

The background of the cover features a basketball hoop and net in silhouette against a bright orange and yellow light. A basketball is visible in the upper right corner, and a player in a red jersey is holding a basketball in the lower left corner.

# БАСКЕТБОЛ

У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

### Список використаних джерел

1. Кушнір Я. Роль рухливих ігор в системі фізичного виховання молодших школярів спеціальної медичної групи /Яна Кушнір //Фізична культура, спорт та здоров'я, нації: зб. наук, праць /гол. ред. В.М. Костюкевич. - Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. -- Вип. 15.-С. 141-144.
2. Саричев В.І., Бачиннська Н.В. основи інноваційних технологій фізичного виховання /В.І. Саричев, Н.В. Бачиннська //Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: регіон. наук.-практ. конф., (Дніпропетровськ, 16-17 квітня 2013р.): матеріали конференції. - Дніпропетровськ: ДНУ ім.О.Гончара, 2013. - С. 295-299.
3. Павленко О.Є. Новітні педагогічні технології в галузі фізичного виховання /О.Є.Павленко //Фізичне виховання, спорт та здоров'я у сучасному суспільстві: II Всеукр. наук.-метод. конф. (Харків, 13 березня 2014 року): матеріали конференції. - Харків: ЗНАДУ, 2014. -С. 80-81.

## АНДРІАНОВ В.Є., РОЖЕНКО К.Д.

УДК 796.01.3

### ШКОЛА М'ЯЧА І АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ (РЕКРЕАЦІЇ) У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

*Постановка проблеми.* Зміцнення здоров'я та сприяння правильному фізичному розвитку учнів є важливим завданням початкової школи. Успішне вирішення завдань фізичного виховання молодших школярів можливе лише в тому випадку, якщо воно стає органічною частиною всього навчально-виховного процесу школи З вересня 2012 початкова школа працює за оновленою навчальною програмою з фізичного виховання, тому важливо забезпечити головні вимоги до сучасного уроку.

В оновленій навчальній програми з фізичного виховання передбачаються такі розділи: I. Теоретико-методичні знання. II. Способи рухової діяльності: школа культури рухів з



елементами гімнастики; школа пересувань; школа м'яча; школа стрибків; школа активного відпочинку (рекреації); школа розвитку фізичних якостей; школа постави. III. Додатки. Орієнтовний перелік типових навчально-наочних посібників та обладнання з фізичної культури для початкової школи. Умови виконання вправ для визначення резервних можливостей учнів.

**Школа м'яча.** Вправи з малим і великим м'ячем. Пропоновані вправи дозволять школярам в подальшому оволодіти навичками метань та основами спортивних ігор: волейболу, гандболу, баскетболу, футболу тощо.

**Школа активного відпочинку (рекреації).** Рухливі й народні ігри, які систематизовані за відповідними «школами». «Школа» містить основи туризму.

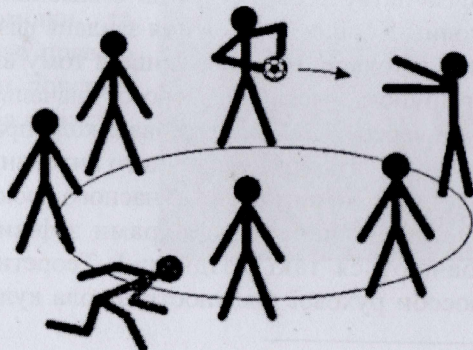
Всі компоненти цього розділу спрямовані на формування в учнів умінь і навичок, які вони можуть використовувати під час активного відпочинку.

**Формулювання мети дослідження.** Здійснити добірку фізичних вправ для учнів початкових класів, що відповідають школі м'яча та активного відпочинку (рекреації).

**Виклад основного матеріалу.**

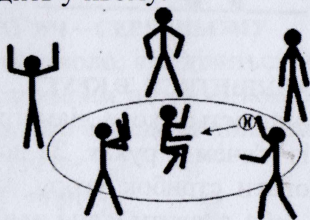
### М'яч – СУСІДОВІ

Гравці стають у коло на відстані одного кроку один від одного. За колом стоїть ведучий. Гравці передають м'яч то вліво, то вправо, але тільки сусідові, а ведучий намагається доторкнутися до м'яча. Той гравець, у якого він торкнеться м'яча, стає ведучим.



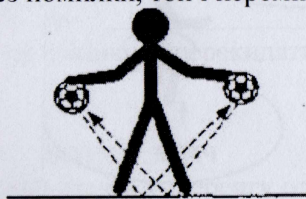
### КАРТОПЛЯ

Гравці, що стоять колом, передають волейбольний м'яч верхніми передачами. Гравець, що втратив м'яч або торкнувся до нього двічі, сідає навпочіпки в середину круга. Мета гри — влучним ударом поцілити в сидячого. Якщо влучили, то він виходить із круга, якщо ні — у круг сідає гравець, який промахнувся. Якщо той, хто сидить у крузі, зловив м'яч, не встаючи, то з круга виходять усі, хто сидить у ньому.



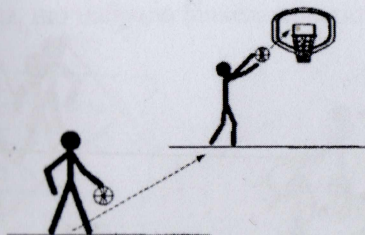
### ЗА ДВОМА ЗАЙЦЯМИ

Не сходячи з місця, гравці повинні одночасно вдаряти об підлогу двома м'ячами й ловити їх. Хто зробить цю вправу більшу кількість разів без помилки, той і переміг.



### ВЕДЕННЯ З КИДКОМ

Гравці за сигналом ведуть м'яч до баскетбольного щита й намагаються закинути його в кошик. Переможе той, у кого більше очок.





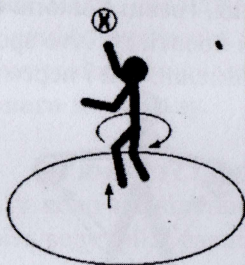
### БАЧИТЬ ОКО

Упродовж 10 секунд необхідно відібрати м'яч, який веде (як у баскетболі) партнер.



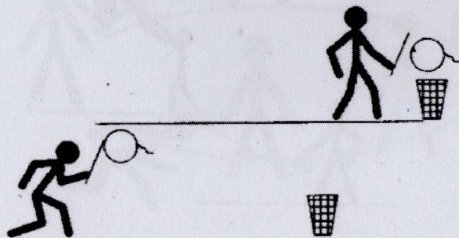
### ЗАЛИШИТИСЯ В КРУГУ

На майданчику малюється коло діаметром 50 см, у центрі круга стоїть гравець із м'ячем у руках. За командою керівника гравець повинен виконати стрибок угору, кинути м'яч угору, обернувшись навколо себе, зловити м'яч і приземлитися в межах кола. Переможцем вважається той, хто виконає підряд більшу кількість таких кидків.



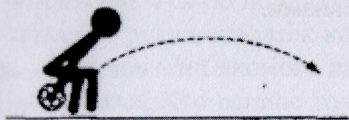
### ЗАГНАТИ В КОШИКИ

Від лінії старту до фінішної смуги (10-15 м) гравці повинні вести повітряну кулю, ударяючи по ній палицею і намагаючись загнати її в кошик. Хто перший зажене м'яч у кошик, той і виграв.



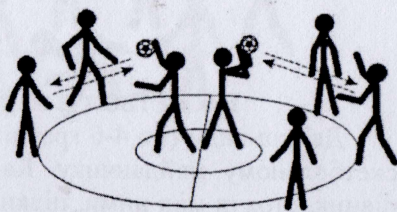
### НЕЗРУЧНИЙ КИДОК

Гравці кидають м'яч уперед із-за спини між ніг. Хто кине далі, той і виграв.



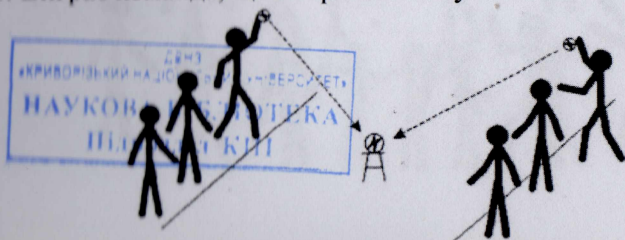
### М'ЯЧ – СЕРЕДНЬОМУ

Усі гравці стають у коло, яке ділиться на два півкола - дві команди. У центрі кола лицем до своєї команди стоять середні гравці. Навколо середнього обведена лінія, за яку не можна заступати. За сигналом учителя середні кидають м'яч першому (праворуч або ліворуч) гравцю в півколі, ті, у свою чергу, кидають його середньому, і так доти, доки середній не одержить м'яч від останнього гравця в півколі. Виграє команда, що закінчила перекидати м'яч першою.



### Влуч у м'яч

Гравці двох команд стоять у шеренгу одна навпроти одної на відстані 6-10 м, у руках у кожного гравця маленький м'яч. Посередині між шеренгами стоїть табурет, на ньому лежить баскетбольний м'яч. За командою вчителя гравці однієї команди намагаються по черзі влучити маленьким м'ячем у волейбольний м'яч і збити його. За вдалий кидок команді зараховується одне очко. Виграє команда, що набрала більшу кількість очок.

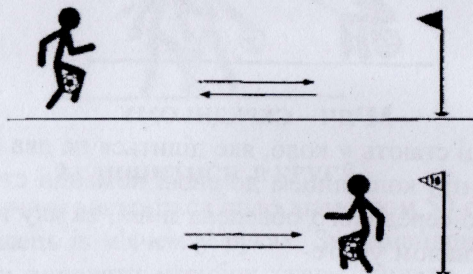


660851



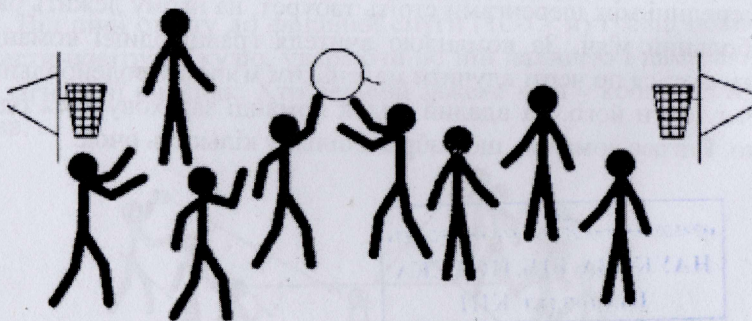
### КЕНГУРУ

Гравці команд, що вишикувалися в колони, по черзі повинні дострибати до позначеної лінії та назад з м'ячем, затисненим між колінами або стегнами.



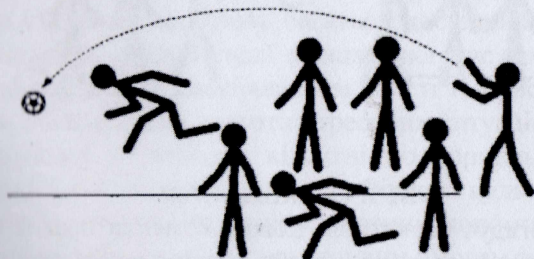
### БАСКЕТБОЛ ІЗ НАДУВНИМ М'ЯЧЕМ

Дві команди (по 4-6 гравців) довільно розташовуються на баскетбольному майданчику. Капітани виходять на середину; керівник, стоячи між ними, підкидає надувний м'яч, який потрапляє до однієї з команд. Гравці, підстрибуючи й підбиваючи м'яч руками, передають його один одному, поки м'яч не торкнеться баскетбольного щита, за що одна з команд одержує одне очко. Після цього м'яч знову розігрується в центрі поля. Під час гри не можна відштовхувати гравців і бігати з м'ячем у руках. Гра триває 10 хвилин із зміною сторін майданчика через 5 хвилин.



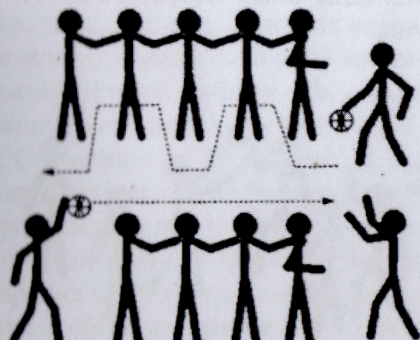
### РИВОК ЗА М'ЯЧЕМ

Гравці діляться на дві команди, які шикуються в шеренгу на одному боці майданчика перед лінією, накресленою ведучим. Кожна команда розраховується по порядку номерів. Один із гравців, ведучий, з м'ячем у руках стає між командами. Називаючи будь-який номер, він кидає м'яч якомога далі. Гравці, які мають цей номер, біжать до м'яча; Хто раніше торкнеться м'яча рукою, той приносить команді одне очко.



### СЕРПАНТИН

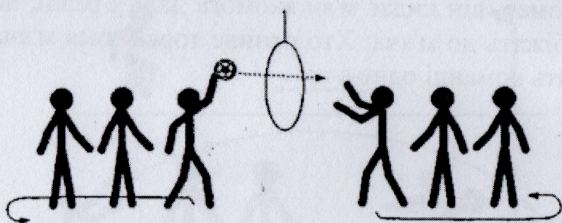
Гравці кожної команди стають у колону, поклавши руки один одному на плечі. Перший гравець обводить м'ячем усіх інших; обвівши останнього гравця, кидає м'яч першому в колоні, сам стає в кінець і т. д.





### ВЛУЧ В ОБРУЧ

Гравці команд по черзі кидають м'яч крізь обруч, підвішений на висоті близько 1-2 м, ловлять його, передають наступному гравцеві, самі стають у кінець колони.



### М'яч – КАПІТАНОВІ

Гра нагадує баскетбол. Кожна команда прагне оволодіти м'ячем і кинути його в ціль, проте ціллю є не баскетбольний кошик, а свій гравець (капітан-ловець), що стоїть у крузі, накресленому на підлозі. Для того щоб зловити м'яч, ловець може підстрибувати, але не має права заступати в нейтральну зону, яка оточує круг (ширина 70-80 см). У цю зону не можна входити і польовим гравцям обох команд. Тому, хто кидає, може перешкодити тільки один перехоплювач, розташований біля нейтральної зони перед ловцем. За грубу гру призначається штрафний кидок із відстані шести кроків від ловця. Кожний влучний кидок приносить команді одне очко. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок.

