

Галина Максимів



**Технологія
навчання баскетболу
учнів
загальноосвітньої школи**



Г.З. Максимів

**ТЕХНОЛОГІЯ
НАВЧАННЯ БАСКЕТБОЛУ
УЧНІВ
ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ
ШКОЛИ**

Тернопіль 2005

ББК 74.267.55

М 17

Рецензенти:

Вовчанська В.В. – вчитель фізичної культури ЗОШ № 29, м. Тернополя, вчитель I категорії,

Борейко М.М. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Тернопільського економічного університету

Левків В.І. – завідувач кафедри теорії і методики спортивних і рухливих ігор Львівського державного інституту фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Рекомендовано до друку вченою радою
Тернопільського національного педагогічного
університету ім. В.Гнатюка
протокол № 4 від 29.11.2005р.

Максимів Галина Зиновіївна
Технологія навчання баскетболу учнів загальноосвітньої
школи. –Тернопіль, 2005р. – 132с.

Даний посібник рекомендований вчителям фізичної культури, тренерам ДЮСШ, студентам факультету фізичного виховання.

ВСТУП

Розділ 1. Теоретико-методичні основи технології навчання гри в баскетбол.....	6
1.1. Сутність поняття технологія навчання	9
1.2. Технологія навчання гри в баскетбол.....	13
Розділ 2. Технологія навчання прийомів гри в баскетбол	17
2.1. Загальна характеристика технологічної схеми навчання окремих приймів гри в баскетбол.....	17
2.2. Технологія навчання зупинки двома кроками.....	20
2.3. Технологія навчання поворотів.....	26
2.4. Технологія навчання ловіння м'яча двома руками...	30
2.5. Технологія навчання передачі двома руками від грудей	36
2.6. Технологія навчання передачі м'яча однією рукою від плеча.....	42
2.7. Технологія навчання кидка двома руками від грудей.....	49
2.8. Технологія навчання ведення.....	55
2.9. Технологія навчання кидка однією рукою від плеча ..	63
2.10. Технологія навчання кидка з подвійного кроку.....	69
Розділ 3. Технологія самостійної роботи при вивченні прийомів гри в баскетбол.....	75
3.1. Загальна характеристика самостійної роботи.....	75
3.2. Технологічна схема самостійної роботи.....	78
3.2.1. <i>Передумови ефективної реалізації і забезпечення самостійної роботи.....</i>	<i>79</i>
3.2.2. <i>Система засобів самостійної роботи.....</i>	<i>88</i>
3.2.3. <i>Контроль самостійної роботи.....</i>	<i>89</i>
3.2.4. <i>Форми самостійної роботи.....</i>	<i>90</i>
3.3. Технологія самостійної роботи при вивченні зупинки двома кроками.....	91
3.4. Технологія самостійної роботи при вивченні поворотів..	93
3.5. Технологія самостійної роботи при вивченні ловіння та передачі м'яча двома руками від грудей.....	94
3.6. Технологія самостійної роботи при вивченні передачі однією рукою від плеча.	97
3.7. Технологія самостійної роботи при вивченні ведення м'яча	99

3.8. Технологія самостійної роботи при вивченні кидка двома руками від грудей.....	101
3.9. Технологія самостійної роботи при вивченні кидка однією рукою від плеча та кидка з подвійного кроку.....	103
Розділ 4. Оцінювання умінь при вивченні гри в баскетбол на уроках фізичної культури у 6-ому класі.....	105
4.1. Оцінювання прийомів гри в баскетбол.....	105
4.2. Оцінювання уміння учнів грати в баскетбол.....	116
Розділ 5. Взаємозв'язок навчального матеріалу з баскетболу з іншими розділами шкільної програми.....	121
Висновки	124
Література.....	126
Додатки.....	129

Вступ

Масове навчання баскетболу у школі є складним процесом, адже на уроці фізичної культури доводиться працювати одночасно з великою кількістю учнів, навчати одночасно техніки, тактики гри, формувати теоретичні знання в учнів для успішної ігрової діяльності, крім того вирішувати завдання із засвоєння навчального матеріалу інших розділів шкільної програми. Хоча на сьогодні є багато методичних посібників та інших інформаційних джерел для вивчення баскетболу, проте вони переважно орієнтовані на підготовку спортсменів у групах спортивної майстерності. Серед літературних джерел ми не знайшли рекомендацій з методики навчання баскетболу учнів ЗОШ та режимів дозування для успішного засвоєння прийомів гри в баскетбол на уроках фізичної культури, взаємозв'язку баскетболу з іншими розділами шкільної програми та концентрованого навчання баскетболу протягом року в одному класі, що послужило причиною написання нами даного методичного посібника.

Методичний посібник підготовлений з метою надання практичної допомоги вчителям фізичної культури загальноосвітніх шкіл з навчання учнів баскетболу. В посібнику визначено поняття технології навчання гри в баскетбол, розроблені і детально описані технології навчання базових прийомів гри в баскетбол, запропоновано технології самостійної роботи для ефективного засвоєння прийомів баскетболу; розроблено тести для оцінювання основних прийомів гри в баскетбол, його кількісні і якісні критерії; запропоновано систему оцінки вміння грати в баскетбол. Посібник містить план-графік проходження навчального матеріалу, яким передбачено взаємозв'язок навчального матеріалу з іншими розділами шкільної програми.

Скориставшись поданим матеріалом та впровадивши запропоновану технологію концентрованого навчання гри в баскетбол у практику роботи школи вчителі можуть досягти успіху у масовому навчанню учнів грати в баскетбол.

Автор впевнений, що виконана ним робота не позбавлена недоліків, тому буде вдячний за зауваження, пропозиції та рекомендації, що сприятимуть удосконаленню розробленої технології концентрованого навчання гри в баскетбол.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНОЛОГІЇ КОНЦЕНТРОВАНОГО НАВЧАННЯ ГРИ В БАСКЕТБОЛ

Мета шкільного предмету "Основи здоров'я і фізична культура" передбачає збереження і зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів. Реалізується мета через різноманітні засоби, передбаченні шкільною програмою. Вагоме місце у фізичному вихованні школярів відводиться рухливим і спортивним іграм. У дитячому віці, гра – основний вид діяльності, засіб підготовки до життя, до праці. Дітям цікавий сам процес дій, миттєві зміни ігрових ситуацій. Їм доводиться самостійно знаходити вихід з непередбачених ситуацій, ставити мету, взаємодіяти з товаришами, проявляти спритність, витривалість і силу. Уже саме нагадування про наступну гру викликає у дитини позитивні емоції, прискіпне хвилювання [21;53].

Діти із задоволенням і цікавістю беруть участь у різноманітних командних іграх. У процесі гри вони отримують навантаження, яке залежить від їхньої активності, обов'язків, які вони виконують, активності партнерів і суперників. У командних іграх, учень, як суб'єкт діяльності, реалізує набуті уміння, навички та якості і підпорядковує всі свої інтереси командній меті. Часто йому доводиться діяти на межі своїх можливостей, інколи всупереч своїм прагненням і вподобанням. В командних іграх виграв чи програв вся команда, тому як би добре не грав окремих гравець, якщо команда програла, то програв і він. І, навпаки, як би погано учень не грав, якщо команда виграла, то виграв і він [53]. У слабо підготовлених учнів як учасників команди що виграла гру формується інтерес до занять фізичною культурою і спортом, відповідальність за свій фізичний стан, а відтак прагнення до самовдосконалення і саморозвитку. Водночас добре підготовлені члени команди часто беруть на себе те, що не зробили слабо підготовлені, отже, одержавши „додаткове" навантаження, забезпечують належний рівень підготовки.

Багато вчителів фізичної культури серед спортивних ігор надають перевагу вивченню навчального матеріалу з баскетболу завдяки великій різноманітності і доступності його вправ, всебічному впливу на організм і оздоровчій спрямованості.

Баскетбол є одним з популярніших видів спорту. Заняття баскетболом сприяють: **гармонійному розвитку учнів** (Ю.Д.Железняк, А.В.Лексаков, Ю.М.Портнов, В.П.Савін, (2001р.)

О.Ніколич, В.Параносич (1984р.); комплексному і різнобічному впливі на організм (Ю.Ф. Буйлін, Ю.І. Портних (1976р.); Ю.Д.Желєзняк, А.В.Лєксаков, Ю.М.Портнов, В.П.Савін (2001р.); В.М.Колос (1988р.); В.А.Боженар, В.М. Корягін, Р.С.Мозола, В.М.Мухін (1989р.); покращенню здоров'я (Ю.Д.Желєзняк, А.В.Лєксаков, Ю.М.Портнов, В.П.Савін (2001р.); В.А.Боженар, В.М. Корягін, Р.С.Мозола, В.М.Мухін (1989р.); Л.Ю.Поплавський (2004р.); розвитку фізичних якостей (Ю.Ф. Буйлін, Ю.І.Портних (1976р.); Л.Ю.Поплавський (2004р.); Г.Притинська (2002р.); Н.В.Семашко (1967р.); Ю.Д.Желєзняк, А.В.Лєксаков, Ю.М.Портнов, В.П.Савін (2001р.); В.М.Колос (1988р.); В.А.Боженар, В.М.Корягін, Р.С.Мозола, В.М.Мухін (1989р.); В.В.Марущак (1985р.); І.М.Приображенский, А.А.Харазянц (1969р.); розвитку інтелектуальних здібностей (В.З.Бабушкін (1991р.); В.А.Боженар, В.М.Корягін, Р.С.Мозола, В.М.Мухін (1989р.); Ю.М.Портнов (1988р.); Є.Р.Яхонтов (1987р.); засвоєнню життєво важливих рухових умінь і навичок (Ю.Д.Желєзняк, А.В.Лєксаков, Ю.М.Портнов, В.П.Савін (2001р.); вихованню моральних та вольових якостей, почуття дружби, колективізму, дисциплінованості (В.З.Бабушкін (1991р.); Н.В.Семашко (1967р.); Ю.Д.Желєзняк, А.В.Лєксаков, Ю.М.Портнов, В.П.Савін (2001р.); В.А.Боженар, В.М.Корягін, Р.С.Мозола, В.М.Мухін, (1989р.); В.С.Банар, В.О.Мужичок (2001); Ю.М.Портнов (1988р.); І.М.Приображенский, А.А.Харазянц (1969р.); О.Ніколич, В.Параносич (1984р.); Н.В.Семашко (1967р.); Л.Ю.Поплавський (2004р.); вихованню навичок культури поведінки (Ю.Ф. Буйлін, Ю.І.Портних (1976р.); Ю.Д.Желєзняк, А.В.Лєксаков, Ю.М.Портнов, В.П.Савін, (2001р.); розвитку специфічного сприйняття - відчуття „м'яча“, „часу“, „простору“, „партнера“ (В.З.Бабушкін (1991р.); В.А.Боженар, В.М.Корягін, Р.С.Мозола, В.М.Мухін, (1989р.); розвитку уваги, мислення і пам'яті (В.З.Бабушкін (1991р.); В.В.Марущак (1985р.); О.Ніколич, В.Параносич (1984р.); Є.Р.Яхонтов (1987р.); Ю.М.Портнов (1988р.); покращенню антропометричних показників (Ю.Ф. Буйлін, Ю.І.Портних (1976р.); Ю.М.Портнов (1988р.); Л.Ю.Поплавський (2004р.) та функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем школярів (Ю.Ф. Буйлін, Ю.І.Портних (1976р.); Л.Ю.Поплавський (2004р.); В.М.Колос (1988р.); Ю.М.Портнов (1988р.); Є.Р.Яхонтов (1987р.)), і, все це підбувається на тлі емоційного піднесення (В.З.Бабушкін (1991р.) Н.В.Семашко (1967р.); Ю.Д.Желєзняк, А.В.Лєксаков, Ю.М.Портнов, В.П.Савін, (2001р.); В.А.Боженар, В.М.Корягін, Р.С.Мозола, В.М.Мухін (1989р.); Л.А.Латишкевич, В.А.Романов,

С.А.Полиевский (1986р.)). Саме тому, баскетбол включений в програми фізичного виховання середньої, професійно-технічної, середньої спеціальної і вищої школи.

Аналіз навчальних програм із фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів свідчить про наявність стійкої тенденції до збільшення ролі спортивних ігор у фізичному вихованні школярів. Це проявляється не тільки у збільшенні обсягу часу на їхнє вивчення, але й у розширенні вікового діапазону навчання спортивних ігор. Так, “Комплексними програмами з фізичної культури для 1–11 класів загальноосвітньої школи”, (Київ, 1993) передбачалось розпочинати вивчення елементів баскетболу з 5 класу, а “Програми з фізичної культури для 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів”, (Київ, 1998) - зобов’язують вивчати прийоми баскетболу вже з 2-го класу.

Крім того, аналіз чинної навчальної програми з фізичної культури виявив, що хоча вивчення матеріалу з баскетболу рекомендується розпочинати з 2-го класу, проте навчальна гра передбачена лише з 6-го, тому учні 1, 2, 3, 4, 5 і частково 6-х класів повинні працювати лише над вивченням прийомів, що не викликає в них великого інтересу до занять. Крім того, учні в цих класах вивчають ще й прийоми волейболу, ручного м’яча і футболу. Як бачимо, зміст уроків фізичної культури із спортивних ігор у молодших, та частково середніх класах, складають лише окремі прийоми ігор, що суперечить прагненню дітей грати і змагатись. До того ж досвід вчителів-практиків та наші спостереження показують, що вивчення матеріалу з баскетболу по частинах у різних класах не забезпечує досконалого володіння учнями прийомами баскетболу. Переходячи з класу в клас, діти забувають вивчений матеріал, і в наступному класі окремі прийоми доводиться вивчати заново, оскільки, вивчивши в одному класі один чи декілька прийомів баскетболу, учні їх повторюють і удосконалюють аж у наступних класах, тому між вивченням матеріалу виникають великі перерви, що призводять до забування та втрати придбаних раніше умінь. Це вимагає від вчителя знову затрачати зусилля та час для пригадування (а частіше для повторного вивчення) учнями пройденого матеріалу. Крім того, учням не подобається постійно вивчати лише прийоми без використання їх в іграх, оскільки вони зазвичай прагнуть грати.

Фахівці фізичного виховання постійно шукають нових шляхів підвищення якості та швидкості навчання спортивним рухам. Для підвищення ефективності навчання прийомів баскетболу та гри в цілому, необхідна відповідна система, що передбачає визначення

оптимальних завдань навчання, змісту, форм, засобів, методів, методичних прийомів, способів виконання вправ та методів організації діяльності учнів. Ця система має передбачати дозування навантажень, опис порядку процедур, послідовність кроків, етапів, контроль, оцінку і внесення коректив у послідовність виконання дій і операцій, виходячи з конкретних умов і можливостей дітей, що забезпечує досягнення запланованого результату навчання. Враховуючи викладене, нами розроблена технологія навчання гри в баскетбол, яку ми рекомендуємо впровадити у практику роботи школи. Наша технологія передбачає концентроване навчання гри в баскетбол протягом одного року, що забезпечує можливість участі дітей у двосторонніх іграх, економлячи при цьому час, затрати зусиль вчителя і учнів, та підвищуючи емоційність і зацікавленість дітей до занять фізичною культурою.

1.1. Сутність поняття технологія навчання

Навколо поняття освітньої технології в усьому світі ведуться серйозні дискусії щодо прийнятності для всіх визначення. Аналіз численних публікацій з проблем технологізації навчання як сучасного підходу до вирішення дидактичних завдань у закладах освіти різних рівнів показав, що наукова дискусія точиться переважно навколо таких моментів: визначення понять „технологія”, „педагогічна технологія”, „технології навчання” та ототожнення технології із методиками навчання.

Технологія наближає педагогіку до точних наук, а педагогічну практику робить цілком організованим, керованим процесом з передбачуваними позитивними результатами. Пояснюється це, насамперед тим, що за допомогою педагогічної технології педагоги прагнуть звести до мінімуму педагогічні експерименти і перевести практичне викладання на шлях проектування навчально-виховного процесу [8].

Унаслідок теоретичного аналізу встановлено, що масове впровадження педагогічних технологій належить до початку 60-х років. Слово „технологія” грецького походження: „techne” - мистецтво, майстерність, уміння, ремесло і „logos” – наука, вчення, поняття. Словник української мови пояснює: „Технологія – сукупність знань, відомостей про послідовність окремих виробничих комбінацій у процесі виробництва чого-небудь”.

Термін „технологія” не є для нас новим, раніше його пов'язували в основному з виробничою сферою (технологія металів). Тепер він активно упродовжується в педагогічну науку [43].

Необхідно відзначити, що технологізація навчання

використовувалась завжди. Використання тематичного планування, планування уроків з постановкою мети і засобів її досягнення, контрольні роботи – все це атрибути технологізації навчального процесу [43].

Основними ознаками сучасних педагогічних технологій є:

- Концептуальність, яка передбачає наукову концепцію, що містить філософське, психологічне, дидактичне і соціально-педагогічне обґрунтування досягнень освітньої мети.

- Структурованість яка містить: концептуальну основу, змістову частину навчання (конкретну і загальну мету навчання; зміст навчального матеріалу) та процесуальну частину – технологічний процес (організація навчального процесу; методи і форми навчальної діяльності школярів; методи і форми роботи вчителя; діяльність учителя з керування процесом засвоєння матеріалу; діагностика навчального процесу [44].

- Системність. Педагогічна технологія повинна мати всі ознаки системи: логіку процесу, взаємозв'язок всіх її частин, цілісність.

- Керованість, яка передбачає можливість діагностичної цілеспрямованості, планування, проектування процесу навчання, поетапної діагностики, варіювання засобами і методами з метою корекції результатів.

- Ефективність. Сучасні педагогічні технології функціонують в конкурентних умовах і повинні бути ефективні за результатами і оптимальні за витратами; гарантувати досягнення визначеного стандарту навчання.

- Відтворюваність, що передбачає можливість застосування педагогічної технології в інших однотипових освітніх закладах, іншими суб'єктами [44; 45].

Технологія навчання – поняття близьке до педагогічної технології, але не тотожне педагогічній технології, оскільки воно відображає шлях засвоєння конкретного навчального матеріалу в рамках визначеного предмету, теми, питання в межах педагогічної [28].

Аналіз літературних джерел виявив різноманітність суджень фахівців щодо сутності поняття технологія навчання, узагальнюючи які можна сказати, що кожна технологія навчання:

- є частиною педагогічної технології;
- реалізується у визначеній послідовності дій учня і педагога для набуття знань, умінь і навичок, що відповідають певному рівню вимог;

- передбачає оптимальний підбір завдань, форм, змісту, методів, технічних чи інформаційних засобів, прийомів, способів, принципів, дозування навантажень для певної ситуації та конкретного учня на визначений відрізок часу;

- передбачає послідовність виконання дій і операцій, організовує етапи навчального процесу, його контроль та корекцію;

- забезпечує досягнення мети, високий рівень ефективності і якості навчання при її наступному відтворенні й тиражуванні;

- є ефективнішою й надійнішою та дає гарантовані результати порівняно з традиційними методиками навчання

Унаслідок теоретичного аналізу, ми у своїй роботі сформуваємо робоче визначення технології навчання. На нашу думку, технологія навчання - це складова частина педагогічної технології, яка включає методику навчання, організацію навчального процесу і управління ним, що забезпечують досягнення запланованого результату (Рис. 1).

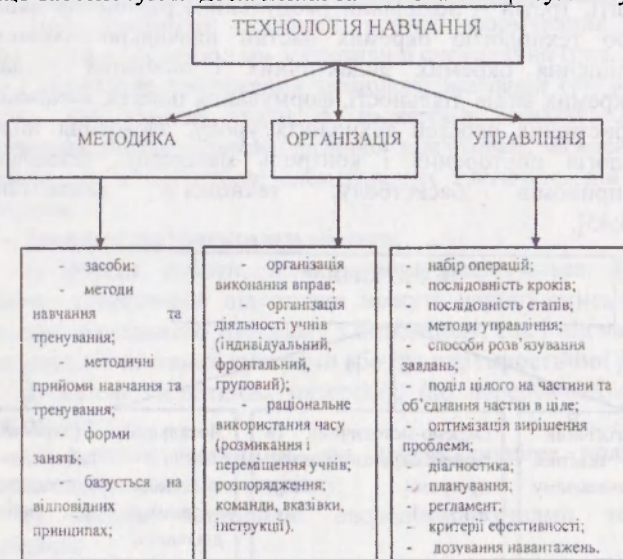


Рис. 1. Складові технології навчання

Організація передусім передбачає організацію виконання вправ, організацію діяльності учнів (індивідуальний, фронтальний, груповий методи), раціональне використання часу (розмикання і переміщення учнів; розпорядження; команди, вказівки, інструкції), а управління ... набір операцій, послідовність кроків, послідовність етапів, методи управління, способи розв'язування завдань, поділ

цілого на частини та об'єднання частин в ціле; діагностику; планування; регламент; дозування навантажень.

Саме поняття „педагогічна технологія” може використовуватись на трьох рівнях (рис. 2) [44; 45].

Перший – загальнопедагогічний рівень, коли педагогічна технологія характеризує цілісний освітній процес в регіоні, в навчальному закладі. Тут вона синонімічна педагогічній системі, яка містить мету, зміст, засоби і методи навчання та алгоритм діяльності об'єктів процесу.

Другий рівень окремо-методичний (предметний), коли педагогічну технологію ототожнюють з окремою методикою що передбачає сукупність методів і засобів для реалізації визначеного змісту навчання і виховання в рамках одного предмету, класу, вчителя. Цьому рівню відповідає сформована нами технологія навчання баскетболу.

І нарешті, третій – локальний (модульний) рівень, на якому мова йде про технологію окремих частин навчально-виховного процесу, вирішення окремих дидактичних і виховних завдань (технологія окремих видів діяльності, формування поняття, виховання окремих особистісних якостей технологія уроку, засвоєння нових знань, технологія повторення і контроль матеріалу, технологія навчання прийомів баскетболу, технологія самостійної роботи)[42;44;45].



Рис. 2. Рівні технології.

Сукупність технологій локального рівня формують технологію

окремого-методичного, а сукупність технологій окремо-методичного рівня - технологію загальнопедагогічного рівня. В нашому випадку, сукупність і визначена послідовність технологій навчання окремих рухових дій (прийомів баскетболу, самостійної роботи, ігрової підготовки) формує технологію навчання цілісної рухової діяльності (гри в баскетбол), сукупність останніх, в свою чергу, передбачає формування технології навчання фізичної культури.

Розробляється і реалізовується технологія навчання на основі технологічні схеми та технологічної карти.

Технологічна схема – умовне зображення технології процесу навчання, розподіл його на окремі функціональні елементи і забезпечення логічних зв'язків між ними.

Технологічна карта – опис процесу у вигляді покрокової, постійної послідовності дій (можливо в графічній формі) із вказівкою засобів, що використовувались.

1.2. Технологія навчання гри в баскетбол

Щоб зрозуміти складний процес формування технології навчання гри в баскетбол ми зобразили її схематично (рис. 3.).

Схематичне зображення технології навчання гри в баскетбол показує, що вміння грати в баскетбол вимагає: оволодіння теоретичних знань; належної фізичної підготовки; засвоєння техніки прийомів гри в баскетбол; елементарних тактичних дій та ігрової підготовки.

Теоретична підготовка містить:

а) *форми* роботи, в яких вона реалізується. При цьому завдання теоретичної підготовки можуть вирішуватись як під час засвоєння навчального матеріалу з баскетболу, так і під час вивчення інших розділів шкільної програми або під час самостійної роботи;

б) *зміст* теоретично матеріалу, що передбачається засвоїти протягом року;

в) *методи навчання*, які найефективніше впливають на засвоєння теоретичного матеріалу;

г) *засоби контролю* оволодіння учнями теоретичним матеріалом.

Фізична підготовка спрямована на забезпечення *випереджаючого і супроводжуючого розвитку фізичних якостей*. Завдання випереджаючого розвитку фізичних якостей вирішуються перед початком вивчення прийомів гри в баскетбол (під час засвоєння матеріалу з легкої атлетики та інших розділів шкільної програми). Супроводжуючий розвиток фізичних якостей здійснюється засобами

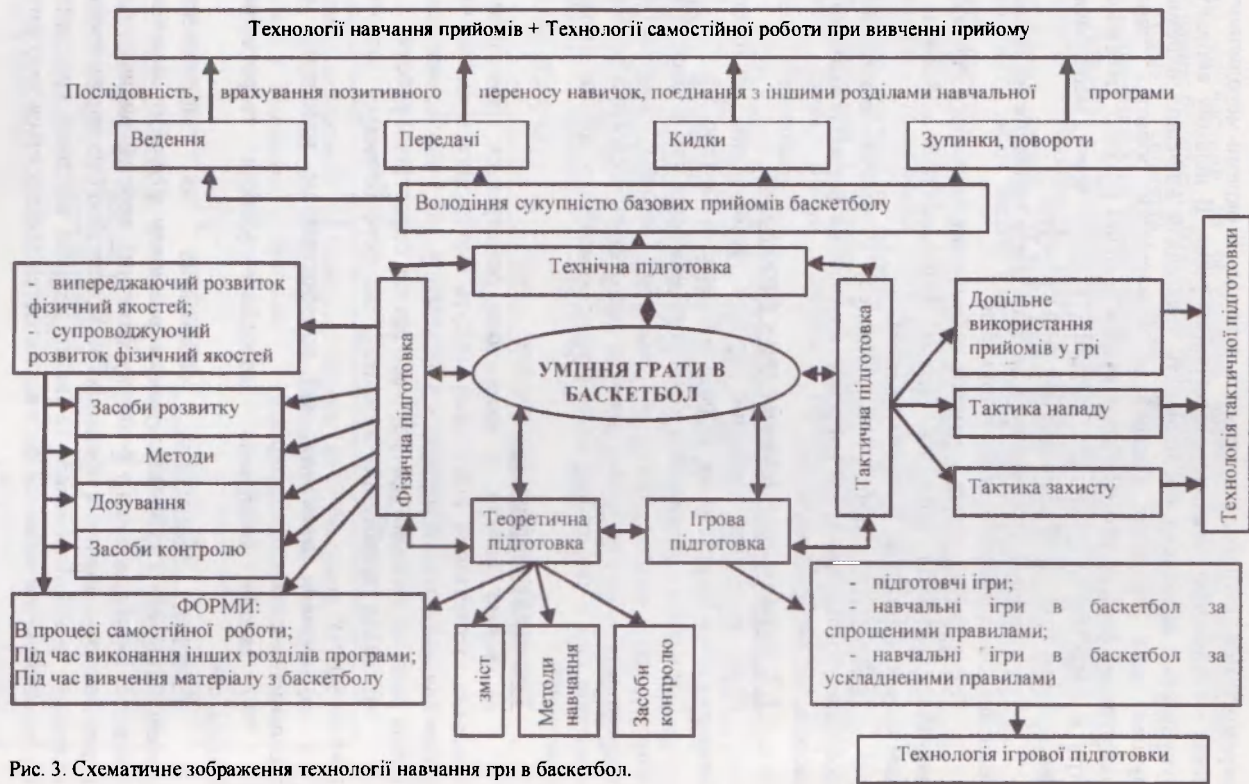


Рис. 3. Схематичне зображення технології навчання гри в баскетбол.

баскетболу під час їх вивчення або удосконалення (наприклад, передачі м'яча двома руками від грудей сприяють розвитку сили м'язів рук та плечового поясу, ведення м'яча з високою швидкістю – розвитку швидкості).

Для вирішення завдань з підвищення рівня фізичної підготовленості передбачено:

а) різноманітні **засоби** для забезпечення необхідного рівня розвитку фізичних якостей на уроках фізичної культури, в позаурочних заняттях та під час самостійної роботи;

б) підбір оптимальних **методів розвитку фізичних** якостей;

в) **дозування навантажень**;

г) **засоби контролю** рівня фізичної підготовленості.

Основним завданням **технічної підготовки** є володіння технікою базових прийомів гри в баскетбол (зупинками, поворотами, передачами, кидками, веденням). Для засвоєння цих прийомів передбаченні **мікротехнології навчання** прийомів гри в баскетбол, які описані в розділі 2. Для успішного вивчення прийомів гри в баскетбол розроблені допоміжні **мікротехнології** самостійної роботи (див. розділ 3). Мікротехнології вивчення прийомів гри в баскетбол реалізуються у визначеній послідовності з врахуванням позитивного переносу навичок, передбачають поєднання одних прийомів з іншими, а також прийомів гри в баскетбол з іншими розділами навчального матеріалу шкільної програми.

Тактична підготовка передбачає вирішення як мінімум двох завдань. По-перше, це навчання доцільно застосувати прийоми у грі, яке формується вже під час засвоєння техніки прийомів та удосконалюється у навчальних іграх. По-друге - вивчення техніки нападу та захисту у відповідності з **мезотехнологією тактичної** підготовки.

Ігрова підготовка передбачає засвоєння підготовчих ігор для плагиції дітей до командних взаємодій та формування «школи» рухів з м'ячем, навчальні ігри в баскетбол за спрощеними та ускладненими правилами. Для вирішення завдань ігрової підготовки сформовано **мезотехнологію ігрової** підготовки.

Отже, сукупність мікротехнологій навчання прийомів гри в баскетбол складає мезотехнологію технічної підготовки, а поєднання останньої із мезотехнологіями теоретичної, фізичної, тактичної та ігрової підготовки складає цілісну макротехнологію навчання гри в баскетбол.

Поставивши нашим завданням розробити технологію концентрованого навчання баскетболу, ми зіштовхнулись із

проблемою визначення найсприятливішого віку для її реалізації. Серед фахівців з баскетболу до цього часу немає єдиної думки щодо визначення сприятливого віку початку занять баскетболом. Одні рекомендують починати вивчати прийоми баскетболу вже в дошкільних навчальних закладах (Е.И.Адашквичене, Л.Бейба, Н.А.Колоскова), інші (А.А.Гужаловський, А.Л.Сарапкін, Ю.М.Портнов, П.А.Чумаков, Ю.І.Чуча) - із 7-9 років. В.А.Кудряшов, Ж.А.Мінасяж, Н.В.Семашко стверджують, що діти 7-10 років здатні оволодівати окремими ігровими прийомами, проте в них немає ще достатнього рівня розвитку фізичних якостей, і тому вивчення цих технічних прийомів відбувається у спрощених умовах (зменшуються висота баскетбольного щита, об'єм і маса м'яча). Інші фахівці (Е.П.Волков, Т.Я.Зельдович, С.А.Керамінас, Л.Б.Кофман, О.Сотник, С.Б.Тіхвінський, В.П.Філін, Н.А.Фомін) рекомендують починати вивчення баскетболу з 11-12р., а то й – із 13-15 років (В.З.Бабушкін, В.М.Платонов і К.П.Сахновський).

Опитування вчителів (249 вчителів фізичної культури Тернопільської, Львівської, Чернівецької, Івано-Франківської, Київської та Хмельницької областей) виявило, що більшість із них вважає недоцільним вивчення матеріалу з баскетболу з 2-го класу (як рекомендує програма), проте не дають однозначної відповіді у визначенні сприятливого віку початку навчання баскетболу.

Тому ми для визначення віку, учні якого найбільш здатні до засвоєння прийомів баскетболу, провели модельний експеримент. Суть модельного експерименту полягала в тому, що школярам 2-8 класів, які не вивчали баскетбол у жодному класі, пропонували одні і ті ж вправи для вивчення декількох прийомів гри в баскетбол; дотримувались однієї і тієї ж послідовності у виборі засобів; вправи намагались виконувати з однаковим дозуванням і інтенсивністю, використовували однакові методи навчання, способи виконання вправ, методи організації діяльності учнів. Для вивчення ми обрали такі прийоми баскетболу, які можна було вивчати в умовах цієї школи: а) зупинка двома кроками; б) передача м'яча двома руками від грудей; в) ведення м'яча. Оцінювали засвоєння прийомів за допомогою комплексного тесту, що містив усі перелічені прийоми. Виявили, що найсприятливішим віком для вивчення гри в баскетбол є вік 12 років (6 клас).

На основі викладеного розробили технологію концентрованого навчання баскетболу для учнів 6-го класу. Оскільки шкільна навчальна програма з фізичної культури для 6-го класу передбачає 31 годину на спортивні ігри, то всі ці години рекомендуємо присвятити

баскетболу, а решту залишити без змін (гімнастика – 8* год, легка атлетика – 7* год, кросова підготовка – 6 год, туризм – 4 год, вправи комплексного тесту – 12 год). Оскільки матеріал з гімнастики і легкої атлетики є повторним, рекомендуємо проводити комплексні уроки гімнастики та легкої атлетики у поєднанні з баскетболом, а також кросової підготовки та вправ комплексного тесту з баскетболом. Оскільки щільною програмою на навчальний матеріал з туризму передбачено лише 4 години, а вимагається засвоєння великої кількості матеріалу, то послання баскетболу із туризмом рекомендуємо проводити на власний розсуд учителя, у разі засвоєння учнями всього матеріалу із туризму (Додаток 1).

РОЗДІЛ 2

ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ БАСКЕТБОЛУ

2.1. Загальна характеристика технологічної схеми навчання окремих прийомів гри в баскетбол

Технологічна схема навчання прийомів гри в баскетбол є однією із складових технології навчання гри в цілому. Технологічна схема (рис. 4) навчання прийому баскетболу складається із таких взаємопов'язаних частин:

- ◆ Забезпечення передумов ефективного навчання прийому:
 - Необхідний руховий досвід;
 - Необхідний рівень розвитку фізичних якостей;
 - Теоретичні знання.
- ◆ Форми навчання:
 - Вивчення на уроці;
 - Вивчення під час самостійної роботи (відповідно до технології самостійної роботи під час вивчення окремих прийомів баскетболу, див розділ 3).
- ◆ Елементи технології:
 - Система конкретних завдань для вивчення прийому;
 - Типові помилки при вивченні прийому і шляхи їх профілактики та усунення;
 - Система засобів для вирішення кожного завдання та профілактики виникнення помилок;
 - Система методів та методичних прийомів навчання і тренування;
 - Дозування навантажень;
 - Організація і методика навчання;
 - Взаємозв'язок прийому з іншими прийомами;

➤ Взаємозв'язок прийому з іншими навчальним матеріалом.

➤ Кількість уроків і їх розташування протягом навчального року;

➤ Система засобів і самоконтролю.

Першим кроком у вивченні технічного прийому гри в баскетбол є визначення стану готовності до його засвоєння та забезпечення належних передумов ефективного навчання.

Основними передумовами навчання учнів прийомів баскетболу є:

□ Необхідний *рівень розвитку фізичних якостей*.

Виконання технічних прийомів баскетболу вимагає певного рівня розвитку фізичних якостей. Наприклад, щоб розпочати вивчення передач діти повинні мати такий рівень розвитку сили м'язів рук, ніг і тулуба, що дозволив би утримувати баскетбольний м'яч, підкинути його на висоту щита і зловити. Без належної фізичної підготовки неможливо ефективно навчати дітей технічних прийомів баскетболу.

□ Необхідний *рівень рухового досвіду*.

Не менше значення при вивченні прийому відіграє руховий досвід учня. Він є основою подальшого вивчення прийому. Наприклад, щоб розпочинати навчання кидка, необхідно пройти певну „школу м'яча”, це і тримання м'яча і його відчуття (окружність, маса, відскок м'яча), і вміння виконувати передачі.

□ Наявність *теоретичних знань* і відомостей про прийом.

Сюди належать знання про техніку виконання прийому, його різновиди, місце і доцільність використання в грі. Наприклад, розпочинаючи вивчення передачі двома руками від грудей необхідно знати: як ставити руки при передачі, як зустрічати м'яч і як його випускати; які підготовчі рухи слід виконати; які є ще способи виконання передачі двома руками; на які відстані використовується даний спосіб передач; коли доцільно використовувати її у грі.

Визначивши наявність передумов ефективного вивчення прийому гри в баскетбол, переходять, при необхідності, до їх забезпечення. При цьому слід пам'ятати про випереджаючий розвиток фізичних якостей та визначення часу на забезпечення всіх передумов.

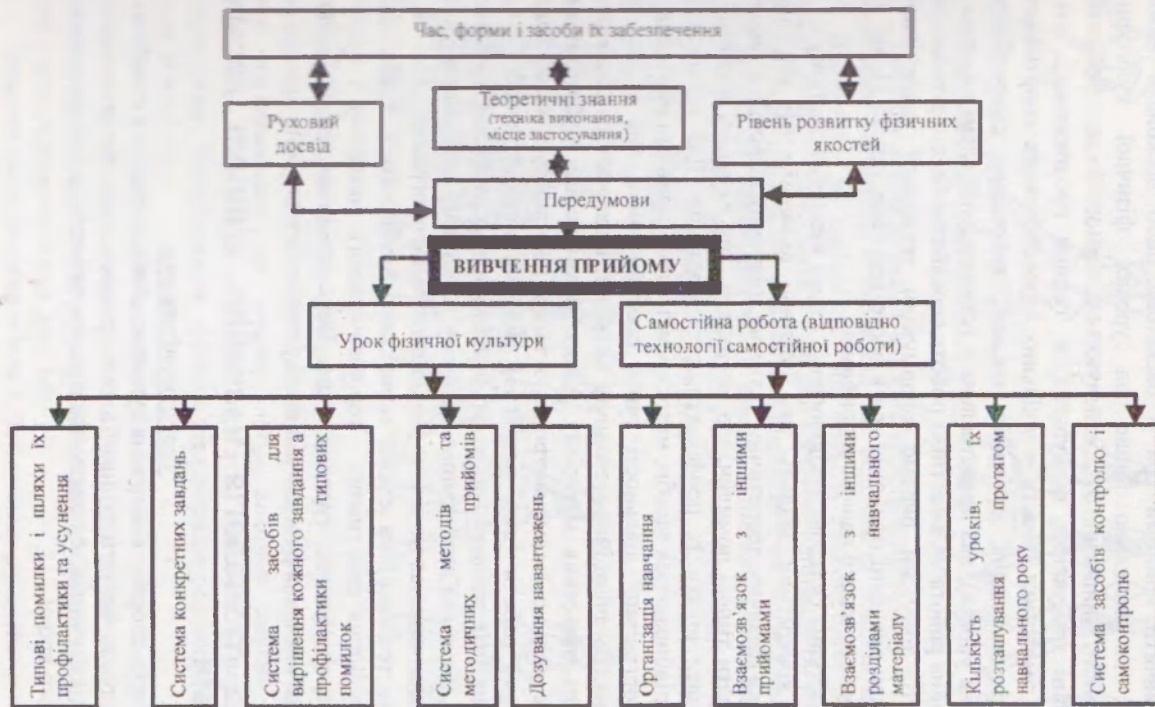


Рис.4. Технологічна схема навчання прийому гри в баскетбол

Вивчити прийоми гри в баскетбол, щоб досконало ними володіти не можливо лише на уроках фізичної культури. Ефективність вивчення забезпечуються самостійною роботою (самостійні тренування, фізкультпаузи, години продовженого дня, ранкова гімнастика, участь у шкільних і позашкільних спортивних заходах, виконання домашніх завдань, виконання самостійних завдань на уроках), яка представлена в технологічній схемі позицією „самостійна робота”. Самостійна робота передбачає багато різновидів діяльності, тому ми окремо сформуваємо технології самостійної роботи при вивченні прийомів гри в баскетбол (див. розділ 3), які є складовою технології навчання прийомів.

Наступна складова технологічної схеми вивчення прийому є - система конкретних завдань, яка повинна включати всі сторони підготовки (фізичну, теоретичну, технічну, тактичну і ігрову), а також враховувати типові помилки, що виникають при вивченні прийому, передбачати шляхи їх профілактики та усунення. Для вирішення завдань підбираються засоби, методи і методичні прийоми навчання і методи організації діяльності учнів, способи виконання вправ, їх дозування, організаційно-методичні вказівки; визначається кількість годин для засвоєння матеріалу і його розміщення; підбираються методи контролю й самоконтролю, а також добираються засоби для самостійної роботи (див. розділ 3) Під час підбору засобів для вирішення усіх завдань необхідно враховувати позитивний перенос навичок, взаємозв'язок даного прийому з іншими прийомами та з навчальним матеріалом інших розділів шкільної програми.

Ця технологічна схема може використовуватись і під час вивчення інших спортивних ігор, навчального матеріалу з легкої атлетики, гімнастики, туризму тощо. Вона придатна для розробки технології навчання рухових дій дітей різного віку та статі.

2.2. ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ ЗУПИНКИ ДВОМА КРОКАМИ

Теоретичні знання.

Є два способи виконання зупинок: двома кроками і стрибком. Рекомендуємо вивчати зупинку двома кроками, тому що вона легше засвоюється учнями, служить позитивним переносом для виконання подвійного кроку.



Рис. 5. Зупинка двома кроками після бігу.



Рис. 6а

Зупинка двома кроками використовується після бігу чи перед імпульсом його напрямку, а також під час ведення та ловіння м'яча в русі. Відповідно до ігрової ситуації гравець використовує раптові зупинки, котрі у сполученні з ривками і зміною напрямку бігу дають можливість на деякий час звільнитися від опіки суперника і вийти на вигідне місце для подальших дій у нападі. Зупинка після ведення та ловіння м'яча в русі використовується тоді коли необхідно виконати інші прийоми гри в баскетбол: повороти, кидки, передачі (з місця), та пелення (після ловіння).



Рис. 6.

Для зупинки двома кроками після бігу (рис. 5), учень, не порушуючи ритму бігу, робить подовжений «стопорний» крок, і, трохи відхилившись на опорну ногу, виконує другий крок, поставивши ногу вперед із опорою на п'ятку і наступним перекатом на всю стопу. Завершується зупинка рівномірним розподілом маси тіла на обидві ноги.

Зупинка після ведення: вдаривши м'яч під ліву ногу учень з стопорним кроком правої ноги ловить м'яч, а далі виконує наступний крок лівою (правою) ногою з перекатом ноги з п'ятки на носок, м'яч міцно утримує двома руками (рис. 6б).

Зупинка після ловіння м'яча в русі: учень в русі виносить руки назустріч м'ячу, в момент торкання м'яча виконує крок правою (лівою) ногою, відхилиючи тулуб дещо назад та ловить м'яч,

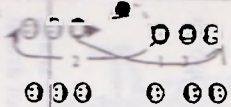
утримуючи м'яч виконує крок лівою (правою) ногою, переносить вагу тіла на обидві ноги (рис. 6а).

Руховий досвід: рівновага на одній нозі; вміти зупинитися на місці на два рахунки.

Типові помилки при вивченні зупинки двома кроками шляхи їх профілактики та усунення

Типові помилки	Шляхи профілактики та усунення
Напружений біг із затримкою перед переходом на зупинку	Вільний ритмічний біг, не зменшуючи швидкість, перейти на широкі кроки.
В момент приземлення тулуб нахилиється вперед, центр маси переноситься на ногу, що попереду і виконується третій крок	Плечі утримувати на одній лінії з першим стрибковим кроком (в момент приземлення), другий крок виконувати широким і супроводжувати відхиленням тулуба назад з широкою постановкою ноги на п'ятку з перекатом на носок. Виконання зупинки за 2-2,5м перед стінкою.
Недостатнє згинання опорної ноги	Повторний показ вправи з аналізом помилки
Розміщення стоп на одній фронтальній лінії	Зупинка у позначеній зоні окремо для правої і лівої ноги

№ уроку	Завдання уроку	Засоби	Дозування	Організаційні і методичні вказівки	Завдання для самостійної роботи (див. технологію самостійної роботи при вивченні зупинки)
1	Перевірити і збагатити руховий досвід школярів необхідний для виконання зупинок (Рівновага на одній нозі. Зупинка на місці на два рахунки)	Зупинка на два рахунки після ходьби на місці в шерензі та в колоні.	4-5р	МОД – фронтальний;	№103, 105 або 107,122.
		ВП – стійка парізно правою руки на поясі. Стрибки із зміною положення ліг за сигналом.	15с	Сигнал подавати з різною частотою.	
		Учнів поділяють на дві команди і шикують в шеренги. За командою вчителя всі учні виконують ходьбу на місці. За командою „Стой!”, учні зупиняються на два рахунки. Команді, присуджують стільки штрафних очок, скільки учнів допустили помилок. Виграє команда, яка буде мати менше штрафних очок.	4 р.	Слідкувати, щоб учні виконували ходьбу в одну ногу.	
7	Створити уяву про виконання зупинки двома кроками	Показ зупинки, пояснення техніки виконання, місце використання прийому та практичне значення в грі.	1,5 хв	МОД - фронтальний	№127.
7	Розучити зупинку на два рахунки в ходьбі.	1. Учні в шерензі виконують ходьбу на місці, за командою вчителя „Клас, стій!” – крок правою, а потім лівою вперед.	4-5р	СВВ – одлочасний	№105 або 107; 111; 112,
		2.В ходьбі по колу, за командою вчителя: „Клас стій!”, виконати крок правою і лівою ногою.	1хв	Дистанція 1-2м. Використовувати підрахунок під час ходьби.	

14	Удосконалити виконання зупинки у поєднанні із передачею і ловінням м'яча.	Учні розміщуються зустрічними колонами (по 3-4 учні). Перший учень виконує передачу двома кроками від футболіста на учня 2, який біжить назустріч і під час ловіння м'яча виконує зупинку двома кроками, той, в свою чергу виконує передачу на учня 3, який вибігає, назустріч а сам стає позаду протилежної колони.	За 	№ 118 або 126; 104; 106 або 108.	
18	Розучити зупинку після ведення.	ВП. – стійка нарізно лівою. Вдарити м'яч в майданчик і ловити його з виносом і постановкою правої ноги.	3-5р	№ 102; 115; 116; 128; 129 або 130.	
		Те ж, тільки зробити ще крок лівою вперед після ловіння.	4-6р		СВВ - позмінний
		ВП. – стійка на правій. 1. З кроком лівою виконати 2 удари м'яча в землю; 2. Зловити з кроком правої; 3. Крок лівою вперед.	4-6р.		Використовувати само підрахунок: «Раз, два (на два удари), раз, два (на два кроки)!»
		Те ж, але з 2-3 кроків ведення.	6-8р.		
		Ведення із зупинкою у позначеній зоні(для правої і лівої ноги).	6-8 р		СВВ – почерговий
Естафета. Перед кожною командою на відстані 10 м накреслюють 2 орієнтири для постановки ніг. Від орієнтирів, на відстані 1-го кроку збоку, з-заді, і з іншого боку розміщені булави. Перші учасники ведуть м'яч по прямій виконують зупинку двома кроками, далі виконують повороти і збивають ногою всі булави. Потім розставляють збиті булави, повертаються назад і передають естафету наступному учасникові.	2р.	За кожну неправильно виконану зупинку, поворот команда отримує 1 штрафне очко.			
19	Перевірити техніку виконання зупинки і поворотів після ведення.	Естафета: перший учасник команди веде м'яч до набивного м'яча, який розміщений на відстані 8-10м., виконує зупинку, торкається м'яча і з веденням повертається назад, передаючи м'яч наступному учасникові. Виграє команда, яка швидше закінчить естафету, при найменшій кількості штрафних очок. Тест №4.	По одній спробі	№ 101; 116	

10	Розучити зупинку двома кроками після бігу (на місці і в русі).	1. Біг на місці в шерензі, за командою вчителя – крок правою, а потім лівою вперед	5р.	Дистанція 0,5м	№102; 113; 114; 117 або 119.
		2. Біг по колу в із зупинками у позначених місцях (для правої і лівої ноги).	1 хв	Дистанція між учнями 3 м.	
		3. Біг по колу із зупинками по підрахунку за сигналом вчителя.	1,5 хв	Дистанція між учнями 2 м.	
		4. Естафета: перший учасник команди біжить до набивного м'яча, який розміщений на відстані 9м, виконує зупинку, торкається м'яча і повертаючись передає естафету іншому учасникові. Виграє команда, яка швидше закінчить естафету, при найменшій кількості штрафних очок.	2 р.	Зупинку виконувати у позначеній зоні. Неправильне виконання зупинки – 1 штраф. очко.	
11	Перевірити виконання зупинки після бігу (за командою і у вказаній зоні).	Клас ділиться на команди (по 6-8 учнів). По черзі команди біжать шеренгою на протилежну половину майданчика і виконують 3 зупинки за командою вчителя. Повертаючись назад вони повинні зробити одночасно 2 зупинки у позначеній зоні. Потім, те ж виконує інша команда. Переможцем стає команда, учасники, якої зробили найменшу кількість помилок.	3р	Дати учням 1 хв для самостійної підготовки	№ 101, 104; 123;
13	Удосконалювати виконання зупинки у поєднанні з поворотами.	1. Біг по колу із зупинками за командою вчителя, і виконанням 2-х поворотів вперед і назад.	1,5 хв	Дистанція 2 м.	№ 106 або 108; 114; 124 або 125.
		2. Естафета з поворотами. Перед кожною командою на відстані 10 м накреслюють 2 орієнтири для постановки ніг. Від орієнтирів, на відстані 1-го кроку збоку, з-заді, і з іншого боку розміщені булави. Перші учасники біжать по прямій виконують зупинку двома кроками, далі виконують повороти і збивають погую всі булави. Потім розставляють збиті булави, повертаються назад і передають естафету наступному учасникові.	2р	Замість булав можна використовувати пластмасові пляшки.	

На наступних уроках зупинку необхідно використовувати і удосконалювати у поєднанні з іншими прийомами гри в баскетбол та під час естафет. Закріплювати техніку зупинки після бігу необхідно у підготовчій частині уроку.

Для оцінювання техніки виконання зупинок і поворотів використовується тест № 4 (див. розділ 4).

2.3. ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ ПОВОРОТІВ.

Теоретичні знання.

Повороти застосовують під час зупинки з метою укриття м'яча від суперника або для відволікаючих дій (фінтів) для подальшої атаки кошика. Існують два види поворотів: уперед і назад (рис. 7; 8).

Для поворотів з м'ячем гравець має визначитися, яка нога, згідно з правилами гри, є опорною. Під час зупинки двома кроками опорною вважають ногу, якою спортсмен зробив перший крок (під час зупинки стрибком опорною може бути будь-яка нога). Опорна нога під час поворотів повинна мати контакт з поверхнею майданчика, а вільною ногою баскетболіст переступає уперед (поворот вперед) або назад (поворот назад). При цьому опора здійснюється на передній частині ступні опорної ноги, а переступання — широкими кроками вільною ногою. Для збереження рівноваги і кращого накривання м'яча, тулуб нахилено вперед. Під час повороту носок опорної ноги розвертається в ту сторону, куди „дивиться” махова нога.

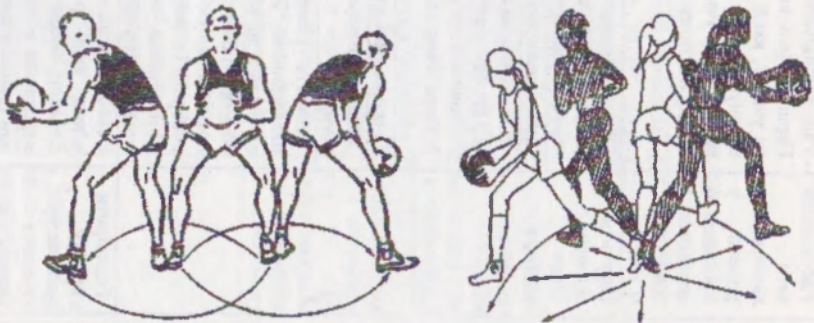


Рис. 7. Повороти



Рис. 8. Повороти після ловіння м'яча.

Руховий досвід

1. Зміти повертатися наліво і направо на місці.
2. Рівновага на правій і лівій нозі.

Типові помилки при вивченні поворотів, шляхи профілактики та усунення.

Типові помилки	Шляхи усунення
Ноги прямі, опорна нога - на всій стопі.	Дотримуватися півзігнутого положення ніг, на початку повороту стопа опорної ноги переходить на носок.
Ноги перехрещуються і втрачається рівновага.	Повертання опорної ноги на носку чи на п'ятці разом із поворотом махової ноги.
Пряме положення опорної ноги приводить до нестійкого положення тіла при поворотах.	Рівномірний розподіл маси тіла на півзігнуті ноги, під час повороту маса тіла злегка переноситься на опорну ногу.

№ уроку	Завдання уроку	Засоби	Дозування	Організаційні і методичні вказівки	Завдання для самостійної роботи (див. технологію самостійної роботи при вивченні поворотів)
11	Перевірити і збагатити руховий досвід школярів необхідний для виконання поворотів	Повороти направо, наліво, кругом.	30с	В одній шерензі	№ 203; 206 або 208; 217
		ВП – стійка нарізно правою руки на поясі Стрибки із зміною положення ніг за сигналом	15с	Сигнал подавати з різною частотою.	
		Учнів поділяють на дві команди і шикують в шеренги. За командою вчителя всі учні виконують ходьбу на місці. За командою „Стій!”, учні зупиняються на два рахунки. Команді, присуджують стільки штрафних очок, скільки помилилось учнів. Виграє команда, яка буде мати менше штрафних очок.	4 р.	Слідкувати, щоб учні виконували ходьбу в одну ногу.	
12	Створити уяву про виконання поворотів	Показ поворотів, пояснення техніки виконання, місце використання прийому та практичне значення в грі.	1,5 хв	МОД - фронтальний	№ 205; 211; 222.
12	Навчити правильному повертанні столи при поворотах.	1. Поворот на правій вперед без м'яча на 4 рахунки (4 переступання маховою ногою, кожен раз повертаючись на 90° градусів). 2. Те ж, але поворот назад. 3. Те ж, що і 1, але повороти на лівій нозі. Те ж, але повороти назад.	1,5 хв	СВВ – одночасний, учні розміщені в 2 (3) шеренгах, дистанція між учнями 2 м.	
13	Розучити правильному напрямку виконання поворотів	1. Учні розподіляються по парах і стають обличчям один до одного. Перший учень виконує повороти намагаючись повернутись спиною до партнера, а останній в свою чергу пересувається присгавним кроком навколо нього	1,5 хв	Зміна функцій учнів відбувається за сигналом учителя.	№ 207 або 209; 219 або 220; 224 або 225.
		2. Те ж, тільки учні оббігають своїх партнерів намагаючись ногою стати на стопу махової ноги суперника. Після вдалої спроби учні міняються місцями.	1,5 хв	МОД - фронтальний	

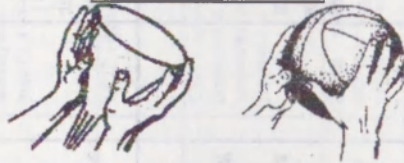
18	Виконання поєдинок у поєднанні із зупинкою після ведення	<p>Відомості про умови виконання за кожним зворотом:</p> <p>Виконанням 2-х зворотів вперед і назад</p> <p>Естафета Перед кожної командою на відстані 10 м накреслюють 2 орієнтири для постановки ніг. Від орієнтирів на відстані 1-го кроку збоку, з-заді, і з іншого боку розміщені булави. Перші учасники ведуть м'яч по прямій виконують зупинку двома кроками, далі виконують повороти і збивають ногою всі булави. Потім розсталяють збиті булави, повертаються назад і передають естафету наступному учасникові.</p>	1 хв	Відстань 4 м	202, 204 поєднати з 212; 213; 223.
19	Перевірити техніку виконання зупинок і поворотів після ведення	<p>Естафета перший учасник команди веде м'яч до набивного м'яча, який розміщений на відстані 8-10м, виконує зупинку, торкається м'яча з веденням повертається назад і передає м'яч наступному учасникові. Виграє команда, яка швидше закончить естафету, при найменшій кількості штрафних очок.</p> <p>Тест №4</p>	2р.	За кожну неправильно виконану зупинку команда отримує 1 штрафне очко.	№ 201; 213, 214 або 215.

На наступних уроках повороти необхідно використовувати і удосконалювати у поєднанні з іншими прийомами гри в баскетбол (ведення, передачі, кидки) та під час естафет. Закріплювати техніку виконання поворотів необхідно у підготовчій частині уроку.

Для оцінювання техніки виконання зупинок і поворотів використовується тест № 4 (див. розділ 4).

2.4. ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ ЛОВІННЮ М'ЯЧА ДВОМА РУКАМИ

Теоретичні знання.



Ловіння м'яча — це прийом, за допомогою якого гравець може свеснено оволодіти м'ячем і виконувати подальші ігрові дії. Правильне ловіння м'яча - необхідна складова успішного володіння технікою гри в баскетбол. В процесі гри м'яч ловлять після відскоку від майданчика або у польоті - назустріч і з боку, низько і високо. Можна ловити м'яч стоячи і рухаючись, однією і двома руками. Вибір способу ловіння м'яча і його різновидів залежить від положення гравця по відношенню до м'яча, що летить, динаміки перемішень гравця, висоти і швидкості польоту м'яча.

Ловіння м'яча двома руками - найбільш простий і надійний спосіб. Насамперед слід «побачити» м'яч у руках. Втрати м'яча під час ловіння виникають тому, що гравець, приймаючи передачу, відводить погляд від м'яча раніше, ніж надійно утримує його у руках.

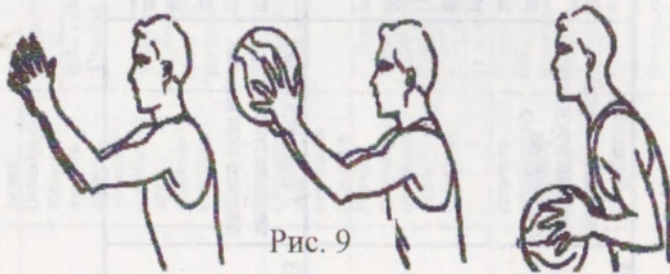
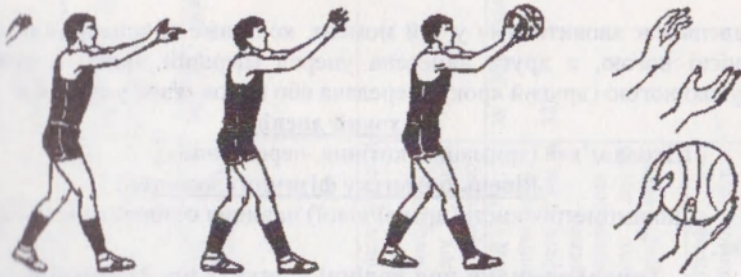


Рис. 9



Підготовча фаза: витягнути руки назустріч м'ячу, напруженими пальцями і кистями створюючи ніби ліжку, розміром дещо більшу, ніж окружність м'яча, у котрій великі пальці спрямовані один до одного, а інші розставлені симетрично вперед—угору (рис. 10). Необхідно зробити крок назустріч м'ячу, а потім відступати назад поки м'яч буде в руках.

Основна фаза: У момент дотику м'яча гравець щільно охоплює його пальцями (не долонями), згинає руки у ліктях, стримуючи швидкість польоту, та наближає м'яч до тулуба у вихідне положення для подальших дій (рис. 9).

Заключна фаза: після прийому м'яча тулуб трохи нахилиють уперед, м'яч, укривають від суперника розведеними ліктями, виносять у положення готовності до наступних дій.

Якщо м'яч летить дещо нижче рівня грудей, то гравець трохи пригинає, знижуючи тим самим висоту плечей до рівня польоту м'яча. Для того щоб зловити м'яч, котрий летить високо над головою, слід вистрибнути і винести руки з розведеними долонями і пальцями угору (відстань між великими пальцями не повинна перевищувати кількох сантиметрів). У момент торкання м'яча пальцями долоні наближують, міцно обхоплюють м'яч, а руки, зігнувши у ліктьових суглобах, опускають і підтягують до тулуба. Під час ловіння м'яча, що летить низько, руки опускають, долоні і пальці створюють немов би розкрити чашу (відстань між мизинцями обох рук не перевищує кількох сантиметрів). Під час боротьби за м'яч, що опускається на наблизник, не слід чекати, поки він відскочить у зручну позицію для ловлі. Треба рухатися назустріч і ловити його на початку відскоку: для цього слід зробити випад уперед, опустити руки уперед—вниз, долоні піднести до м'яча ззовні, але не зверху. Захопивши м'яч, одразу ж випрямитися і підтягнути його до грудей.

Рис. 10

Під час ловіння м'яча у русі з наміром одразу ж виконати передачу, або кидок у кільце, використовують два кроки в русі:

гравець має зловити м'яч у той момент, коли вже виконано поштовх однією ногою, а друга винесена уперед (перший крок), поштовх другою ногою (другий крок) і передача або кидок м'яча у стрибку.

Руховий досвід.

Школа м'яча (тримання, котіння, передавання).

Рівень розвитку фізичних якостей.


Динамометрія кисті (правої/лівої) повинна становити не менше 19кг.

Типові помилки при ловінні шляхи їх профілактики та усунення.

Типові помилки	Шляхи усунення
Втрата м'яча через ловіння його напруженими кистями	Ловіння м'яча розслабленими кистями
Кисті повернуті долонями одна одної	Імітація виконання ловіння м'яча
Під час ловіння м'яча в русі і при спробі зупинки – нахил тулуба вперед, втрата рівноваги чи пробіжка з м'ячем (третій крок)	Ловіння м'яча в стрибку з наступним приземленням двома кроками; збереження низької стійки; одночасно з другим кроком незначно відхилити тулуб в сторону ноги, що стоїть позаду.
М'яч торкається долонь при ловінні	Звертати увагу на правильне тримання м'яча перед кожним ловінням.
Кисті повернуті долонями одна до одної чи широко розставленні в сторони: м'яч проходить між руками.	Звести великі і вказівні пальці так, щоб нігтьові фаланги однойменних пальців торкалися оди одного.
Долоня і нігтьові фаланги пальців знаходяться на одній площині чи відсутній стримуючий рух рук під час торкання м'яча (м'яч відскакує у зворотньому напрямку, вдаряючись в кисті рук).	Звертати увагу на кисті перед кожним ловінням. Для засвоєння амортизуючого руху здійснюється ловіння м'яча, підкинутого над собою і винос його до грудей в присіді.
Учень зігнутими в ліктях руками намагається захватити м'яч в момент його торкання в долоні.	Звертати увагу на кисті перед кожним ловінням. Для засвоєння амортизуючого руху здійснюється ловіння м'яча, підкинутого над собою і винос його до грудей в присіді.
Учень не виходить на зустріч м'ячу.	Повторити ловіння з кроком і стрибком вперед в момент ловіння.

33

№ завдання	Завдання	Забія	Длущина	Організаційні вимоги	Завдання для самостійної роботи (ср.)
9	Перевірити і збагатити руховий досвід школярів необхідний для виконання передачі двома руками від грудей	Двигательная игра «Паровозик»	1р. спроби 2 разів руково	Під час передачі м'яча	Завдання для самостійної роботи для кожного. Довести і передати м'яча двома руками від грудей). №305 або 308; 307 або 310.
10	Перевірити і збагатити руховий досвід школярів необхідний для виконання ловіння м'яча двома руками («Школа м'яча»).	1. Естафета. Команди розміщуються колонами. В першого учня (капітана) кожної колони баскетбольний м'яч. За сигналом перший учень передає м'яч над головою назад іншому учневі і т.д. Останній в колоні з біжить м'ячем і стає попереду колони продовжуючи передавати м'яч. Виграє команда, гравці якої швидше передадуть м'яч, поки знову попереду не буду капітан.	2р	МОД фронтальний	№ 301; 304; 323.
		2. Естафета та ж, тільки перед тим, як передачі м'яч, кожен учень повинен виконати один удар м'ячем в землю.	2р	Втрата м'яча п передачі, невиконання удару в землю	штрафне очко
		3. Естафета та ж, тільки м'яч необхідно передавати між ногами.	2-3р		
12	Перевірити і збагатити руховий досвід школярів необхідний для виконання ловіння м'яча двома руками («Школа м'яча»).	1. Естафета: Команди розміщуються колонами. В першого учня (капітана) кожної колони баскетбольний м'яч. За сигналом перший учень виконує один удар м'ячем в землю і передає м'яч над головою назад іншому учневі і т.д. Останній в колоні з біжить м'ячем і стає попереду колони продовжуючи передавати м'яч. Виграє команда, гравці якої швидше передадуть м'яч, поки знову попереду не буду капітан.	2р	МОД фронтальний. Втрата м'яча п передачі, невиконання удару в землю	№ 301; 304; 323
		2. Естафета: перший учасник команди котить м'яч правою рукою до відмітки, а назад лівою, передає м'яч наступному учаснику. Виграє команда, яка швидше закінчить, з меншою кількістю штрафних очок.	2р.	Штрафні очк команда отрим за котіння м'яча двома руками	

12	Перевірити і збагатити руховий досвід школярів необхідний для виконання ловіння м'яча двома руками («Школа м'яча»).	3. Естафета: Команди розмішуються колонами. В першого учня (капітана) кожної колони баскетбольний м'яч. За сигналом перший учень передає м'яч над головою назад іншому учневі і т.д. Останній в колоні з біжить м'ячем і стає попереду колони продовжуючи передавати м'яч, але змінює спосіб передачі. Далі кожен учень, що стає попереду колони повинен змінити спосіб передачі (між ногами, справа, зліва, з ударом в землю, однією рукою, тощо). Виграє команда, гравці якої швидше переладуть м'яч, поки знову попереду не буде капітан.	2-3р	Спосіб передачі м'яча можна наперед визначити або дати можливість учням самим це зробити.	
13	Створити уяву про ловіння м'яча двома руками	Показ ловіння, пояснення техніки виконання, місце використання прийому та практичне значення в грі.	1,5 хв	МОД - фронтальний	№ 302.
13	Розучити стійку при виконанні ловіння м'яча.	Імітація ловіння 1. ВП – ліва дещо зігнута попереду, тулуб нахилений, руки витягнуті вперед ненапруженими пальцями з кистями створюючи ніби лічку, розміром дещо більшу, ніж окружність м'яча. Пальці розміщені симетрично. Великі пальці – поблизу один біля одного на одній лінії і направлені вгору-в сторони, інші пальці направлені вперед-вгору. На 1 – з кроком лівої назад, зближувати кисті, руки зігнути в ліктьових суглобах, підтягувати до грудей. На 2 – ВП.	5 р		313. 314. 328. 329
13	Розучити амортизуючої роботи рук і зустрічного кроку при ловінні.	1. Імітація виконання ловіння з кроком назад. 2. Учні розмішуються парами обличчям один до одного. Один учень тримає м'яч на витягнутій вперед руці, а інший двома руками захоплює м'яч і виконує крок лівою назад підтягуючи м'яч до грудей. Далі крок лівою вперед і тримає м'яч на правій (лівій) руці. Те ж виконує інший партнер 3. Передача і ловіння м'яча двома руками від грудей в парах.	6 р. 1 хв	В шерензі. Відстань між учнями 1 м. Тримання м'яча пальцями рівномірно розставленими навколо м'яча, м'яч утримується подушечками пальців, а не долонями.	
			3 хв	При передачі крок вперед, при ловінні – назад.	

14	<p>Перевірити техніку ловіння м'яча із зупинки</p>	<p>1. Учні розміщуються зустрічними колонами в парах. 2. Те ж, з передачею м'яча в осередку.</p> <p>Учні розміщуються зустрічними колонами (по 3-4 учні). Перший учень виконує передачу двома руками від грудей на учня 2 який біжить назустріч і під час ловіння м'яча виконує зупинку двома кроками, той, в свою чергу виконує передачу на учня 3, який вибігає, назустріч а сам стає позаду протилежної колони.</p>	<p>1,5 хв</p> <p>3хв</p>	<p>Складувати за виконанням кроків по час передачі і ловіння</p> <p>Спочатку вправо виконувати в ходьбі.</p>	<p>№ 301, 315, 318 або 320; 330 або 331.</p>
14	<p>Перевірити техніку виконання ловіння м'яча.</p>	<p>Тесті №1.</p>	<p>По одній спробі</p>	<p>По ходу повідомляти учням про допущенні помилки</p>	
15	<p>Розучити ловіння м'яча в русі</p>	<p>1. Учні розміщуються зустрічними колонами (по 3-4 учні). Перший учень виконує передачу двома руками від грудей на учня 2 який біжить назустріч і під час ловіння м'яча виконує зупинку двома кроками, той, в свою чергу виконує передачу на учня 3, який вибігає, назустріч а сам стає позаду протилежної колони.</p> <p>2. Те ж, тільки передачі виконувати в русі, не зупиняючись для зупинки (ловіння - два кроки - передача)</p> <p>3. Передачі двома руками від грудей в парах в русі. (По довжині майданчика. Виконавши передачі учні повертаються по бічних лініях і передають м'яч наступним парам).</p>	<p>1 хв</p> <p>2хв</p> <p>4 хв</p>	<p>Спочатку вправо виконувати в ходьбі.</p>	<p>№ 306 або 309; 316; 317; 324.</p>

На наступних уроках ловіння м'яча використовують і удосконалюють у поєднанні з передачами двома та однією рукою на місці і в русі, а також естафетах, рухливих іграх та навчальних іграх в баскетбол.

Для оцінювання техніки виконання ловіння м'яча і передачі двома руками від ігрових використовуються тест № 1 (див. розділ 4)

2.5. ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ ПЕРЕДАЧІ М'ЯЧА ДВОМА РУКАМИ ВІД ГРУДЕЙ

Теоретичні знання

Передача м'яча — прийом, за допомогою якого гравець спрямовує м'яч партнеру для подальших дій.

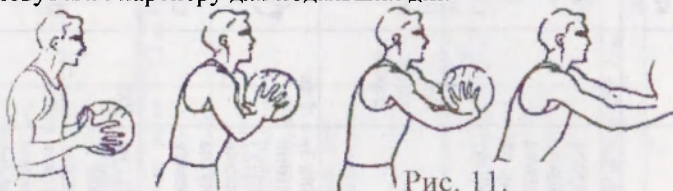


Рис. 11.

Способи передачі м'яча в баскетболі різні: передачі двома руками і передачі однією рукою. Виконують їх без відскоку і з відскоком м'яча від майданчику, на місці, в русі, в стрибку; збоку гравця, позаду, попереду, з низькою і високою траєкторією польоту. Застосовують їх залежно від ігрової ситуації, відстані, на яку треба передати м'яч, розташування або напрямку руху партнера, характеру і способу протидії суперників.

Передача м'яча двома руками виконується від грудей, зверху і знизу. Передача м'яча двома руками від грудей найнадійніший і поширений спосіб передачі. Ці передачі застосовують на коротку і середню відстань.



Рис. 12

Передача двома руками від грудей. М'яч утримується руками на рівні грудей. Руки зігнуті у ліктях і вільно прилягають до тулуба людини спрямовані вперед, ноги зігнуті в колінах, причому одна нога поставлена на півкроку вперед. Круговим рухом кистей м'яч відштовхується назад—униз, трохи опускається. Потім робиться оборотний рух знизу угору—вперед. Передача виконується з кроком (по напрямку) з повним різким випрямленням рук і швидким розгинанням кистей і пальців. Маса тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду. Тут дуже важлива точність і своєчасність передач. Найважливіше значення в техніці передач має швидкість і активна робота кисті рук (рис. 11).

Передача м'яча двома руками від грудей в русі. Учень в русі поштовхує м'яч з кроком правої ноги, виконує крок лівою ногою і з швидким маховою правої ноги виконує передачу (рис. 12).

Руховий досвід:

«Школа» м'яча – тримання, котіння, передавання м'яча.

Рівень розвитку фізичних якостей

Для ефективного засвоєння передачі необхідно, щоб дитина могла виконати:

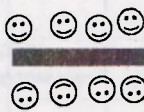

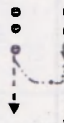
- ◆ згинання-розгинання рук в упорі лежачи позаду не менше 12 разів;
- ◆ згинання-розгинання рук в упорі лежачи не менше 14 разів;
- ◆ динамометрія кисті(правої / лівої) – 19 кг;
- ◆ підтягування на високій (хлопці) – 2 рази, та низькій (дівчатка) перекладні -7 разів;
- ◆ ходьба на руках «тачка» - 1 м.

Типові помилки при вивченні передачі м'яча двома руками від грудей шляхи їх профілактики та усунення.

Типові помилки	Шляхи усунення
Ноги прямі, збереження рівноваги на одній нозі	Дотримуватись широкої стійки на рівномірно півзігнутих ногах. Масу тіла рівномірно розподіляти на обидві ноги.
Вірний тип тримання м'яча в руці	Контроль над правильним триманням м'яча в руці
Дивитись м'яча за рахунок розгинання плечей і передпліччя.	Випрямлення рук з кінцевим рухом кисті – енергійне згинання кисті при випуску м'яча.
Неуспішне штовхування м'яча кистями здійснюється в неможливі моменти	Імітація виконання передачі. Використовувати удари м'ячем в стінку (за принципом ведення)

№ уроку	Завдання уроку	Засоби	Дозування	Організаційні і методичні вказівки	Завдання для самостійної роботи (див. технологію самостійної роботи)
7	Перевірити рівень фізичної підготовленості	Підтягування на високій (хлопці) та низькій (дівчата) перекладині	МП	МОД - фронтальний	№ 305 або 308; 307 або 310.
9	необхідний для виконання передачі двома руками від грудей.	Згинання – розгинання рук в упорі лежачи позаду (к-сть разів). Динамометрія кисті: правої / лівої (кг).	МП	СВВ - позмінний	№ 305 або 308; 307 або 310.
10	Перевірити і збагатити руховий досвід школярів необхідний для виконання передачі м'яча двома руками («Школа м'яча»).	1. Естафета: Команди розміщуються колонами. В першого учня (капітана) кожної колони баскетбольний м'яч. За сигналом перший учень передає м'яч над головою назад іншому учневі і т.д. Останній в колоні з біжить м'ячем і стає попереду колони продовжуючи передавати м'яч. Виграє команда, гравці якої швидше передадуть м'яч, поки знову попереду не буду капітан.	2р	МОД - фронтальний	№ 301; 304, 323.
		2. Естафета та ж, тільки перед тим, як передати м'яч, кожен учень повинен виконати ним один удар м'ячем в землю	2р	Втрата м'яча при передачі, невиконання удару в землю – штрафне очко	
		3. Естафета та ж, тільки м'яч необхідно передавати між ногами.	2-3р		
11	Перевірити рівень фізичної підготовленості необхідний для виконання передачі двома руками від грудей.	Згинання – розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів).	МП		№ 303; 305 або 308.
		Лазіння на руках «Тачка» (к-сть м)	МП		

12	<p>Зрозуміти завдання руховий досвід школярів необхідний для виконання передачі двома руками від грудей.</p>	<p>1. Естафета: Команди розміщуються колонами. В першого учня (капітана) кожної колони баскетбольний м'яч. За сигналом перший учень передає м'яч над головою назад іншому учневі і т.д. Останній в колоні з біжить м'ячем і стає попереду колони продовжуючи передавати м'яч. Виграє команда, гравці якої швидше передадуть м'яч, поки знову попереду не буду капітан.</p> <p>2. Естафета: перший учасник команди котить м'яч правою рукою до відмітки, а назад лівою, передає м'яч наступному учаснику. Виграє команда, яка швидше закінчить, з меншою кількістю штрафних очок.</p> <p>3. Естафета: Команди розміщуються колонами. В першого учня (капітана) кожної колони баскетбольний м'яч. За сигналом перший учень передає м'яч над головою назад іншому учневі і т.д. Останній в колоні з біжить м'ячем і стає попереду колони продовжуючи передавати м'яч, але змінює спосіб передачі. Далі кожен учень, що стає попереду колони повинен змінити спосіб передачі (між ногами, справа, зліва, з ударом в землю, однією рукою, тощо). Виграє команда, гравці якої швидше передадуть м'яч, поки знову попереду не буду капітан.</p>	2р.	<p>МОД - фронтальний</p> <p>Спосіб передачі м'яча можна наперед визначити або дати можливість учням самим це зробити</p>	№ 301; 304; 323
13	<p>Створити уяву про техніку виконання передачі двома руками від грудей.</p>	<p>Показ передачі, пояснення техніки виконання, місце використання прийому та практичне значення в грі.</p>	1,5 хв	<p>МОД - фронтальний</p>	№ 302; 313; 314; 328; 329
13	<p>Розучити тримання і випускання м'яча при передачі.</p>	<p>1. Імітація тримання і випускання м'яча з кроком на місці.</p> <p>2. Передача м'яча двома руками від грудей в парях.</p>	<p>бр</p> <p>3 хв</p>	<p>В шерензі</p> <p>При передачі крок вперед, при ловінні – назад.</p>	

14	Удосконалити супроводжуючий рух руками при виконанні передачі	1 Передача м'яча двома руками від грудей в парях	2 хв	Акцентувати увагу на повному випрямленні рук. При завершенні передачі погляд спрямовувати на кисті рук. 	№ 301, 315, 318 або 320, 330 або 331	
		2 Те ж з ударом м'яча в землю	1,5 хв			
		3 Те ж, тільки м'яч передавати високою траєкторією	1 хв			
		4 Учнів поділяють на дві команди. Одна команда розміщується біля сітки на одній половині волейбольного майданчика, друга – наєпроти них на іншій. В учнів першої команди м'ячі. За сигналом команди виконують передачі м'яча двома руками від грудей на партнерів за сіткою. За другим сигналом зупиняються. Підраховується кількість м'ячів в кожній із команд. Виграє команда, в якій залишилась менша кількість м'ячів	3р по 1 хв			
14	Перевірити техніку виконання передач на місці	Тест №1	По одній спробі	По ходу повідомляти учням про допущенні помилки		
15	Розучити передачі в русі	1 Учні розміщуються зустрічними колонами (по 3-4 учні). Перший учень виконує передачу двома руками від грудей на учня 2 який бить назустріч і під час ловиння м'яча виконує зупинку двома кроками, той в свою чергу виконує передачу на учня 3, який вибігає назустріч а сам стає позаду протилежної колони	1 хв	 Спочатку вправу виконувати в ході бігу	№ 306 або 309, 316, 317, 324	
		2 Зустрічні передачі двома руками від грудей в русі в колонах. Після виконання передачі учень стає позаду протилежної колони	2 хв			Дотримувати відстань між колонами
		3 Передачі двома руками від грудей в парях в русі (По довжині майданчика. Виконавши передачі учні повертаються по бічних лініях і передають м'яч наступним парам)	4 хв			

	Виконувати передачі двома руками в русі	Підготувати передачі двома руками в русі з стінки	1 хв	Дотримувати відстань між командами	№ 301, 309 або 321, 325 або 326
		Підготувати передачі двома руками в русі	2 хв	СВВ – потоковий, прогресуючим методом	
		Підготувати передачі двома руками в русі	2 хв		
		Естафета учні кожної команди розміщуються парами. В першій парі кожної команди баскетбольний м'яч. За сигналом перші пари з передачами в русі перемщуються до стінки протилежної сторони майданчика. У позначеній зоні (за 2 м від стінки) один учень з пари виконує 10 передач двома руками в стінку і передає м'яч партнеру. Після виконання партнером 10 передач, учні з передачами в парі повертаються назад і передають м'яч іншій парі. Виграє команда, яка швидше закінчить з найменшою кількістю штрафних очок.	2-3 р	Штрафні очки не виконання усіх передач в стінку, біг з м'ячем	
17	Оцінити уміння учнів виконувати передачі двома руками	Тест №8.	По одній спробі	Одночасно в двох учнів	№ 306 або 309, 319 або 321

В подальших уроках передачу удосконалюють у поєднанні з іншими прийомами гри в баскетбол (під час вивчення кидка з подвійного кроку, виконання тактичних комбінацій, під час різноманітних рухливих ігор та естафет), а також у поєднанні з іншими розділами навчальної програми.

Для оцінювання техніки виконання ловіння м'яча і передачі двома руками від грудей використовується тест № 1 (див. розділ 4).

Для оцінювання швидкості та влучності виконання передачі двома руками від грудей використовується тест № 8 (див. розділ 4).

2.6. ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ ПЕРЕДАЧІ М'ЯЧА ОДНІЄЮ РУКОЮ ВІД ПЛЕЧА

Теоретичні знання:



Передача однією рукою від плеча. Може виконуватися на далеку відстань із будь-якої позиції на майданчику і часто застосовується для швидкого введення м'яча в гру.

Повернувшись боком до напрямку передачі, гравець виставляє різнойменну ногу вперед, виносить м'яч двома руками над правим (лівим) плечем і за правим (лівим) вухом (рис. 13). Права (ліва) рука знаходиться позаду м'яча, дещо зовні, пальці направленні вгору, а долоня – в сторону передачі. Ліва (права) рука розміщена на передній поверхні м'яча і допомагає направляти м'яч. Гравець, що виконує передачу переносить масу тіла на ногу, що стоїть позаду і випускає м'яч з кроком вперед швидким рухом ліктя, кисті і пальців. При випуску м'яча маса тіла переміщується на ногу, що стоїть попереду, а супроводження закінчується обертанням в середину-вниз передпліччя і кисті випрямленої руки.

Різновиди передач однією рукою: правою, лівою рукою;

вгору, від плеча, від грудей, знизу; з місця, в русі, в стрибку; дальні, середні, близькі; зустрічні, при русі збоку; з відскоком, без відскоку.



Рис. 13

Руховий досвід:

«Школа м'яча» - тримання, котіння ,передавання м'яча.
Метіння малого м'яча.

Рівень розвитку фізичних якостей:

Метіння тепісного м'ячика (в коридорі шириною 2м) на відстань: правою / лівою рукою (м). Для успішного засвоєння передачі ця відстань повинна становити не менше 12 м.

Цинометрія кисті (правої / лівої) для успішного засвоєння передачі повинна становити не менше 19 кг.


Типові помилки шляхи їх профілактики та усунення.

<u>Типові помилки</u>	<u>Шляхи усунення</u>
Ноги прямі, збереження рівноваги на одній нозі	Дотримуватись широкої стійки на рівномірно півзігнутих ногах. Масу тіла рівномірно розподіляти на обидві ноги.
Неправильне тримання м'яча руками	Контроль над правильним триманням м'яча
Випуск м'яча за рахунок зусилля пальців і переставлення	Випрямлення руки з кінцевим рухом кисті – енергійне згинання кисті при випуску м'яча. Передачі м'яча кистю в стінку за принципом ведення
Випередиває позиція обидвох ніг.	Імітація виконання передачі

№ уроку	Завдання уроку	Засоби	Дозування	Організаційні і методичні вказівки	Завдання для самостійної роботи (див. технологію самостійної роботи при вивченні передачі однією рукою від плеча)
9	Перевірити рівень фізичної підготовленості необхідний для виконання передачі однією рукою від плеча	1 Динамометрія кисті: правої / лівої (кг).	МП		№ 405 або 408; 407 або 410.
10	Перевірити і збагатити руховий досвід школярів необхідний для виконання передачі однією рукою від плеча.	1. Естафета: Команди розміщуються колонами. В першого учня (капітана) кожної колони баскетбольний м'яч. За сигналом перший учень передає м'яч над головою назад іншому учневі і т.д. Останній в колоні з біжить м'ячем і стає попереду колони продовжуючи передавати м'яч. Виграє команда, гравці якої швидше передадуть м'яч, поки знову попереду не буду капітан.	2р	МОД - фронтальний	№ 401; 404; 423.
		2. Естафета та ж, тільки перед тим, як передати м'яч, кожен учень повинен виконати ним один удар м'ячем в землю.	2р	Втрата м'яча при передачі, невиконання удару в землю – штрафне очко	
		3. Естафета та ж, тільки м'яч необхідно передавати між ногами.			

II	Перевірити рівень фізичної підготовленості необхідний для виконання передачі однією рукою від плеча	Метання малого м'яча (в коридорі шириною 2м) на дальність. правою / лівою рукою (м)	МП	3 спроби правою рукою і 3 - лівою	№ 403; 495 або 408.
	Перевірити і збагатити руховий досвід школярів необхідний для виконання передачі однією рукою від плеча.	<p>1. Естафета: Команди розміщуються колонами. В першого учня (капітана) кожної колони баскетбольний м'яч. За сигналом перший учень виконує один удар м'ячем в землю і передає м'яч над головою назад іншому учневі і т.д. Останній в колоні з біжить м'ячем і стає попереду колони продовжуючи передавати м'яч. Виграє команда, гравці якої швидше передадуть м'яч, поки знову попереду не буду капітан.</p> <p>2. Естафета: перший учасник команди котить м'яч правою рукою до відмітки, а назад лівою, передає м'яч наступному учаснику. Виграє команда, яка швидше закінчить, з меншою кількістю штрафних очок.</p>	2р	МОД – фронтальний. Втрата м'яча при передачі, невиконання удару в землю – штрафне очко	№ 401; 404; 423.
			2р.	Штрафні очки команда отримує за котіння м'яча двома руками	

12	Перевірити і збагатити руховий досвід школярів необхідний для виконання передачі однією рукою від плеча.	3. Естафета: Команди розміщуються колонами. В першого учня (капітана) кожної колони баскетбольний м'яч. За сигналом перший учень передає м'яч над головою назад іншому учневі і т.д. Останній в колоні з біжить м'ячем і стає попереду колони продовжуючи передавати м'яч, але змінює спосіб передачі. Далі кожен учень, що стає попереду колони повинен змінити спосіб передачі (між ногами, справа, зліва, з ударом в землю, однією рукою, тощо). Виграє команда, гравці якої швидше передадуть м'яч, поки знову попереду не буду капітан.	2-3р.	Спосіб передачі м'яча можна наперед визначити або дати можливість учням самим це зробити.	
21	Створити уяву про техніку виконання передачі однією рукою від плеча	Показ передачі однією рукою від плеча, пояснення техніки виконання, місце використання прийому та практичне значення в грі.	1хв	МОД фронтальний	№ 402; 413; 414; 428; 429.
21	Розучити тримання і випускання м'яча при передачі.	1. Імітація тримання і випускання м'яча з кроком на місці. 2. Передача м'яча однією від плеча і ловіння двома руками в парах.	бр. 3 хв	В шерензі Правою і лівою руками	

		<p>1. Зустрічні передачі однією рукою від плеча в русі в колонах. Після виконання передачі учень стає позаду протилежної колони</p> <p>2. Передачі однією рукою від плеча в парах в русі (По довжині майданчика. Виконавши передачі учні повертаються по бічних лініях і передають м'яч наступним парам). Ловіння виконувати двома руками</p>	3 хв	<p>Мод - фронтальний</p> <p>Одночасно 3 пари</p>	№402, 403 або 404, 405 або 406
23	Перевірити техніку виконання передачі на місці	Тест №2		Під час виконання вправ	№ 403, 415, 417, 425 або 426,
23	Розучити передачі в русі	<p>1. Зустрічні передачі однією рукою від плеча в русі в колонах. Після виконання передачі учень стає позаду протилежної колони</p> <p>2. Передачі однією рукою від плеча в парах в русі (По довжині майданчика. Виконавши передачі учні повертаються по бічних лініях і передають м'яч наступним парам). Ловіння виконувати двома руками</p>	3 хв		
24	Вдосконалювати швидкість і точність виконання передачі однією рукою від плеча	<p>Передачі в парах: однією рукою від плеча з максимальною швидкістю</p> <p>Зустрічні передачі однією рукою від плеча в колонах в русі</p> <p>Передачі однією рукою від плеча в парах в русі</p>	<p>3x15 передач</p> <p>1-1,5 хв</p> <p>2 хв</p>	<p>Мод - фронтальний</p> <p>Одночасно 3 пари</p>	№404, 406 або 409, 419 або 421.

		„Швидше в ціль”. За сигналом перший учень (капітан) веде м'яч до стінки протилежної сторони майданчика У позначеній зоні (за 2 м від стінки) виконує 5 передач правою рукою від плеча і 5 лівую в стінку. З веденням повертається назад і передає м'яч іншому учневі. Виграє команда, яка швидше закінчить з найменшою кількістю штрафних очок.	2-3 р	Штрафні очки: не виконання усіх передач в стінку, біг з м'ячем	
24	Домогтися виконання точних передач на далеку відстань.	1. Передача м'яча однією від плеча і ловіння двома руками в парях. Дистанція між учнями 6-8м.	3 хв	Правою і лівую руками	№404, 406 або 409; 419 або 421.
		2. Естафета клас поділяють на команди по 6-8 учнів, кожна команда утворює дві зустрічні колони відстань між якими 6-8м. Перший учасник виконує передачу однією рукою від плеча на учня в протилежній колоні, а сам стає в кінець своєї колони. Учень з протилежної колони передає м'яч таким же способом назад, і сам стає позаду своєї колони. Кожен учень повинен виконати по 4 передачі. Виграє команда, яка швидше закінчить естафету.	3р	Дві передачі лівую і дві правою руками	
25	Оцінити уміння учнів виконувати передачу однією рукою від плеча	Тест №9	По одній спробі	Одночасно декілька учнів	№407 або 410, 416; 424.

Під час навчання уроках передачі удосконалюють у поєднанні з іншими прийомами гри в баскетбол (під час вивчення кидка з подвійного кроку, виконання тактичних комбінацій), під час різноманітних різних ігор та естафет, навчальних двосторонніх ігор, а також у поєднанні з іншими розділами навчальної програми.

Для вдосконалення техніки виконання передачі м'яча однією рукою від плеча використовується тест № 2 (див. розділ 4).

Для вдосконалення швидкості та влучності виконання передачі м'яча однією рукою від плеча використовується тест № 9 (див. розділ 4).

2.7. ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ КИДКА М'ЯЧА ДВОМА РУКАМИ ВІД ГРУДЕЙ.

Теоретичні знання.

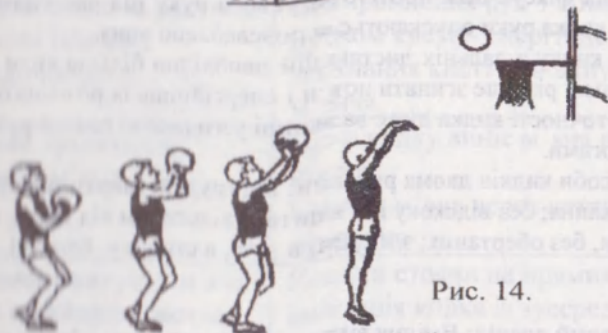


Рис. 14.

Кидок двома руками від грудей. Кидок у кошик є одним з основних прових прийомів баскетболу, оскільки саме він є основною метою будь якого ігрового епізоду. Кидок повинен бути виконаний відповідно до провії ситуації. Знати, коли треба кидати, так само важливо, як і знати, коли не слід цього робити. Кидок повинен бути тоді, коли у гравця є реальна можливість досягти успіху. Відсутність впевненості влучити у кошик означає дати можливість супернику оволодіти м'ячем. Гравець не повинен кидати, коли він втрачає або відстає до коника дуже велика, або партнери у несприятливих умовах для боротьби за відскок м'яча у разі промаху.

Структура кидка двома руками від грудей подібна до структури передачі м'яча двома руками від грудей (рис. 14). У виконанні кидка ноги зручно розташовуються на ширині плечей, а центральний гравець повинен визначити розташування ніг у такому положенні, яке дає йому впевненість та рівновагу під час кидка. Маса тіла розподіляється на передній частині стоп (п'ятки ледь торкаються

підлоги); обидві ноги зігнуті у колінах, тулуб трохи нахилений і спрямований уперед.

М'яч зручно утримується кінчиками пальців обох рук на відстані близько 30 см попереду тулуба і трохи нижче рівня підборіддя. Пальці широко розставлені, вказівні і великі пальці на одній лінії, великі пальці розгашовані близько один до одного на задній поверхні м'яча. Лікті тримають близько до тулуба, голову — прямо, погляд спрямований на точку прицілювання.

Виконується кидок одночасним розгинанням рук і ніг (підніманням на носки і випрямленням ніг у колінах та рук у ліктях), з одночасним розгинанням кистей і пальців у напрямку кошика, що надає м'ячу зворотного обертання. М'яч випускається через вказівні пальці, які забезпечують точність напрямку його польоту. М'яч супроводжується продовженням руху великих пальців усередину—вниз. Погляд фіксує ціль протягом усього руху під час кидка. Після виконання кидка руки опускаються розслаблено вниз.

При кидку з дальніх дистанцій необхідно більше сили вкласти в рухи руками, різкіше згинати ноги і енергійніше їх розгинати.

Для точності кидка дуже важливі узгодженні плавні рухи руками і ногами.

Способи кидків двома руками: від грудей, зверху, знизу, зверху вниз, добивання; без відскоку від щита, з відскоком від щита, з обертанням, без обертання; з місця, в русі, в стрибку; близькі, середні, довгі.

Руховий досвід: Вміння виконувати передачу м'яча двома рукам від грудей.

Рівень розвитку фізичних якостей:

Відстань передачі двома руками від грудей в щит.

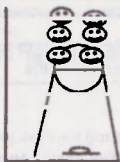
Визначається відстань, з якої учень зможе докинути баскетбольний м'яч в щит двома руками від грудей. Щоб розпочинати вивчення кидка ця відстань повинна бути не менше 2м.

**Типові помилки при вивченні кидка двома руками від
грудей шляхи їх профілактики та усунення.**

Типові помилки	Шляхи профілактики та усунення
Ноги прямі, маса тіла на одній нозі	Дотримуватись широкої стійки на рівномірно півзігнутих ногах. Маса тіла рівномірно розподіляти на обидві ноги. Виконувати кидки з півприсіду.
Неправильне тримання м'яча руками	Контроль над правильним триманням м'яча.
Випуск м'яча за рахунок зусиль плечей і передпліччя.	Випрямлення рук з кінцевим рухом кисті – енергійне згинання кисті при випуску м'яча.
Помилка траєкторія випуску м'яча	При кидку виніс м'яча вперед-вгору. Кидки м'яча через натягнуту м'язову ланку.
В момент випуску м'яча руки не випрямляються.	Кидки стоячи на прямих ногах. Імітація кидка із зусередженням уваги на розгинання рук.
Широке розведення ніг в сторону.	При виносі м'яча торкнутися ліктями ребер тулуба.
Неплуткий шкелестуючий рух кистю	Удари м'ячем в стінку (за принципом ведення) кистю, не згинаючи руки в ліктьовому і плечовому суглобах.

№ уроку	Завдання уроку	Засоби	Дозування	Організаційні і методичні вказівки	Завдання для самостійної роботи (відповідно до технології самостійної роботи)
13-17	Перевірити і збагатити руховий досвід школярів необхідний для виконання кидка двома руками від грудей	Засоби, які передбачені для навчання передачі двома руками від грудей (уроки №13-17) формують руховий досвід необхідний для виконання кидка двома руками від грудей		Використовувати передачі на різні відстані.	Див. завдання з уроків №13-17, а також №617
18	Перевірити рівень фізичної підготовленості необхідний для виконання кидка двома руками від грудей.	Визначити відстань, з якої учень зможе докинути баскетбольний м'яч в щит двома руками від грудей	По 3 спроби з кожної відстані	Змагальний метод Почерговим способом виконання, або почерговим -попарний.	№ 601, 604 або 606
19	Створити уяву про техніку виконання кидка двома руками від грудей	Показ кидка, пояснення техніки виконання, місце використання прийому та практичне значення в грі.	2 хв	МОД - фронтальний	№ 621, 623 або 624
19	Розучити тримання м'яча і підготовчі рухи руками (при випусканні м'яча) під час кидка.	1. Імітація тримання і випускання м'яча на місці.	5р	МОД - фронтальний	№ 608, 609
		2. Кидки м'яча з високою траєкторією в зустрічних шеренгах, але з потраплянням м'яча в умовний „кошик”, утворений руками партнера	15р	Відстань між шеренгами 3 м	
		3. Кидки м'яча в орієнтир на стіні на висоті 3 м, з відстані 2-3 м в коло діаметром 30-40 см.	12 р	Учні розміщені колонами	
		4. Колони розміщуються справа і зліва від щита (2-3м). Учні почергово виконують кидки двома руками від грудей в кошик від щита.	20	На один щит – дві колони. Після виконання кидка незалежно від результату, учень стає в кінець колони.	

	Учень виконує роботу: рух і вист при виконанні кидка	1. Учень в колонах виконує кидок з високої траєкторії	7р	Слідкувати за повним розгинанням руки в ліктьовому суглобі.	№602 610, 618
		2. Те ж, в колони стає ближче від шита	7р		
		3. Те ж, посередні шита	5р		
		4. Естафета: кілька команд розташовується кільцею з правої сторони біля шита. За командою, перший учень виконує кидок від шита в кошик, ловить м'яч і передає його наступному учасникові. При невлученні, учень стає позаду своєї колони, а при влученні переходить на ліву сторону від шита. Коли всі учасники влучають в кошик з правої сторони, виконують кидки з лівої. Виграє команда, яка швидше закінчить естафету.	2р		
20	Удосконалити супроводжувачий рух руками при кидку.	1. Кидки з високою траєкторією в колонах з 3-4 м від шита. Погляд спрямовувати на завершальний рух кистями. 2. Кидки з високою траєкторією в колонах з 2-3 м від шита, з утриманням рук у кінцевому положенні. 3. Кидки „через шит” з 3-4 м. Погляд спрямовувати на завершальний рух кистями.	10-12р. 8-10 р 20 р.	Слідкувати за повним розгинанням руки в ліктьовому суглобі. Учні розміщені колонами, відстань між учнем, який виконує кидок і колоною – 2м.	№613 або 615, 622
21	Перевірити техніку виконання кидка двома руками від грудей з-під шита.	Тест №5.	По одній спробі кожному учневі на тест.	Запитувати самого учня, які помилки він допустив, а потім пояснити йому ті, які він не помітив і пояснити їх причини.	№611, 603, 619 або 620
22	Домогтись підвищення швидкості і точності і кидка	1. Учні в колонах виконують по 5 влучних кидків справа (2-3м) від шита і передають м'яч наступним учням, а самі переходять на ліву сторону. Те ж виконують з лівої сторони. 2. Те ж, у вигляді естафети. Виграє команда, яка швидше закінчить естафету. 3. Те ж, збільшується відстань до 3-4 м.	6*5р 3р 2-3	Вимагати не тільки влучності кидка, а й правильної техніки його виконання Залежно від результату естафет проводити стільки естафет, щоб довести до „лічнєт”	№614, 619, 604 або 607

23	Домогтися виконання штрафного кидка способом двома руками від груден	Виконання кидка двома руками від груден в колонках з лінії на 1м ближче від лінії штрафного кидка.	20р.		№612
		2. Те ж, на 50 см ближче від лінії штрафного кидка	10р.		
		3. Те ж, з лінії штрафного кидка	5р.		
26	Оцінити влучність кидка з близької відстані.	Тест №13	По одній спробі		№625-629

На наступних уроках кидок удосконалюють через поєднання з різними прийомами гри в баскетбол (під час вивчення кидка з поворотом кроку, виконання тактичних комбінацій, під час допоміжних рухливих ігор та естафет), а також у поєднанні з іншими розділами навчальної програми.

Для оцінювання техніки виконання **кидка двома руками від грудей** використовується тест № 5 (див. розділ 4).

Для оцінювання результативності кідків із близької дистанції використовується тест № 13 (див. розділ 4).

2.8. ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ ВЕДЕННЮ

Теоретичні знання.



Ведення м'яча – прийом гри в баскетбол, що дає можливість гравцеві переміщуватись з м'ячем в будь-якому напрямку та в великому діапазоні швидкостей. Застосовується для організації швидкого переходу у напад, для індивідуального обігрування захисника з метою проходження під щит для кидка у кошик або для передачі партнеру, який зайняв найсприятливішу позицію для атаки; для підсилення взаємодій з партнерами.

Стійка: коліна зігнуті, таз злегка опущений, маса тіла перенесена на задню частину стопи ноги, що розміщена попереду; верхня частина тулуба нахилена вперед, а голова і плечі тримаються прямо для рівноваги і контролю.



Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами м'яча однією рукою (чи по чергово правою і лівою) вниз-вперед, дещо збоку від ступні. Основний рух виконується в ліктьовому і променево-зап'ястковому суглобах. Ноги зігнуті для збереження рівноваги і швидкої зміни напрямку руху. Тулуб дещо подається вперед, плече і рука, вільна від м'яча, повинні не підпускати суперника до м'яча (але не відштовхувати його) (рис. 15).



Рис 15

Контроль за м'ячем. М'яч контролюється пальцями, кистю, ліктем руки, яка регулює висоту і швидкість відскоку м'яча. Долоня зігнута у вигляді чашечки і не торкається м'яча, пальці зручно розведенні, а ведення починається м'яким рухом кисті, яка штовхає м'яч. В момент відскоку м'яч ловиться пальцями і кистю, пом'якшуючи рух м'яча вгору і знову вдаряється в підлогу. Під час ведення гравець не повинен дивитися на м'яч. Його головним завданням є спостереження за діями партнерів і утримання в полі зору суперників під час організації атаки.

Баскетболіст повинен вміти вести м'яч правою і лівою рукою.

Способи ведення: високе; середнє; низьке; переведення м'яча з руки на руку; обведення, проста зміна напрямку руху

Високе (швидкісне) ведення застосовується в тих випадках, коли важлива швидкість. Гравець при високому веденні майже повністю випрямлений, ноги злегка зігнуті в колінах для кращої рівноваги. Рука, яка веде м'яч - випрямлена. Висота відскоку коливається від рівня поясу до плечей, в залежності від індивідуальних особливостей гравця.

Низьке ведення з прикриванням м'яча. Застосовувати тоді, коли необхідно закрити м'яч від захисника. Виконується приблизно на рівні колін. При дуже сильному захисті відскок може бути дуже низьким і м'яч необхідно накривати від захисника тулубом. Вільна рука використовується для рівноваги і накривання м'яча; голова піднята; лікоть руки, що веде м'яч, тримається близько тулуба.

Для зміни напрямку переміщення під час ведення м'яча кисть

нахилиють на бокову поверхню м'яча (протилежну новому напрямку руху), одночасно нахилиючи тулуб у бік повороту, а м'яч переводять з однієї руки на іншу. Під час обведення суперника м'яч прикривають тулубом, а ведення здійснюється дальною від суперника рукою.

Руховий досвід: Різновиди бігу:

- рівномірний біг;
- біг із зміною інтенсивності;
- біг із зміною напрямку;
- біг із зупинками;
- біг із поворотами;
- приставний крок;

Іонісія м'яча після удару м'яча в землю.

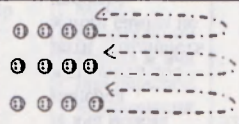
Рівень розвитку фізичних якостей: Щоб виконувати ведення з високою швидкістю, потрібно вміти швидко бігати короткі дистанції (15, 18, 30, 60м).

Типові помилки при вивченні веденні шляхи їх профілактики та усунення.

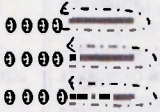
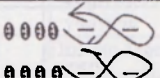
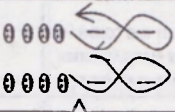
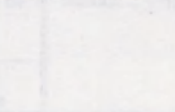
Типові помилки	Шляхи усунення
Шлях ведення по м'ячу розкритою долонсю – розслаблена кисть.	Виконувати ведення з відскоком не більше діаметра м'яча.
Високий відскок – сильне відхилення руки в ліктьовому суглобі	Відпрацьовувати ведення тільки рухом кисті.
Ведення перед ногами.	Відпрацьовати ведення вздовж лінії, що обмежують майданчик (учень з однієї сторони, а лінія з іншої).
На кожній крок - удар м'яча, відсутня координація	Ведення із стрибками – два стрибки на один удар.
Прямі ноги, тулуб сильно нахилений	Зберігати правильну стійку і переміщуватися у півприсіді.
Невпевнений зоровий контроль над м'ячем.	Виконання ведення із закритими очима, або під час ведення спостерігати за діями партнера, а не за м'ячем.
Першок м'яча	М'яч накривати кистю зверху, а не збоку.

№ уроку	Завдання уроку	Засоби	Дозування	Організаційні і методичні вказівки	Завдання для самостійної роботи (див. гехнол. сам ост. роб.).
2; 4	Перевірити та збагатити руховий досвід школярів необхідний для виконання ведення.	<ul style="list-style-type: none"> - рівномірний біг; - біг із зміною інтенсивності; - біг із зміною напрямку; - біг із зупинками; - біг із поворотами; - приставний крок. 	4 хв	В підготовчій частині уроку	№ 503; 508 або 511; 514.
10	Збагатити руховий досвід школярів необхідний для виконання ведення (ловіння м'яча після удару об землю).	<p>1. Естафета: Команди розміщуються колонами. В першого учня (капітана) кожної колони баскетбольний м'яч. За сигналом перший учень виконує один удар м'ячем в землю і передає м'яч над головою назад іншому учневі і т.д. Останній в колоні з біжить м'ячем і стає попереду колони продовжуючи передавати м'яч. Виграє команда, гравці якої швидше передадуть м'яч, поки знову попереду не буду капітан.</p> <p>Естафета та ж, тільки м'яч передають між ногами</p>	2р	МОД – фронтальний Втрата м'яча при передачі, невиконання удару в землю – штрафне очко	№ 501; 505; 529.
10	Перевірити рівень розвитку швидкості необхідний для виконання ведення з максимальною швидкістю.	1. Біг 18 м з максимальною швидкістю;	По декілька спроб	Приймати норматив в декількох учнів одночасно.	№ 501; 505; 529.
12	Збагатити руховий досвід школярів необхідний для виконання ведення (ловіння м'яча після удару об землю).	1. Естафета: Команди розміщуються колонами. В першого учня (капітана) кожної колони баскетбольний м'яч. За сигналом перший учень виконує один удар м'ячем в землю і передає м'яч над головою назад іншому учневі і т.д. Останній в колоні з біжить м'ячем і стає попереду колони продовжуючи передавати м'яч. Виграє команда, гравці якої швидше передадуть м'яч, поки знову попереду не буду капітан.	2р	МОД – фронтальний. Втрата м'яча при передачі, невиконання удару в землю – штрафне очко	№ 501; 505; 529; 514.

12	Знайти рукою, диск, циліндр необхідний виконання ведення (зовніш м'яча після удару об землю).	2. Естафета. Команда розташовується колонами. В першій учень (капитан), кожній колоні баскетбольний м'яч. За сигналом перший учень передає м'яч над головою назад іншому учню і т.д. Останній в колоні з бокату м'ячем і стає попереду колонні продовжуючи передавати м'яч, але зновос способом передачі. Далі учень, що стає попереду колонні повинен змінити спосіб передачі (сидж ногами, справа, зліва, з ударом в землю, ознико рукою, тощо). Виграє команда, гравці якої швидше передадуть м'яч, поки знову попереду не буду капітан.	3-3р.	Своїм першим м'яч можна використати або використати або дати можливість бачням самим це зробити	№ 501; 502; 529; 534.
15	Створити уяву про техніку ведення м'яча	Демонстрація ведення, пояснення техніки виконання та практичне застосування прийому в грі.	1,5 хв	МОД - фронтальний	№507 або 510; 515; 516; 517; 534.
15	Розучити стійку при веденні м'яча	1. ВП - ліва нога попереду зігнута в коліні, тулуб нахилений. Імітація виконання ведення правою рукою. 2. Те ж, лівою рукою	20 с 20 с	МОД - фронтальний; СВВ - одночасні	№507 або 510; 515; 516; 517; 534.
15	Розучити правильного виконання штовхання м'яча	1. Клас ділиться на групи по кількості м'ячів. Кожна група створює круг чи шикуються в дві шеренги обличчям один до одного. Учень веде м'яч на місці на три удари, після чого передає м'яч партнеру. 2. Те ж, але ведення м'яча на місці на 5 ударів. Не перериваючи ведення, встигнути встати на коліно і повернутися у вихідне положення. 3. Те ж, але ведення м'яча правою рукою на 5 ударів. Під час ведення зробити крок лівою ногою вперед і повернутися у ВП (праву ногу не рухасться)	2 хв 2 хв 2 хв	Почергово правою і лівою рукою. Зміна руки відбувається за сигналом учителя. Зставати на коліно однойменній руці що виконує ведення. під час ведення лівою рукою крок виконувати правою ногою.	№507 або 510; 515; 516; 517; 534.

16	Домогтися виконання високого і низького ведення (правою і лівою рукою).	1. Клас ділиться на групи по кількості м'ячів. Кожна група створює круг чи шикуються в дві шеренги обличчям один до одного. Учень виконує високе ведення м'яч на місці на 10 ударів, після чого передає м'яч партнеру.	2 хв	Висота відскоку м'яча не повинна перевищувати рівень поясу. Почергово правою і лівою руками. Зміна руки відбувається за сигналом учителя	№501; 507 або 510; 516; 517; 529	
		2. Те ж, тільки учень повертається на 360° і передає м'яч партнеру.	2 хв			Під час ведення правою рукою учень повертається
		3. Те ж, що і 1, тільки учень виконує низьке ведення.	2 хв			через ліве плече, а лівою –
		4. Те ж, що і 2, тільки учень виконує низьке ведення.	2 хв			через праве.
16	Розучити переведення м'яча з руки на руку.	1. Клас ділиться на групи по кількості м'ячів. Кожна група створює круг чи шикуються в дві шеренги обличчям один до одного. Учень виконує високе ведення почергово правою та лівою руками на 10 ударів, після чого передає м'яч партнеру.	3 хв	Під час ведення кисть накладати на бокову поверхню м'яча	№501; 507 або 510; 516; 517; 529	
		2. Те ж, тільки низьке ведення.	2 хв			
17	Розучити способи ведення м'яча в русі (ходьбі, бігу).	1. Учні розміщуються колонами одна навпроти одної на відстані 6-8 м. Учні в півприсіді кроком ведуть м'яч по прямій із однієї колони в іншу, і стають позаду протилежної колони.	Кожен учень по 3 рази	В кожній колоні не менше 2 учнів.	№ 503; 518; 519;520 ; 535.	
		2. Те ж, але після 2-3 кроків ходьби переходять на повільний біг.	по 8 разів			
		3. Естафета з веденням м'яча. Учні діляться на три команди по 4-5 гравців в кожній. Перші номери команд ведуть м'яч в одну сторону майданчика правою рукою і повертаються на зад з веденням лівою рукою. Потім те ж виконують інші гравці. Команда, яка раніше суперників закінчить естафету, оголошується переможцем.	3 рази			

17	Розвинути способи ведення м'яча в русі ходьби, бігу).	Двадцять номерів на великому м'ячі. Клас ділиться на 2-4 команди, які виконуються в колонах. З командою граєть переміщуються по порядку номерів. Перед кожним колоною на визначеній відстані – м'яч і стійка для об'їзду. Учитель викликає будь-який номер. Граєть, викликаючи номери вибігають із колон, беруть м'яч, ведуть його обою правою рукою, обходять швидко перешкоди, повертаються з веденням м'яча лівою рукою, і кладуть його на місце. Хто з них швидше і точніше виконає завдання, той виграє очко для своєї команди. Потім учитель викликає будь-який інший номер. Гра проводиться на час або до визначеної кількості очок.	2-3 хв	Розвинути учнів на номери з оцінювання рівня підготовленості.	
17	Домогтися виконання способів ведення без зорового контролю.	<p>1. Учні розміщуються колонами одна навпроти одної на відстані 6-8 м. Учні виконують ведення в ходьбі і бігу із однієї колони в іншу, і стають позаду протилежної колони. Під час ведення учні дивляться не на м'яч, а на партнера, якому мають передати м'яч.</p> <p>2. Учні розміщуються колонами одна навпроти одної на відстані 4-6м. Учень 1 закриває очі і починає ведення до гравця протилежної команди. Партнер 2 коректує словами: „прямо”, „вліво”, „вправо”. Коли гравець 2 подає команду: „Стой!”, гравець 1 зупиняється, передає йому м'яч і займає місце в кінці колони.</p>	2 хв	Ведення в одну сторону виконувати правою рукою, а в іншу - лівою.	№ 503; 518; 519; 520 ; 535.
18	Перевірити техніку ведення м'яча.	Тест №3	По одній спробі.	Одночасно можна приймати в 2-х учнів. Можна спостерігати за технікою ведення під час вправ та естафет з використанням введення.	№ 501; 506 або 509; 519; 521; 536 або 537.

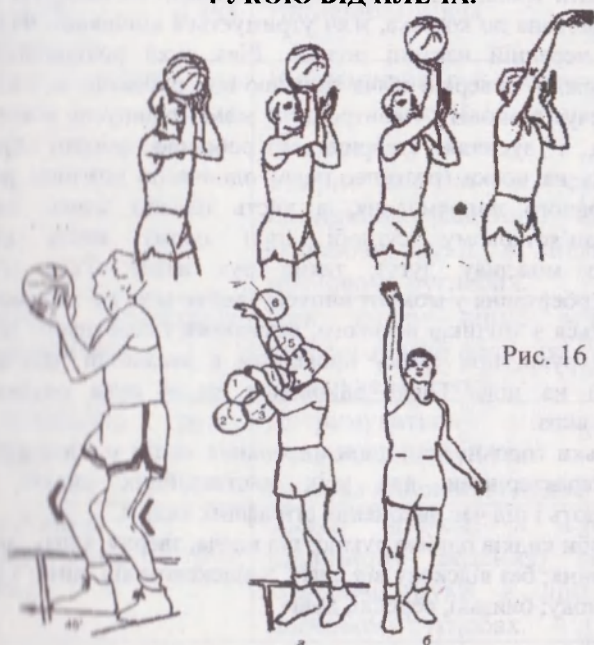
20	Розучити обведення перешкод „дальною” рукою (захисника).	1. Пояснення та демонстрація обведення „дальною” рукою	30с		№ 502; 523 або 526.
		2. Учні розміщуються в 3-4 колони. 1-й учень в колоні обводить гімнастичну лавочку з правої сторони правою рукою і повертається назад з лівої сторони - лівою рукою. Передає м'яч наступному учневі.	По 4 р		
		2. Те ж, але учні обводять 3 перешкоди (крісла, стійки)	По 5 разів		
21	Удосконалювати швидкість ведення і техніку його виконання.	1. Учні розподіляються по парах. Один учень веде м'яч довільно по майданчику, а інший намагається вибити м'яч. Коли партнер вибив м'яч то повертає його назад, зміна обов'язків партнерів відбувається за командою вчителя.	1,5 хв	Можна обмежувати простір для виконання ведення.	№ 504; 524 або 527; 530.
		2. Естафета з обведенням перешкод „дальною” рукою. Виграє команда, яка швидше закінчить і менше зробить помилок.	3 рази		
22	Оцінити володіння учнями веденням м'яча.	Тест №10; 11.	По одній спробі.		№ 522 або 525; 524 або 527; 531 або 532.

На наступних уроках ведення удосконалюють у поєднанні з іншими способами гри в баскетбол (під час вивчення кидка з подвійного кроку, виконання тактичних комбінацій), під час різноманітних роздаткових ігор та естафет, навчальних двосторонніх ігор в баскетбол, а також у поєднанні з іншими розділами навчальної програми.

Для оцінювання техніки ведення використовується тест № 5 (див. розділ 4).

Для оцінювання швидкості ведення використовується тест № 10 та 11 (див. розділ 4).

2.9. ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ КИДКА ОДНІЄЮ РУКОЮ ВІД ПЛЕЧА.



Теоретичні знання.

Кидок однією рукою від плеча. Кидок у кошик є одним з найважливіших ігрових прийомів баскетболу, оскільки саме він є основною метою будь-якого ігрового епізоду. Кидок повинен бути відповідним і відповідним до ігрової ситуації. Знати, коли треба кидати, так само необхідно, як і знати, коли не слід цього робити. Кидок виконується тоді, коли у гравця є реальна можливість досягти успіху. Іграти без успішності влучити у кошик означає дати можливість

супернику оволодіти м'ячем. Гравець не повинен кидати, коли він нервує, коли відстань до кошика дуже велика, або партнери у не-вигідних умовах для боротьби за відскок м'яча у разі промаху.

У початковому положенні тіло гравця розслаблене, коліна трохи зігнуті, правий лікоть трохи виведено уперед (для кидка правою рукою), права ступня спрямована до кошика, а ліва --- під кутом 40...45° до нього (рис. 16).

М'яч утримується обома руками таким чином, щоб праве око (кидок правою рукою), верхня точка м'яча, лікоть і кошик знаходилися в одній вертикальній площині.

Робоча рука, якою виконується кидок, знаходиться на нижній і задній поверхні м'яча, пальці зручно розташовані на поверхні м'яча, долоня спрямована до кошика, м'яч утримується кінчиками пальців і лежить на передній частині долоні. Ліва рука розташована на передній і нижній поверхні м'яча тильною поверхнею до кошика. Ця рука забезпечує рівновагу і контроль. У момент випуску м'яча вона відхиляється і зусилля створюється робочою рукою. Гравець піднімаючись на носки (розгинає ноги) одночасно розгинає робочу руку до повного випрямлення, а кисть плавно згинає вниз у променево-зап'ястковому суглобі (при цьому кисть описує максимальну можливу дугу), такий рух надає м'ячу м'якого зворотнього обертання у момент випуску, тобто м'яч не «кидають», а він викочується з кінчиків великого, вказівного і середнього пальців випрямленої руки, при цьому провідним є вказівний палець, що спрямований на ціль. Після виконання кидка рука опускається розслаблено вниз.

Оскільки головні принципи виконання кидка однією рукою з місця є характерними для усіх дистанційних кидків, його використовують і під час виконання штрафних кидків.

Способи кидків однією рукою: від плеча, зверху, знизу, зверху-вниз, добивання; без відскоку від щита, з відскоком від щита; з місця, в русі, в стрибку; близькі, середні, довгі

Рис. 17

Руховий досвід: вміти виконувати передачу м'яча двома руками від грудей та однією рукою від плеча.

Рівень розвитку фізичних якостей

Відстань передачі однією рукою від плеча в щит правою/лівою повинна становити не менше 3м.

Типові помилки при вивченні кидка однією рукою від плеча шляхи їх профілактики та усунення.

Типові помилки	Шляхи усунення
Ноги прями, збереження рівноваги на одній позі	Дотримуватись широкої стійки на рівномірно півзгігнутих ногах. Масу тіла рівномірно розподіляти на обидві ноги.
Неправильне тримання м'яча руками	Контроль над правильним триманням м'яча
Випуск м'яча за рахунок зусилля плечей і передпліччя.	Випрямлення рук з кінцевим рухом кисті – енергійне згинання кисті при випуску м'яча. Удари м'ячем в стінку (за принципом ведення) кистю, не згинаючи руки в ліктьовому і плечовому суглобах.
Помилка траєкторія випуску м'яча	При кидку виніс м'яча біля середньої лінії обличчя Кидки через сітку
Неуподженні рухи тулуба	Дотримуватись одночасного випрямлення рук і ніг Імітація виконання кидка
Високий обертуючий рух тулуба	Удари м'ячем в стінку (за принципом ведення) кистю, не згинаючи руки в ліктьовому і плечовому суглобах.

№ уроку	Завдання уроку	Засоби	Дозування	Організаційні і методичні вказівки	Завдання для самостійної роботи (див. технологію самостійної роботи при навчанні кидка однією від плеча).
13-17 21-25	Перевірити і збагатити руховий досвід школярів необхідний для виконання кидка однією рукою від плеча	Засоби, які передбачені для навчання передач однією рукою від плеча та двома від грудей (уроки №13-17; 21-25) формують руховий досвід необхідний для виконання кидка однією рукою від плеча.		Слідкувати за технікою виконання передачі. Використовувати передачі на різні відстані.	Див. завдання уроків № 13-17; 21-25.
24	Перевірити рівень фізичної підготовленості необхідний для виконання кидка однією рукою від плеча	Визначити відстань, з якої учень зможе докинути баскетбольний м'яч однією рукою від плеча	По 3 спроби з кожної відстані	Змагальний метод Почерговим способом виконання, або почерговий попарний.	№ 705; 707 або 711; 719; 728 або 731.
25	Створити уяву про техніку виконання кидка однією рукою від плеча на місці	Демонстрація кидка, пояснення техніки виконання, місце використання прийому та практичне значення в грі.	2 хв	МОД фронтальний	№ 709 або 713; 716; 717; 736; 740.

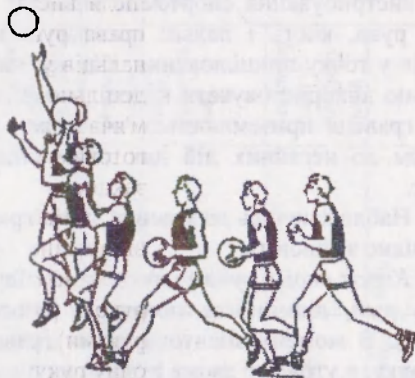
25	Розучити тривання і випускання м'яча, узгодженої роботи рук і ніг при кидку.	1. Виставля тривання і випускання м'яча при кидку однією рукою від плеча.	4-5р		№ 709 або 713; 716, 717; 736; 740.
		2. Учні стоять в лінійному ряді однією рукою від плеча з високою тривалістю в зустрічних шеренгах, затуючи кидок в умовний кошик на рівні рук партнера	10р	Виставля між шеренгами 2 м	
		3. Учні в колонах виконують кидки однією рукою від плеча в орієнтир на стіні з відстані 1-2 м, на висоті 3 м, коло діаметром 30-40 см.	10р	Можна в баскетбольний щит	
		4. Колони розміщуються справа і зліва від щита (2-3м). Учні по чергово виконують кидки з півприсіду однією рукою від плеча в кошик «через щит»	2-3хв	На один щит – дві колони. Після виконання кидка незалежно від результату, учень стає в кінець колони.	
		5. Кидки однією рукою від плеча попереду від щита в колонах.	1,5 хв	Учень виконавши кидок стає позаду своєї колони.	
		6. Естафета: кожна команда розміщується колоною з правої сторони біля щита. За сигналом, перший учень виконує кидок від щита в кошик, ловить м'яч і передає його наступному учасникові. При невлученні, учень стає позаду своєї колони, а при влученні переходить на ліву сторону від щита. Коли всі учасники влучать в кошик з правої сторони, виконують кидки з лівої. Виграв команда, яка швидше закінчить естафету.	2р	Дозволяється використовувати кидок двома руками від грудей	

6	Удосконалювати супроводжуючи й рух рукою при виконанні кидка.	1. Передачі за принципом кидка однією рукою від плеча через волейбольну сітку на партнера (відстань 3-4м). Погляд спрямовувати на завершальний рух кистю.	12-15р	Слідкувати за повним розгинанням руки в ліктьовому суглобі. Учні розміщені колонами, відстань між колонами – 2м.	№ 702; 727 або 730; 742.
		2. Кидки однією рукою від плеча з високою траєкторією в колонах з 2-3 м від щита. Погляд спрямовувати на завершальний рух кистю.	8-10р		
		3. Те ж, тільки перед учнем, який виконує кидок на відстані 1 м стоїть пасивний захисник з піднятими вгору руками.	8-10р		
27	Перевірити техніку виконання кидка однією рукою від плеча на місці.	Кидки однією рукою від плеча справа і зліва від щита.	2 хв	Запитувати самого учня, які помилки він допустив, а потім пояснити йому ті, які він не помітив і пояснити їх причини.	№ 701; 703; 720; 744 або 745.
		Тест №6.	По одній спробі на тест		
28	Вдосконалювати швидкість і точність кидка однією рукою від плеча	1. Учні в колонах виконують по 5 влучних кидків справа (2-3м) від щита і передають м'яч наступним учням, а самі переходять на ліву сторону. Те ж виконують з лівої сторони.	4 хв	Вимагати не тільки влучності кидка, а й правильної техніки його виконання	№706 або 710; 708 або 712; 729 або 732; 735.
		2. Те ж, у вигляді естафети. Виграє команда, яка швидше закінчить естафету.	2-3 р.		
		3. Те ж, збільшується відстань до 3-4 м.	1-2 р.		
28	Оцінити влучність кидка з близької відстані.	Тест №13.	По одній спробі.		

Для оцінювання техніки виконання кидка однією рукою від плеча використовується тест № 6 (див. розділ 4).

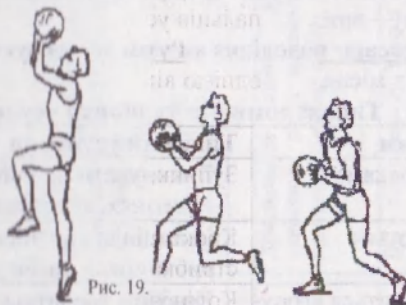
Для оцінювання результативності кидків із близької відстані використовується тест № 13 (див. розділ 4).

2.10. ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ КИДКА З ПОДВІЙНОГО КРОКУ.



Технічні знання.

Кидок з двома подвійного кроку (в русі). Гравець використовує кидки в різних тактичних ситуаціях: 1) коли одержує передачу під час проходження до кошика; 2) під час ведіння м'яча обіграє захисника і проходить до кошика.



У русі використовують різноманітні способи кидків. Основними способами, яким користуються школярі є – кидок двома руками і однією рукою від плеча.

Кидок однією рукою в русі з правого боку від кошика. Наближаючись до кошика з веденням м'яча справа, баскетболіст ловить м'яч своєю правою ногою, міцно утримує м'яч обома руками. Крок, при якому допінеться м'яч, виконується розтягнутим для зближення з кошиком. Подальший крок лівою ногою повинен бути укороченим,

стопорящим, що дозволяє швидше і сильніше відштовхнутися майже вертикально вгору (рис. 18; 19).

При відштовхуванні виконується маховий рух коліном правої ноги вперед—угору з одночасним виносом м'яча обома руками якомога вище над плечем. Права рука позаду м'яча, кисть спрямована до кошика, м'яч підтримується лівою рукою. У найвищому положенні після вистрибування спортсмен відхиляє ліву руку, у той час коли права рука, кисть і пальці посилають м'яч м'яким рухом кисті і пальців у точку прицілювання. Під час наближення до кошика збоку доцільно використовувати кидок „через” щит. Після супроводження м'яча гравець приземлюється на зігнуті у колінах ноги, щоб бути готовим до негайних дій для добивання м'яча або для відходу у захист.

Наближаючись до кошика зліва, грають лівою рукою і усі рухи відповідно змінюють.

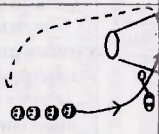
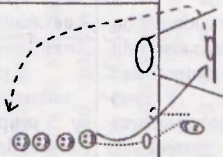
Кидок двома руками суттєво не відрізняється від кидка однією рукою русі, відмінність полягає у способі випуску м'яча (двома руками). В момент відштовхування гравець не перекладає м'яч на одну руку, а утримує двома руками на рівні грудей. У найвищій точці відштовхування здійснюється одночасне розгинання кистей і пальців у напрямку кошика, що надає м'ячу зворотного обертання. М'яч випускається через вказівні пальці, вони забезпечують точність напрямку. Супроводження виконується продовженням руху великих пальців усередину—вниз.

Руховий досвід: володіння кидком двома руками від грудей та однією від плеча з місця.

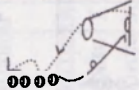
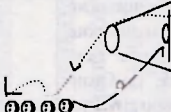
Типові помилки та шляхи усунення.

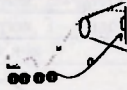
Типові помилки	Шляхи усунення
Зупинка між кроками	Виконувати подвійний крок по відмітках, за підрахунком.
Кроки виконуються стрибками	Імітація виконання подвійного кроку після розбігу без м'яча.
Коліно не виноситься вгору-вперед в останньому кроці	Коліном торкатись підвішених предметів
Учень не витягується вгору при кидку	Торкнутись м'ячем після подвійного кроку підвішених предметів (сітки, м'ячів)
Зупинка після ведення	Збільшити швидкість ведення
Дуже короткі кроки	Подвійний крок по відмітках Збільшити відстань від початку виконання подвійного кроку.

№ уроку	Завдання уроку	Засоби	Длугочасна	Організаційні методи роботи	Завдання для самостійної роботи (див. таблицю самостійної роботи при навчанні кидка з подвійного кроку)
19-22	Перевірити і збагатити руховий досвід необхідний для виконання кидка з подвійного кроку (володіння кидком з місця)	Володіння кидком з місця способом двома руками від грудей. Засоби, які передбачені для навчання кидків (уроки №19-22) формують руховий досвід необхідний для виконання кидка з подвійного кроку.		Слідкувати за технікою виконання кидків. Використовувати кидки з різних відстаней.	Див. завдання уроків № 19-22.
23	Створити уяву про техніку виконання кидка з подвійного кроку.	Демонстрація кидка, пояснення техніки виконання, місце використання прийому та практичне значення в грі.	2 хв	МОД - фронтальний	№ 704; 718; 721; 723; 737 або 738; 741.
23	Навчити ловити м'яч під праву ногу	ВП – ліва попереду. Удар м'яча в землю, з виносом правої зігнутої в коліні вгору-вперед зловити м'яч двома руками.	5р	Ліволатер альпі – попереду права	
		ВП – права попереду. Крок лівою з одночасним ударом м'яча в землю, ловіння двома руками після виносу правої ноги вперед-вгору.	6-8р		
		Ведення в ходьбі 2-3 м. Виконати ловіння з виносом правої ноги.	6-8р		

24	Навчити виконувати два кроки після ловіння м'яча на місці	1. ВП – ліва попереду. Удар м'яча в землю, з виносом правої зігнутої в коліні вгору-вперед зловити м'яч двома руками, завершити крок правою ногою, виконати крок лівою і виніс правої зігнутої в коліні вгору-вперед з імітацією кидка	6-8р.	Крок правою ногою – ширший ніж всі інші кроки	№ 705; 707 або 711; 719; 728 або 731;
		2. Колони розміщуються справа від кошика на відстані 2м. Перший учень приймає ВП. – ліва нога попереду, м'яч утримується обома руками на рівні поясу. М'яч випускається (3 удари) і виконується настрибування правою ногою і ловиться м'яч після відскоку, потім крок лівою і кидок. Далі учень підбирає м'яч, віддає його партнеру, а сам стає в кінець колони.	8-10р	Використовувати підрахунок: 1, 2, 3 – для ведення на місці і 1 – перший крок, 2 – другий крок, 3 – кидок м'яча	
		3. Те ж. але після ведення на місці.	6-8р		
25	Навчити виконувати два кроки після ловіння м'яча в русі	1. Учні розмішаються колонами за 6-8 м з правої сторони від щита. Біля щита на відстані 3м стоїть учень тримаючи м'яч на витягнутій вперед руці. Перший учень в бігу бере з руки м'яч, виконує подвійний крок і кидає м'яч в кошик від щита. Ловить м'яч, передає його учневі біля щита, а сам стає позаду своєї колони.	3хв		№ 709 або 713; 719; 722; 724; 736.
		2. Те ж, з лівої сторони від щита.	2хв		
		3. Учні розміщуються колонами за 6-8 м з правої сторони від щита. Біля щита на відстані 3м стоїть учень. Перший учень з колони виконує передачу однією рукою на учня, що стоїть біля щита, останній виконує передачу двома руками учневі, що біжить назустріч. Той ловить м'яч виконує подвійний крок і кидок м'яча в кошик. Ловить м'яч, передає його наступному учневі в колоні, а сам стає позаду своєї колони	2хв		
		4. Те ж, з лівої сторони від щита (кидок і передачу виконувати лівою рукою)	1хв		

73 45

	<p>Навчити виставити м'яч з виносом махової ноги вперед- вгору</p>	<p>Учень виконує кидок з подвійного кроку, з застосуванням руки на підтримку обома правою ногою вгору-вперед в момент кидка.</p> <p>Колони розміщуються справа від кошика на відстані 2м. Перший учень приймає ВП. – ліва нога попереду, м'яч утримується обома руками на рівні поясу. М'яч випускається (3 удари) виконує подвійний крок і кидок. Під час кидка учень повинен дістати коліном правої ноги долоню учителя, що стоїть під щитом. Далі учень підбирає м'яч, віддає його партнеру, а сам стає в кінець колони.</p> <p>Учні розміщуються колонами за 6-8 м з правої сторони від щита. Перший учень веде м'яч правою рукою, за 2-3м до щита виконує подвійний крок і кидок. Ловить м'яч, веде лівою рукою назад, передає м'яч наступному учасникові, а сам стає позаду своєї колони.</p> <p>Те ж, з лівої сторони.</p>	<p>6р.</p> <p>12-16р.</p> <p>10-12р</p>	<p>Складувати, щоб носок махової ноги був "відтягнутий" на себе</p> <p>Використовувати підрахунок: 1, 2, 3 – для ведення на місці і 1 – перший крок, 2 – другий крок, 3 – кидок м'яча</p> 	<p>№702, 725, 743;</p>
<p>27</p>	<p>Навчити плавному переходу від ведення до подвійног о кроку</p>	<p>Виконання кидка з подвійного кроку підбираючи м'яча з руки помічника, що стоїть 3 м попереду щита.</p> <p>Учні розміщуються колонами за 6-8 м з правої сторони від щита. Перший учень веде м'яч правою рукою, за 2-3м до щита виконує подвійний крок і кидок. Ловить м'яч, веде лівою рукою назад, передає м'яч наступному учасникові, а сам стає позаду своєї колони.</p> <p>5. Те ж, з лівої сторони.</p> <p>Те, що і 4 з збільшенням швидкості.</p> <p>Те ж, з лівої сторони.</p>	<p>8-10р</p> <p>10-12р.</p> <p>8-10р</p> <p>4-6р</p> <p>4-6р</p>		<p>№ 701; 703; 726; 744 або 745.</p>

29	Оцінити техніку виконання кидка з подвійного кроку (після ведення)	Тест №7.	По 3 спроби кожному учневі на тест.	Запитувати самого учня, які помилки він допустив, а потім пояснити йому ті, які він не помітив і пояснити їх причини	№ 702; 704; 726.
29	Навчити виконувати кидок з подвійного кроку після ведення на високій швидкості	Учні розміщуються колонами за 6-8 м з правої сторони від шита. Перший учень веде м'яч правою рукою, за 2-3м до шита виконує подвійний крок і кидок. Ловить м'яч, веде лівою рукою назад, передає м'яч наступному учасникові, а сам стає позаду своєї колони.	8-10р.		№ 702; 704; 726.
		Те ж, з лівої сторони.	8-10р		
		Те ж, у вигляді естафети. Виграє команда, яка швидше закінчить естафету і найбільше разів влучить у кошик.	2-3р		
30	Оцінити уміння виконувати кидок з подвійного кроку	Тест 14.	Почергово всіх учнів, проти кожного учня в журналі ставити відмітки про влучність попадань, щоб потім виставити оцінку	№ 701; 705; 733; 734.	

Для оцінювання техніки виконання **подвійного кроку** використовується **тест № 7** (див. розділ 4).

Для оцінювання результативності кидків із **подвійного кроку** використовується **тест № 14** (див. розділ 4).

РОЗДІЛ 3. Технологія самостійної роботи при вивченні гри в баскетбол

3.1. Вступна характеристика самостійної роботи

Мета шкільного предмету „фізична культура” полягає у формуванні загальної фізкультурної освіти школярів та усвідомленої потреби до систематичних занять фізичною культурою протягом життя. Іншою до систематичних занять фізичними вправами (як і всі інші навчальні діяльності) є індивідуальне раптово, а формуються в процесі тривалих зусиль вчителя в організації і забезпечення самостійної роботи школярів, та вчителів учнів, що проявляються у виконанні домашніх завдань з фізичної культури, участі у різноманітних спортивних позаурочних заняттях.

Мета самостійної роботи полягає у підготовці дітей до самостійної роботи. Спочатку діти привчаються самостійно виконувати фізичні вправи за завданням вчителя, потім у них формується звичка до самостійного виконання інших видів робіт, а відтак поступово привчається до самостійного життя.

Найважливішою навчальною роботою учня є найбільш бажаним йому самостійно організованою роботою на уроках, яка мотивує її виконання до розширення, поглиблення і продовження у вільний час. У самостійній роботі найбільше проявляється мотивація учнів, їхня діяльність, самоорганізованість, самостійність та інші особливості її характеристики [63].

Організація самостійних занять фізичними вправами школярів сприяє підвищенню рухової активності дітей, раціональному використанню дошкільної та закріпленню або кращому засвоєнню навчального матеріалу з фізичної культури сприяє вихованню потреби в самостійних заняттях фізичною культурою, підвищенню інтересу до здоров'я, фізичний розвиток, рухову активність дітей. Для розв'язання цього завдання урок фізичної культури повинен мати інструктивну спрямованість на організацію самостійних занять фізичними вправами учнів, котрі здійснюються в процесі самостійного розуміння кожним школярем змісту навчального завдання [9]. Саме таку діяльність, у процесі якої учень самостійно ставить мету, сам ставить перед собою завдання, розв'язання якого він не досягнення цієї мети, сам добирає необхідні засоби і самостійно їх сам контролює їхню правильність, учні називають самостійною [61].

Самостійні заняття не вимагають суттєвих витрат часу, не вимагають постійної допомоги вчителя та учнів, спеціального інвентарю. Саме тому вони найбільш повно організованою підготовчою роботи не

можна сформувати в школярів навичок самостійних занять фізичними вправами. Особливої уваги вимагає підбір і дозування фізичних вправ, безпека їхнього виконання, систематичність та правильність виконання [9].

Основою для формування переконання в необхідності самостійних занять фізичними вправами є знання про значення занять для всебічного розвитку, підвищення фізичної і розумової працездатності, виховання моральних і волевих якостей. Педагог повинен точно і доступно пояснити учням значення і зміст занять; у завдання вкладати особистий інтерес учня і давати йому змогу відчути результати його діяльності; доводити одночасно до свідомості дітей необхідність тривало і наполегливо працювати для досягнення результатів [63].

Одних тільки фізичних вправ недостатньо для виховання особистої фізичної культури дітей з широким розумінням її суті та закономірностей. Саме на основі набутих школярами знань досягається усвідомлене опанування рухових дій. І навпаки, неусвідомлене виконання вправ – одна з основних причин, що не дає змоги зробити фізичну культуру супутником життя, сформувати звичку до щоденної рухової діяльності.

Першим кроком до самостійних занять фізичними вправами школярів, практичним привчанням до них є домашні завдання. Предмет „фізична культура” порівняно з іншими має таку особливість: якщо на інших уроках прагнуть до максимального скорочення домашніх завдань, то в нашому предметі – навпаки. Через виконання домашніх завдань поступово формується звичка до систематичних занять, виконання яких стає потребою фізичного самовдосконалення [63].

Спрямованість завдань може бути різною: виховання фізичних якостей, засвоєння техніки рухів, теоретична підготовка та формування прикладних навичок. Завдання для виховання фізичних якостей спрямовані на зміцнення основних м'язових груп, формування правильної постави, підвищення рухової активності. Завдання із вдосконалення техніки сприяють підготовці до вивчення певних рухових дій шляхом засвоєння підготовчих і підвідних вправ, закріпленню і вдосконаленню вивчених на уроці, передбачених програмою вправ, практичному застосуванню набутих знань і навичок.

За тривалістю завдання можуть бути різними: від завдання на наступний урок (оперативні) до завдань на чверть, а то й рік (довгострокові), що залежить від часової різниці рівнів розвитку

Вправи, які застосовуються при цьому, можуть виконуватися тимчасово або постійно [63]. Так, для вивчення чи закріплення якої-небудь вправи використовуються оперативні завдання. Наприклад, при вивченні кидка з подвійного кроку в навчальній грі отримують наступні завдання: імітація з повторюваним ритму подвійного кроку з місця, те ж при ходьбі та бігу; подвійний крок з розбігу з імітацією кидка, один удар м'ячем в бік; подвійний крок і кидок, ведення – подвійний крок – кидок.

Із погляду доступності домашні завдання можуть бути для великої кількості (шкільні), тільки для юнаків або дівчат (групові), індивідуальні – залежно від успішності. При цьому доцільно розробити методи навантаження для дітей різної підготовленості та статі [63].

Із навчальною спрямованістю завдання можуть бути: поглиблюючі, спеціальні, закріплюючі і удосконалюючі.

Із шкільною діяльністю – завдання практичні та завдання творчі [9].

Приміняються також прикладні завдання з виготовлення спеціального інвентаря (маленькі набивні м'ячі для метань, невеличкі різноманітні прапори, малюнки емблем для команд при підготовці до змагань в класі та між класами). Такі завдання сприяють формувальному пережитковому ставленню дітей до інвентаря, розвивають прихильні навики, що необхідні для його виготовлення; зав'язують міжпредметні зв'язки (із трудовим навчанням), а також сприяють розвитку творчості (з чого виготовити, як виготовити найкраще, найекономічніше, найзручніше, найшвидше).

Успішним і дієвим каналом зв'язку самостійної роботи і роботи на уроці стає допомога об'єднати їх у єдиний навчально-виховний процес з перевіркою виконання домашніх завдань [63]. Систематична перевірка набутих умінь і навичок, рівень розвитку фізичних якостей сприяє зміцненню інтересу учнів до фізичної культури [9]. Домашні завдання з фізичної культури можуть бути ефективними лише у тому разі, якщо учитель стимулює їх виконання, систематично контролює і оцінює якість виконання завдань. У практиці використовують різні способи перевірки домашніх завдань.

Попередня перевірка дає інформацію про вихідні рівні сформованості рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей учнів, що дозволяє визначити готовність учнів до засвоєння навчального програмного матеріалу. Попередня перевірка розкриває в учнів місцеве виховне значення. Порівняння початкових результатів з підсумковими показує учням цінність систематичних

занять фізичними вправами для підвищення рівня фізичної підготовленості.

Поточна перевірка якості виконання рухових дій виявляє наявність або відсутність помилок під час їх виконання й у разі потреби дозволяє вносити необхідні корективи в навчально-виховний процес.

Підсумкова перевірка забезпечує контроль ходу і результатів засвоєння навчального матеріалу з фізичної культури, за визначений період (тиждень, місяць, чверть, семестр) [9].

За кількістю охоплених учнів перевірка може бути фронтальною, індивідуальною і вибірковою. *Фронтально* перевіряють виконання нескладних вправ, наприклад, ранкової гімнастики, акробатичних елементів, стройовий дій. На тлі одночасного виконання вправи всім класом можна легко зауважити учнів, що помиляються.

Індивідуально учні виконують завдання, котрі оцінюються за кількісними і якісними критеріями (фізичні якості, техніка виконання) на контрольних уроках.

Вибіркова перевірка в ході уроку дає змогу, не зупиняючи навчального процесу, спеціально звернути увагу окремих учнів на помилки або позитивні сторони під час демонстрації вправ [63].

Для ефективного контролю ходу виконання домашніх завдань крім щоденників рекомендуємо учням вести зошити з фізичної культури. На цей час фахівцями (А.В.Дубенчук, О.Д.Дубогай, І.Я.Козітов, П.В.Москаленко) розроблені різноманітні зошити з фізичної культури. Але ці зошити не мають широкого поширення, їх можуть використовувати лише ті кому вони доступні. Ми рекомендуємо використовувати звичайні зошити, в яких школярі записують домашні завдання, що задаються вчителем на уроці; фіксують дату їх виконання та дозування; результати контрольних нормативів і випробовувань, що проводились на уроці, показники антропометричних вимірювань (ріст, маса, ОГК); готують відповіді на теоретичні питання. Зошити діти приносять на уроки фізкультури раз у 2 тижні для перевірки вчителем. Зошит є „дзеркалом” самостійної роботи учнів з фізичної культури і служить джерелом інформації не тільки для вчителя, але і для батьків.

3.2. Технологічна схема самостійної роботи

Технологічна схема самостійної роботи складається із таких взаємопов'язаних блоків (Рис. 20.):

1. **Передумови організації самостійної роботи.** Цей блок

необхідний для ефективного функціонування системи самостійної роботи. Він є відправним пунктом з якого розпочинається весь процес планування і реалізації самостійної роботи.

2. Системи засобів самостійної роботи, що містить чотири групи (група засобів обов'язкового виконання, група засобів на вибір, група додаткових засобів для всебічного розвитку та засоби на канікулярний час). Система засобів є визначальною, тут необхідно так підібрати засоби, щоб: по-перше – вирішити завдання навально-виховного процесу; по-друге – задовільнити прагнення учнів, їх інтереси та вподобання; по-третє - врахувати індивідуальні особливості дітей при дозування і нормуванні навантажень; по-четверте – різнобічно впливати на організм; по-п'яте – поступово підвищувати вимоги до учнів для стійкого засвоєння програмового матеріалу і безперервного прогресу.

3. Системи засобів контролю і самоконтролю самостійної роботи. Засоби контролю і самоконтролю служать джерелом отримання інформації про ефективність діяльності учнів, можливі відхилення, що дозволяє вносити відповідні зміни у програму, порівнювати досягнення учнів і визначати ефективність самостійної роботи школярів. Проте контроль є не лише джерелом отримання інформації, а і є потужним стимулом школярів до діяльності як у домі, так і на уроках фізичної культури.

4. **Форми самостійної роботи.** Для успішної реалізації засобів самостійної роботи в технологічній схемі передбаченні форми, що створюють найсприятливіші умови для виховання звички до систематичних занять, і як наслідок сприяють запровадженню фізичної культури в побут.

Розкриємо сутність кожного блоку технологічної схеми, його призначення і шляхи практичного втілення.

3.2.1. Передумови ефективної реалізації і забезпечення самостійної роботи

Першим кроком до організації самостійної роботи є визначення та забезпечення передумов її ефективної реалізації.

Основними передумовами ефективності самостійної роботи учнів є:

- налаштованість і готовність вчителя організувати і забезпечувати самостійну роботу учнів
- націленість педагогічного колективу забезпечувати міжпредметні зв'язки;
- взаємодія з батьками в процесі організації самостійної роботи;

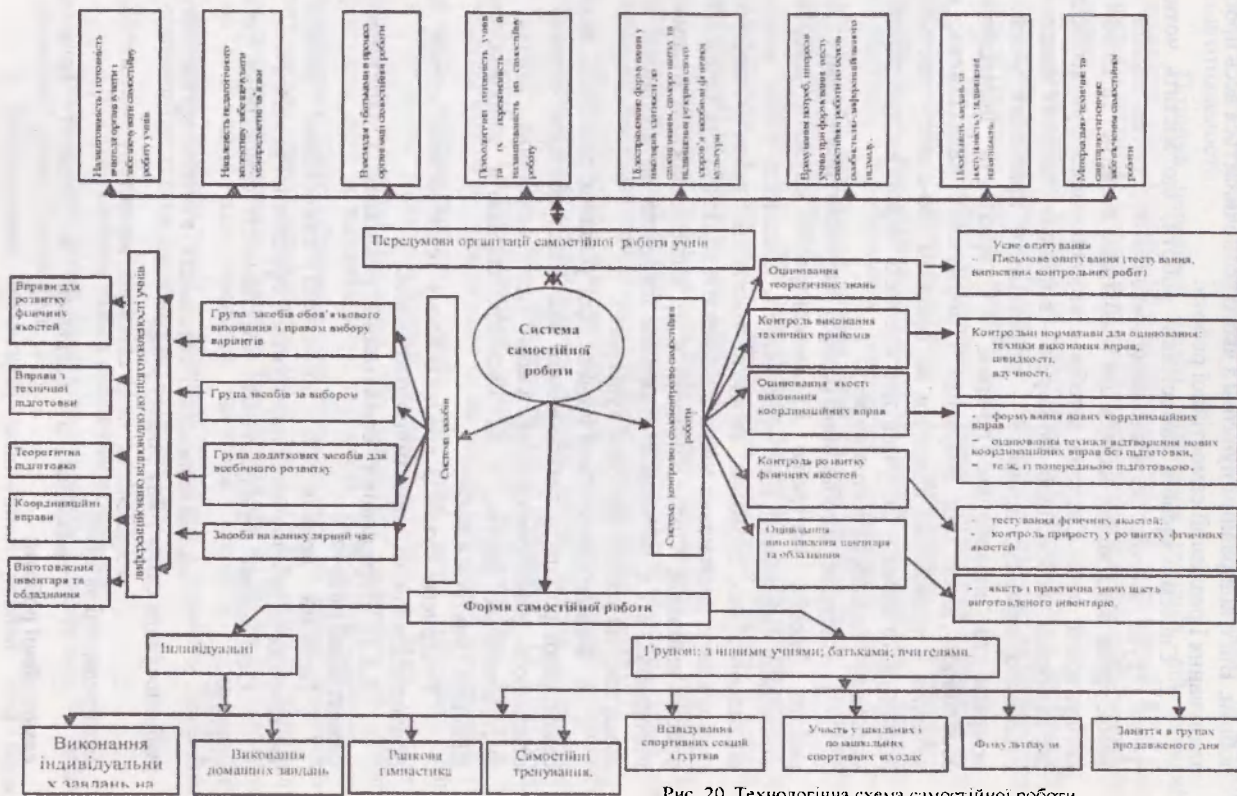


Рис. 20. Технологічна схема самостійної роботи

- психологічна готовність учнів та їх переконаність й налаштованість на самостійну роботу;
- цілеспрямоване формування у школярів знань і вмінь самопізнання, саморозвитку й підвищення резервів свого здоров'я методами фізичної культури;
- врахування потреб, інтересів учнів при формуванні змісту самостійної роботи на основі особистісно-диференційованого підходу;
- посиленість завдань та поступовість у підвищенні навантажень;
- матеріально-технічне та санітарно-гігієнічне забезпечення роботи в школі та вдома.

Розглянемо кожну передумову окремо, пам'ятаючи при цьому, що всі вони реалізуються в тісному взаємозв'язку в єдиному навчально-виховному процесі.

Налаштованість і готовність вчителя організувати і забезпечувати самостійну роботу учнів

Ефективність самостійної роботи учнів залежить від діяльності вчителя в цьому напрямку. Самостійна робота передбачає її попереднє проектування, планування, підбір засобів та форм, контроль і облік виконання. Розуміння того обсягу роботи, який необхідно вчителю виконати для ефективної організації самостійної роботи, вимагає від нього налаштованості на її забезпечення. Переконаність у ефективності, результативності та доцільності самостійної роботи є одним із факторів, що формує налаштованість вчителя.

Налаштованість вчителя на організацію самостійної роботи не свідчить про його готовність. Адже щоб бути готовим до забезпечення самостійної роботи школярів вчителю необхідно:

1. „Знати” теорію навчання і виховання, предмети медико-біологічного циклу, теорію і методику фізичного виховання, методику застосування ТЗН, комп'ютерних технологій.

„Вміти” визначати мету і завдання; проектувати діяльність учнів із засвоєння навчального матеріалу; підбирати навчальний матеріал, який слід засвоїти, адекватні засоби, методи і методичні прийоми, способи організації і форми навчальної, тренувальної і виховної роботи; диференційовано дозувати і нормувати навантаження з врахування індивідуальних особливостей учнів (рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, зацікавленості і інтересів дітей); коректувати педагогічні завдання відповідно до змін

умов педагогічної діяльності; забезпечувати міжпредметні зв'язки; фіксувати процес і результати своєї праці; виявляти знання, вміння і навички учнів та оцінювати їх, оцінювати навчальну діяльність учнів та їх здатність до самооцінки і самоконтролю; стимулювати дитячу ініціативу і творчість.

3. „Могти” реалізувати набуті знання, уміння, навички у практиці роботи; забезпечити різноманітні види навчальної діяльності учнів, організувати і згуртувати учнівський колектив, націлити на вирішення завдань самостійної роботи.

Націленість педагогічного колективу забезпечувати міжпредметні зв'язки.

Предмет „фізична культура” має тісні зв'язки з іншими шкільними навчальними предметами. Набуті знання, уміння і навички на інших навчальних предметах сприяють кращому розумінню знань із фізичної культури і навпаки.

Наприклад, щоб визначити учням свій середній показник у контрольному випробуванні або визначити необхідний процент навантажень від максимального показника необхідно мати відповідні знання з математики. Знання з фізики допомагають школярам зрозуміти від чого залежить дальність метання чи стрибка. Без відповідних знань з анатомії не можливо зрозуміти вплив фізичних вправ на організм. Проблемам фізичного виховання знайдеться належне місце і на уроках історії та географії. Суттєвий внесок у пропаганду фізичної культури і спорту можуть зробити вчителі мови та літератури. Прикладні вміння із предмету трудового навчання допоможуть учням при виготовленні різноманітного спортивного інвентаря та обладнання.

Розуміючи ефективність взаємозв'язку шкільних навчальних предметів, вчителі повинні бути налаштовані забезпечувати його. Вчителі повинні добре володіти не тільки своїм предметом, а цікавитися іншими, вступати у контакти з іншими вчителями для отримання інформації, ділитись інформацією про можливість використання взаємозв'язку одного предмету з іншим.

Взаємодія з батьками в процесі організації самостійної роботи

Успішне розв'язання завдань фізичного виховання учнів можливе лише за умови спільних, погоджених дій школи та сім'ї [63].

Першими вчителями дитини стають її батьки. Діти засвоюють спосіб життя батьків, у сім'ї закладаються основи багатьох умінь,

навичок і звичок, формуються оціночні судження та визначається життєва позиція юні. Батьки повинні створювати умови та цікавитися виконанням шкільних завдань, змістовно організовувати дозвілля дітей для зміцнення здоров'я, всебічного розвитку; контролювати і сприяти дотриманню дітьми режиму дня, правил особистої гігієни, загартування, виконання ранкової гімнастики і домашніх завдань [63].

Вчителі повинні прагнути зробити батьків кожного школяра прихильниками фізичної культури, а отже своїми спільниками. Для успішного залучення всіх учнів до занять фізичними вправами необхідно, передусім, переконати батьків в оздоровчій ролі фізичної культури, показати їм, що в коло завдань фізичного виховання входить і формування звички до праці, зокрема навчальної. Батьки повинні знати, який виховний вплив мають уроки і позаурочні заняття. Між сім'єю і школою повинна бути створена атмосфера ділових, товариських, довірливих стосунків для об'єднання зусиль на досягнення спільної мети [63].

Педагогічний колектив повинен піклуватися про організацію систематичної та планомірної роботи з батьками. Батьки повинні брати участь в організації змагань та ігор на дитячих майданчиках за місцем проживання і в школі, а також особисто брати участь у змаганнях сімейних команд, днів здоров'я, спортивно-художніх вечорах, фізкультурно-оздоровчих святах, іграх, розвагах, прогулянках [63], тим самим привчаючи та зацікавлюючи дітей у необхідності занять фізичними вправами.

Психологічна готовність учнів та їх переконаність й налаштованість на самостійну роботу.

Самостійна робота з фізичного виховання можлива лише за умови психологічної готовності та переконаності учнів в її необхідності.

Рівень розвитку уваги, мислення, пам'яті, сприймання, інтелекту учня його свідомість визначають психологічну готовність школяра до самостійної роботи. Пояснення вчителем змісту завдань для самостійної роботи, показ засобів, які необхідно виконувати, їх дозування вимагає уваги учня. Школяр повинен бути готовим сприймати інформацію учителя, уміти її аналізувати та робити відповідні висновки. Мислячи учень визначає, які вправи необхідно виконувати, як їх дозувати, у якій послідовності їх виконувати, як вони впливають на організм та на успішність навчання.

Психологічна готовність формується у дітей через впевненість у своїх силах. Систематичне виконання вправ на уроках,

спостереження за їхнім виконанням іншими учнями, батьками та вчителем переконує учнів в тому, що вони самі вже здатні виконати ті чи інші завдання. Виконання простих завдань стимулює учнів до виконання складніших. Виконання вправ друзями стимулює кожного учня до самостійної роботи. Він мислить: „Якщо може виконати мій товариш, то виконаю і я!”.

Тому на уроках фізичної культури та інших формах фізичного виховання потрібно формувати впевненість учнів у своїх силах, через яку і забезпечується психологічна готовність дітей до самостійної роботи.

Проте без переконаності і налаштованості учнів неможливо ефективно вирішувати завдання самостійної роботи. Переконання в доцільності самостійної роботи виникає в учнів, коли вони відчують її результати, бачать досягнення друзів, батьків, вчителів. Переконаність в необхідності таких занять формується коли діти є знають, що вони принесуть результат і користь. Мотивування є сукупністю фактів, аргументів і доказів, що переконують у значимості фізичних вправ, що вивчаються для себе. Якщо учні внутрішньо приймають мотивуючі докази учителя, то навчальний матеріал набуває для них особистісного значення [62].

Основою для формування переконання в необхідності самостійних занять фізичними вправами є знання про значення занять для всебічного розвитку, підвищення фізичної і розумової працездатності, виховання моральних і вольових якостей. Велике значення у формуванні переконань має власний досвід учнів, для набуття якого доцільно створювати ситуації, котрі спонукують учнів до засвоєння знань [63].

Психологічна готовність та переконаність в ефективності самостійної роботи налаштовує дітей на її реалізацію.

Цілеспрямоване формування у школярів здатності до самопізнання, саморозвитку та підвищення резервів свого здоров'я засобами фізичної культури

Здатність до діяльності, а отже і до самопізнання та самовдосконалення формується через знання та вміння.

Передумовою засвоєння кожної вправи є знання про вправу. Навчаючи учнів, вчитель постійно повинен пам'ятати, що кінцевою метою навчання є використання засвоєних фізичних вправ у повсякденному житті для безпосереднього використання в побуті і професійній діяльності та для самовдосконалення і використання набутого фізкультурно-спортивного досвіду в майбутньому при

навчанні інших [63].

Знання сприяють якісному оволодінню руховими навичками, розвитку в дитини потреби у фізичному вдосконаленні, вихованню звички до самостійних занять фізичними вправами. Саме на основі набутих школярами знань досягається усвідомлене опанування рухових дій. І навпаки, неусвідомлене виконання вправ – одна з основних причин, що не дає змоги зробити фізичну культуру супутником життя, сформувати звичку до щоденної рухової активності [63].

Освітня суть фізичного виховання тісно пов'язана і з вихованням пізнавальної активності і таких якостей розуму як допитливість, динамічність, гнучкість і гострота, для чого у фізичному вихованні немало можливостей. Реалізуючи ці можливості, необхідно поряд з передачею знань оптимізувати пізнавальні процеси в ході занять фізичними вправами, спонукати учнів до осмислення рухових завдань, їх аналізу і корекції. Активізовуючи розумову діяльність учнів, слід використовувати завдання, що вимагають самостійного пошуку шляхів їх вирішення. Необхідно враховувати, що можливості пізнавальної активності залежать від віку тих, хто займається, обсягу і змісту засвоєних знань, досвіду практичного їх застосування і рухового досвіду взагалі. Під впливом занять фізичними вправами розвивається рухова, слухова, зорова пам'ять, спостережливість і увага [62].

Школярів потрібно інформувати про вплив фізичних вправ на організм людини, стан здоров'я. Знання про можливості підвищення резервів здоров'я засобами фізичної культури, стимулюватиме школярів до самостійних занять фізичними вправами, до пошуку інформації про вплив тих чи інших вправ та їх дозування на організм людини.

Водночас, якщо на уроках фізичної культури в учнів не формуються вміння використовувати отримані знання на практиці, то вони стають не чим іншим, як непотрібним набором відомостей і фактів та швидко забуваються. Засвоєнні знання повинні допомагати учням опанувати вправи, досягти потрібного рівня розвитку фізичних якостей і підготовленості, стати опорою у самостійних заняттях [63].

Врахування потреб, інтересів учнів при формуванні змісту самостійної роботи на основі особистісно-диференційованого підходу.

Одним з провідних компонентів навчальної мотивації є інтерес

учнів. Інтерес є одним з найсильніших мотивів. Чим менший інтерес до навчання і учнів, тим більше примусу. Останній викликає внутрішній супротив учнів, вимагаючи в них підвищення вольових зусиль. У цьому випадку процес навчання стає безрадісним і втомлюючим, а результати – малоефективними. Цікавою для школярів є така робота, яка вимагає напруження. Легкий матеріал не викликає інтересу [62; 63].

Звернення до особи учня, врахування його психологічних характеристик, вікових особливостей, потреб, інтересів, прагнень та вподобань, дозволяє педагогу своєчасно змінити характер праці і відповідно підбирати зміст самостійної роботи: одним учням створити комфортні умови, іншим – труднощі, запропонувати великий вибір вправ, організувати колективні дії, командні ігри [62].

Водночас треба пам'ятати, що знання, як і весь процес фізичного виховання, повинні бути індивідуалізовані за обсягом і змістом, а їхнє засвоєння повинно сприяти постановці завдань, які мають значення особисто для кожного учня, і вирішення яких активізує його пізнавальну активність [63]. Внаслідок різної підготовленості і зацікавленості, різних здібностей, інтелектуальних і фізичних можливостей учнів, темпи засвоєння ними навчального матеріалу не можуть бути однаковими [62].

Правильно підібрані засоби із врахування індивідуальних особливостей дітей сприяють покращенню здоров'я школярів, підвищенню рівня фізичної підготовленості, викликають інтерес до занять фізичною культурою. Водночас невідповідність засобів і методів, що використовуються, фактичному рівню розвитку дітей може призвести до негативних наслідків – зменшити можливості оздоровчого впливу занять фізичними вправами; зменшити інтерес не тільки до самостійних занять фізичними вправами, а й до занять фізичною культурою загалом.

Посильність завдань та поступовість у підвищенні навантажень

Формувати зміст самостійної роботи необхідно відповідно до дидактичних правил навчання: від відомого до невідомого, від простого до складного, від легкого до важкого. Кожна наступна робота починається з вищого функціонального рівня, ніж попередня [62].

Нові знання, уміння, навички та рівні функціональних можливостей досягаються тільки на основі їх органічного зв'язку з уже набутими. Епізодичне проведення занять без обґрунтованої

послідовності у вирішенні завдань може не тільки не призвести до позитивних зрушень у розвитку, але навіть зашкодити організму [62].

Межі можливостей учнів постійно розширюються, що у свою чергу, викликає необхідність постійного підвищувати вимоги [62]. Проте необхідно враховувати можливість виконати учнем те чи інше завдання, до того ж, не просто виконати, а відповідно до вимог техніки, з визначеним дозуванням. Поряд з цим, невідповідність фізичних навантажень функціональним можливостям організму може стати причиною порушень росту і розвитку дітей. При цьому слід пам'ятати, що невпевненість у своїх силах підвищує ступінь трудності, а впевненість суб'єктивно знижує її [62].

Матеріально-технічне та санітарно-гігієнічне забезпечення самостійної роботи

Перш ніж давати завдання, необхідно з'ясувати, чи всі діти мають умови для його виконання (вдома, на подвір'ї, у групі подовженого дня), відповідний інвентар та обладнання [63].

Вчитель повинен підбирати такі завдання для самостійної роботи, які не вимагають складного матеріально-технічного забезпечення. Під час самостійних занять учнів в групах продовженого дня, вчитель повинен створити всі умови для належного їх проведення (місце, територія, інвентар, обладнання, дотримання техніки безпеки). В обов'язки вчителя також входить інформування батьків про можливість виготовлення чи місця придбання інвентаря, про необхідність виконання тих чи інших вправ з інвентарем, техніку безпеки.

Забезпечувати матеріально-технічні умови для своїх дітей дома повинні батьки. У їх функції входить виготовлення та придбання необхідного інвентаря, створення спортивного куточка для дітей у квартирі, на подвір'ї, піклування про спортивні майданчики біля дому.

Виконання учнями вправ із різноманітним інвентарем та обладнанням вимагає від них знань правил техніки безпеки та їх дотримання.

Ефективність самих фізичних вправ буде найвищою лише за умови дотримання необхідних санітарно-гігієнічних норм. Як би добре не був організований педагогічний процес, він не дасть бажаного ефекту при порушенні санітарно-гігієнічних норм [62]. Учні повинні знати санітарно-гігієнічні вимоги до місця проведення занять, спортивного одягу, взуття та дотримуватися їх.

Заключення

Усе викладене дає загальну уяву про основні передумови забезпечення ефективної самостійної роботи школярів. Перераховані передумови необхідно розглядати і реалізовувати у взаємозв'язку, оскільки недотримання будь-якої з них негативно вплине на інші. Ця обставина повинна спонукати педагогів комплексно реалізовувати передумови забезпечення самостійної роботи, що вимагає націленості і готовності вчителя забезпечувати самостійну роботу, будувати її на основі високої свідомості й активності учнів, з врахуванням їх інтересів, можливостей та потреб, з дотриманням певної системи для стійкого засвоєння програмового матеріалу і безперервного прогресу; націленості педагогічного колективу на міжпредметні зв'язки; готовності батьків до співпраці та матеріально-технічного забезпечення. Така робота дає результат, а з ним і радість учням, батькам і вчителям від спільної діяльності.

3.2.2. Система засобів самостійної роботи

Наступною складовою технологічної схеми самостійної роботи є - система засобів. Система засобів формується із 4-х груп вправ.

Перша група – це засоби обов'язкового виконання з правом вибору варіантів, тобто такі засоби самостійної роботи, які обов'язково повинні виконуватися всіма учнями, але їм надається можливість із декількох подібних, односпрямованих засобів вибирати ті, які найбільше подобаються.

Друга група – це засоби за вибором, сюди входять засоби, які учні самостійно підбирають для розвитку «відстаючих» фізичних якостей та вдосконалення техніки вправ.

Третя група – це додаткові засоби для всебічного розвитку. Сюди входять вправи, що не потребують обов'язкового виконання, а орієнтовані переважно на тих учнів, які прагнуть отримати більше інформації про матеріал, що вивчається, чи досконаліше оволодіти технікою виконання тієї чи іншої вправи або додатково розвивати фізичні якості.

Четверта група – це засоби на канікулярний час. Сюди входять вправи, що не допускають перерв між вивченням і вдосконаленням матеріалу, тим самим забезпечують стійке засвоєння програмового матеріалу і безперервного прогресу

Кожна із перелічених груп передбачає:

а) вправи для розвитку фізичних якостей (випереджаючий та супроводжуючий розвиток фізичних якостей);

б) вправи з технічної підготовки;

в) теоретичну підготовку;

г) координаційні вправи (для підвищення цікавості дітей до виконання самостійних завдань та розвитку координації рухів, що є необхідним для виконання будь-якого виду фізичних вправ);

д) виготовлення інвентаря та обладнання (що сприяє формуванню у дітей бережливого ставлення до інвентаря, розвитку творчості та прикладних навичок, необхідних для його виготовлення).

Дозування вправ диференційоване з врахуванням рівня готовності дитини до їх виконання.

Отже, найвищої ефективності самостійної роботи з фізичного виховання можна досягнути за умови комплексного використання засобів. Різноманітний підбір засобів дозволить вчителю різнобічно впливати на організм, одночасно вирішувати завдання фізичної, технічної, теоретичної підготовки. Різноманітність засобів дозволить учневі реалізувати право вибору засобів для самостійної роботи, обирати прийнятні для себе, а отже і найефективніші з них.

3.2.3. Контроль самостійної роботи

Контроль за ходом виконання засобів самостійної роботи забезпечується через систему засобів контролю і самоконтролю самостійної роботи, яка передбачає:

а) оцінювання теоретичних знань, яке відбувається шляхом усного та письмового опитування (тестування, написання контрольних робіт);

б) контроль за виконанням технічних прийомів, що відбувається за допомогою контрольних нормативів з оцінювання техніки виконання вправ, їх швидкості та влучності;

в) оцінювання якості виконання координаційних вправ, яке відбувається за якістю формування нових координаційних вправ (складність, доцільність вправи), технікою відтворення нових координаційних вправ без підготовки та із попередньою підготовкою;

г) контроль розвитку фізичних якостей за допомогою оцінки результатів тестування фізичних якостей та контролю їх приросту;

д) оцінювання виготовлення інвентаря та обладнання має на меті виявити їх якість, вчасність виготовлення та практичну значимість.

Отже, без систематичного контролю і самоконтролю не можливо визначити ефективність самостійної діяльності учня,

приріст у розвитку фізичних якостей, оцінити набуті вміння і навички. Контроль різних сторін підготовки учнів сприятиме зацікавленості учнів до виконання всіх видів робіт, що, в свою чергу, сприятиме гармонійному і всебічному розвитку школярів.

3.2.4. Форми самостійної роботи

Для реалізації всіх перелічених засобів самостійної роботи передбаченні форми самостійної роботи, які можуть бути індивідуальними і груповими. Групові форми передбачають роботу із іншими дітьми, батьками та вчителями, а саме:

- відвідування спортивних секцій і гуртків;
- участь у шкільних і позашкільних спортивних заходах;
- фізкультпаузи;
- заняття в групах продовженого дня;
- самостійна робота на уроках;
- виконання домашніх завдань,
- ранкова гімнастика,
- самостійні тренування.

Останні чотири форми також можуть бути індивідуальними.

Домашні завдання що передбачають розвиток фізичних якостей найкраще вирішувати під час самостійних тренувань, фізкультпауз, занять в групах продовженого дня, відвідування спортивних секцій та гуртків. Виготовляти різноманітний інвентар можна на заняттях в групах продовженого дня. В ранкову гімнастику доцільно вводити імітаційні вправи, та вправи на розвиток гнучкості. Завдання, як передбачають вправи в парах, трійках, командні взаємодії найкраще вирішувати під час відвідування спортивних секцій та гуртків, участі у шкільних і позашкільних заходах та заняттях в групах продовженого дня.

Отже, різноманітність форм створює сприятливі умови для виховання звички до систематичних занять, і як наслідок сприяють впровадженню фізичної культури в побут. Різноманітність форм дає учням право без шкоди для власного розвитку обирати на власний розсуд ті які їм найбільше подобаються.

Ця технологічна схема самостійної роботи може використовуватись і під час вивчення інших спортивних ігор, навчального матеріалу з легкої атлетики, гімнастики, туризму, тощо. Вона придатна для розробки технології самостійної роботи під час вивчення та вдосконалення рухових дій дітей різного віку та статі.

3.3. ТЕХНОЛОГІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ПРИ ВИВЧЕННІ ЗУПИНКИ ДВОМА КРОКАМИ

Засоби самостійної роботи при вивченні зупинки двома кроками

Групи засоби в	Фізичні якості			Технічна підготовка			Координаційні вправи			Теоретична підготовка	
	Засоби	Дозування	№ Урок	Засоби	Дозування	№ Урок	Засоби	Дозування	№ Урок	Зміст	№ Урок
Однорічне навчання	101. Біг з високим підніманням стегна на місці з максимальною частотою	3×20 кроків	11; 19	111. Зупинка двома кроками після ходьби на місці	5р.	7	122. Скласти вправу на рівновагу.	1вправа	1	127. Основи техніки виконання прийому	7
				112. Зупинка двома кроками після ходьби.	4р.	7					
	102. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.	3×50% ПМ	10; 18	113. Зупинка двома кроками після бігу на місці.	5р.	10	123. Зупинка двома кроками після бігу спиною вперед (зупинку виконувати за напрямком руху)	5р.	11	128. Основні помилки, що виникають під час виконання зупинок, шляхи їх профілактики та усунення.	18
	103. Нахил тулуба вправо-вліво	4р	1	114. Зупинка двома кроками після бігу.	5р.	10; 13					
				115. Ведення м'яча, зупинка двома кроками.	10р.	18					
	104. Піднімання ніг лежачи на спині	3×10	11; 14	116. Ведення м'яча, зупинка двома кроками та повороти вперед, назад.	10р.	18, 19					

Мова і коли описати грати з прагом вибор, варіантів	А б о	105. Вистрибування з повного присіду	3×8	1, 7	117. Зупинка двома кроками після бігу згори	5р	10	124. Зупинка із закритими очима після 2-3 кроків ведення	6р	13	129. Намалювати в зошиті схематично спортсмена, який виконує зупинку двома кроками після ведення (по фазах)	18
		106. Підтягування на високі перекладині	3×3 хлопці 3×1 дівчата	13, 14	118. Передача м'яча в стінку і ловіння м'яча з кроком правої, ліва вперед.	8р	14					
	А б о	107. Стрибки в довжину з місяця	3×5	1,7	119. Зупинка двома кроками після бігу гору.	5р.	10	125. Зупинка двома кроками після ведення одночасно двох м'ячів.	6р	13	130. Намалювати в зошиті схематично спортсмена, який виконує зупинку двома кроками після ловіння (по фазах) м'яча в русі	18
		108. Підтягування на низькій перекладині	3×9 хлопці 3×5 дівчата	13, 14								
Додатковий змагання		109. Біг по пересіченій місцевості	1000м хлопці 800м дівчата	-	121. Зупинка після ведення з високою швидкістю			126. Скласти комплекс з 5 вправ на рівновагу. Складність вправ ускладнювати з5 по 1			131. Ознайомитися із різновидами зупинок, які зустрічаються в баскетболі	
		110. Біг стадіону	800м – хлопці 600м дівчата	-								
На хвилину вільний час		132. 1. Біг із зупинками, різкою зміною напрямку руху 2. Вправи та естафети з використанням зупинок після ведення та ловіння							Записати в зошитах коли, з ким і яку вправу виконували, скільки повторень, хто переміг в естафетах			

3.4. ТЕХНОЛОГІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ПРИ ВИВЧЕННІ ПОВОРОТІВ

Засоби самостійної роботи при вивченні поворотів

Групи засобів		Фізичні якості			Технічна підготовка			Координаційні вправи			Теоретична підготовка		
		Засоби	Дозування	№ Уроку	Засоби	Дозування	№ Уроку	Засоби	Дозування	№ Уроку	Зміст	№ Уроку	
Обов'язкового виконання		201. Біг з високим підніманням стегна на місці з максимальною частотою.	3×20 кроків	19	211. Повороти на правій (лівій) вперед, назад.	бр	12	217. Скласти вправу на рівновагу.	1 вправа	1	222. Основи техніки виконання прийому	12	
		202. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.	3× 50% ПМ	18	212. Біг, зупинка двома кроками, повороти вперед назад.	5р.	18	218. Повертання направо та наліво у положенні «рівноваги» на правій та лівій нозі, руки встороні	90° на право, 90° на ліво	19	223. Основні помилки, що виникають під час виконання прийому, шляхи їх профілактики та усунення.	18	
		203. Нахили тулуба вправо-вліво	40р	1									
		204. Біг по пересіченій місцевості	1000м – хлопці 800м - дівчата	18	213. Ведення м'яча, зупинка двома кроками та повороти вперед, назад.	10р.	18, 19						
		205. Піднімання гулуба з положення лежачи на спині зупи за головою	2×20 хлопці 2×15 дівчата	12									
Обов'язкового виконання з	А бо	206. Вистрибування з повного присіду.	3×8	1;	214. Повороти на правій вперед та назад з веденням м'яча.	3р (направо на 360°) і 3 р. (наліво на 360°)	19	19. Зупинка з закритими очима після 2- кроків ведення та повороти вперед назад.	бр.	13	224. Намалювати в зошиті схематично спортсмена, який виконує повороти	13	

Обов'язкового виконання	301. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	3×50% ПМ	10; 12; 14	313. Імітація ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей з кроком	8 р	1 3	323. Скласти вправу з тенісним м'ячиком.	1 права	10; 12	328. Основи техніки виконання прийому	13
				314. Передача м'яча двома руками від грудей вгору над собою і ловіння його.	12	1 3					
	302. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи позаду.	3×50% ПМ	13; 16	315. Передача двома руками від грудей в стінку з відстані 1м.	25	1 4	324. Передача м'яча двома руками від грудей вгору над собою, поворот на 360°, під час повороту виконати 3 оплески в долоні.	3	15	329. Основні помилки, що виникають під час виконання прийому та шляхи їх усунення.	13
	303. Вис на зігнутих руках	3×90% від можливого	11	316. Передача двома руками від грудей в стінку з відстані 2м.	25	1 5					
304. Підтягування на низькій перекладині	3×10 хлопці 3	10; 12	317. Передача двома руками від грудей в стінку з ударом в землю з відстані 2м	20	1 5						
Обов'язкового виконання з правом вибору варіантів	А 6 0 305. Вистрибування з повного присіду	3×8	7; 9; 11	318. Передача м'яча двома руками від грудей вгору над собою із пів присіду. Погляд спрямовувати на завершальний рух кистями	10	1 4	325. Передача м'яча двома руками від грудей в стінку, поворот на 360° і зловити м'яч.	Викона ти вправу 3 рази підряд визначи ти із скільки х спроб це вдалося	16	330. Намалювати в зошиті спортсмена, який виконує ловіння і передачу м'яча двома руками від грудей (по фазах)	14
	306. Передачі двома руками від грудей в присіді (відстань 3м).	3×14	15; 17								
	307. Стрибки на скакалці	2×2,5 хв	7; 9								

Обов'язковий вимог з правом вибору варіантів	А	308. Стрибки в довжину з місяця.	3×5	7; 9; 11	320. Передачі двома руками від грудей у мішень розташовану на висоті 3 м з різної відстані. Погляд спрямовувати на завершальний рух кистями.	10	14	326. Передача м'яча двома руками від грудей в стінку, присісти і зловити м'яч.	16	331. Зробити копію рисунка де показано, як спортсмен виконує ловіння і передачу м'яча від грудей, та вклеїти її в зошит з ф/к.	14
	б	309. Передачі двома руками від грудей ВП сидячи (відстань 3 м).	3×14	15; 17							
	о	310. Біг по пересіченій місцевості	1000м хлопці 800м дівчата	7, 9							
Лодат з його виконання		311. Штовхання набивного м'яча з положення сидячи.	4×6 хлопці 4×4 дівчата	322. Передачі двома руками від грудей в баскетбольний шит з ВП спиною до щита (відстань 3м)	10-12 передач	327. Скласти комплекс з 5 вправ з баскетбольним м'ячем. Складність вправ ускладнювати з 5 по 1.	І комп л	332. Ознайомитися із різновидами ловіння та передачу, які зустрічаються в баскетболі.			
		312. Підкидання набивного м'яча двома руками від грудей на висоту 2-2,5 м.	4×6 хлопці 4×4 дівчата								
На канікулях ринні час	333.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передачі м'яча в парах . трійках з високою траєкторією. 2. Естафети з потраплянням м'яча у мішень, підвішену на стіні чи на огорожі майданчика на різній висоті. 3. Перекидання м'яча через натягнутий шнурок чи сітку 4. Передачі в стінку з максимальною швидкістю 							Записати в зошитах коли, з ким і яку вправ виконували, скільки повторень, хто переміг в естафетах		

3.6. ТЕХНОЛОГІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ПРИ ВИВЧЕННІ ПЕРЕДАЧІ ОДНІЮ РУКОЮ ВІД ПЛІЧЧА

Засоби самостійної роботи при вивченні передачі м'яча однією рукою від плеча.

Групи засобів	Фізичні якості			Технічна підготовка			Координаційні вправи			Теоретична підготовка	
	Засоби	Дозування	№ Уроку	Засоби	Дозування	№ Уроку	Засоби	Дозування	№ Уроку	Зміст	№ Уроку

Об'єкти змагань з правами (ур. виступу)		Оцінювання виконання										
		401. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.	3×50 %ПМ	10; 12;	413. Імітація передачі однією рукою від плеча з кроком.	4 прав. 4 лів.	21	423. Скласти вправу з тенісним м'ячиком	1 вправа	10 12	428. Основи техніки виконання прийому	21
Об'єкти змагань з правами (ур. виступу)	А Б О	402. Нахили вперед, назад, вправо і ліво.	90 в кожну сторону	21; 23	414. Передача м'яча однією рукою від плеча вгору над собою і ловіння ного.	10 прав. 10 лів.	21	424. Передача м'яча однією рукою від плеча вгору над собою поворот на 160°, під час повороту виконати плески колони.	3	25	429. Основні помилки, що виникають при виконанні прийому та шляхи їх усунення.	21
		403. Вис на зігнутих руках	3×90 % від можл.	11; 22	415. Передача однією рукою від плеча в стінку з відстані 1,5м.	15 прав. 15 лів.	23					
		404. Підтягування на низькій перекладині	3×10 хлопці 1 3	10; 12; 24	416. Передача однією рукою від плеча в стінку з відстані 4м.	15 прав. 15 лів	25					
		405. Вистрибування з повного присіду.	3×8	9; 11; 22	417. Передача однією рукою від плеча в стінку з відстані 2м.	20почер. прав. і лів.рук.	23					
Об'єкти змагань з правами (ур. виступу)	А Б О	406. Передачі однією рукою від плеча в присіді (відстань 3м).	3×14	24	418. Передача м'яча однією рукою від плеча вгору над собою із пів присіду. Погляд спрямовувати на завершальний рух кистями.	10 прав. 10 лів.	22	425. Передача м'яча однією рукою від плеча в стінку поворот на 160° і ловіння двома руками.	Виконати вправу 3 рази підряд визначити із скількох спроб це вдалося	23	430. Намалювати в зошиті спортсмена, який виконує передачу м'яча однією рукою від плеча	22
		407. Стрибки на скакалці	2×2,5 хв	9; 25	419. Передачі однією від плеча в мішень діаметром 60 см на висоті 2м з відстані 5м (хлопці), 4м (дівчата)	10 прав. 10 лів	24					

Сімейні івові о в іконання з право н ви бор / варіант 1дв	A 6 0	408. Стрибки в довжину з м'яча.	3×5	9; 11; 22	420. Передачі однією рукою від плеча у мішень розташовану на висоті 3 м з різної відстані. Погляд спрямовувати на завершальній рух кистями	10 прав. 10 лів.	22	426. Передача м'яча однією рукою від плеча в стінку, присісти і зловити м'яч.	23	431. Зробити копію рисунка де показано, як спортсмен виконує передачу м'яча однією рукою від плеча, та вклеїти її в зошит з фіз.	22
		409. Передачі однією рукою. Від плеча з ВП сидячи (відстань 3 м).	3×14	24							
		410. Біг по пересіченій місцевості	1000 м хлопці 800м дівч.	9; 25	421. Передачі однією від плеча в стінку з максимальною швидкістю відстані 1,5м.	2×15 прав. 2×15 лів.	24				
До шкільно виконання		411. Штовхання набивного м'яча з положення сидячи однією рукою від плеча.	4×6 хлопці 4×4 дівчата		422. Передачі м'яча однією рукою в стінку за принципом ведення	2×12 правою 2×12 лівою		427. Скласти комплекс з 5 вправ з баскетбольним м'ячем. Складність вправ ускладнювати з 5 по 1.	1 ко м п л	432. Опанувати різновиди передачі однією рукою, які зустрічаються в баскетболі.	
		412. Передача однією рукою від плеча набивного м'яча вгору.	4×6 хлопці 4×4 дівчата								
На квалі- куляр- ний час		433. 1. Передачі м'яча однією рукою від плеча в парах , трійках з високою траєкторією. 2. Естафети з потраплянням м'яча у мішень, підвищену на стіні чи на оторожі майланика на різній висоті. 3. Перекидання м'яча через натягнутий шнурок чи сітку. 4. Передачі однією рукою від плеча в стінку з максимальною швидкістю								Записати в зошитах коли, з ким і яку вправу виконували, скільки повторень, хто переміг в естафетах.	

3.7. ТЕХНОЛОГІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ПРИ ВИВЧЕННІ ВЕДЕННЯ

Засоби самостійної роботи при вивченні ведення.

Блоки засобів	Фізичні якості			Технічна підготовка			Координаційні вправи			Теоретична підготовка	
	Засоби	Дозування	№ Уроку	Засоби	Дозування	№ Уроку	Засоби	Дозування	№ Уроку	Зміст	№ уроку
Обов'язкового виконання	501. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.	3×50 %П М	10; 12; 16; 18	514. Ловіння м'яча після удару в землю	10р	2; 4; 12	529. Скласти вправу з тенісним м'ячиком.	1 впра ва	10; 12; 16	534. Основи техніки виконання ведення	15
	502. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи позаду.	3* 50% ПМ	20	515. Імітація ведення правою та лівою рукою	10 прав. 10 лів.	15					
	503. Долання відрізків з максимальною швидкістю.	3×30 м	2; 4; 17	516. Ведення м'яча на місці однією, а потім іншою рукою.	3×1 хв (30с пр. 30с лів.)	15; 16					
	504. Вис на зігнутих руках	3×90 % від можл ивог о	21	517. Ведення м'яча на місці однією, а потім іншою рукою. Під час ведення виконувати присідання.	3×1 хв (30с пр. 30с лів.)	15; 16	530. Ведення одночасно двох м'ячів.	2×10	21		
	505. Підтягування на низькій перекладині	3×10 хлоп ці 3	10; 12;	518. Ведення м'яча в хольбі.	4×20м	17					
				519. Ведення м'яча під час бігу (рівномірний).	6×15м	17; 18					
506. Вистрибування з повного присіду	3×8	18	520. Ведення із закритими очима	3×5м	17	531. Переведення м'яча з руки на руку за спиною	Виконат и вправу 3 рази підряд визначит 4 із кількох проб це вдалося	22	535. Основні помилки, що виникають при виконанні ведення та шляхи їх усунення.	17	
507. Стрибки на скакалці з максимальною частотою	3×25 р	15; 16	521. Ведення м'яча, зупинка двома кроками та повороти вперед, назад.	10р.	18						
			522. Ведення м'яча приставним кроком правим та лівим боком.	4×15м	22						
Обов'язкового виконання	508. Стрибки на скакалці	2×2,5 хв	2; 4	523. Обведення перешкод	6×20с	20	536. Намалювати з зошиті схематично спортсмена, який виконує зупинку двома кроками після ведення (по фазах)	22			18
				524. Низьке ведення з максимальною частотою.	3×10с	21; 22					
	Переведення з максимальною частотою.										

66

100

Обов'язкового виконання: з правом вибору варіантів	А	509. Стрибки в довжину з місяця.	3×5	18	525. Ведення м'яча спиною вперед.	4×10м	22	532. Ведення з переведенням м'яча між ногами	22	537. Зробити копію рисунка де спортсмен виконує зупинку після ведення, та вклеїти її в зошит з ф/к	18
	Б	510. Стрибки вправо –вліво з максимальною частотою	3×35р	15; 16	526. Обведення суперника, який активно протидіє	6р	20				
	511. Біг по пересічній місцевості	1000 м хлопці 800м дівч.	2; 4	527. Ведення з максимальною швидкістю та з переведенням.	3×18м	21; 22					
Додаткового виконання		512. Долання відрізків з максимальною швидкістю.	15, 30 і 60м		528. Передачі м'яча однією рукою в стінку за принципом ведення.	2×12 правою 2×12 лівою	533. Скласти комплекс з 5 вправ з баскетбольним м'ячем. Складність вправ ускладнювати з 5 по 1.	1 ком пл.	538. Зробити спостереження, якими способами ведення та переведення м'яча з руки на руку найчастіше користуються професійні гравці		
		513. Біг з різкою зміною напрямку руху									
На канікулярний час		539 1. Ведення правою, лівою рукою, з різною висотою відскоку, обведення перешкод, суперника. 2. Естафети з використанням ведення.						Записати в зошитах коли, з ким і яку вправу виконували, скільки повторень, хто переміг в естафетах			

3.8. ТЕХНОЛОГІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ПРИ ВИВЧЕННІ КИДКА ДВОМА РУКАМИ ВІД ГРУДЕЙ

Засоби самостійної роботи при вивченні кидка двома руками від грудей

Групи засобів	Фізичні якості			Технічна підготовка			Координаційні вправи			Теоретична підготовка	
	Засоби	Дозування	№ Уроку	Засоби	Дозування	№ Уроку	Засоби	Дозування	№ Уроку	Зміст	№ Уроку

Обв'язко ого ви о а ня з пр в м ви ру ар ант в	А б о	601. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.	3*50% ПМ	18	608. Імітація підготовчих рухів для кидка.	5р	19	617. Скласти координаційну вправу з тенісним м'ячиком.	Івпр ава	16	621. Основи техніки виконання прийому	19
		602. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи позаду.	3*50% ПМ	20	609. Кидок м'яча вгору над собою		19	618. Передача м'яча двома руками від грудей вгору над собою, поворот на 360°, під час повороту виконати 3 оплески в долоні.	3	20	622. Основні помилки, що виникають при виконанні прийому та шляхи їх усунення.	20
		603. Вис на зігнутих руках	Визначити и МР	21	610. Кидок двома руками від грудей в копик з відстані 1м.	32	20					
					611. Кидок двома руками від грудей в кошик з відстані 2м.	25	21					
					612. Влучні кидки з лінії штрафного кидка способом двома руками від грудей	10 дів 12 кл.	23					
					613. Кидок м'яча двома руками від грудей вгору над собою із пів присіду. Погляд спрямовувати на завершальний рух кистями.		20	619. Кидок двома руками від грудей з ВП спиною до кошика	Влу чити 3 рази 1 визн ач. із скл ькох спро б це вдал ося	21	623. Намалювати в зошиті спортсмена, який виконує кидок двома руками від грудей (по фазах)	19
			604. Вистрибування з повного присіду.	3*8	18							
			605. Передачі баскетбольним м'ячем присіди (відстані 3м).	3*14	22							
			614. Кидки двома руками від грудей із середніх дистанцій (3м)		22 02							
			615. Кидки двома руками від грудей у мішень розташовану на висоті 3 м з різної відстані. Погляд спрямовувати на завершальний рух кистями.		20	620. Кидок двома руками від грудей із закритими очима (з відстані 1,5м).	21	624. Зробити копію рисунка де показано, як спортсмен виконує кидок двома руками від грудей, та вклеїти її в зошит з ф.к.	19			
			606. Стрибки в довжину з місяця.	3*5	18							
			607. Передачі з ВП сидячи.	3*14	22							
			616. Кидки з максимальною швидкістю з відстані 1,5м.		32 *2 7							

Додатковий виконавець	625. Штовкання набивного м'яча двома руками з положення сидючи.	4*6 хлопці 4*4 дівчата	627. Кидки із середніх та дальніх дистанцій.	3 0 в л у ч е н ь	628. Скласти комплекс з 5 вправ з баскетбольним м'ячем. Складність вправ ускладнювати з 5 по 1.	1 ком пл.	629. Ознайомитися із різновидами кидків, які зустрічаються в баскетболі.
	626. Підкидання набивного м'яча на висоту 2-2,5 м.	4*6 хлопці 4*4 дівчата					
На канікулярний час	630. 1. Передача м'яча двома руками від грудей в парах, трійках з високою траєкторією. 2. Естафети з потраплянням м'яча у мішень, підвішену на стілі чи на огорожі майданчика на різній висоті. 3. Перекидання м'яча через натягнутий шнурок чи сітку. 4. Кидки двома руками від грудей з різних відстаней.						Записати в зошитах коли, з ким і яку вправу виконували, скільки повторень, хто переміг в естафетах.

3.9. ТЕХНОЛОГІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ПРИ ВИВЧЕННІ КИДКА ОДНІЄЮ РУКОЮ ВІД ПЛЕЧА ТА КИДКА (ДВОМА АБО ОДНІЄЮ РУКОЮ) З ПОДВІЙНОГО КРОКУ

Засоби самостійної роботи при вивченні кидка однією рукою від плеча з м'яча та кидка (однією від плеча або двома від грудей) з подвійного кроку.

Блоки засобів	Фізичні якості			Технічна підготовка			Координаційні вправи			Теоретична підготовка			
	Засоби	Дозування	№ Уроку	Засоби	Дозування	№ Уроку	Засоби	Дозування	№ Уроку	Зміст	№ Уроку		
Об'єкт вивчення	701. Біг на місці з високим підняттям стегна	3×10 с	27	716. Імітація кидка однією рукою від плеча. 717. Кидок м'яча однією рукою від плеча вгору над собою 718. Ведення в хольбі 2-3 м. Виконати ловіння з виносом правої ноги.	5р	25	735. Скласти координаційну вправу з баскетбольним м'ячем.	1вправа	28	740. Основи техніки виконання кидка однією рукою від плеча	25		
			30									741. Основи техніки виконання кидка з подвійного кроку.	23
			26										
	29												

Об'єкти в'їзду виконання				720. Кидок однією рукою від плеча в кошик з відстані 1 м.	32	27	736. Передача м'яча однією рукою від плеча вгору над собою, поворот на 360°, під час повороту виконати 3 оплески в долоні.	3	25	742. Основні помилки, що виникають при виконанні кидка однією рукою від плеча та шляхи їх усунення.	26												
				703. Вис на зігнутих руках.	3×90 %П М	27						721. Передача однією рукою від плеча в стінку з відстані 1,5 м.	15 прав 15 лів	23									
				704. Нахили вперед, назад, вправо і вліво	20 в кожн у стор ону	23 29						722. Передача однією рукою від плеча в стінку з відстані 4 м.	15 прав 15 лів	25									
												723. Передача однією рукою від плеча в стінку з відстані 2 м.	20 почер драв. і лів.рук	23									
												724. Виконання кидка з подвійного кроку підбираючи м'яча з руки помічника, що стоїть 3 м попереду щита.	8- 10р	25									
												725. Кидок з подвійного кроку після 6-8 м розбігу.	12р	26									
				705. Підтягування на низькій перекладині	3×10 хлопці 3×8 дівчата	24 30						726. Кидки з подвійного кроку після бігу 6-8 м з максимальною швидкістю.	10 влуч ень	27 29									
				Об'єкти виконання з правом вибору варіантів	А Б О								706. Вистрибування з повного присіду.	3×8	28	737. Передача м'яча однією рукою від плеча в стінку, поворот на 360° і ловіння двома руками.	5	23	744. Намалювати в зошиті спортсмена, який виконує кидок однією рукою від плеча з подвійного кроку (по фазах)	27			
													707. Передачі однією рукою від плеча в присіді (відстань 3 м).	3×14	24						727. Кидок м'яча однією від плеча вгору над собою із пів присіду. Погляд спрямовувати на завершальний рух кистю.	8р	26
													708. Піднімання тулуба з ВП лежачи на спині руки за головою	2×25 хлопці 2×20 дівчата	28						728. Передачі однією від плеча в мішень діаметром 60 см на висоті 2 м з відстані 5 м (хлопці), 4 м (дівчата)	10 прав. 10 лів.	24
729. Кидки однією рукою від плеча із середніх дистанцій (3 м)	10 влуч ень	28																					
709. Стрибки на скакалці	2×2,5 хв	25																					

А 6 о	710. Стрибки в довжину з місяця	3*5	28	730. Кидки м'яча однією рукою від плеча у мішень розташовану на висоті 3 м різної відстані. Погляд спрямовувати на завершення рух кистою.	8р	26	738. Передача м'яча однією рукою від плеча в стінку, присісти і зловити м'яч.	5	23	745. Зробити копію спортсмена, який виконує кидок однією рукою від плеча з подвійного кроку (по фазах) та вклеїти її в зошит.	27
	711. Передачі з ВП сидячи (відстань 3 м)	3×14	24	731. Передачі однією від плеча в стінку з максимальною швидкістю відстані 1,5м	2×15 прв 2×15 лів.	24					
	712. Піднімання ніг з ВП лежачи на спині.	2×15 хлопці 2×10 дівчат а	28 2 9	732. Кидки однією рукою від плеча з максимальною швидкістю з відстані 1,5м.	3×5	28					
	713. Біг по пересіченій місцевості	1000м хлопці 800м дівч	25								
До даткового виконання	714. Штовхання набивного м'яча з положення сидячи.	4*6 хлопці 4*4 дівчата		733. Кидки однією рукою від плеча із середніх та дальніх дистанцій.	15 влучень		739. Скласти комплекс з 5 вправ з баскетбольним м'ячем.	1 комп л.		746. Ознайомитися з різновидами кидків, які зустрічаються з баскетбол з подвійного кроку	
	715. Підкидання набивного м'яча на висоту 2-2,5 м.	4*6 хлопці 4*4 дівчата		734. Кидки з подвійного кроку після бігу 8-12м з максимальною швидкістю.	10 влучень		Складність вправ ускладнювати з5 по 1.				
На канікулярний час	747. 1. Кидка однією рукою від плеча з різних відстаней 2. Кидки з подвійного кроку. 3. Передача м'яча в парах, трійках. 4. Естафети з потраплянням м'яча у мішень, з кидками в кошик. 5. Перекидання м'яча через натягнутий шнурок чи сітку. 6. Двосторонні ігри в баскетбол.								Записати в зошитах коли, з ким і яку вправу виконували, скільки повторень, хто переміг в естафетах		

РОЗДІЛ 4

ОЦІНЮВАННЯ УМІНЬ ПРИ ВИВЧЕННІ ГРИ В БАСКЕТБОЛ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У 6-ОМУ КЛАСІ

Оцінка діяльності учнів є важливою умовою високої результативності їх роботи, розвитку ініціативи і активності. Вона виявляє фізичні, інтелектуальні, вольові можливості учнів та ставлення вчителя до їх успіхів, невдач, діяльності та поведінки. Водночас успіхи, виражені в оцінці, відбивають якість педагогічної праці, результат діяльності вчителя, його вміння висувати завдання, застосовувати адекватні засоби і методи організації фізичного виховання [63]. Навіть чітке планування навчально-виховного процесу не дасть бажаних результатів, без систематичної всебічної оцінки його ходу й результатів [2].

У шкільній програмі „Основи здоров'я і фізична культура” (2001р.) навчальний матеріал з розділу баскетболу передбачає 4 навчальні нормативи (кидок збоку від щита, штрафні кидки, ведення, кидок з подвійного кроку), які, за твердженням опитаних вчителів, не дають достатньої інформації про рівень володіння учнями прийомами гри в баскетбол та грою в цілому. Крім того, відповідно до проведених спостережень та бесід із вчителями фізичної культури, уміння учнів з баскетболу в школі не можна адекватно оцінити за влучністю штрафних кидків, оскільки навіть висококваліфіковані баскетболісти під час ігор не завжди влучно виконують штрафні кидки, тому недоцільно використовувати такий контрольний норматив у школі.

Не всі тести, які використовуються при підготовці юних баскетболістів та баскетболістів високих розрядів, можна використати у загальноосвітній середній школі на уроках фізичної культури (через відсутність інвентаря та обладнання, тренажерів, складність у проведенні тесту та обчислення його результатів, великі затрати часу). Більше того, ці тести не передбачають кількісних параметрів оцінки, наприклад, для оцінки ведення пропонується тест - ведення 20м чи 15м із максимальною швидкістю, але не дається оцінка його результатів, тобто, який результат можна вважати відмінним, а який – незадовільним. Критерії оцінювання ускладнює ще і нині чинна 12 бальна система оцінювання школярів.

4.1. Оцінювання прийомів гри в баскетбол

Основними технічними елементами та прийомами баскетболу, що складають основу баскетболу у загальноосвітній школі і які можна оцінити, є - зупинки, повороти, ловіння і передачі м'яча,

ведення і кидки. Тому саме для цих прийомів та елементів basketболу ми підібрали та розробили тести й контрольні нормативи.

Нами сформовано комплекс тестів для оцінювання рівня володіння учнями прийомами basketболу, які можна використовувати на уроках фізичної культури.

Спочатку рекомендуємо оцінювати техніку виконання прийомів basketболу, далі – їх кількісні параметри (швидкість (ведення, передач, пересування) та результативність (кидок з місця та подвійного кроку).

Для оцінювання техніки виконання прийомів розробили тести відповідно до вимог техніки виконання того чи іншого прийому. Учень, який виконує прийом без помилок отримує 12 балів, за кожен допущений помилку від 12 віднімається певна кількість балів. Крім того, для кращого розуміння учнями своїх помилок, рекомендуємо для кожного учня розробити картки (Картка 1), де крім графі загальних помилок позначити графу з відмітками тих помилок, які допустив учень. Наприклад, із картки 1 бачимо, що учень під час виконання тесту з техніки ловіння і передач м'яча двома руками від грудей не точно виконував передачу (-2б) та втратив м'яч при ловінні (-2б), а також передачу виконував на прямих ногах (-1б), тому він отримав 7 балів ($12-2-2-1=7$).

Картка 1.

Картка оцінки техніки виконання ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей.

Учня (учениці) 6-го класу

Тимцюрака Олега

Учні в парах на відстані 3м виконують 20 передач двома руками від грудей і ловлять м'яч двома руками. Оцінюється техніка виконання обидвох прийомів. Передача виконується з кроком вперед, а ловіння з кроком назад.

№ п/п	Помилки	К-сть балів, що знімаються	Помилки, що допустив учень
1.	Не точна передача	-2	+
2.	Втрата м'яча при ловінні	-2	+
3.	Руки зігнуті після виконання передачі	-1	
4.	Не одночасне випрямлення рук і ніг при виконанні передачі.	-1	

продовження таблиці

5.	Відсутній крок вперед при передачі	-1	
6.	Відсутній крок назад при ловінні	-1	
7.	М'яч торкається долонь при ловінні	-1	
8.	Передача виконується на прямих ногах	-1	+
9.	Ноги занадто зігнуті при передачі	-1	
10.	Відсутній захлестуючий рух кистями	-1	
Загальна кількість балів		12	
		Оцінка	7

Тест №1

Оцінка техніки виконання ловіння м'яча і передачі двома руками від грудей

Учні в парах на відстані 3м виконують 20 передач двома руками від грудей і ловлять м'яч двома руками. Передача виконується з кроком вперед, а ловіння з кроком назад. Оцінюється техніка виконання обидвох прийомів (Табл. 1).

Таблиця 1.

Критерії оцінки техніки виконання ловіння і передача м'яча двома руками від грудей

№ п/п	Помилки	К-сть балів, що знімаються
1.	Не точна передача	-2
2.	Втрата м'яча при ловінні	-2
3.	Руки зігнуті після виконання передачі	-1
4.	Не одночасне випрямлення рук і ніг при виконанні передачі.	-1
5.	Відсутній крок вперед при передачі	-1
6.	Відсутній крок назад при ловінні	-1
7.	М'яч торкається долонь при ловінні	-1
8.	Передача виконується на прямих ногах	-1
9.	Ноги занадто зігнуті при передачі	-1
10.	Відсутній захлестуючий рух кистями	-1
Загальна кількість балів		12

Тест №2

Оцінка техніки виконання передачі м'яча однією рукою від плеча

Учні в парах виконують 10 передач правою і 10 лівою рукою від плеча і ловіння м'яча двома руками. Відстань між учнями 3 м (передачу виконувати з кроком вперед, а ловіння з кроком назад) (Табл. 2).

Таблиця 2.

Критерії оцінки техніки виконання передачі однією рукою від плеча

№ п/п	Помилки	К-сть балів, що знімаються
1.	М'яч випускається зігнутою рукою	-2
2.	Відсутній завершальний рух кистю	-2
3.	Передача виконується на прямих ногах	-2
4.	М'яч утримується на долоні	-2
5.	Рука відведена занадто в сторону або високо	-1
6.	Не точна передача	-2
7.	Відсутній крок вперед при передачі і крок назад при ловінні	-1
Загальна кількість балів		12

Тест №3

Оцінка техніки ведення м'яча

Учень веде м'яч від лицевої до центральної лінії правою рукою і повертається назад з веденням м'яча лівою рукою. Оцінювання техніки ведення проводиться відповідно таблиці 3.

Таблиця 3.

Критерії оцінки техніки виконання ведення

№ п/п	Помилки	К-сть балів, що знімаються
1	„Шльопання” по м'ячу	-3
2	Надмірний або недостатній нахил тулуба	-1
3	Прямі ноги	-1
4	Погляд спрямовано на м'яч	-2
5	М'яч від майданчика зустрічається прямою рукою	-2
6	Надто високий відскок м'яча	-2
7	Вправа виконується із низькою інтенсивністю (в ходьбі)	-1

Тест №4

Оцінка техніки виконання зупинок і поворотів

Учень від ліцевої лінії веде м'яч до протилежної, в означеній зоні виконує зупинку двома кроками, після цього 2 повороти на місці вперед і 2 назад, потім продовжує ведення і знову у визначеній зоні виконує зупинку і повороти. Теж повторює у зворотньому напрямку (Табл. 4).

Таблиця 4.

Критерії оцінки техніки виконання зупинок і поворотів

№ п/п	Помилки	К-сть балів, що знімаються
1	Зупинка виконується не у вказаній зоні	-2
2	Перенесення маси тіла на ногу, що стоїть попереду під час виконання зупинки.	-2
3	Сильний або недостатній нахил тулуба при зупинці.	-1
4	Недостатнє або надмірне згинання опорної ноги.	-1
5	Втрата м'яча при зупинці.	-3
6	Поворот виконується на всій стопі.	-2
7	Високо піднята махова нога при повороті.	-1
Загальна кількість балів		12

Тест №5

Оцінка техніки виконання кидка м'яча двома руками від грудей

Учень виконує 5 кидків м'яча двома руками від грудей з-під щита з правої і 5 з лівої сторони. Партнер подає м'яч. Проводиться спостереження за технікою виконання кидка (табл. 5).

Таблиця 5.

Критерії оцінки техніки виконання кидка двома руками від грудей

№ п/п	Помилки	К-сть балів, що знімаються
1.	М'яч випускається зігнутими руками	-2
2.	Відсутній завершальний рух кистями	-1
3.	Кидок виконується на прямих ногах	-2
4.	Не одночасне випрямлення рук і ніг	-1
5.	М'яч утримується долонями	-2

продовження таблиці 5

6.	Відсутній підготовчий коловий рух.	-1
7.	Лікті надто розведені в сторони	-2
8.	Маса тіла розподілена на одній нозі	-1
Загальна кількість балів		12

Тест №6

Оцінка техніки виконання кидка м'яча однією рукою від плеча

Учень виконує 5 кидків м'яча однією рукою від плеча з-під щита з правої і 5 з лівої сторони. Партнер подає м'яч. Здійснюється спостереження за технікою виконання кидка (табл. 6).

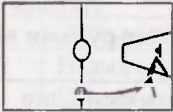
Таблиця 6.

Критерії оцінки техніки виконання кидка однією рукою від плеча

№ п/п	Помилки	К-сть балів, що знімаються
1.	М'яч випускається зігнутою рукою	-2
2.	Відсутній завершальний рух кистю	-2
3.	Кидок виконується на прямих ногах	-2
4.	Не одночасне випрямлення рук і ніг	-2
5.	М'яч утримується доленою	-2
6.	Маса тіла розподілена на одній нозі	-2
Загальна кількість балів		12

Тест №7

Оцінка техніки виконання подвійного кроку



Учень від краю центральної лінії (на вибір з правого або лівого боку) веде м'яч по дузі до кошика. Виконує подвійний крок і кидок двома або однією рукою в кошик. (3 спроби), оцінювання проводиться відповідно таблиці 7.

Таблиця 7.

Критерії оцінки техніки виконання кидка з подвійного кроку

№ п/п	Помилки	К-сть балів, що знімаються
1	Зупинка після ведення	-3
2	Зупинка між кроками	-3
3	Кроки виконуються стрибками	-2
4	Коліно не вносився вгору-вперед в останньому кроці	-2
5	Учень не витягується вгору при кидку	-1
6	Дуже короткі кроки	-1
Загальна кількість балів		12

Оцінивши техніку виконання відповідного прийому рекомендуємо переходити до оцінювання швидкості його виконання, результативності, влучності.

Для розробки шкали оцінювання швидкості виконання прийомів ми модифікували 5-ти бальну шкалу Л.П.Сергієнка в 12 бальну (Табл. 8). Процедура формування шкали оцінки передбачала визначення результатів учнів у певному контрольному нормативі, визначення середніх величин та стандартного (середньоквадратичного) відхилення. Залежно від розрахованих величин відповідно табл. 8 формували критерії оцінки.

Таблиця 8.

12 бальна шкала оцінювання досягнень учнів у виконанні контрольних нормативів

Оцінка	Результат
1	$\geq M+2,5\sigma$
2	Від $\geq M+2\sigma$ до $< M+2,5\sigma$
3	Від $\geq M+1,5\sigma$ до $< M+2\sigma$
4	Від $\geq M+1\sigma$ до $< M+1,5\sigma$
5	Від $\geq M+0,5\sigma$ до $< M+1\sigma$
6	Від $\geq M$ до $< M-0,5\sigma$
7	Від $> M-0,5\sigma$ до $< M$
8	Від $> M-1\sigma$ до $\leq M-0,5\sigma$
9	Від $> M-1,5\sigma$ до $\leq M-1\sigma$
10	Від $> M-2\sigma$ до $\leq M-1,5\sigma$
11	Від $> M-2,5\sigma$ до $\leq M-2\sigma$
12	$\leq M-2,5\sigma$

Де M – середнє арифметичне; σ – стандартне, середньоквадратичне відхилення.

Тест №8

Оцінка швидкості та влучності виконання передач м'яча двома руками від грудей

Учень виконує 20 передач в стінку двома руками від грудей з відстані 1,5 м, в коло діаметром 60 см. Визначається загальний час витрачений учнем для виконання передач. Підраховуються лише ті передачі, при яких м'яч улучив у коло. Оцінюється швидкість за отриманими в процесі експерименту результатами обчисленими за розробленою нами 12 бальною шкалою (Табл. 9).

Таблиця 9.

Шкала оцінки швидкості передач м'яча двома руками від грудей

Бал	Хлопці	Дівчата
1	33,9	33,9
2	32,0-33,8	32,3-33,8
3	30,1-31,9	30,6-32,2
4	28,3-30,0	29,0-30,5
5	26,4-28,2	27,3-28,9
6	24,5-26,3	25,7-27,2
7	22,7-24,4	24,1-25,6
8	20,9-22,6	20,8-22,4
9	19,0-20,8	20,8-22,4
10	17,1-18,9	19,2-20,7
11	15,2-17,0	17,5-19,1
12	15,1	17,4

Можна розробити свою шкалу оцінок швидкості виконання прийомів. Для цього необхідно визначити результати учнів у певному контрольному нормативі, середні їх величини та стандартне (середньоквадратичне) відхилення. Залежно від розрахованих величин відповідно табл. 8 сформувані власні критерії оцінки.

Тест №9

Оцінка швидкості та влучності виконання передач м'яча однією рукою від плеча

Учень виконує 10 передач в стінку правою і 10 лівою руками від плеча з відстані 2 м, в коло діаметром 80 см. Визначається

загальний час виграшній учнем для виконання 20 передач. Підраховуються лише ті передачі, при яких м'яч улучив у коло. Оцінювання проводиться відповідно таблиці 10.

Таблиця 10.

Шкала оцінки швидкості передач м'яча однією рукою від плеча

Бал	Хлопці	Дівчата
1	37,6	38,6
2	35,5-37,5	36,7-38,5
3	33,5-35,4	34,8-36,6
4	31,4-33,4	32,9-34,7
5	29,4-31,3	31,0-32,8
6	27,3-29,3	29,1-30,1
7	25,4-27,2	27,3-29,0
8	23,3-25,3	23,5-25,3
9	21,3-23,2	23,5-25,3
10	19,2-21,2	21,6-23,4
11	17,2-19,1	19,7-21,5
12	17,1	19,6

Тест №10

Оцінка швидкості ведення

Ведення 18м правою рукою, поворот навколо набивного м'яча і ведення назад лівою рукою (довжина дистанції відповідає довжині волейбольного майданчика, тому вчителю не потрібно затратити додаткові зусилля для вимірювання довжини дистанції). Фіксується час долання дистанції (Табл. 11).

Таблиця 11.

Шкала оцінки швидкості ведення м'яча

Бал	Хлопці	Дівчата
1	13,6	15,2
2	13,0-13,5	14,8-15,1
3	12,5-12,9	14,3-14,7
4	12,0-12,4	13,8-14,2
5	11,5-11,9	13,4-13,7
6	11,0-11,4	12,9-13,3

продовження таблиці 11

7	10,5-10,9	12,6-12,8
8	10,0-10,4	11,7-12,0
9	9,5-9,9	11,7-12,0
10	9,0-9,4	11,2-11,6
11	8,5-8,9	10,8-11,1
12	8,4	10,7

Тест №11

Оцінка швидкості ведення з оминанням перешкод

Три крісла ставляться на відстані 6м один від одного. М'яч – на першому кріслі. Завдання учня: взяти м'яч, обвести його „дальньою” рукою навколо кожного крісла і повернутись до лінії старту. Фіксується загальний час долаття дистанції і техніка виконання (Табл. 12).

Таблиця 12.

Шкала оцінки швидкості ведення м'яча оминанням перешкод

Бал	Хлопці	Дівчата
1	10,1	12,7
2	9,8-10,0	12,3-12,6
3	9,5-9,7	11,9-12,2
4	9,2-9,4	11,6-11,8
5	8,9-9,1	11,3-11,5
6	8,5-8,8	10,8-11,2
7	8,3-8,4	10,5-10,7
8	8,0-8,2	9,8-10,0
9	7,7-7,9	9,8-10,0
10	7,4-7,6	9,4-9,7
11	7,0-7,3	9,0-9,3
12	6,9	8,9

Тест №12

Оцінка швидкості переміщень

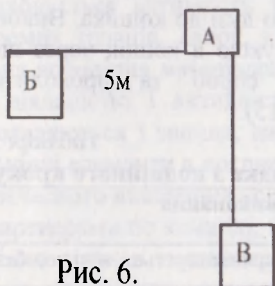


Рис. 6.

З т.А приставним кроком учень пересувається правим боком в т.Б (Рис.6) Торкнувшись набивного м'яча повертається лівим боком в т.А. За схемою А – Б – А – В – А учень повинен виконати 5 повторень, тобто подолати 100м. Фіксується загальний час (оцінку див. за табл. 13).

Таблиця 13.

Шкала оцінки швидкості переміщень

Бал	Хлопці	Дівчата
1	51,9	62,1
2	50,4-51,8	60,2-62
3	48,9-50,3	58,3-60,1
4	47,4-48,8	56,5-58,2
5	45,9-47,3	54,6-56,4
6	44,4-45,8	52,7-54,5
7	43-44,3	50,9-52,6
8	41,2-42,9	47,2-49
9	40-41,4	47,2-49
10	38,5-39,9	45,3-47,1
11	37-38,4	43,4-45,2
12	36,9	43,3

Тест №13

Оцінка результативності кидків із близької відстані

Учень повинен виконати 5 кидків з правого боку від щита (способом двома руками від грудей або однією від плеча), 5 з лівого і 5 кидків попереду від щита (відстань 2м – хлопці, 1,5м – дівчата).

Оцінювання проводиться за кількістю влучних кидків відповідно до таблиці 14.

Таблиця 14.

Шкала оцінки результативності кидків із близької відстані

Оцінка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Кількість влучень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12.

Тест №14

Оцінка результативності кидків з подвійного кроку

Учень від краю центральної лінії (праволатеральні – з правої сторони, ліволатеральні – з лівої) веде м'яч по дузі до кошика. Виконує подвійний крок і кидок двома або однією рукою в кошик через щит. Підраховується кількість влучень із 7 спроб та проводиться спостереження за технікою виконання (Табл. 15).

Таблиця 15.

Шкала оцінки результативності кидка з подвійного кроку

Оцінка	К-сть влучень	Техніка виконання
12	6	Техніка стабільна, вправа виконується вільно, без напруження
11	6	Вправа виконується із напруженням, низька інтенсивність виконання вправи
10	5	Техніка стабільна, вправа виконується вільно, без напруження
9	5	Низька інтенсивність виконання, вправи, техніка нестабільна
8	4	Вправа виконується вільно, без напруження
7	4	Можливі випадкові влучення, низька інтенсивність вправи
6	3	Вправа виконується вільно, не стійка техніка виконання кидка
5	3	Можливі випадкові влучення, неправильний спосіб кидка
4	2	Виконання подвійного кроку із напруженням, низька влучність попадань
3	2	Неправильний спосіб кидка, можливі випадкові влучення
2	1	Виконання подвійного кроку із напруженням, низька влучність попадань
1	1	Випадкове влучення, неправильний спосіб кидка, значні порушення техніки виконання

4.2. Оцінювання уміння учнів грати в баскетбол

Володіння учнями прийомами гри в баскетбол не означає, що вони вміють грати. Ігрова діяльність баскетболістів складається з великої кількості ігрових дій у нападі і захисті. На відміну від індивідуальних видів спорту з метрично вимірюваним спортивним результатом (легка атлетика, плавання, веслування, велосипедний, лижний, ковзанярський спорт, тощо), де оцінка змагальної діяльності

визначається часом реакції на старті, часом досягнення результату і тривалості утримання максимальної швидкості, швидкості на окремих ділянках дистанції, частоти кроків, у баскетболі під час контролю враховується активність та результативність техніко-тактичних дій окремих гравців, ланок, команди в цілому [36]. Найповнішу оцінку рівня володіння матеріалом з баскетболу, дає вчителю спостереження за діяльністю і активністю учня під час самої гри. Адже у грі проявляються і знання, набуті учнем, і його вміння виконувати одні технічні елементи в поєднанні з іншими. Також гра вимагає швидкого, своєчасного виконання усіх вивчених елементів та прийомів, взаємодії з партнерами по команді, належного рівня розвитку фізичних якостей, вміння діяти в нестандартних ситуаціях та їх швидкій зміні. Тому кінцевою і остаточною оцінкою рівня володіння учнями матеріалом з баскетболу повинна бути оцінка за участь учнів у грі.

У практиці спортивного тренування для ведення спостереження найчастіше використовують різноманітні схеми, протоколи, таблиці і карти обліку із спеціально розробленими умовними позначеннями. Ефективність запису спостережень залежить від попередньої підготовки протоколів, форма та зміст яких мають відповідати завданням дослідження [53].

Для оцінювання уміння учнів грати в баскетбол ми сформуvalи протокол спостережень за діями школяра під час двосторонньої гри (*Протокол №1*), у відповідності з яким оцінка ефективності ігрової діяльності визначається за загальною кількістю балів набраних учнем під час гри.

В окремих графах протоколу розміщені основні прийоми гри: передачі, ведення, кидок, інші дії в нападі та в захисті, персональні зауваження. У ході гри фіксуються показники діяльності, „ціна” яких визначається в умовних позитивних („+”) та негативних („-”) балах.

Успішно виконані прийоми під час гри фіксуються у відповідній графі значком „+”, а неуспішні знаком „-”. Так, наприклад, учень виконав у грі передачу (незалежно яким способом), якщо вона точна, то у відповідній графі ставимо знак „+” (S_1), у разі невчасної або і неточної передачі – „-” (P_1).

Таким же способом оцінюється ведення м'яча: якщо учень виконує ведення і воно є доцільним, вчасним; обводить захисника без втрати м'яча, тоді у відповідній графі ставиться знак „+” (S_2), якщо учень втратив м'яч під час ведення, допустив пробіжку чи перенос м'яча, або воно є недоцільним та невчасним, то гравцю у відповідній графі ставиться знак „-” (P_2).

		Протокол спостереження № 1	
за дисципліна		Фізична культура	
Дата 15.04.2004р		тема частини в баскетбол	
Ді	Передачі	Ефективність, точність +	Неефективність, неточність -
		++	-
В	Ведіння	Доцільність, вчасність ведення, обведення суперника, відсутність промахи, втрачені м'яча	Недоцільність, невчасність ведення, втрата м'яча, перенос м'яча, промахи -
		+++	---
Кп	Док	Доцільність, вчасність -	Недоцільність, невчасність -
		++	--
Інші ді в нападі	Дії в захисті	Активні дії в нападі (введення м'яча, виконання штрафів, активні грайд центри, тощо)	Пасивність у нападі (відсутність виступу на вільних місцях, не виконання штрафів, не участь у атакувальних діях, пасивна гра від центру, тощо)
		+++	---
В	ЗАХИСТ	Активні дії в захисті ("тримання" гравця без м'яча, "тримання" гравця з м'ячем, виконання штрафів м'яча, активне перетинення в захисті, активність на підборі м'яча від щита, взаємодія з партнерами та взаємодія з партнерами, тощо)	Пасивність у захисті ("нетримання" гравця без м'яча, "не тримання" гравця з м'ячем, пасивне перетинення в захисті, пасивність у підборі м'яча від щита, відсутність взаємодії з партнерами, тощо)
		+++	---
Персональні штрафники -		-	
Персональні штрафники суперника на грайдів +		-	
		S ₁ =	P ₁ =
Г = Σ S ₁ S ₂ = 18		P = Σ P ₁ P ₂ = 7	
Сума балів		S ₂ = S - P = 11	
Де, S - кількість помилок, P - кількість помилок		Оцінка 11	

Кидок оцінюється за його доцільністю, вчасністю та результативністю. Якщо кидок доцільний, вчасний, то в протоколі у відповідній графі ставиться знак „+”(S₃), якщо він ще і результативний, то у наступній графі ще два знаки „++”(S₄) (оскільки влучний кидок є основою гри, тому результативний кидок ми рахували із подвійним коефіцієнтом), якщо не результативний – „-”(P₄) і недоцільний та невчасний – „-”(P₃).

Інші дії в нападі ми поділили на дві умовні групи: а)активні (вихід на вільне місце, виконання відриву, активність в нападі), які оцінюються знаками „+”(S₅) та б)пасивність (відсутність виходу на вільне місце, не виконання відриву, неучасть у атакувальних діях, пасивна гра під щитом), за яких учні отримують знаки „-”(P₅).

Що стосується дій у захисті, то їх також поділили на дві умовні групи: а)активні дії в захисті („тримання” гравця без м'яча, „тримання” гравця з м'ячем; вибивання і виривання м'яча; активне переміщення в захисті; активність на підборі м'яча від щита; взаємодопомога та взаємовиручка партнерів), за які учням ставлять знаки „+”(S₆), і б)пасивність у захисті, щодо гравця без м'яча та гравця з м'ячем, у підборі під щитом, взаємодопомозі та взаємовиручці партнерів, що оцінюються знаками „-”(P₆). При цьому оцінюються дії в нападі та захисті після завершення атаки або захисту.

За отримане учнем персональне зауваження вчитель у відповідній графі ставить знак „-”(P₇), якщо персональне одержане суперником за дії проти гравця, то фіксується – „+”(S₇).

Після завершення спостереження підраховується кількість плюсів ($S = \sum S_1 S_7 =$) та кількість мінусів ($P = \sum P_1 P_7 =$). Потім за формулою: $S_{\text{заг}} = S - P =$ визначається кількість балів яку набрав учень. Відповідно до набраної суми балів учень і отримує оцінку за гру.

Розробленні протоколи ми використовували на змаганнях з баскетболу серед хлопців та дівчат середнього шкільного віку Тернопільської області для визначення суми балів для встановлення кількісних параметрів оцінки та розробки шкали оцінок ігрової діяльності. Для цього ми обирали серед учасників змагань учнів 6-их класів та проводили спостереження з протоколюванням за їхніми діями у грі. За допомогою цих спостережень ми визначали час протягом якого школярі здатні набрати 12 балів, і виявили що за 6 хв гри учні (як хлопці так і дівчата) можуть отримати 12 умовних балів. Тому ми рекомендуємо на уроках фізичної культури проводити

спостереження за діями учнів протягом 6 хв двосторонньої гри та відповідно до кількості балів, яку вони наберуть, у протоколи виставляти оцінки (якщо учень набрав більше ніж 12 балів він отримує 12).

На відміну, Л.Ю.Поплавський [36], активність і ефективність дій під час гри в баскетбол оцінює за кількістю виконаних техніко-тактичних дій та відсотковим відношенням успішно і невдало виконаних дій.

Розроблений нами протокол, залежно від завдань спостереження можна доповнювати іншими прийомами та елементами баскетболу, наприклад, графу де оцінюються передачі можна розбити на декілька і оцінювати різновиди передач, таким же способом конкретизувати окремо дії в нападі та в захисті. Можна також замість знаків „+” і „-” ставити час виконання того чи іншого прийому.

Наводимо приклад спостережень за діяльністю учня 6-го класу Герасим'юка Остапа під час двосторонньої гри у першості Тернопільської області серед хлопців середнього шкільного віку (Протокол №1).

Із протоколу бачимо, що учень протягом гри виконав: 3 передачі, одна з яких була неточною; 2 кидки, один з яких був результативним; 5 разів вів м'яч, при чому 2 рази втратив м'яч під час ведення; з 5-ти атак – двічі був неактивний, проте 6 разів активно діяв в захисті. За гру учень набрав 18 „+” і 7 „-”, що становить 11 балів (18-7).

До протоколювання можна залучати звільнених від занять дітей, це економитиме витрати часу і зусиль вчителя. Проте залучаючи до протоколювання дітей необхідно їх до цього готувати, щоб школярі вміли користуватися протоколом та спостерігати. Необхідно також і відповідно готувати усіх школярів, щоб вони розуміли критерії оцінки їхньої ігрової діяльності, що поза сумнівом буде активізувати і мотивувати ставлення учнів до навчання.

Для ефективного спостереження слід:

- налаштуватись на спостереження;
- підготувати бланк протоколу;
- згадати правила заповнення протоколу та критерії оцінки;
- дотримуватись однорідності команд та однакових умов їх ігрової діяльності, зводити до мінімуму вплив інших чинників;
- інформувати учнів про спостереження, але не називати прізвищ, щоб всі учні намагалися грати якнайкраще.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ З БАСКЕТБОЛУ З ІНШИМИ РОЗДІЛАМИ ШКІЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Навчальний матеріал з баскетболу можна ефективно вивчати і вдосконалювати на комплексних уроках, тобто таких уроках які одночасно містять навчальний матеріал з різних розділів навчальної програми. Комплексні уроки різнобічно впливають на організм та розвиток рухових якостей, підвищують емоційність занять та зацікавленість учнів, що сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу. До того ж, вчені стверджують, що ефективність комплексного впливу значно перевищує сумарну ефективність тих самих засобів у випадку їх окремого застосування [63].

Підібраний для комплексного уроку допоміжний матеріал з баскетболу може бути представлено окремо або як фрагмент гри, естафети чи індивідуальних завдань на уроці. Навчальний матеріал з баскетболу повинен органічно поєднуватись із змістом іншого матеріалу передбаченого на уроці.

Засоби для вивчення чи закріплення баскетболу на комплексних уроках можуть бути підвідними, спеціальними чи підготовчими до інших розділів шкільної програми навчального матеріалу (наприклад передача м'яча однією рукою від плеча є підготовчою вправою для метання), або сприятимуть розвитку фізичних якостей (наприклад, ведення м'яча з високою швидкістю сприятиме розвитку швидкості). І, навпаки, засоби з інших розділів програми можуть бути підвідними для засвоєння прийомів баскетболу чи гри в цілому, наприклад, те ж метання малого м'яча складає основу рухів, необхідних для виконання передачі м'яча однією рукою від плеча.

Вправи, які можна використовувати на комплексних уроках з баскетболу і легкої атлетики.

1. Ведення м'яча по колу в спортивному залі або на майданчику протягом тривалого часу (розвиток витривалості).
2. Одне коло навколо спортивного залу з веденням м'яча, наступне – звичайних біг (можна біг з вищою інтенсивністю), далі знову з веденням і т. д. (розвиток витривалості).



3. Тривале виконання передач в русі по колу (розвиток витривалості)

4. Учні виконують спеціально-підготовчі вправи легкоатлета по діагоналі майданчика:

- біг з високим підніманням стегна;
- біг із закиданням гомілок назад;
- біг з виносом прямих ніг вперед, всторони, назад;
- приставний крок правим/лівим боком;
- стрибки на одній нозі;
- стрибки на двох ногах, інші.

Вчитель або помічник-учень стоїть в центрі майданчика, а другий помічник – за 2-3 м до кінця діагональної лінії. У руках у помічників баскетбольний м'яч. Учні виконують по чергово по діагоналі різновиди вправ, а учні-помічники виконують їм передачі двома руками від грудей і отримують від них м'яч назад. Помічники не передають тим учням, які неправильно виконують спеціально-підготовчі вправи.

5. Передача баскетбольного м'яча на дальність, точність попадань (метання).

6. Ведення м'яча з максимальною швидкістю на коротких відрізках (швидкість).

7. Передачі м'яча в парах або в стінку з максимальною швидкістю (швидкість рухів).

8. Біг по баскетбольних лініях (спритність, рівновага).

9. Естафета 4×100(50; 60)м з веденням м'яча (естафетний біг).

10. Стрибки через м'яч (стрибок у довжину);

11. Стрибок у довжину з м'ячем у руках після розбігу з веденням.

12. Стрибки з діставанням підвішеного м'яча (стрибок у висоту).

Різноманітні поєднання засобів навчання баскетболу та легкої атлетики (передача на партнера, стрибок з розбігу, зворотня передача від партнера, ведення м'яча по колу і кидок з подвійного кроку), тощо.

Вправи, які можна використовувати на комплексних уроках баскетболу і гімнастики

1. Виконання акробатичних комбінацій разом із баскетбольним м'ячем.
2. Виконання акробатичних комбінацій в парах із баскетбольним м'ячем.
3. Стройові вправи з м'ячами („школа м'яча”).
4. Змикання і розмикання, марширування по лініях баскетбольного майданчика (використовувати команди: «По лицевій лінії....!», «Через лінію штрафного кидка.....!», «По лінії трьох очкового кидка....!» і т.д.).
5. Смуга „перешкод” із різних гімнастичних та баскетбольних елементів.
6. Різноманітні поєднання засобів навчання баскетболу та гімнастики (наприклад, передача на партнера, стрибок через козла, зворотня передача від партнера, ведення м'яча по колу і кидок з подвійного кроку), тощо (удосконалення прийомів баскетболу елементів гімнастики).
7. Естафети з використанням елементів баскетболу та гімнастики (наприклад, перекид – ведення – кидок).

Висновки

1. Досвід опитаних нами вчителів-практиків та спостереження показують, що вивчення матеріалу з баскетболу по частинах у різних класах не забезпечує досконалого володіння учнями прийомами баскетболу. Крім того, аналіз чинної навчальної програми з фізичної культури виявив, що хоча вивчення матеріалу з баскетболу рекомендується розпочинати з 2-го класу, проте навчальна гра передбачена лише з 6-го, тому учні 2, 3, 4, 5 і частково 6-х класів повинні працювати лише над вивченням прийомів, що суперечить прагненню дітей грати і змагатись. Це вимагає розробки технології **концентрованого** навчання гри, яка забезпечує оволодіння базовими прийомами протягом року та участь дітей у двосторонніх іграх.

2. За допомогою модельного експерименту нами визначено, що найсприятливіший вік для засвоєння прийомів гри та розуміння її сутності є вік 12 років (6 клас).

3. Запропонована нами технологія концентрованого навчання баскетболу передбачає:

- засвоєння навчального матеріалу шкільної програми 6-го класу;
- вивчення протягом одного року базових прийомів баскетболу, що дозволяють грати в двосторонню гру;
- систему тестів оцінювання кількісних і якісних параметрів володіння прийомами гри;
- оцінювання вміння грати в баскетбол;
- взаємозв'язок всіх розділів навчального матеріалу шкільної програми з фізичної культури;
- розробку технологій навчання окремих прийомів гри в баскетбол, тактичної, ігрової підготовки та самостійної роботи.

4. При формуванні технології були виконанні такі процедури:

- визначено обсяг прийомів необхідних і достатніх для організації двосторонніх ігор;
- розроблено технологічну схему вивчення прийому;
- розроблено технологічну схему самостійної роботи;
- розроблено технологічну схему тактичної підготовки;
- розроблено технологічну схему ігрової підготовки;
- на основі технологічної схеми розроблено технології вивчення кожного прийому;
- на основі технологічної схеми самостійної роботи розроблено технології самостійної роботи для засвоєння кожного прийому

- прийому;
- розроблено технологію ігрової підготовки на основі її технологічної схеми;
- визначено послідовність вивчення прийомів, їх місце в поурочному плані протягом навчального року і у зв'язку з іншими прийомами та розділами шкільної програми;
- забезпечено випереджаючий розвиток фізичних якостей;
- забезпечено формування оптимального емоційного стану учнів;
- забезпечено відповідність обсягу навчального матеріалу тривалості уроку;
- сформовано систему контролю та самоконтролю за ходом засвоєння навчального матеріалу;
- забезпечено систему контролю за самостійною роботою учнів.

Рекомендована література:

1. Бабушкін В.З. Підготовка юних баскетболістів – К.: Здоров'я, 1985. – 144 с.
2. Баскетбол. Допущено в качестве учебника для спортивных факультетов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 247 с.
3. Баскетбол. Методика навчання, правила змагань, організація і механіка суддівства. Навч. посібник. – Вінниця, 2001. – 192.
4. Баскетбол. В.М./Корякин, В.Г./Мухиц, В.А./Божечар, Р.С./Мозола. – К.: Вища школа, 1989. – 232с.
5. Баскетбол: Методичні вказівки/ Укл. Т.Л.Лясота. – Чернівці: Рута, 2000. – 31с.
6. Баскетбол: Навчально-методичний посібник/ Укл.: Бандр В.С., Мужижок В.О. – Чернівці, 2001. – 103с.
7. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. – К., 2003. – 150с.
8. Виленский М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / Виленский М.Я., Соловьев Г.М. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2001. - N 3. - С2-71-ПТР. <http://hsportadurupress/kvot/2001N3/t2-7.htm>
9. Віндюк А.В. Планування самостійної роботи з фізичної культури в молодших класах. Методичні розробки для вчителів фізичної культури загальноосвітніх закладів студентів спеціальності "Фізичне виховання". - Запоріжжя: ГУ "ЗДМУ", 2002. - 37 с.
10. Вознякська В.В. Баскетболу фізичному вихованні школярів. – Тернопіль, 2004. – 53с.
11. Грасис А.М. Методика підготовки баскетболіста. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 194с.
12. Донченко П.И. Тренижерные технические средства подготовки и контроля в баскетболе. – Т.: Медицина, 1984. – 199с.
13. Дубанчук А.І. Зошит з фізичної культури. – Рівне, „Ліста-М”, 2003. – 64с.
14. Зиянин А.М. Детский баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 183 с.
15. Зиянин А.М. Первые шаги в баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 183с.
16. Зельдович Т.А., Керманис С.А. Підготовка юних баскетболістів. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 246с.
17. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. – Мн.: Польвия, 1988. – 167с.
18. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи. Фізична культура 1-11 кл. – Київ, „Освіта”, 1993. - 72с.
19. Кондратий В.Г., Корякин В.М. Тренировка баскетболистов высших разрядов – К.: Здоров'я, 1978. – 96с.
20. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ. Сокр. пер. сангл. Е.Р.Яконтова. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 272с.
21. Крутиків О. Рухливі ігри та естафети в школі. Посібник для вчителя. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. - 80с.
22. Кудряшов В.А., Рудюкас В.И. Баскетбол в школе. Учеб. пособие для учителей школ. Л.: Учпедгиз, Ленинград. Отделение, 1960. – 154с.
23. Леонов А.Д. Методика підготовки баскетболіста. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – 194с.
24. Линдберг Ф. Баскетбол: Игра и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 278с.
25. Львова Ю.И., Приображенский И.Н. Баскетбол в школе [Учеб. Пособіе для каждой баскетбола коллективов физ. культуры школ]. – М.: Физкультура и спорт, 1957. – 216с.
26. Митова Е.А. Методика совершенствования технической подготовки баскетболистов

- при переходе в команду высшего класса // Теория і практика фізичного виховання. – 2003. – №1. – С.58–67.
27. Мозола Р.С. та ін. Індивідуальне тренування баскетболістів: Метод. Посібник для тренерів, вчителів загальноосвітніх шкіл, спортсменів та студентів спец. навч. закладів. – Львів, 1993. – 90с.
28. Назарова Т.С. Педагогические технологии: новый этап эволюции? // Педагогика. – 1993. – №3. – С.20-27.
29. Николин А., Параносич В. Отбор в баскетболе. Пер. с сербско-хорв. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 304с.
30. Основи здоров'я і фізична культура Програма для загальноосвітніх навчальних закладів (1–11 кл.) – К.: Початкова школа, 2001. – 112с.
31. Основы подготовки юных баскетболистов. Учебное пособие /Е.П. Волков, Аль Хатиб Ахмад/. – Харьков: Государственный комитет Украины по физической культуре и спорт, 2000. – 130с.
32. Оськин В.В., Карабаш Д.Г. Баскетбол. – Марутоль: пресе Газета, „Призовський районий”, 1999. – 371с.
33. Петерсон Т.Я. Мини-баскетбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1973. – 72с.
34. Пинколстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. – М.: Физкультура и спорт. - 1973. – 164с.
35. Польшковский В. Г. Баскетболу школи: навчальний посібник. – Луцьк: Капітур'я. – 1998. – 168с.
36. Польшковский Л.Ю. Баскетбол. Підручник для студентів та викладачів ВНЗФВіС та ф-ів фіз. вих. факультету спорту. – Київ: Олімпійська література, 2004. - 448с.
37. Посібник для учителів: Уроки фіз. культури по баскетболу в IV-VII класах общеобразовательной школы /Е.П. Волков, Г.Л. Ефименко, Ю.И. Чуча. – Харьков, 1982. – 73с.
38. Приобретенский И.Н., Харалымц А.А. Баскетбол в школе. – М.: Просвещение, 1969. – 160с.
39. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів з фізичної культури (1 – 11 кл.) – К.: Перун, 1998. – 64с.
40. Пшонін Л.П. Баскетболу школи (IV – VIII кл.) – К.: Радянська школа, 1964. – 120с.
41. Рукуливі і спортивні ігри в школі: Посібник для вчителів/ А.Г. Демчишин, В.А. Арпюк, В.А. Демчишин, Й.Г. Фалес. – К.: Освіта, 1992. – 175с.
42. Самусенков О.И. Педагогическая технология реализации культурного потенциала игровых видов спорта. – Москва-Малховка: МГПИУ, 2000. – 204с.
43. Саранцев Г.И. Теория, методика и технология обучения // Педагогика. – 1999. - №1. – С. 19-24.
44. Селезко Г.К. Современные образовательные технологии. Учеб. Посobie. – М.: Народное образование, 1998. – 256с.
45. Селезко Г.К. Технологии педагогических советов. Научн.-практ. Журнал для шк. технолога (завуча). – М., 1998. – 56с.
46. Спортивные игры: Учеб. пособие. Под ред. Ю.Н. Клецова. – М.: Высш. школа, 1980. – 143с.
47. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учебн. заведений физ. культуры. – изд. 3-е перераб., доп./ Под ред. Ю.И. Торных. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344с.
48. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед. факультетов институтов физической культуры/ Под ред. Торных Ю.И. – изд. 2-е перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320с.
49. Спортивные игры. Допущено в качестве учебника для интов физкультуры. Под ред. М.С. Козлова. – М.: Физкультура и спорт, 1952. – 174с.

1. Спортивные игры. Под общ. ред. В.А.Кудряшова. – Минск: Высшая школа, 1968. – 312с.
2. Спортивные игры. Под ред. В.В.Марушак. – М.: Воениздат, 1985. – 269с.
3. Спортивные игры. Учебн. пособие для пед. училищ физ. воспитания. Под ред. Н.П.Воробьева. – М.: Просвещение, 1975. – 271с.
4. Спортивные игры: техника, тактика обучения. Учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений ЮДЖелезяк ЮМПортово, В.П.Савин, А.В.Ляскаков / Под ред. ЮДЖелезяк ЮМПортово. – М.: Академия, 2001. – 520с.
5. Спортивные игры. Учеб. для студентов пед. институтов. Под ред. В.Д.Ковалева. – М.: Просвещение, 1988. – 304с.
6. Спортивные игры. Учеб. пособие для пед. факульт. институтов физической культуры. Под общ. ред. Л.А.Чумакова. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 408с.
7. Стояк С. Мы играем в баскетбол. Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1984. – 64с.
8. Стояк С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 120с.
9. Технические средства обучения в спортивных играх / Полизский С.А., Лапышевский Л.А., Романов В.А. – К.: Здоров'я, 1986. – 176с.
10. Травин К.И. Баскетбол. Учеб. пособие для секций коллективов физ. культуры (для занятий с разрядниками). – 2-е перераб. изд. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 304с.
11. Целин П.М. Баскетбол. Уч. пособие для секций коллективов физкультуры (для занятий с начинающими). – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 303с.
12. Чуча Ю.И. Отбор и подготовка баскетболистов: Учебно-методическое пособие для студентов преподавателей тренеров. – Харьков: ХХПИ, 1996. – 204с.
13. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272с.
14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248с.
15. Юмашев Б.Ю. Баскетбол. – К.: Здоров'я, 1970. – 83с.
16. Юный баскетболист. Пособие для тренеров / Под ред. Е.Р.Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 175с.
17. Яхонтов Е.Р., Генкин З.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 160с.

Додаток 1.

Розподіл годин проходження навчального матеріалу.

№ уроків	Легка атлетика 7*	Баскетбол 31	Гімнастика 8*	Кросова підготовка 6	Туризм 4	Вправи комплексного тесту 12
1		Д	1			
2	1					
3	1/2					1/2
4	1/2					1/2
5	1/2					1/2
6	1/2					1/2
7	1/2					1/2
8	1/2					1/2
9	1	Д				
10	1	Д				
11	1	Д				
12		1				
13		1				
14		1				
15		1				
16		1				
17		1				
18		1				
19		1				
20		1				
21		1				
22		1				
23		1				
24		1				
25		1				
26		1				
27		1				
28		1				
29		1				
30		1				
31		1				
32		1				
33		1				
34 і сем.		1				

Продовження додатку 1

II семестр

№ уроків	Легка атлетика 7*	Баскетбол 31	Гімнастика 8*	Кросова підготовка 6	Туризм 4	Вправи комплексного тесту 12	
35		1					
36		1					
37		1					
38		1					
39		1					
40		1					
41		1					
42		1					
43		Д	1				
44		Д	1				
45		Д	1				
46		Д	1				
47		Д	1				
48		Д	1				
49		Д	1				
50		Д		1			
51		Д		1			
52		Д		1			
53		Д		1			
54		Д		1			
55		Д*		1			
56		Д*			1		
57		Д*			1		
58		Д*			1		
59		Д*			1		
60		Д				1	
61		Д				1	
62		Д				1	
63		Д				1	
64		Д				1	
65		Д				1	
66		Д					
67		Д					
68		Д					

Д – матеріал з баскетболу додатково, Д* - матеріал з баскетболу додатково на розсуд вчителя.

Додаток 2

Число матчів _____		Протокол спостережень	
Дата _____		під час гри в баскетбол	
Д і і	Пере дачі	Ефективність, точність +	Неефективність, неточність -
		$S_1 =$	$F_1 =$
В е д е н н я	Ведення	Доцільність, вчасність ведення, обведення суперника, відсутність промахів, втрати м'яча +	Недоцільність, невчасність ведення, втрати м'яча, поривок м'яча, промах -
		$S_2 =$	$F_2 =$
К н д о к	Кн д о к	Доцільність, вчасність +	Недоцільність, невчасність -
		$S_3 =$ Результативний ++	$F_3 =$ Не результативний
І н ш і д і в н а п а д і	Інші дії в нападі	Активні дії в нападі (виступ на вільне місце, вигнання гравця, активна гра під щитом, тощо)	Пасивність у нападі (відсутність виступу на вільне місце, не вигнання гравця, не участь у атакувальних діях під щитом, тощо)
		$S_4 =$	$F_4 =$
В з а х и с т і	Дії в захисті	Активні дії в захисті („тримання“ гравця без м'яча, „тримання“ гравця з м'ячем, вибивання виривання м'яча, активне перешкоджає в захисті, активність на підборі м'яча від прот. а, взаємодопомога та взаємодіючі партнери, тощо)	Пасивність у захисті („не тримання“ гравця без м'яча, „не тримання“ гравця з м'ячем, пасивне перешкоджає в захисті, пасивність у підборі м'яча від щита, відсутність взаємодопомоги та взаємодіючі партнери, тощо)
		$S_5 =$	$F_5 =$
Персональні зауваження – Персональні зауваження суперника на гравців –			
		$S_7 =$	$F_7 =$
$S = \sum S_1 S_5$		$F = \sum F_1 F_5$	
Сума балів		$S_{\text{вс}} = S - F =$	
Де S – кількість плюсів, F – кількість мінусів		Оцінка _____	

Здано до друку 5.12.2005. Формат 60×90 3/22
Папір друкарський. Гарнітура Times New Roman – 10.
Ум. друк. арк. 6,0. Наклад 200.

Видруковано у видавничо-поліграфічному відділі
Тернопільського національного
педагогічного університету імені Володимира Гнатюка
46027, м. Тернопіль, вул. М. Кривоноса, 2
Свідоцтво про реєстрацію ТР №241 від 18.11.97р.