика проведення самостійних занять з Баскетболу. Психологічна підготовка (баскетболіста. Суддівство змагань.</p>	<p>баскетбол.</p>
<p>Фізична підготовка <i>Загальна фізична підготовка:</i> загальнорозвиваючі вправи; перешиккування; стрйові вправи та прийоми; акробатичні елементи; вправи з обтяженням</p>	<p>виконує: перешиккування, стрйові вправи та прийоми, загальнорозвиваючі вправи з предметами та без предметів у русі в парах, акробатичні елементи;</p>
<p><i>Спеціальна фізична підготовка:</i> ривки з місця, «човниковий» біг; прискорення, зупинки, повороти, вистрибування з низького присіду; стрибки «вглибину», вправи з обтяженням, набивним м'ячем, естафети; вправи для розвитку сили;</p>	<p>Ривки з місця на 5, 10, 15, 20, 30м з різних положень; «човниковий» біг 4х9м; прискорення, зупинки, повороти, зміни напрямку руху під час бігу за зоровим сигналом; серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги з діставанням високих предметів; вистрибування з низького присіду; стрибки «вглибину» зі швидким вистрибуванням угору; вправи з обтяженням, набивними м'ячами; естафети; вправи для розвитку сили: передачі набивними м'ячами 1 кг однією, двома руками; ходьба у напівприсіді з набивними м'ячами; вистрибування з напівприсіду з виносом м'яча вгору; серійні стрибки, втримуючи м'яч над головою; вистрибування з напівприсіду</p>

<p>вправи для розвитку швидкості і швидкісно-силових якостей: стрибкові вправи; «човниковий»біг; прискорення; ривки; естафети;</p> <p>вправи для розвитку витривалості: стрибки, швидкісно-силові та циклічні вправи, які використовуються в режимі високої інтенсивності;</p> <p>вправи для розвитку спеціальних координаційних здібностей: стрибки зі скакалкою; поєднання акробатичних елементів із технічними прийомами гри.</p>	<p>з грифом штанги на плечах (3 серії по 10 вистрибувань з паузою для відпочинку 1,5-2 хв.); «човниковий» біг на 5, 10м (із загальним пробігом за одну спробу 25-100м), естафети;</p> <p>вправи для розвитку швидкості і швидкісно-силових якостей: ривки 3 різних стартових положень на 5, 10, 15 -30 м з м'ячем і без м'яча; біг з прискоренням, зупинками, ривками (вперед, назад, у боки) із зоровим і слуховим контролем; естафети з веденням м'яча; комплексні естафети з м'ячем; стрибкові вправи, вивчені в попередніх класах;</p> <p>вправи для розвитку витривалості: бігові, стрибкові, швидкісно-силові та спеціальні циклічні вправи, які використовуються в режимі високої інтенсивності; двосторонні ігри впродовж 20-30 хв.;</p> <p>вправи для розвитку спеціальних координаційних здібностей: стрибки зі скакалкою; стрибки через довгу скакалку, що обертається; ловіння м'яча після перекиду; передача і ловіння м'яча в момент перестрибування через перешкоду; ловіння м'ячів, що летять з різних напрямків з</p>
--	--

	наступною передачею на точність;
<p>Технічна підготовка <i>Техніка нападу:</i> <u>пересування</u>: чергування способів пересувань у поєднанні з технічними прийомами гри;</p> <p><u>передачі та ловіння м'яча</u>: передачі та ловіння м'яча вивченими способами в ситуаціях, що постійно змінюються</p> <p><u>кидки м'яча</u>: вивченими способами в ускладнених умовах;</p> <p><u>ведення м'яча</u>: ведення м'яча без зорового контролю; укривання м'яча під час обведення суперника; естафети з веденням м'яча;</p> <p><u>володіння м'ячем</u>: ведення</p>	<p>пересування: чергування способів пересувань, зупинок, поворотів, стійок у поєднанні з технічними прийомами гри у нападі та захисті; пересування різними способами у відповідь на відповідні сигнали (зорові, слухові);</p> <p>передачі та ловіння м'яча: чергування різних прийомів ловіння і передачі м'яча в трійках при опорі одного, двох захисників; передачі м'яча в трійках у стрибку з просуванням уперед; поєднання ловіння і передачі м'яча в умовах жорсткої протидії захисників;</p> <p>кидки м'яча: серійні кидки з постійного місця атаки і різних точок середньої і дальньої дистанції; кидки з ближньої, середньої й дальньої дистанції при активному опорі захисника; добивання м'яча однією рукою в стрибку при відскоку його від щита; кидки однією рукою зверху в стрибку з розбігу;</p> <p>ведення м'яча: звільнення від опіки захисника за допомогою ведення м'яча; відволікаючі дії; перекладання м'яча за спиною і під ногою; ведення без зорового контролю; вправи на швидкість ведення м'яча;</p>

<p>передачі кидки в ускладнених умовах.</p>	<p>квач з веденням м'яча; володіння м'ячем: 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 кільця); кидки вивченими способами з різних позицій;</p>
<p><i>Техніка захисту:</i> <u>пересування</u>: поєднання способів пересування у захисті з технічними прийомами гри; <u>володіння м'ячем</u>: заволодіння м'ячем біля свого щита в умовах активної боротьби з нападаючим.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • заволодіння м'ячем: заволодіння м'ячем біля свого щита в умовах активної боротьби з нападаючим.
<p>Тактична підготовка <i>Тактика нападу:</i> <u>індивідуальні дії без м'яча</u>: застосування вивчених способів пересувань і фінтів в умовах гри на високих швидкостях з урахуванням ігрових функцій баскетболістів; вихід на вільне місце в позиції центрового, захисника, що нападає; <u>індивідуальні дії з м'ячем</u>: використання вивчених способів кидання м'яча у кошик в поєднанні з іншими технічними прийомами; вибір</p>	<p>здійснює: вибір моменту і місця в боротьбі за м'яч, який відскочив від щита; вибір місця і способу застосування передач за спиною, однією рукою назад, переведення м'яча за спиною; напад із двома центровими; напад серією заслонів; вибір місця і моменту для протидії груповим взаємодіям гравців; вибір доцільних ігрових прийомів (передач, ведень, кидків) для організації загальнокомандних дій у різних ситуаціях гри;</p>

<p>доцільних ігрових прийомів для організації загальнокомандних дій у різних ситуаціях гри; <u>групові дії</u>: способи взаємодій двох і трьох гравців; <u>командні дії</u>: напад з двома центровими; напад серією заслонів; ешелонний швидкий прорив</p>	<p>персональний й зонний захист; суддівство змагань;</p>
<p><i>Тактика захисту:</i> <u>індивідуальні дії</u>: вибір місця і моменту для протидії груповим взаємодіям гравців; вибір моменту для протидії виходу на вільне місце гравцям різних амплуа; <u>групові дії</u>: протидія організації швидкого прориву; взаємодії заслонами; протидія «подвійному заслону», «наведенню на двох гравців», завершенню швидкого прориву «трикутником»; <u>командні дії</u>: протидія швидкому прориву з веденням м'яча; протидія позиційному нападу через двох центрових гравців; персональний і зонний захист; протидія ешелонованому швидкому прориву;</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 проривові.</p>

Рекомендована література

1. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. — К.: Здоров'я, 1985. — 142 с.
2. Белов С. Баскетбол. Кидки по кільцю // Фізкультура в школі.-1990.-№б,7- с.17-18.
3. Бондар А.И. Учимся играть в баскетбол - Минск: Ополонка , 1986. - 111с.
4. Вуден Д.Р. Современный баскетбол. — М.: Физкультура и спорт, 1997. — 58 с.
5. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1997.-58с.
6. Зельдович Т.А., Кераминас С.А. Подготовка юных баскетболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1964. - 216с.
7. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. — М.: Физкультура и спорт, 1972. — 154 с.
8. Корягин В.М., Мухин В.Н. Баскетбол. К.: Вища школа, 1989. - 205с.
9. Костикова Л.В., Шерстюк А.А., Григорович И.М. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10 — 13 лет. — М.: Физкультура и спорт, 1999. — 163 с.
10. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Початковий етап навчання, - М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.
11. Леонов А.Д. Баскетбол. — К.: Радянська школа, — 1989. — 100 с.
12. Леонов А.Д. Тактическая подготовка баскетболистов. — К., 1990. — 34 с.
13. Минценберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 190 с.
14. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. — М.: Академия, 2006. — 336 с.
15. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1988. - 288с.
16. Поплавский 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.: НУ фізкультури и спорта, 1999. — 124 с.
17. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. — К.: Олімпійська література, 2004. — 447 с.

18. Сортэл Ник Баскетбол — 100 упражнений и советов для юных игроков. — М.: Астрель АСТ, 2005. — 237 с.
19. Хромаев З.М., Мурзин Е.В., Обухов А.В., Защук С.Г. Упражнения баскетболиста. — К.: Друкарня ДУС, 2006. — 128 с.
20. Хромаев З.М., Поплавский Л.Ю., Мурзин Е.В., Обухов А.В. Говорят тренеры по баскетболу. — К.: Пресса Украины, 2005. — 160 с.
21. Хромаев З.М., Поплавський Л.Ю., Защук Г.С. Тетрадь тренера по баскетболу. — К.: Преса України, 2003. — 129 с.
22. Чумаков П.А. Спортивные игры. — М.: Физкультура и спорт, 1966. — 407 с.
23. Яхонтов Е.Р. Баскетбол для всех. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 30 с.
24. Яхонтов Е.Р. Индивидуальные упражнения баскетболистов. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 70 с.
25. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 90 с.

Особливості навчання дітей на заняттях в факультативі (гуртку, секції) з баскетболу

Початкове навчання дітей гри в баскетбол проводиться в секціях загальноосвітніх шкіл. До занять залучаються діти, яким минуло 8 років.

Бажано, щоб групи комплектувалися з дітей одного віку. Це дуже важливо у перспективному плані - коли будуть комплектуватися збірні команди школи.

Тривалість початкового етапу навчання - 5 років. На заняттях потрібно широко використовувати цікаві, емоційні вправи, особливо рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу.

Програма навчання повинна бути побудована з урахуванням психіки дітей, їх фізіологічних особливостей розвитку та рівня фізичної підготовленості.

Перші два роки треба уникати проведення відбору. У цей період доцільно простежувати динаміку зростання показників фізичного розвитку, технічної та тактичної підготовленості тих, хто займається.

Методика навчання дітей базується на основних дидактичних принципах і педагогічних правилах, деякою мірою - на принципах тренування та специфічних вимогах.

У заняттях із дітьми кожна вправа має нести певне ігрове навантаження і спиратися на конкретну ігрову ситуацію, формуючи тим самим у тих, хто займається, загальні уявлення про баскетбол. На початку навчання важливо, аби дитина опанувала техніку виконання вправ на просторово-часову координацію, рухливість і силу, а також в індивідуальних і парних вправах з м'ячем і без м'яча. Особливого значення набувають вправи з поставлення дихання та на відновлення. Набуття дитиною практичного досвіду здійснюється шляхом систематичних занять. Прискорення набуття практичного досвіду може бути досягнуте завдяки збільшенню обсягу навантаження (кількості занять на тиждень), створення при виконанні вправ змагальної ситуації, при звичаювання до умов гри. Позитивним чинником у набутті досвіду є також сполучення та запам'ятовування декількох навичок (завжди у вигляді змагань).

При навчанні прийомів гри потрібно звернути увагу на розвинення швидкості реакції, швидкості та техніки виконання

вправ, виховання обачності та спритності у володінні м'ячем.

З опануванням техніки виконання вправ потрібно визначити нормативні вимоги (з урахуванням програмних вимог і динаміки зростання показників) з диференційованою оцінкою: відмінно, добре, задовільно. Часовий режим виконання нормативних вимог має складати не більш 30 сек.

Фахівці, вивчаючи вплив засобів тренувальної дії, спрямованих на виховання у дітей та підлітків фізичних здібностей, визначили найбільш сприятливі періоди фізичного розвитку. Біологічна надійність організму значною мірою визначається ступенем сили взаємозв'язку в розвитку всіх його систем. У період, коли ці взаємозв'язки значно слабшають, відбуваються зміни в організмі, що росте: формуються системи, які потребують при цьому великого енергетичного забезпечення. У період, коли взаємні зв'язки між системами організму достатньо сильні, процес формування вже завершений, і зменшуються внутрішні протиріччя в організмі, на які витрачається значна частина енергії. Цей час може бути сприятливим для використання великого обсягу навантажень, які будуть рівномірно розподілятися на весь організм в цілому.

Для хлопчиків 8 та 9 років характерною є значна кількість дуже сильних взаємозв'язків між основними ознаками. У 10 років взаємозв'язки між окремими параметрами слабшають, порушується гармонійність у системі організму. Великі фізичні навантаження в цей час можуть суттєво зашкодити не тільки біологічному, але й психічному розвитку дітей.

При плануванні занять потрібно враховувати, що ріст і біологічний розвиток дітей відзначаються глибокими внутрішніми та зовнішніми змінами, що відбиваються як на окремих системах, так і на організмі в цілому. Ці зміни потребують відповідної перебудови системи занять як за формою, так і за змістом. Дослідження в галузі занять баскетболом свідчать, що у дітей 8-9-річного віку, як у хлопчиків, так і у дівчаток, спостерігається найбільша узгодженість біодинамічних параметрів рухів, яка в інтегральному вигляді відбиває особливості координуючих дій. Тому найбільший ефект накопичення координаційного досвіду від занять баскетболом можна очікувати у дітей 8-9 років. Сенситивні періоди розвитку швидкості спостерігаються вже з 8 років і особливо інтенсивно

протікають у хлопчиків. Вікова динаміка розвитку загальної витривалості доводить, що у дітей з 9 років відбувається дуже інтенсивне природне зростання цієї якості, особливо у хлопчиків. Таким чином, початкові заняття баскетболом, який потребує проявлення високої координації рухів, швидко-силових якостей, загальної та спеціальної витривалості, потрібно розпочинати не раніш 8 та не пізніше 10 років, щоб у періоди, найбільш сприятливі для розвинення фізичних якостей, закласти фундамент для подальшого розвитку спеціальних фізичних якостей баскетболістів.

Для дівчаток дотримання вікових параметрів більш важливе, тому що інтенсивні темпи зростання фізичних якостей у них мають місце з 8 до 12 років. Ураховуючи сприятливі періоди розвитку фізичних якостей у дітей та визначивши оптимальну дозу тренувального впливу на заняттях, можна цілеспрямовано розвивати певні фізичні якості та функціональні можливості організму на різних етапах індивідуального розвитку дітей.

Період занять баскетболом для більшості юних спортсменів збігається з періодом інтенсивного вікового розвитку. Цей чинник обов'язково треба брати до уваги під час проведення занять.

Топографія чутливих періодів у розвитку рухової функції у дітей

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

**Наповнюваність навчальних груп
і режим навчальної роботи**

Рік навчання	Вік учнів, у роках	Кількість			Тривалість заняття, хв.
		Учнів у групі	Занять на тиждень	Годин на добу	
1-й	10-12	15	2	2	60
2-й	12-14	15	2	2	60
3-й	14-16	12 - 15	2	2	60
4-й	14-16	12 - 15	2	2	60
5-й	14-16	12	2	2	60
1-й	10-12	15	3	1,5	90
2-й	12-14	15	3	1,5	90
3-й	14-16	12 - 15	3	1,5	90
4-й	14-16	12 - 15	3	1,5	90
5-й	14-16	12	3	1,5	90

Організація і планування роботи гуртка «Баскетбол»

Баскетбол є універсальним та ефективним засобом всебічного розвитку дітей. Заняття баскетболом зміцнюють здоров'я, виховують дисциплінованість, зважливість, ініціативність, наполегливість, витримку, почуття колективізму та інші морально-вольові якості.

Баскетболіста відрізняє різнобічна фізична підготовленість, атлетизм, спрямованість дій, розвинене почуття товарищескості, тактична майстерність на засадах швидкості мислення, широкий діапазон навичок та умінь, інтенсивність ігрових дій.

Для того, щоб стати баскетболістом, потрібно не тільки оволодіти значним комплексом спеціальних прийомів і тактичних дій, але й добре орієнтуватися в ігровій обстановці, швидко бігати, високо стрибати, долати фізичні та психічні навантаження.

Досконале опанування усього комплексу знань, навичок та умінь - складний процес, що потребує багаторічної науково обґрунтованої мінімальної роботи.

Високий рівень розвитку сучасного баскетболу потребує вирішення проблем організації навчального процесу, використання найбільш досконалих форм, методів і засобів.

На 1-му році навчання викладач вивчає індивідуальні особливості дітей, результати їх медичного огляду, рівень засвоєння навчального матеріалу. Після 6 місяців навчально-тренувальної роботи застосовує тестування для визначення динаміки зростання показників фізичної та технічної підготовки. Тестування повинно проводитися регулярно як етапний педагогічний контроль після кожних 2-3 місяців навчальної роботи.

У роботі з дітьми потрібно підтримувати їх бажання займатися й іншими видами і спорту. Це буде сприяти досягненню різнобічної фізичної підготовки дітей, а також дозволить їм спробувати свої сили в різних видах рухової діяльності, виявити свої здібності та знайти спортивне покликання.

Рухливі ігри

Використання рухливих ігор в організації занять різної форми з баскетболу має істотне значення: з одного боку, воно дозволяє викликати інтерес дітей до гри, сприяє їх розумовому, фізичному, естетичному та морально-вольовому вихованню, а з другого - це ефективний засіб укріплення ігрових навичок і при звичаювання дітей до ігрових умов.

Ігри мають бути різноманітними за змістом, сприяти різнобічному розвитку рухових якостей та ігрових навичок. Підбирається такий комплекс ігор, який відповідає завданням програми, тісно ув'язується з іншими засобами навчання та тренування, є найбільш домірним до рівня підготовленості тих, хто займається, а також умовам роботи.

Доцільно використовувати рухливі ігри, складені дітьми що сприяють закріпленню ігрових навичок.

Для включення ігор у конкретні заняття, слушного узгодження їх з іншими засобами та з вирішуваними завданнями потрібно проаналізувати кожен гру з огляду на педагогічні принципи, враховуючи такі питання:

1. Які завдання можна вирішити, використовуючи гру?
2. Які види рухів включені в гру?
3. Яке фізичне та емоційне навантаження дає гра?
4. Методи, які регулюють інтенсивність навантаження.
5. Організаційний бік навантаження: місце гри у плані занять, кількість учасників, їх розміщення, потрібні обладнання, інвентар тощо.

Кожна гра потребує від учасників певних умінь, навичок, якостей. Якщо зміст гри передбачає природні рухи та елементарні навички, така гра може включатися до заняття безпосередньо («Квач», «М'яч капітану», «М'яч у стіну», «Порожнє місце» та ін.). Проте, якщо гра містить у собі новий рух, новий прийом техніки баскетболу, то такий рух (прийом) повинен спочатку засвоїтися тими, хто займається, при виконанні спеціальних вправ. Наприклад, для закріплення передачі м'яча двома руками від грудей в грі «Передав - сідай» або «Не віддавай м'яча тому, хто водить». Цей спосіб передачі має бути певною мірою засвоєний у спеціальних вправах поза грою.

У ході гри потрібно передбачити більше самостійності учнів у вирішенні практичних завдань, проявленні ініціативи. З цією метою доцільно пропонувати учням самим організовувати ігри, судити, самостійно аналізувати та оцінювати їх.

**Орієнтовний робочий план-графік проведення навчальних
занять в факультативі з баскетболу на _____ місяць
20 року**

№ з/п	Перелік повних вправ	Номери занять												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Фізична культура спорт	+												
2	Стройові вправи		+	+	+	+								
3	Вправи для загального розвитку		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Спеціальна фізична підготовка		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Рухливі ігри з м'ячем		+	+										
6	Техніка пересування		+	+	+	+	+	+						
7	Передача і ловля м'яча		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Введення м'яча		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Кидок м'яча в корзину				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Повороти з м'ячем			+	+	+	+				+	+	+	+
11	Техніка нападу і захисту													
12	Тактика нападу та захисту													

13	Учбова гра											+	+	+
14	Спокійні вправи		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Інструкторська та суддівська практика													

Підпис вчителя _____

Додаток 7

Орієнтовне тематичне планування

№ 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				

Підпис вчителя _____

**Рекомендований перелік обладнання та інвентарю,
необхідного для вивчення навчального матеріалу
факультативу (гуртка, секції) «Баскетбол»**

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

**Календарно-тематичне планування
гуртка «Баскетбол»
1-й рік навчання
68 годин**

№ п/п	Зміст	Кількість годин	Дата проведення
1	Охорона безпеки життєдіяльності учнів. Історія розвитку баскетболу.	2	
2	Вимоги до спортивного одягу та взуття. Режим дня, харчування. Загальна фізична підготовка. Рухлива гра «Порожнє місце».	2	
3	Поняття про техніку гри. Стійка баскетболіста, пересування по майданчику, тримання м'яча. Навчальні естафети	2	

4	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Ведення м'яча на місці та в русі. Рухлива гра «Не віддавай м'яча тому, хто водить»	2	
5-7	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Ведення м'яча. Техніка передачі та ловіння м'яча. Рухлива гра «Боротьба за м'яч»	2 2 2	
8-9	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Ведення м'яча. Передачі м'яча. Кидки м'яча однією рукою зверху. Рухлива гра «Передав - сідай».	2 2	
10-11	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Ведення м'яча. Передачі м'яча. Кидки м'яча двома руками від грудей з різних точок. Гра «Квач»	2 2	
12-14	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Ведення м'яча. Передачі м'яча в парах трійках. Штрафний кидок. Рухливі ігри «М'яч капітану», «М'яч у стіну»	2 2 2	
15-17	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Ведення та передачі м'яча в русі в парах, трійках, четвірках. Техніка кидка з подвійного кроку. Рухливі ігри «Хто більше влучить», Передай м'яч після ведення.	2 2 2	
18-20	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Кидок м'яча в кошик після ведення та подвійного кроку. Підбирання м'яча. Гра в баскетбол за спрощеними правилами.	2 2 2	
21	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Основні правила гри. Перехоплення, відбивання та вибивання м'яча.	2	
22-24	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Техніка заволодіння м'яча: накривання. Підбирання та добивання м'яча.	2 2 2	

25- 27	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Фінти з м'ячем на місці та в русі.	2	
	Групові дії в нападі взаємодія двох і більше гравців.	2	
	Гра за спрощеними правилами.	2	
28- 29	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Командні дії: розподіл обов'язків для організації нападу. Зонний захист.	2	
	Гра в баскетбол.	2	
30- 31	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Протидія нападаючому з м'ячем в трьохсекундній зоні. Вибір місця та моменту для передачі та кидка м'яча.	2	
	Гра в баскетбол	2	
32	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Ознайомлення з правилами змагань з баскетболу. Навчальний норматив: штрафний кидок.	2	
33	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Навчальний норматив: Ведення м'яча.	2	
34	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Навчальний норматив: передачі м'яча.	2	
	Всього:	68	

Додаток 10

Контрольні нормативи для загальної фізичної підготовки хлопців

№ п/п	вправа	10-12 років	13-14 років	15-17 років
1	Човниковий біг 3x10 м., (сек.)	8.8	7.9	7.2
2	Стрибок у довжину з місця, (см)	146	168	210
3	Стрибки на скакалці за 15 сек., (разів)	28	30	31
4	Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 сек., (разів)	15	17	20
5	Підтягування на перекладині, (разів)	5	7	11

**Контрольні нормативи
для загальної фізичної підготовки дівчат**

№ п/п	вправа	10-12 років	13-14 років	15-17 років
1	Човниковий біг 3x10 м., (сек.)	10.0	9.2	8.1
2	Стрибок у довжину з місця, (см)	137	156	178
3	Стрибки на скакалці за 15 сек., (разів)	29	31	33
4	Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 сек., (разів)	14	16	19
5	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (разів)	10	12	14

Додаток 11

**Навчальні нормативи
для спеціальної фізичної підготовки 1-й рік навчання**

№	Тести	Низький		Середній		Достатній		Високий	
		Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
1	Ведення м'яча з обвідкою стійок (через 3 м.). Відрізок 15 м. туди та назад.	9,2	10.2	9,0	10.0	8,8	9,7	8,5	9,5
2	Човниковий біг 3x10 м. з веденням м'яча.	9,0	9,3	8,7	9,0	8,4	8,7	8,1	8,5
3	Ведення м'яча та кидок у кошик з подвійного кроку з 10 спроб. (хлопці.) з 12 спроб (дівчата). Кількість влучень.	3	3	4	4	6	6	8	8
4	Штрафний кидок з відстані 3,5 м. з 10 спроб. (хлопці.) з 12 спроб (дівчата). Кількість влучень.	2	2	3	3	5	5	7	7
5	Шість кидків однією рукою зверху на відстані 3 м. від щита. Кількість влучень	1	0	2	1	3	2	4	3

ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ ФАКУЛЬТАТИВУ (ГУРТКА) ЗА ТЕМОЮ «БАСКЕТБОЛ» (І РІК НАВЧАННЯ)

План-конспект факультативу (гуртка) з баскетболу № 1
Місце проведення: Спортивна зала

Завдання уроку:

- 1. Ознайомити з інструктажами по охороні безпеки життєдіяльності учнів під час проведення занять.**
- 2. Ознайомити з історією розвитку баскетболу.**
- 3. Ознайомити із загальними правилами гри в баскетбол.**

Інвентар: баскетбольні м'ячі, мультимедійний проектор та дошка, комп'ютер

Час проведення 90 хв.

№	Зміст уроку	Дозув	Орг - метод. вказівки
1.	<p>Підготовча частина Шикування учнів; Завдання уроку; Охорона безпеки життєдіяльності учнів під час занять баскетболом Повороти на місці; Вправи у ходьбі: - ходьба на носках; - ходьба на п'ятах; - ходьба на зовнішній стороні стопи; - ходьба на внутрішній стороні стопи; Вправи у бігу: - звичайний біг; - біг приставними кроками; - біг спиною вперед; - біг з високим підніманням стегна; - біг з закиданням гомілки;</p>	<p>15 хв. 30 сек 30 сек 3 хв. 1,5хв. 3 хв.</p>	<p>Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів. Фронтальний метод. Слідкувати за поставою. Правим та лівим боком, та по два кроки правим та лівим боками. По діагоналі спортивного залу.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - біг „змійкою”; - прискорення; - ривок; - біг у повільному темпі. <p><u>Загальнорозвиваючі підготовчі вправи з баскетбольними м'ячами у русі:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - перекидання м'яча з руки на руку; - кругові обертання м'яча навколо та поміж ніг по вісімці; - послати м'яч в підлогу поміж ніг, так щоб він відскочив назад і спіймати його двома руками ззаду за спиною; - ведіння м'яча правою рукою вперед перед лівою ногою, правою, з правого та лівого боку, теж саме але лівою; - передачі м'яча в стіну двома руками від грудей, ловля - двома руками. Відстань 2-3м, <p>2. серіями 20-25 передач;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведіння м'яча по периметру зала з передачею в стіну і ловля м'яча у відведеному місці. <p>Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.</p> <p style="text-align: center;">Основна частина</p> <p>1. Історія розвитку баскетболу та видатні баскетболісти.</p> <p>3.</p> <ul style="list-style-type: none"> 2. Загальні правила гри в баскетбол 3. Учбова гра за спрощеними правилами. 	<p>3 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>70 хв.</p> <p>20 хв.</p> <p>15 хв.</p> <p>35 хв.</p> <p>5 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>1 хв.</p>	<p>Відеоролики з історії баскетболу, бесіда, супроводжуюче пояснення</p> <p>Задача команд попасти у баскетбольний щит, а не в кільце</p>
--	--	--	--

	<p>Заклучна частина Повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення. Рефлексія: самооцінка учнями набутих знань, вмінь та навичок протягом уроку Підведення підсумків заняття.</p>	1 хв.	Відмітити кращих
--	--	-------	------------------

План-конспект факультативу (гуртка) з баскетболу № 2
Місце проведення: Спортивна зала

Завдання уроку:

- 1. Ознайомити з вимогами до спортивного одягу та взуття.**
- 2. Загальні відомості з режимом дня та харчуванням спортсмена.**
- 3. Учбова гра за спрощеними правилами.**

Інвентар: баскетбольні м'ячі, мультимедійний проектор та дошка, комп'ютер

Час проведення 90 хв.

№	Зміст уроку	Дозув	Орг - метод. вказівки
1.	<p>Підготовча частина Шикування учнів; Завдання уроку; Рефлексія: самооцінка учнями знань, вмінь та навичок пересувань, передач, ведення та кидків м'яча Охорона безпеки життєдіяльності учнів під час занять баскетболом Повороти на місці; Вправи у ходьбі: - ходьба на носках; - ходьба на п'ятах; - ходьба на зовнішній стороні стопи;</p>	<p>15 хв. 30 с 30 с 2 хв. 3 хв. 1,5хв.</p>	<p>Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів. Виділити кращих. Фронтальний метод. Слідкувати за поставою.</p>

<p>- ходьба на внутрішній стороні стопи; Вправи у бігу: - звичайний біг; - біг приставними кроками; - біг спиною вперед; - біг з високим підніманням стегна; - біг з закиданням гомілки; - біг „змійкою”; - прискорення; - ривок; - біг у повільному темпі.</p> <p><u>Загальнорозвиваючі підготовчі вправи з баскетбольними м'ячами у русі:</u></p> <p>- перекидання м'яча з руки на руку; - кругові обертання м'яча навколо та поміж ніг по вісімці; - послати м'яч в підлогу поміж ніг, так щоб він відскочив назад і спіймати його двома руками ззаду за спиною; - ведіння м'яча правою рукою вперед перед лівою ногою, правою, з правого та лівого боку, теж саме але лівою; - передачі м'яча в стіну двома руками від грудей, ловля - двома руками. Відстань 2-3м, серіями 20-25 передач; - ведіння м'яча по периметру зала з передачею в стіну і ловля м'яча у відведеному місці.</p> <p>Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.</p>	<p>3 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>70 хв.</p> <p>5 хв.</p> <p>5 хв.</p> <p>30 хв.</p>	<p>Правим та лівим боком, та по два кроки правим та лівим боками.</p> <p>По діагоналі спортивного залу.</p>
---	--	---

3.	<p>Основна частина</p> <p>1. Вимоги до спортивного одягу та взуття.</p> <p>2. Режим дня та харчування спортсмена.</p> <p>3. Загальна фізична підготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Човниковий біг ; • згинання та розгинання рук в упорі лежачи; • прискорення з різних положень; • вправи на увагу <p>4. Учбова гра за спрощеними правилами.</p>	30 хв.	Спостерігати за самопочуттям учнів
	<p>Заключна частина</p> <p>Повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення.</p> <p>Рефлексія: самооцінка учнями набутих знань, вмінь та навичок протягом уроку.</p> <p>Підведення підсумків заняття.</p>	5 хв. 3 хв. 1 хв. 1 хв.	Задача команд попасти м'ячем у баскетбольний щит, а не в кільце
			Відмітити кращих

План-конспект факультативу (гуртка) з баскетболу № 3

Місце проведення: Спортивна зала

Завдання уроку:

1. *Поняття про техніку гри в баскетбол.*
2. *Ознайомити із стійкою баскетболіста, пересування по майданчику та тримання м'яча*
3. *Навчальні естафети з веденням м'яча*

Інвентар: баскетбольні м'ячі, фішки

Час проведення 90 хв.

№	Зміст уроку	Дозув	Орг - метод. вказівки
1.	Підготовча частина Шикування учнів;	15 хв. 30	Звернути увагу на

<p>Завдання уроку;</p> <p>Рефлексія: самооцінка учнями знань, вмінь та навичок пересувань, передач, ведення та кидків м'яча</p> <p>Охорона безпеки життєдіяльності учнів під час занять баскетболом</p> <p>Повороти на місці;</p> <p>Вправи у ходьбі, бігу, стрибках, поворотах.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи в русі.</p> <p>а) в. п. — права рука вгорі; на кожний крок зміна положення рук;</p> <p>б) в. п. — руки в сторони, на кожний крок згинання і розгинання пальців рук;</p> <p>в) в. п. — руки в сторони, на кожний крок колові рухи кистями;</p> <p>г) в. п. — руки вгору, на кожний крок по черзі виконувати колові рухи рук уперед, назад;</p> <p>д) в. п. — руки перед грудьми; 1 — відведення зігнутих рук; 2 — відведення прямих рук;</p> <p>е) в. п. — руки перед грудьми, 1 - поворот тулуба праворуч, випад праворуч, відведення рук; 2 — те ж саме з поворотом</p> <p>2. уліво;</p> <p>ж) стрибки навприсядки</p> <p>Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.</p>	<p>сек.</p> <p>30</p> <p>сек.</p> <p>2 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>4 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>6—8 разів</p> <p>6—8 разів</p> <p>6—8 разів</p> <p>6—8 разів</p> <p>10 разів</p> <p>1,5хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>70 хв.</p> <p>15 хв.</p>	<p>зовнішній вигляд учнів.</p> <p>Виділити кращих.</p> <p>Фронтальний метод.</p> <p>Рука у горі пряма.</p> <p>Слідкувати за виконанням вправ</p> <p>Стежити за правильною поставою</p> <p>Вправи виконувати із широкою амплітудою</p>
--	---	---

3.	Основна частина		
	1. Поняття про техніку гри в баскетбол.	15 хв.	Учитель здійснює розповідь та показ.
	2. Сійка баскетболіста та пересування по майданчику у сійці. (вперед, назад, вліво та вправо)	30 хв. 10 хв.	Ноги у колінах зігнуті, руки зігнуті в ліктях та підняті ввєрх.
	3. Тримання м'яча (ведення м'яча на місці і в русі)	5 хв. 3 хв.	Спостерігати за самопочуттям учнів
	4. Навчальні естафети з веденням м'яча	1 хв.	
	Заключна частина		
	Повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення. Рефлексія: самооцінка учнями набутих знань, вмінь та навичок протягом уроку. Підведення підсумків заняття.	1 хв.	Відмітити кращих

План-конспект факультативу (гуртка) з баскетболу № 4

Місце проведення: Спортивна зала

Завдання уроку:

1. Повторити сійку баскетболіста та пересування.

2 Вивчити ведення м'яча на місці та в русі.

3. Рухлива гра з баскетбольними м'ячами.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, фішки

Час проведення 90 хв.

№	Зміст уроку	Дозув	Орг - метод. вказівки
1.	Підготовча частина Шикування учнів; Завдання уроку;	15 хв. 30 сек. 30 сек.	Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів.
	Рефлексія: самооцінка учнями	сек.	

<p>знань, вмінь та навичок пересувань, передач, ведення та кидків м'яча</p>	2 хв.	Виділити кращих.
<p>Охорона безпеки життєдіяльності учнів під час занять баскетболом</p>	3 хв.	
<p>Повороти на місці; Вправи у ходьбі, бігу, стрибках, поворотах.</p>	1 хв.	Фронтальний метод.
<p>Загальнорозвиваючі вправи в русі.</p>	4 хв.	
<p>а) в. п. — права рука вгорі; на кожний крок зміна положення рук;</p>	3 хв. 6—8 разів	Рука у горі пряма.
<p>б) в. п. — руки в сторони, на кожний крок згинання і розгинання пальців рук;</p>	6—8 разів	
<p>в) в. п. — руки в сторони, на кожний крок колові рухи кистями;</p>	6—8 разів	Слідкувати за виконанням вправ
<p>г) в. п. — руки вгору, на кожний крок по черзі виконувати колові рухи рук уперед, назад;</p>	6—8 разів	Стежити за правильною поставою
<p>д) в. п. — руки перед грудьми; 1 — відведення зігнутих рук; 2 — відведення прямих рук;</p>	10 разів	
<p>е) в. п. — руки перед грудьми, 1 -поворот тулуба праворуч, випад праворуч, відведення рук; 2 — те ж саме з поворотом уліво;</p>	1,5хв. 1 хв.	Вправи виконувати із широкою амплітудою
<p>2. ж) стрибки навприсядки Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.</p>	70 хв. 10 хв.	
<p>Основна частина 1. Сійка баскетболіста та пересування по майданчику у сійці. (вперед, назад, вліво та вправо).</p>	15 хв.	Ноги у колінах зігнуті, руки зігнуті в ліктях та підняті ввєрх.

3.	2. Ведення м'яча на місці <ul style="list-style-type: none"> • ведення м'яча правою рукою; • ведення м'яча лівою рукою; • ведення м'яча правою та лівою рукою 	20 хв.	Вправи виконуються у стійці баскетболіста із зоровим контролем
	3. Ведення м'яча в русі <ul style="list-style-type: none"> • ведення м'яча по прямій та поворотами; • ведення м'яча з різною висотою відскоку • ведення м'яча із зміною швидкості 	25 хв. 5 хв. 3 хв.	Поточний метод
	4. Рухлива гра «Не віддавай м'яча тому, хто водить».	1 хв.	Дотримуватись правил гри
	Заключна частина Повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення. Рефлексія: самооцінка учнями набутих знань, вмінь та навичок протягом уроку. Підведення підсумків заняття.	1 хв.	Відмітити кращих

План-конспект факультативу (гуртка) з баскетболу № 5, 6, 7

Місце проведення: Спортивна зала

Завдання уроку:

1. Повторити стійку баскетболіста та пересування.

2. Повторити ведення м'яча в русі.

3. Вивчити техніку передач та ловіння м'яча.

4. Рухлива гра з елементами баскетболу.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, фішки

Час проведення 90 хв.

№	Зміст уроку	Дозув	Орг - метод. вказівки
1.	Підготовча частина Шикування учнів; Завдання уроку;	15 хв. 30 сек.	Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів.

<p>Рефлексія: самооцінка учнями знань, вмінь та навичок пересувань, передач, ведення та кидків м'яча</p> <p>Охорона безпеки життєдіяльності учнів під час занять баскетболом</p> <p>Повороти на місці; Вправи у ходьбі, бігу, стрибках, поворотах.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи в русі.</p> <p>а). в.п. - о.с.; 1- руки вперед; 2- руки вгору; 3-руки в сторони; 4-руки вниз</p> <p>б) в.п. – права рука вгору, кисті в кулак; 1-2- пружне відведення рук назад; 3-4- те саме зі зміною положення рук.</p> <p>в). в.п. - руки в сторони, долоньями до верху; 1 - зігнути руки в ліктях, кисті в кулак; 2 - в.п.</p> <p>г). в.п. - руки в сторони; 1-4. - колові рухи руками вперед; 1-4. - колові рухи руками назад</p> <p>д). в.п. - руки до плечей; 1-4. - колові рухи руками вперед; 1-4. - колові рухи руками назад</p> <p>е) в.п. - руки в замок перед собою; 1– випад лівою вперед, поворот тулуба вліво; 2- випад правою вперед, поворот тулуба вправо.</p> <p>є) в.п. - руки вперед (впр. “Ножиці”);</p> <p>1-8- схресні рухи руками</p> <p>ж) в.п. -права рука поставлена</p>	<p>30 сек.</p> <p>2 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>4 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>5-6 р.</p> <p>7-8 р.</p> <p>7-8 р.</p> <p>7-8р.</p> <p>6-7 р.</p> <p>7-8 р.</p> <p>2-3 р.</p>	<p>Виділити кращих.</p> <p>Фронтальний метод.</p> <p>Темп помірний</p> <p>Слідкувати за диханням</p> <p>Не згинати руки в ліктях</p>
---	--	--

<p>2.</p> <p>3.</p>	<p>на плече партнеру, рухаючись в колоні один за одним; 1-8 – стрибки на лівій нозі; 1-8 – стрибки на правій нозі; 1-8 – стрибки на обох ногах</p> <p>Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.</p> <p>Основна частина</p> <p>1. Сійка баскетболіста та пересування по майданчику у сійці. (вперед, назад, вліво та вправо).</p> <p>2. Ведення м'яча в русі</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведення м'яча по прямій та поворотами; • ведення м'яча з різною висотою відскоку • ведення м'яча із зміною швидкості • обведення фішок «змійкою» <p>3. Передачі та ловіння м'яча</p> <ul style="list-style-type: none"> • передачі від грудей; • передачі від плеча; • передачі із-за голови; • передачі з відскоком від підлоги. <p>4. Рухлива гра «Боротьба за м'яч».</p> <p>Заклучна частина</p> <p>Повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення.</p> <p>Рефлексія: самооцінка учнями набутих знань, вмінь та навичок протягом уроку.</p> <p>Підведення підсумків заняття.</p>	<p>1 хв.</p> <p>70 хв.</p> <p>5 хв.</p> <p>15 хв.</p> <p>20 хв.</p> <p>30 хв.</p> <p>5 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>1 хв.</p>	<p>Слідкувати за виконанням вправ, виправляти помилки</p> <p>Ноги у колінах зігнуті, руки зігнуті в ліктях та підняті ввєрх.</p> <p>Вправи виконуються у сійці баскетболіста із зоровим контролем</p> <p>Вправи виконуються у сійці баскетболіста. Передача виконується партнеру в зону грудної клітини або обличчя. Робота в парах. Дотримуватись правил гри</p> <p>Відмітити кращих</p>
---------------------	---	---	---

План-конспект факультативу (гуртка) з баскетболу № 8, 9

Місце проведення: Спортивна зала

Завдання уроку:

1. Повторити техніку виконання ведення м'яча
2. Повторити техніку виконання передачі м'яча.
3. Вивчити кидки м'яча однією рукою зверху.
4. Рухлива гра з елементами баскетболу.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, фішки

Час проведення 90 хв.

№	Зміст уроку	Дозув	Орг - метод. вказівки
1.	<p>Підготовча частина</p> <p>Шикування учнів;</p> <p>Завдання уроку;</p> <p>Рефлексія: самооцінка учнями знань, вмінь та навичок пересувань, передач, ведення та кидків м'яча</p> <p>Охорона безпеки життєдіяльності учнів під час занять баскетболом</p> <p>Повороти на місці;</p> <p>Вправи у ходьбі:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках; - ходьба на п'ятах; - ходьба на зовнішній стороні стопи; - ходьба на внутрішній стороні стопи; <p>Вправи у бігу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - звичайний біг; - біг приставними кроками; - біг спиною вперед; - біг з високим підніманням стегна; - біг з закиданням гомілки; - біг „змійкою”; 	<p>15 хв</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>2 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>1,5хв.</p> <p>3 хв.</p>	<p>Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів.</p> <p>Виділити кращих.</p> <p>Фронтальний метод.</p> <p>Слідкувати за поставою</p> <p>Правим та лівим боком, та по два кроки правим та лівим боками.</p>

	<p>- прискорення; - ривок; - біг у повільному темпі.</p> <p><u>Загальнорозвиваючі підготовчі вправи з баскетбольними м'ячами у русі:</u></p> <p>- перекидання м'яча з руки на руку; - кругові обертання м'яча навколо та поміж ніг по вісімці; - послати м'яч в підлогу поміж ніг, так щоб він відскочив назад і спіймати його двома руками ззаду за спиною; - ведіння м'яча правою рукою вперед перед лівою ногою, правою, з правого та лівого боку, теж саме але лівою; - передачі м'яча в стіну двома руками від грудей, ловля - двома руками. Відстань 2-3м, серіями 20-25 передач; - ведіння м'яча по периметру зала з передачею в стіну і ловля м'яча у відведеному місці.</p> <p>Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.</p> <p>Основна частина</p> <p>1. Ведення м'яча в русі</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведення м'яча по прямій та поворотами; • ведення м'яча з різною висотою відскоку • ведення м'яча із зміною швидкості • обведення фішок «змійкою» 	<p>3 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>70 хв. 15 хв.</p> <p>15 хв.</p> <p>20 хв.</p>	<p>По діагоналі спортивного залу.</p> <p>Вправи виконуються у стійці баскетболіста із зоровим контролем</p> <p>Вправи виконуються у стійці</p>
--	---	--	--

3.	<p>2. Передачі та ловіння м'яча</p> <ul style="list-style-type: none"> • передачі від грудей; • передачі від плеча; • передачі із-за голови; • передачі з відскоком від підлоги. <p>3. Загальна фізична підготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Човниковий біг ; • згинання та розгинання рук в упорі лежачи; • прискорення з різних положень; • вправи на увагу <p>4. Кидок м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата)</p> <p>а) кидок м'яча в кільце однією рукою в стрибку з 2-3 м, серіями по 5 кидків.</p> <p>б) кидок м'яча в кільце однією рукою в стрибку після ведіння і зупинки виконувати з 3-4 м.</p> <p>5. Рухлива гра «Передав і сідай».</p> <p>Заключна частина</p> <p>Повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення.</p> <p>Рефлексія: самооцінка учнями набутих знань, вмінь та навичок протягом уроку.</p> <p>Підведення підсумків заняття.</p>	<p>20 хв.</p> <p>5 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>1 хв.</p>	<p>баскетболіста.</p> <p>Передача виконується партнеру в зону грудної клітини або обличчя. Робота в парах.</p> <p>Вправа виконується парами. Один гравець виконує кидки інший підбирає і подає м'яч.</p> <p>Дотримуватись правил гри</p> <p>Відмітити кращих</p>
----	---	---	--

План-конспект факультативу (гуртка) з баскетболу № 10, 11

Місце проведення: Спортивна зала

Завдання уроку:

1. Повторити техніку виконання ведення м'яча.

2. Повторити техніку виконання передачі м'яча.

3. Вивчити кидки м'яча двома руками від грудей з різних точок.

4. Рухлива гра «Квач».

Інвентар: баскетбольні м'ячі, фішки

Час проведення 90 хв.

№	Зміст уроку	Дозув	Орг - метод. вказівки
1.	Підготовча частина Шикування учнів; Завдання уроку; Рефлексія: самооцінка учнями знань, вмінь та навичок пересувань, передач, ведення та кидків м'яча Охорона безпеки життєдіяльності учнів під час занять баскетболом Повороти на місці; Вправи у ходьбі, бігу, стрибках, поворотах. Загальнорозвиваючі вправи з баскетбольними м'ячами у русі.	15 хв. 30 сек. 30 сек. 2 хв. 3 хв. 1,5хв. 3 хв.	Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів. Виділити кращих. Фронтальний метод.
2.	Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання. Основна частина 1. Ведення м'яча в русі <ul style="list-style-type: none">• ведення м'яча по прямій та поворотами;• ведення м'яча з різною висотою відскоку• ведення м'яча із зміною швидкості• обведення фішок «змійкою» 2. Передачі та ловіння м'яча	3 хв. 3 хв. 1 хв. 70 хв. 15 хв. 15 хв.	Слідкувати за поставою Вправи виконуються у стійці баскетболіста із зоровим контролем

<p>3.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • передачі від грудей; • передачі від плеча; • передачі із-за голови; • передачі з відскоком від підлоги. <p>3. Кидок м'яча двома руками від грудей у стрибку та обома руками від грудей з місця</p> <p>а) кидок м'яча в кільце двома руками в стрибку з 2-3 м, серіями по 5 кидків.</p> <p>б) кидок м'яча в кільце двома руками в стрибку після ведіння і зупинки виконувати з 3-4 м.</p> <p>в) кидок м'яча в кільце двома руками з місця під різним кутом</p> <p>5. Рухлива гра «Квач».</p> <p>Заключна частина</p> <p>Повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення.</p> <p>Рефлексія: самооцінка учнями набутих знань, вмій та навичок протягом уроку.</p> <p>Підведення підсумків заняття.</p>	<p>20 хв.</p> <p>20 хв.</p> <p>5 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>1 хв.</p>	<p>Вправи виконуються у стійці баскетболіста. Передача виконується партнеру в зону грудної клітини або обличчя. Робота в парах.</p> <p>Вправа виконується парами. Один гравець виконує кидки інший підбирає і подає м'яч.</p> <p>Дотримуватись правил гри</p> <p>Відмітити кращих</p>
-----------	--	---	---

План-конспект факультативу (гуртка) з баскетболу № 12, 13, 14

Місце проведення: Спортивна зала

Завдання уроку:

1. Повторити техніку виконання ведення м'яча.
2. Повторити техніку виконання передачі м'яча.

3. Вивчити техніку виконання штрафного кидка.

4. Рухливі ігри «М'яч капітану» та «М'яч у стіну».

Інвентар: баскетбольні м'ячі, фішки

Час проведення 90 хв.

№	Зміст уроку	Дозув	Орг - метод. вказівки
1.	<p>Підготовча частина Шиккування учнів; Завдання уроку;</p> <p>Рефлексія: самооцінка учнями знань, вмінь та навичок пересувань, передач, ведення та кидків м'яча Охорона безпеки життєдіяльності учнів під час занять баскетболом Повороти на місці; Вправи у ходьбі, бігу, стрибках, поворотах. Загальнорозвиваючі вправи з баскетбольними м'ячами у русі.</p>	<p>15 хв. 30 сек. 30 сек. 2 хв. 3 хв. 1,5хв. 3 хв. 3 хв.</p>	<p>Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів. Виділити кращих. Фронтальний метод. Слідкувати за поставою.</p>
2.	<p>Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання. Основна частина 1. Ведення м'яча в русі</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведення м'яча по прямій та поворотами; • ведення м'яча з різною висотою відскоку • ведення м'яча із зміною швидкості • обведення фішок «змійкою» <p>2. Передачі та ловіння м'яча в парах, трійках</p> <ul style="list-style-type: none"> • передачі від грудей; 	<p>1 хв. 70 хв. 15 хв. 15 хв.</p>	<p>Вправи виконуються у стійці баскетболіста із зоровим контролем Вправи виконуються у</p>

3.	<ul style="list-style-type: none"> • передачі від плеча; • передачі із-за голови; • передачі з відскоком від підлоги. 	20 хв.	стійці баскетболіста. Передача виконується партнеру в зону грудної клітини або обличчя.
	3. Штрафний кидок <ul style="list-style-type: none"> • кидок в кільце від грудей; • кидок в кільце однією рукою зверху 	20 хв.	
	4. Рухливі ігри «М'яч капітану, «М'яч у стіну»».	5 хв.	Звернути увагу на заступ лінії при штрафному кидку
	Заключна частина Повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення.	3 хв.	
	Рефлексія: самооцінка учнями набутих знань, вмій та навичок протягом уроку.	1 хв.	Дотримуватись правил гри
	Підведення підсумків заняття.	1 хв.	
			Відмітити кращих

План-конспект факультативу (гуртка) з баскетболу № 15, 16, 17

Місце проведення: Спортивна зала

Завдання уроку: 1. Повторити техніку виконання ведення м'яча.

2. Закріпити техніку виконання передачі м'яча.

3. Вивчити техніку виконання кидка з подвійного крок.

4. Рухливі ігри «Хто більше влучить», «Передай м'яч після ведення».

Інвентар: баскетбольні м'ячі, фішки

Час проведення 90 хв.

№	Зміст уроку	Дозув	Орг - метод. вказівки
1.	Підготовча частина Шикування учнів;	15 хв. 30 сек.	Звернути увагу на зовнішній вигляд

2.	<p>Завдання уроку;</p> <p>Рефлексія: самооцінка учнями знань, вмінь та навичок пересувань, передач, ведення та кидків м'яча</p> <p>Охорона безпеки життєдіяльності учнів під час занять баскетболом</p> <p>Повороти на місці;</p> <p>Вправи у ходьбі, бігу, стрибках, поворотах.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи з баскетбольними м'ячами у русі.</p> <p>Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.</p> <p>Основна частина</p> <p>1. Ведення м'яча в русі</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведення м'яча по прямій та поворотами; • ведення м'яча з різною висотою відскоку • ведення м'яча із зміною швидкості • обведення фішок «змійкою» <p>2. Передачі та ловіння м'яча в парах, трійках, четвірках</p> <ul style="list-style-type: none"> • передачі від грудей; • передачі від плеча; • передачі із-за голови; • передачі з відскоком від підлоги. <p>3. Техніка кидка з подвійного кроку</p> <ul style="list-style-type: none"> • кидок в кільце з подвійного кроку з місця; 	<p>30 сек.</p> <p>2 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>1,5хв. 3 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>70 хв. 15 хв.</p> <p>15 хв.</p> <p>20 хв.</p>	<p>учнів.</p> <p>Виділити кращих.</p> <p>Фронтальний метод. Слідкувати за поставою.</p> <p>Вправи виконуються у стійці баскетболіста із зоровим контролем</p> <p>Вправи виконуються у стійці баскетболіста. Передача виконується партнеру в зону грудної клітини або обличчя.</p>
----	---	---	---

3.	<ul style="list-style-type: none"> • кидок в кільце з подвійного кроку після ведення; • кидок в кільце з подвійного кроку після ведення та передачі <p>4. Рухливі ігри «М'яч капітану, «М'яч у стіну»».</p> <p>Заключна частина</p> <p>Повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення.</p> <p>Рефлексія: самооцінка учнями набутих знань, вмій та навичок протягом уроку.</p> <p>Підведення підсумків заняття.</p>	<p>20 хв.</p> <p>5 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>1 хв.</p>	<p>Звернути увагу на подвійне ведення та пробіжки.</p> <p>Дотримуватись правил гри</p> <p>Відмітити кращих</p>
----	---	---	--

План-конспект факультативу (гуртка) з баскетболу № 18, 19, 20

Місце проведення: Спортивна зала

Завдання уроку:

1. Повторити техніку виконання ведення м'яча різними способами.
2. Повторити техніку виконання кидка м'яча в кошик після ведення та подвійного кроку.
3. Ознайомити з технікою виконання підбирання м'яча.
4. Гра в баскетбол за спрощеними правилами.

Інвентар: баскетбольні м'ячі , фішки

Час проведення 90 хв.

№	Зміст уроку	Дозув	Орг - метод. вказівки
1.	<p>Підготовча частина</p> <p>Шикування учнів;</p> <p>Завдання уроку;</p> <p>Рефлексія: самооцінка учнями знань, вмій та навичок пересувань, передач, ведення та</p>	<p>15 хв.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>2 хв.</p>	<p>Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів.</p> <p>Виділити кращих.</p>

<p>2.</p> <p>3.</p>	<p>кидків м'яча</p> <p>Охорона безпеки життєдіяльності учнів під час занять баскетболом</p> <p>Повороти на місці;</p> <p>Вправи у ходьбі, бігу, стрибках, поворотах.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи з баскетбольними м'ячами у русі.</p> <p>Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.</p> <p>Основна частина</p> <p>1. Ведення м'яча в русі</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведення м'яча по прямій та поворотами; • ведення м'яча з різною висотою відскоку • ведення м'яча із зміною швидкості • обведення фішок «змійкою» • ривки з м'ячем <p>2. Техніка кидка з подвійного кроку</p> <ul style="list-style-type: none"> • кидок в кільце з подвійного кроку з місця; • кидок в кільце з подвійного кроку після ведення; • кидок в кільце з подвійного кроку після ведення та передачі <p>3. Підбирання м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • підбирання м'яча після відскоку без протистояння суперників; • підбирання м'яча після відскоку із протистоянням 	<p>3 хв.</p> <p>1,5хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>70 хв.</p> <p>15 хв.</p> <p>15 хв.</p> <p>20 хв.</p> <p>20 хв.</p> <p>5 хв.</p>	<p>Фронтальний метод.</p> <p>Слідкувати за поставою.</p> <p>Вправи виконуються у стійці баскетболіста із частковим зоровим контролем</p> <p>Звернути увагу на подвійне ведення та пробіжки.</p> <p>Якомога вище вистрибувати та схопити м'яч у найвищій його точці.</p> <p>Прагнути</p>
---------------------	---	--	---

<p>одного та декількох суперників;</p> <p>4. Гра в баскетбол за спрощеними правилами</p> <p>Заключна частина</p> <p>Повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення.</p> <p>Рефлексія: самооцінка учнями набутих знань, вмінь та навичок протягом уроку.</p> <p>Підведення підсумків заняття</p>	<p>3 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>1 хв.</p>	<p>дотримуватись правил гри</p> <p>Відмітити кращих</p>
--	--	---

План-конспект факультативу (гуртка) з баскетболу № 21

Місце проведення: Спортивна зала

Завдання уроку:

- 1. Основні правила гри в баскетбол.*
- 2. Ознайомити із технікою виконання перехоплення, відбиванням та вибиванням м'яча.*
- 3. Гра в баскетбол за спрощеними правилами.*

Інвентар: баскетбольні м'ячі, фішки

Час проведення 90 хв.

№	Зміст уроку	Дозув	Орг - метод. вказівки
1.	<p>Підготовча частина</p> <p>Шикування учнів;</p> <p>Завдання уроку;</p> <p>Рефлексія: самооцінка учнями знань, вмінь та навичок пересувань, передач, ведення та кидків м'яча</p> <p>Охорона безпеки життєдіяльності учнів під час занять баскетболом</p> <p>Повороти на місці;</p> <p>Вправи у ходьбі, бігу, стрибках, поворотах.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи в</p>	<p>15 хв.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>2 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>4 хв.</p>	<p>Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів.</p> <p>Виділити кращих.</p> <p>Фронтальний метод.</p>

	<p>русі.</p> <p>а) в. п. — права рука вгорі; на кожний крок зміна положення рук;</p> <p>б) в. п. — руки в сторони, на кожний крок згинання і розгинання пальців рук;</p> <p>в) в. п. — руки в сторони, на кожний крок колові рухи кистями;</p> <p>г) в. п. — руки вгору, на кожний крок по черзі виконувати колові рухи рук уперед, назад;</p> <p>д) в. п. — руки перед грудьми; 1 — відведення зігнутих рук; 2 — відведення прямих рук;</p> <p>е) в. п. — руки перед грудьми, 1 поворот тулуба праворуч, випад праворуч, відведення рук; 2 — те ж саме з поворотом уліво;</p> <p>ж) стрибки навприсядки</p> <p>Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.</p> <p>Основна частина</p> <p>1. Основні правила гри в баскетбол.</p> <p>2. Перехоплення м'яча в грі</p> <p>3. Відбивання та вибивання м'яча під час гри</p> <p>4. Гра в баскетбол за спрощеними правилами.</p> <p>Заклучна частина</p> <p>Повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення.</p>	<p>3 хв. 6—8 разів 6—8 разів 6—8 разів 6—8 разів 6—8 разів 10 разів 1,5хв. 1 хв. 70 хв. 15 хв. 12 хв. 13 хв. 30 хв. 5 хв. 3 хв. 1 хв.</p>	<p>Рука у горі пряма.</p> <p>Слідкувати за виконанням вправ</p> <p>Стежити за правильною поставою</p> <p>Вправи виконувати із широкою амплітудою</p> <p>Учитель здійснює розповідь та показ. З дотриманням правил гри Не порушуючи правила</p> <p>Намагатися дотримуватися правил гри</p>
--	--	---	---

Рефлексія: самооцінка учнями набутих знань, вмінь та навичок протягом уроку. Підведення підсумків заняття.	1 хв.	Відмітити кращих
--	-------	------------------

План-конспект факультативу (гуртка) з баскетболу № 22, 23, 24

Місце проведення: Спортивна зала

Завдання уроку:

- 1. Ознайомити з технікою заволодіння м'яча: накривання.*
- 2. Удосконалити техніку виконання ведення м'яча в русі різними способами.*
- 3. Вивчити техніку підбирання та добивання м'яча.*
- 4. Гра в баскетбол за спрощеними правилами.*

Інвентар: баскетбольні м'ячі, фішки

Час проведення 90 хв.

№	Зміст уроку	Дозув	Орг - метод. вказівки
1.	Підготовча частина Шикування учнів; Завдання уроку; Рефлексія: самооцінка учнями знань, вмінь та навичок пересувань, передач, ведення та кидків м'яча Охорона безпеки життєдіяльності учнів під час занять баскетболом Повороти на місці; Вправи у ходьбі, бігу, стрибках, поворотах. Загальнорозвиваючі вправи в русі. а). в.п. - о.с.; 1- руки вперед; 2-	15 хв. 30 сек. 30 сек. 2 хв. 3 хв. 1 хв. 4 хв. 3 хв.	Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів. Виділити кращих. Фронтальний метод. Темп помірний

	руки вгору; 3-руки в сторони; 4-руки вниз	5-6 р.	
	б) в.п. – права рука вгору, кисті в кулак; 1-2- пружне відведення рук назад; 3-4- те саме зі зміною положення рук.	7-8 р.	Слідкувати за диханням
	в). в.п. - руки в сторони, долоньями до верху; 1 - зігнути руки в ліктях, кисті в кулак; 2 - в.п.	7-8 р.	
	г). в.п. - руки в сторони; 1-4. - колові рухи руками вперед; 1-4. - колові рухи руками назад	6-7 р.	Не згинати руки в ліктях
	д). в.п. - руки до плечей; 1-4. - колові рухи руками вперед; 1-4. - колові рухи руками назад	7-8 р.	
	е) в.п. - руки в замок перед собою; 1– випад лівою вперед, поворот тулуба вліво; 2- випад правою вперед, поворот тулуба вправо.	2-3 р.	
	є) в.п. - руки вперед (впр. “Ножиці”); 1-8- схресні рухи руками		Слідкувати за виконанням вправ, виправляти помилки
	ж) в.п. -права рука поставлена на плече партнеру, рухаючись в колоні один за одним; 1-8 – стрибки на лівій нозі;		
2.	1-8 – стрибки на правій нозі; 1-8 – стрибки на обох ногах	1 хв.	
	Вправи на розслаблення м’язів та відновлення дихання.	70 хв.	
	Основна частина	15 хв.	
	1. Техніка заволодіння м’ячем:		Вправи виконуються у стійці баскетболіста із зоровим контролем
	• накривання суперника.		
	2. Ведення м’яча в русі		
	• ведення м’яча по прямій та поворотами;	15 хв.	

	<ul style="list-style-type: none"> • ведення м'яча з різною висотою відскоку; • ведення м'яча із зміною швидкості; • обведення фішок «змійкою»; • ривки з м'ячем 	20 хв.	Дотримуватись правил та техніки гри
3.	3. Підбирання та добивання м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • підбирання та добивання у відриві; • підбирання та добивання при протидії захисників. 	20 хв.	
	4. Гра в баскетбол за спрощеними правилами	5 хв. 3 хв. 1 хв.	Намагатися дотримуватись правил гри
	Заключна частина Повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення. Рефлексія: самооцінка учнями набутих знань, вмінь та навичок протягом уроку. Підведення підсумків заняття.	1 хв.	Відмітити кращих

План-конспект факультативу (гуртка) з баскетболу № 25, 26, 27

Місце проведення: Спортивна зала

Завдання уроку:

- 1. Удосконалити техніку виконання ведення м'яча різними способами.*
- 2. Ознайомити з технікою виконання фінтів з м'ячем на місці та в русі.*
- 3. Навчити груповим діям в нападі, взаємодіям двох і більше гравців.*
- 4. Гра в баскетбол за спрощеними правилами.*

Інвентар: баскетбольні м'ячі , фішки

Час проведення 90 хв.

№	Зміст уроку	Дозув	Орг - метод. вказівки
1.	<p>Підготовча частина Шикування учнів; Завдання уроку; Рефлексія: самооцінка учнями знань, вмінь та навичок пересувань, передач, ведення та кидків м'яча Охорона безпеки життєдіяльності учнів під час занять баскетболом Повороти на місці; Вправи у ходьбі, бігу, стрибках, поворотах. Загальнорозвиваючі вправи з баскетбольними м'ячами у русі.</p>	<p>15 хв. 30 сек. 30 сек. 2 хв. 3 хв. 1,5хв. 3 хв. 3 хв.</p>	<p>Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів. Виділити кращих. Фронтальний метод. Слідкувати за поставою.</p>
2.	<p>Основна частина 1. Ведення м'яча в русі <ul style="list-style-type: none"> • ведення м'яча по прямій та поворотами; • ведення м'яча з різною висотою відскоку; • ведення м'яча із зміною швидкості; • обведення фішок «змійкою»; • ривки з м'ячем 2. Фінти з м'яч на місці та в русі : <ul style="list-style-type: none"> • обманні рухи; • відволікання суперника; • прохід із заслоном. 3. Групові дії в нападі:</p>	<p>70 хв. 10 хв. 15 хв. 25 хв.</p>	<p>Вправи виконуються у стійці баскетболіста із частковим зоровим контролем Робота в парах, трійках</p>

3.	<ul style="list-style-type: none"> • взаємодія двох гравців проти захисту; • взаємодія трьох і більше гравців проти зонного захисту 	20 хв.	<p>Робота в парах</p> <p>Співпрацювати всією командою</p> <p>Намагатися дотримуватись правил гри</p>
	4. Гра в баскетбол за спрощеними правилами	5 хв.	
	Заклучна частина	3 хв.	
	Повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення.	1 хв.	
	Рефлексія: самооцінка учнями набутих знань, вмінь та навичок протягом уроку.	1 хв.	
	Підведення підсумків заняття.		Відмітити кращих

План-конспект факультативу (гуртка) з баскетболу № 28, 29

Місце проведення: Спортивна зала

Завдання уроку:

1. Удосконалити техніку виконання ведення м'яча різними способами.

2. Повторити командні дії в нападі.

3. Навчити зонному захисту.

4. Гра в баскетбол за спрощеними правилами.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, фішки

Час проведення 90 хв.

№	Зміст уроку	Дозув	Орг - метод. вказівки
1.	<p>Підготовча частина</p> <p>Шикування учнів;</p> <p>Завдання уроку;</p> <p>Рефлексія: самооцінка учнями знань, вмінь та навичок пересувань, передач, ведення та кидків м'яча</p>	<p>15 хв.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>2 хв.</p>	<p>Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів.</p> <p>Виділити кращих.</p>

<p>2.</p> <p>3.</p>	<p>Охорона безпеки життєдіяльності учнів під час занять баскетболом</p> <p>Повороти на місці; Вправи у ходьбі, бігу, стрибках, поворотах. Загальнорозвиваючі вправи з баскетбольними м'ячами у русі.</p> <p>Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.</p> <p>Основна частина</p> <p>1. Ведення м'яча в русі</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведення м'яча по прямій та поворотами; • ведення м'яча з різною висотою відскоку; • ведення м'яча із зміною швидкості; • обведення фішок «змійкою»; • ривки з м'ячем <p>2. Командні дії в нападі:</p> <ul style="list-style-type: none"> • розподіл обов'язків для організації нападу. <p>3. Групові дії в захисті:</p> <ul style="list-style-type: none"> • зонний захист. <p>4. Гра в баскетбол за спрощеними правилами</p> <p>Заклучна частина</p> <p>Повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення.</p> <p>Рефлексія: самооцінка учнями набутих знань, вмінь та навичок протягом уроку.</p> <p>Підведення підсумків заняття.</p>	<p>3 хв.</p> <p>1,5хв. 3 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>1 хв. 70 хв.</p> <p>10 хв.</p> <p>15 хв.</p> <p>15 хв.</p> <p>30 хв. 5 хв.</p> <p>3 хв. 1 хв.</p> <p>1 хв.</p>	<p>Фронтальний метод.</p> <p>Слідкувати за поставою.</p> <p>Вправи виконуються у стійці баскетболіста із частковим зоровим контролем</p> <p>Робота в групах Співпрацювати всією командою Робота в групах Намагатися дотримуватись правил гри</p> <p>Відмітити кращих</p>
---------------------	---	---	--

План-конспект факультативу (гуртка) з баскетболу № 30, 31

Місце проведення: Спортивна зала

Завдання уроку:

1. Удосконалити техніку виконання ведення м'яча різними способами.

2. Навчити протидіяти нападаючому з м'ячем у трьохсекундній зоні.

3. Навчити вибирати місце та момент для передачі та кидка м'яча.

4. Гра в баскетбол за спрощеними правилами.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, фішки

Час проведення 90 хв.

№	Зміст уроку	Дозув	Орг - метод. вказівки
1.	<p>Підготовча частина Шиккування учнів; Завдання уроку;</p> <p>Рефлексія: самооцінка учнями знань, вмінь та навичок пересувань, передач, ведення та кидків м'яча Охорона безпеки життєдіяльності учнів під час занять баскетболом Повороти на місці; Вправи у ходьбі, бігу, стрибках, поворотах. Загальнорозвиваючі вправи з баскетбольними м'ячами у русі.</p> <p>Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.</p> <p>Основна частина 1. Ведення м'яча в русі</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведення м'яча по прямій та поворотами; • ведення м'яча з різною 	<p>15 хв. 30 с 30 с 2 хв. 3 хв. 1,5хв. 3 хв. 3 хв. 1 хв. 70 хв. 10 хв.</p>	<p>Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів.</p> <p>Виділити кращих.</p> <p>Фронтальний метод. Слідкувати за поставою.</p> <p>Вправи виконуються у стійці баскетболіста</p>

3.	висотою відскоку; <ul style="list-style-type: none"> • ведення м'яча із зміною швидкості; • обведення фішок «змійкою»; • ривки з м'ячем 	15 хв.	із частковим зоровим контролем
	2. Протидія нападаючому з м'ячем в трьохсекундній зоні:	15 хв.	Співпрацювати всією командою
	3. Вибір місця та моменту для передачі та кидка:	30 хв.	Робота в групах
	4. Гра в баскетбол за спрощеними правилами	5 хв. 3 хв.	Намагатися дотримуватись правил гри
	Заключна частина Повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення. Рефлексія: самооцінка учнями набутих знань, вмінь та навичок протягом уроку . Підведення підсумків заняття.	1 хв. 1 хв.	Відмітити кращих

План-конспект факультативу (гуртка) з баскетболу № 32
Місце проведення: Спортивна зала

Завдання уроку:

- 1. Удосконалити техніку виконання ведення м'яча різними способами.**
- 2. Ознайомити з правилами змагань з баскетболу.**
- 3. Прийняти навчальний норматив: штрафний кидок.**
- 4. Гра в баскетбол за спрощеними правилами.**

Інвентар: баскетбольні м'ячі, фішки

Час проведення 90 хв.

№	Зміст уроку	Дозув	Орг - метод. вказівки
1.	Підготовча частина Шикування учнів;	15 хв. 30 сек.	Звернути увагу на зовнішній вигляд

	<p>Завдання уроку;</p> <p>Рефлексія: самооцінка учнями знань, вмінь та навичок пересувань, передач, ведення та кидків м'яча</p> <p>Охорона безпеки життєдіяльності учнів під час занять баскетболом</p> <p>Повороти на місці;</p> <p>Вправи у ходьбі, бігу, стрибках, поворотах.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи з баскетбольними м'ячами у русі.</p> <p>Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.</p> <p>Основна частина</p> <p>1. Ведення м'яча в русі</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведення м'яча по прямій та поворотами; • ведення м'яча з різною висотою відскоку; • ведення м'яча із зміною швидкості; • обведення фішок «змійкою»; • ривки з м'ячем <p>2. Правила змагань з баскетболу</p> <p>3. Навчальний норматив:</p> <ul style="list-style-type: none"> • штрафний кидок з відстані 3.5 метрів. <p>4. Гра в баскетбол за спрощеними правилами</p> <p>Заклучна частина</p> <p>Повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення.</p>	<p>30 сек.</p> <p>2 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>1,5хв. 3 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>70 хв.</p> <p>10 хв.</p> <p>10 хв.</p> <p>25 хв.</p> <p>25 хв.</p> <p>5 хв. 3 хв.</p>	<p>учнів.</p> <p>Виділити кращих.</p> <p>Фронтальний метод.</p> <p>Слідкувати за поставою.</p> <p>Вправи виконуються у стійці баскетболіста із частковим зоровим контролем</p> <p>Розповідь та показ тренера Хлопці – 10 спроб; Дівчата – 12 спроб.</p> <p>Дотримуватись правил гри</p>
--	--	---	---

	Рефлексія: самооцінка учнями набутих знань, вмінь та навичок протягом уроку. Підведення підсумків заняття.	1 хв. 1 хв.	
			Відмітити кращих

План-конспект факультативу (гуртка) з баскетболу № 33
Місце проведення: Спортивна зала

Завдання уроку:

1. Удосконалити техніку виконання ведення м'яча різними способами.

2. Прийняти навчальний норматив: ведення м'яча.

3. Гра в баскетбол.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, фішки

Час проведення 90 хв.

№	Зміст уроку	Дозув	Орг - метод. вказівки
1.	Підготовча частина Шикування учнів; Завдання уроку; Рефлексія: самооцінка учнями знань, вмінь та навичок пересувань, передач, ведення та кидків м'яча Охорона безпеки життєдіяльності учнів під час занять баскетболом Повороти на місці; Вправи у ходьбі, бігу, стрибках, поворотах. Загальнорозвиваючі вправи з баскетбольними м'ячами у русі.	15 хв. 30 сек. 30 сек. 2 хв. 3 хв. 1,5хв. 3 хв. 3 хв.	Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів. Виділити кращих. Фронтальний метод. Слідкувати за поставою.
2.	Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання. Основна частина 1. Ведення м'яча в русі	1 хв. 70 хв. 10 хв.	

3.	<ul style="list-style-type: none"> • ведення м'яча по прямій та поворотами; • ведення м'яча з різною висотою відскоку; • ведення м'яча із зміною швидкості; • обведення фішок «змійкою»; • ривки з м'ячем 	25 хв.	Вправи виконуються у стійці баскетболіста із частковим зоровим контролем
	2. Навчальний норматив: <ul style="list-style-type: none"> • ведення м'яча. 	35 хв.	Ведення м'яча здійснюється на дистанції 15 метрів з обведенням стійок.
	3. Гра в баскетбол за спрощеними правилами	5 хв.	Дотримуватись правил гри
	Заклучна частина Повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення.	3 хв. 1 хв.	
	Рефлексія: самооцінка учнями набутих знань, вмій та навичок протягом уроку. Підведення підсумків заняття.	1 хв.	Відмітити кращих

План-конспект факультативу (гуртка) з баскетболу № 34

Місце проведення: Спортивна зала

Завдання уроку:

1. Удосконалити техніку виконання ведення м'яча різними способами.

2. Прийняти навчальний норматив: передачі м'яча.

3. Гра в баскетбол.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, фішки

Час проведення 90 хв.

№	Зміст уроку	Дозув	Орг - метод. вказівки
1.	Підготовча частина Шикування учнів; Завдання уроку;	15 хв. 30 сек.	Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів.

	<p>Рефлексія: самооцінка учнями знань, вмінь та навичок пересувань, передач, ведення та кидків м'яча</p> <p>Охорона безпеки життєдіяльності учнів під час занять баскетболом</p> <p>Повороти на місці; Вправи у ходьбі, бігу, стрибках, поворотах.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи з баскетбольними м'ячами у русі.</p> <p>Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.</p> <p>Основна частина</p> <p>1. Ведення м'яча в русі</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведення м'яча по прямій та поворотами; • ведення м'яча з різною висотою відскоку; • ведення м'яча із зміною швидкості; • обведення фішок «змійкою»; • ривки з м'ячем <p>2. Навчальний норматив:</p> <ul style="list-style-type: none"> • передачі м'яча. • <p>3. 4. Гра в баскетбол за спрощеними правилами</p> <p>Заклучна частина</p> <p>Повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення.</p> <p>Рефлексія: самооцінка учнями набутих знань, вмінь та навичок протягом уроку</p> <p>Підведення підсумків заняття.</p>	<p>30 сек.</p> <p>2 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>1,5хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>70 хв.</p> <p>10 хв.</p> <p>25 хв.</p> <p>35 хв.</p> <p>5 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>1 хв.</p>	<p>Виділити кращих.</p> <p>Фронтальний метод.</p> <p>Слідкувати за поставою.</p> <p>Вправи виконуються у стійці баскетболіста із частковим зоровим контролем</p> <p>Передачі здійснюються в парах різними способами та частотою.</p> <p>Дотримуватись правил гри</p> <p>Відмітити кращих</p>
--	--	---	--

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Лущик І.В. Усі уроки фізичної культури 6 клас.: навчально-методичний посібник – Харків: Вид. група «Основа», 2008. – 319 (Серія «12-річна школа»).
2. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 5-9 класи (102 уроки для кожного класу). – Харків: Торсінг, 2004. – 288с.
3. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 10-11 класи (102 уроки для кожного класу). – Харків: Торсінг, 2004. – 256с.
4. Лущик І.В. Усі уроки фізичної культури 9 клас.: навчально-методичний посібник – Харків: Вид. група «Основа», 2009. – 303 (Серія «12-річна школа»).

ЗМІСТ

1. Паспорт програми	3
2. Пояснювальна записка	6
3. Сітка розподілу навчальних годин	8
4. Зміст розділів програми	9
5. Рекомендована література	32
Додаток 1. Особливості навчання дітей на заняттях в факультативі (гуртку, секції) з баскетболу	34
Додаток 2. Топографія чутливих періодів у розвитку рухової функції у дітей	37
Додаток 3. Наповнюваність навчальних груп і режим навчальної роботи	38
Додаток 4. Організація і планування роботи гуртка «Баскетбол»	39
Додаток 5. Рухливі ігри	40
Додаток 6. Орієнтовний робочий план-графік проведення навчальних занять в факультативі з баскетболу	41
Додаток 7. Орієнтовне тематичне планування	42
Додаток 8. Рекомендований перелік обладнання та інвентарю, необхідного для вивчення навчального матеріалу факультативу (гуртка, секції) «Баскетбол»	43
Додаток 9. Календарно-тематичне планування гуртка «Баскетбол» 1-й рік навчання, 68 годин	43
Додаток 10. Контрольні нормативи для загальної фізичної підготовки хлопців, дівчат	45
Додаток 11. Навчальні нормативи для спеціальної фізичної підготовки, 1-й рік навчання	46
Додаток 12. Плани-конспекти факультативу (гуртка) за темою «Баскетбол» (I рік навчання)	47
Список використаної літератури	82

Миколаївський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ОРГАНІЗАЦІЯ ПОЗАУРОЧНОЇ РОБОТИ УЧНІВ ІЗ БАСКЕТБОЛУ

*навчальна програма факультативу (гуртка, секції)
з баскетболу для учнів 5–11 класів*

Технічна верстка: Кірчей А. В.

Папір офсетний. Друк на різнографі

Формат 60x84/16

Умовно-друкованих арк. – 5,2

Обліково-видавничих арк. – 4,8

Гарнітура шкільна

Тираж 100

Замовлення № 14

Адреса редакції:

вул. Адміральська, 4-а,

м. Миколаїв, 54001

Тел./факс 37 85 89

e-mail: moippo@moippo.mk.ua