

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ ЧЕРКАСЬКОЇ
ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ШЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

ТВОРЧИЙ ПОРТРЕТ
учителя фізичної культури

З ДОСВІДУ РОБОТИ
Раїси Сергіївни Ткаченко,
учителя фізичної культури
Богачівської загальноосвітньої
школи I-II ступенів

Черкаси
2006

ПІДГОТУВАЛА:

В.Д.Ярова, завідувача кабінетом основ здоров'я і фізичної культури.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

В.П.Іващенко, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Черкаського національного університету імені Б.Хмельницького;

Г.О.Новікова, вчитель-методист фізичної культури колегіуму "Берегиня" м.Черкас.

Рекомендовано до друку вченою радою інституту.
Протокол №4 від 27.12.05 р.

***“Здоровый человек есть самое
драгоценное произведение природы”***

Т.Карлейль

(англ. письменник, історик, філософ)

Учитель фізичної культури сільської школи – особистість неординарна. Це і вчитель, і вихователь, і тренер, і наставник.

Від того, як він вирішує багаточисельні проблеми, як організовує навчальну та позакласну фізкультурно-оздоровчу роботу в школі, залежить успішне вирішення завдань зміцнення здоров'я учнів.

Яка вона, вчителька фізичної культури?.. “Вимоглива, добра, чуйна”. Таку характеристику дають діти. Сучасне шкільне життя – це неспинний рух до нового, постійний пошук і відкриття, тому вчитель постійно працює над підвищенням свого фахового та методичного рівня, намагається іти в ногу з часом.

Багато вимог ставить перед собою Раїса Сергіївна. Як заохотити дитину до фізичної культури, сформувати навички самостійно і регулярно займатися фізичними вправами? Як прищепити школяру навички здорового способу життя та допомогти йому в гармонійному фізичному розвитку в умовах сільської школи. Ці і багато інших запитань постають перед учителем.

Кожен шукає свій шлях у роботі з учнями у відповідності зі своїми можливостями і умовами роботи.

Все, що знає та уміє, з радістю віддає дітям. Різноваріантність, багатоплановість уроків, різноманіття навчальних завдань ведуть учнів до фізичного вдосконалення, дозволяють зробити заняття цікавими і корисними.

Діти отримують від уроків радість, активно на них працюють і покидають спортивний майданчик із задоволенням та посмішкою.

Раїса Сергіївна при підготовці до кожного уроку обов'язково визначає співвідношення навчального матеріалу з виховними завданнями, рівнем фізичного розвитку учнів даного класу.

Для неї важливо відчувати душу кожної дитини, глибше пізнати її зацікавленість і можливості, вона прагне, щоб кожен учень навчився самостійно знаходити шлях до поставленої мети і розумів, для чого він це робить.

Урок може бути успішним, стверджує педагог, якщо він цікавий для учня, коли зрозумілі поставлені завдання, ефективно підібрані засоби і методи роботи, коли дітям надається можливість займатися індивідуально.

Раїса Сергіївна розуміє, що свідоме навчання завжди виступає як процес рішення учнями системи завдань. Наприклад: провести спеціальну розминку і підготуватись до наступної роботи в цілому і ціленаправлено підготувати ту частину тіла, яка буде нести основне навантаження: перед бігом та стрибками – ноги; перед вправами і з м'ячем кисті рук і т.д. Жодне завдання не залишається невиясненим: завжди потрібна відповідь – для чого, з якою метою воно виконується. Іде формування у школярів умінь співставляти, порівнювати,

аналізувати, виділяти головне при виконанні рухливих дій – оцінити, виправити дії товаришів, контролювати і коректувати свої.

На кожному уроці відводиться час для роботи дітей за бажанням по вибору, а вчитель в цей час стає консультантом, допомагає порадою, організовує дітей до взаємодопомоги.

В кінці уроку практикує показ кращих придуманих цікавих вправ, рухливих ігор.

Дитинство та ігри нероздільні – це добре усвідомлює Раїса Сергіївна і тому в урок органічно вплітається гра. Для вчителя це засіб виховання, а для дітей – цікава, емоційна діяльність.

Рухливі, сюжетно-рольові ігри займають особливе місце у роботі з учнями початкової школи. Ігри підбираються цілеспрямовано для виховання доброти, співчуття, бажання підтримати слабшого. Для дітей основної школи – це розвиток рухових якостей, вироблення вольового сильного характеру.

Раїса Сергіївна заохочує ініціативу дітей по підборі і розучуванню рухливих ігор.

Оцінюючи учнів на уроці, дотримується принципу, відкритому М.Д.Ушинським “Ні в якому разі не порівнювати дитину з іншими дітьми, а порівнювати її лише з самим собою, яким він був “вчора” і яким він став “сьогодні”.

З метою підвищення ефективності і якості уроку Раїса Сергіївна створила картотеку роздаткового дидактичного матеріалу, це:

- картки для теоретичних знань;
- розвитку рухових якостей;
- навчання рухових дій з баскетболу, футболу, легкої атлетики, лижної підготовки.

Дидактичний матеріал надає змогу контролювати рівень теоретичних знань, умінь та навичок учнів.

Правила користування картками

У кожного учня (або групи учнів) на парті є листок знань, в якій учень записує тему, № картки, питання і номер відповіді та своє прізвище. Ознайомившись зі змістом запитання учень має вибрати одну, на його думку правильну відповідь і в листку знань відмітити її порядковий номер.

Кожна відповідь має свою "ціну" від абсолютно точної до неправильної в балах:

- "11" - правильна відповідь;
- "8" - частково правильна;
- "5" - близька до частково правильної;
- "2" - неправильна відповідь.

КАРТКА №3

Тема	Питання	Варіанти відповідей
Дихання під час виконання фізичних вправ	Для чого рекомендується дихати через ніс?	1) Повітря очищується, зігрівається і знешкоджується. 2) Краще виходить з організму вуглекислота. 3) Повітря загрівається у холодну погоду і знешкоджується. 4) Повітря знешкоджується і вичищається.

КАРТКА №4

Тема	Питання	Варіанти відповідей
Правила безпеки	Коли треба починати виконувати гімнастичні вправи на снарядах?	1) Коли прилад буде стояти на місці. 2) Коли прилад знаходиться в справному стані і почався урок. 3) Коли дозволяє вчитель. 4) Коли є прилад і товариш стоїть на страховці.

Найцікавіша для дітей форма занять фізичною культурою – змагання. Участь в них дає можливість показати найкращий результат і перемогти, а це сприяє напрацюванню необхідних психологічних і фізичних якостей. Тому значну увагу приділяє педагог роботі з обдарованими дітьми.

Вихованці Раїси Сергіївни неодноразово ставали переможцями районних та обласних змагань.

Позарочні заняття вчитель розглядає як надану учням можливість додаткового часу для засвоєння навичок та умінь у вибраному виді спорту, підвищення рівня фізичної підготовленості. Тільки системний підхід до використання різних форм роботи з фізичного виховання принесе ваговий результат виховання здорового покоління України.

Пропонуємо вашій увазі розробки уроків та свят.

СЮЖЕТНИЙ УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ 5 КЛАСУ

Тема: “Подорож до лісу”

Обладнання: нестандартне, скакалки, прапорці.

Завдання:

1. Навчити зберігати правильну поставу бігу.
2. Ознайомити з вправами на нестандартному обладнанні.
3. Розвивати пам'ять та уважність засобами рухових ігор.
4. Закріпити знання про ранкові процедури та лікарські рослини.
5. Виховувати сміливість.

Частина уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методична вказівка
П І Д Г О Т О В Ч А	<p>1. Організований перехід до місць занять.</p> <p>2. Шикивання. Рапорт. Завдання на урок.</p> <p>3. Повторити різновиди ходьби та бігу: <i>багіра</i> – біг зі зміною швидкості і напрямку; <i>лисичка</i> – біг на носках; <i>павук</i> – ходьба присівши; <i>горобчик</i> – біг з вистрибуванням вверх; <i>ведмідь</i> – ходьба з поворотом тулуба; <i>змійка</i> – біг зі напрямом; <i>жабка</i> – стрибки присівши.</p> <p>4. Перешикування в коло.</p> <p>5. Ви робили ранкову гімнастику? Як впливає щоденна гімнастика на людину? Хто що робив вранці? Учень: Щоб здорові були З чарівною щіткою Треба всім дружити Дитині і підлітку.</p> <p>1. Загальнорозвиваючі вправи</p>	<p>60”</p> <p>60”</p>	<p>Пересування в колоні по одному.</p> <p>Повідомити, що урок буде нетрадиційний.</p> <p>Слідкувати за поставою ноги під час бігу.</p> <p>Запитання вчителя, розповідь.</p> <p>Імітують чищення зубів.</p>

	<p>Учень: Личко в ранці я вмиваю Не гарячою водою І гарненько витираю Щоб дружили всі зі мною.</p> <p>2. Вправи виконують за учнем Учень: Рушничок у мене є Гарненький, пухкенький Він мене завжди веде В чистий світ прекрасний.</p> <p>3. Вправи із скакалкою.</p>		<p>Імітують вмивання лица, вух, рук.</p> <p>Вчитель роздає скакалки складені вдвоє</p>
О С Н О В Н А	<p>I. Тепер ми з вами вирушаємо у подорож до лісу. Але, чи ви знаєте, щоб вирушити у подорож, треба мати міцне здоров'я. А для цього що потрібно?</p> <p>Учень: Бути фізично підготовленим. Учень: Любити спорт. Вчитель: На вашу думку, що таке спорт?</p> <p>Учень: Спорт – вірний незмінний супутник життя, нашому духу і тілу він щедро дарує радість буття. Учень: спорт – безсмертний. Він є вісником весни людства, весни, коли народжується розум і сила, він не підвладний часу, завжди молодий.</p> <p>II. Долання перешкод (виконання спеціальних легкоатлетичних вправ):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Біг через болото – біг по купинах. 2. Збираємо ягоди – нахили вперед з пересуванням вперед. 3. Біг через кропиву – біг з високим піднімання бедра. 4. Перестрибуємо чагарники – біг із високим підніманням бедра; 5. Нас кусають комарі – біг з закидами гомілки назад. <p>III. Відпочинок на галявині:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи в упорі сидячи: <ol style="list-style-type: none"> а) нахили вперед; б) почергове піднімання ніг; в) вправа для м'язів спини і живота. 2. Загадка: Учень: Як цвіте – вона біленька, 	<p>2 x по 10 м 2 x 15 м 3 рази 3 повороти 6-7 поворотів 60”</p>	<p>Запитання вчителя</p> <p>Відповіді учнів</p> <p>Вчитель показує вправу, діти вже ознайомлені з спеціальними легкоатлетичними вправами, а тепер імітують казковий варіант</p> <p>Вчитель виконує вправи разом з учнями</p>

О С Н О В Н А	<p>ягода така маленька, але це не чорниця, що ж то буде – (полуниця).</p> <p>3. Учень: знаю я багато трав, що ростуть у цьому лісі, дід мені їх показав і висушував у стрісі.</p> <p>4. Учениця: Я читала, які корисні лікарські рослини і що вони виводять з організму радіонукліди.</p> <p>5. Учні по черзі називають лікарські рослини, які виводять радіацію</p> <p>6. Коріння аїру; конвалія; липовий цвіт; овес; чистотіл; подорожник...</p> <p>IV. Повернення додому. Вчитель: повертається додому, тільки іншим шляхом, через фортецю, де багато перешкод Вправи на нестандартному обладнанні:</p> <ol style="list-style-type: none"> біг по колоді - через міст лазіння по гімнастичній стінці – по стіні форт Рукохід – перехід через рів по деревах Лабіринт – закутки фортеці Перекладина – команда: внизу криси Перестрибування через скати – перешкоди у фортеці Пролізти під гімнастичними лавками – Команда: “Підземелля” Біг приставними кроками лівим та правим кроком – під стіною над рівчаками 	<p>30”</p> <p>7 учнів</p> <p>5”</p> <p>10”</p>	<p>Вчитель пропонує загадати загадку</p> <p>Вчитель пропонує роздивитись навколо і побачити чудовий дивосвіт лікарських трав</p> <p>Діти імітують ходьбу по лісу, роздивляючись рослини. Учні не перебиваючи один одного розповідають про лікарські рослини, їх застосовують, учитель доповнює</p> <p>В колоні по одному після показу вчителя учні виконують вправи</p> <p>Подолання перешкод виконується по 2 рази</p>
	<ol style="list-style-type: none"> Рухлива гра “Виклик лікарських рослин” Клас ділиться на дві команди і шикується у шеренгу на одній лінії, на відстані 10 м навпроти команд 		<p>Закріпити знання про лікарські рослини. Вчитель</p>

	<p>стоїть прапорець. По виклику лікарської рослини, учень кому дана таку назву біжить до прапорця, хто перший добіжить, приносить одне очко команді. У кожної команди однакові лікарські рослини</p> <p>3. Шикування Вправи для розслаблення м'язів Підсумок уроку Оцінювання учнів Завдання додому Організований перехід до класу</p>	<p>визначає учнів: бузина, деявсил, калина, м'ята, ромашка, кропива, звіробій, безсмертник, череда, первоцвіт</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

P.S. такий урок краще проводити восени на спортивному майданчику з нестандартним обладнанням.

СПОРТИВНЕ СВЯТО

Мета заходу. Пропаганда здорового способу життя, залучення учнів до фізкультурно-оздоровчої роботи, систематичних занять фізичною культурою і спортом, пропаганда спортсменів, їхніх досягнень.

Підготовка до свята.

Учитель фізкультури

- Складає програму свята;
- Забезпечує спортивним інвентарем;
- Добирає суддів та їх помічників.

Учитель музики

- Складає програму виступу художніх колективів;
- Вирішує питання музичного супроводу свята.

Учитель фізики

- Вирішує питання озвучення свята.

Учитель праці

- Забезпечує необхідне обладнання для проведення свята (стенди, вітрини для виставки).

Учителі хімії та біологів охорони життя, валеології

- Допомагають учням випустити тематичні газети, санбюлетні.

Медична служба

- Проводить медичний огляд учнів, учасників змагань.
- Забезпечує чергування медичних працівників під час проведення змагань.

Бібліотекар

- Формує тематичну виставку, влаштовує спортивну лотерею.

Фізорги.

- Готують стенди: "Наші чемпіони", "Спортивна абетка", "Режим школяра", "Поради тренера", "Спортивні новини".

План проведення спортивного свята

1. Урочиста церемонія відкриття.
2. Атракціони.
3. Показові вступні спортсменів.
4. Спортивні змагання.
5. Теоретична вікторина з історії фізичної культури.
6. Спортивна лотерея.
7. Змагання "Веселі старты"
8. Конкурси.
9. Концерт.
10. Підведення підсумків. Нагородження.

Перелік атракціонів.

1. "Застав м'яч стрибати "
2. За 8-10 метрів від стіни проводять лінію старту, на якій з інтервалом в 1- 1,5 метрів лежать баскетбольні м'ячі. По сигналу учасники ударами в долоні піднімають м'яч і виконують введення до лінії фінішу.
3. "Достань предмет ".
Учасники стоять на одній лінії, держать палицю з різних боків, на два кроки від них ставлять предмет (стояк), і по сигналу вони повинні перетягнути один одного і дістати свій предмет.
4. "Розстав шахи"
Один з учасників ставить білі шахи, а інший чорні - хто скоріше.

СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ

I. Індивідуальні змагання для учнів 1-4 класів:

1. Згинання та розгинання рук від лави в упорі лежачи;
2. Стрибки у довжину з місця;
3. Метання м'яча (вагою 150 г).

Для учнів 5-9 класів:

1. Човниковий біг 4 x 9 м;
2. Метання набивного м'яча (вагою 1 кг) сидячи (ноги нарізно) із-за голови;
3. Стрибки через обертаючу скакалку, набігаючи;
4. Жонглювання футбольним м'ячем.

Для учнів 10-11 класів:

Дівчата:

1. Піднімання тулуба в позиції сидячи за 1 хвилину;
2. Присідання на одній нозі;
3. Нахили тулуба вперед з положення сидячи;

Хлопці:

Пауерліфтинг - силове триборство.

1. Присідання зі штангою на плечах;
2. Жим штанги лежачи на лаві;
3. Станова тяга.

II. Командні змагання для учнів 1-4 класів:

1. Ведення баскетбольного м'яча 10 м.;
2. Передача м'яча над головою;
3. Добіжи до прапорців;
4. Передай м'яч між ногами.

Для учнів 5-9 класів:

1. Штрафні кидки баскетбольного м'яча в кільце:
5 клас - з 4м.;
6 клас - з 4,5 м.;
7 клас - з 5 метрів від щита.
2. Метання м'яча в ціль (мішень 1,2x1,2 м; 2 м від землі)
5 клас - з 15 м;
6 клас - з 20 м;
7 клас - з 25 м.
3. Спортивна гра - футбол 5-6; 6-7; 5-7 клас для учнів 10-11 класів:
1. Хлопці - баскетбол;
2. Дівчата - волейбол.

III. Масові змагання

1. Естафетний біг між паралельними класами по дистанції з передачею естафетної палички:

- 5 клас – 30 м;
- 6 клас - 60 м;
- 7 клас - 100 м;
- 8 клас - 200 м;
- 9 клас - 300 м.

2. Крос

- 1-4 класи (дівчата) - 500м; хлопці – 800 м;
- 5-6 класи (дівчата) - 300 м; хлопці – 1000 м;
- 7-8 класи (дівчата) - 1000м; хлопці - 1500 м;
- 9-11 класи (дівчата) - 2000 м; хлопці - 3000 м.

Питання теоретичної вікторини:

1. В якому тисячолітті з'явилося поняття фізичної культури (відповідь: в Китаї на початку 3 тисячоліття до н.е.)

2. В якому сторіччі фізична культура Спарти досягла апогею (відповідь 6 тис. до н.е.)
3. Який вид спорту був введений в школах Японії у 18 ст. (відповідь: плавання).
4. В якому році була введена єдина спортивна класифікація (1931р.)

Перелік змагань "Веселі старту"

1. Біг у мішку.
2. Перетягни обруч.
3. Збери рюкзак.

4. Напиши за 3 хвилини спортивні терміни.

5. Збери аптечку.

Питання вікторини "Природа навколо нас".

1. Які ви знаєте лікарські рослини та їх лікарські властивості?
2. Які вітаміни містить морква?
3. Від чого залежить зелене забарвлення листків?
4. Як можна визначити сторони горизонту по рослинах?
5. Що означає термін "Екологія"?
6. Назвіть основні функції атмосфери.
7. Як по-вашому, чи забруднюється гідросфера (вода)?
8. Чи знаєте Ви закони Барі Каммонера?

Побажання аудиторії: "Розкажіть будь ласка!"

Ведучий вікторини:

1. Все пов'язане із всім.
2. Все кудись дівається.
3. Природа знає краще.
4. За все потрібно платити.

P.S. Змагання, конкурси, вікторини можливо проводити одночасно в різних місцях.

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ № 1-6 ДЛЯ УЧНІВ 7 КЛАСУ

Тема: БАСКЕТБОЛ

Завдання :

1. Навчити техніки передач двома руками від грудей
2. Ознайомити з обманними рухами (фінтами) на передачу з послідовною передачею.
3. Розвивати спритність та увагу.
4. Виховувати дружні стосунки, створити атмосферу переживання одне за одного.

Обладнання: м'ячі.

Частина уроку	Зміст уроку	Організаційно-методичні вказівки	1	2	3	4	5	6
			Дозування					
Підготовча частина	1. Організований перехід учнів до місця занять	Визначити направляючого	60"	60"	60"	60"	60"	60"
	2. Шиккування. Рапорт. Завдання на навчальний рік, на урок	Рапорт складає черговий учень	5"	90"	90"	90"	90"	90"
	3. Ознайомити з правилами гри в баскетбол	Пробіжка 5с, 3с, 10с	5"	30"	30"	30"	30"	30"
	4. Різновиди ходьби та бігу: 1) Рівномірний повільний біг 2) Чергування бігу з ходьбою 3) Перемінний біг малої інтенсивності з прискоренням 4) Біг приставними кроками правим та лівим боком 5) Біг зі зміною напрямку 6) Ходьба на носках 7) Ходьба на п'ятках 8) Випадами 9) Високо піднімаючи коліно зігнутої вперед ноги Комплекс загально розвиваючих вправ у парах	Слідкувати за поставкою стопи По сигналу вчителя Відповідно вказівок У стійці баскетболіста По діагоналі, змієюю Руки на поясі, на півпальцях Не згинаючи ніг у колінах Пружинно, похитування тулуба по вертикалі Стегно піднімати вище горизонталі Перешиккування в дві шеренги	3" 20м	3" 20м	2" 20м	2" 30"	3" 30"	3" 30"
			10мх3 90"	10мх3	10мх2	10мх2	10мх3 90"	10мх2 90"
			10м	10м			8м	8м
					10м	10м	8м	8 м

Основна частина	I. Спеціальні підготовчі вправи для розвитку спритності і уваги							
	1. Біг на місці в упорі стоячи з максимальною частотою кроків	П'ятки відривати від підлоги - 3 см	20"	20"			8м	8м
	2. Те ж саме з партнером, який чинить опір з пересуванням вперед	Взявшись долонями рук, лицем один до одного (3-4 серії)			20"	20"	20"	
	3. Біг на місці з максимальною частотою кроків, потім ривок вперед	Ривок на 7-12 метрів (2-3 серії)					30"	30"
	4. Стоячи біля стінки учень почергово кидає м'яч у стінку двома руками від грудей	На відстані 2,5-3 метри	30п	30п	10п			
	5. Те ж саме двома м'ячами з відскоком від полу	Дивитися треба на м'яч, який ловиш, поступово збільшувати швидкість				20п	30п	30п
	6. Передача в стінку двома руками від грудей, але перед передачею торкнутися підлоги	Ноги в колінах зігнуті	20п	20п	20п	20п		
	7. Почергове підкидання вгору над собою двох м'ячів двома руками з відскоком від підлоги.	Слідкувати за м'ячем, що ловиш, кидати вище і рівніше	10р	10р	15р			
	8. Почергове підкидання вгору над собою від грудей двома руками	Можна виконати кидок знизу (це легша справа)		5р		10р	15р	15р
	II. Передачі двома руками від грудей на місці	Лікті опущені, не ставити в сторони.						
1. Стоячи обличчям один до одного, передача м'яча партнеру, той ловить і передає м'яч зворотно (3-4 м).	Кисті рук розщеплені при передачі, при ловлі пальці напівзігнуті догори на рівні підборіддя	20x3	20x3		20x2	20x2		
2. Те ж саме, на більшій відстані з ставленням ноги вперед	5-7 м							
3. Шиккування колони в іншу з наступним пересуванням гравців у кінець протилежної колони	Колона напроти колони (можна використати змагальний метод)	40x2		40x2		40x2	40x 2	

	4. Шикування в колах: передачі виконують стоячому поряд, через одного, будь-кому	Не відриваючи від полу одну ногу	30	30	30	30		
	III. Передача та ловіння м'яча двома руками від грудей в русі	Такі вправи можна виконувати, використовуючи ігровий метод						
Основна частина	1. Учні шикуються в дві колони на місцевій лінії. Перша пара виконує передачу та ловлю м'яча при паралельному русі вздовж площадки	Рухатися використовуючи біг. Не стрибати, а тягнутися за м'ячем.				7р	7р	7
	2. Передачі в трійках через вершину трикутника	Рухатися лицем вперед не приставними кроками				5р	5р	5р
	3. Передачі в трійках зі зміною місць (вісімка). Учень робить ривок вперед за спину партнера, якому передає м'яч і далі продовжує рухатися по краю, знову ловить м'яч в русі і передає на протилежний край	Бігти від лицевої лінії до лицевої і робити кидок з близької відстані. Чекати, поки інші пари зроблять вправу.				6р	6р	6р
	IV. Обманні рухи на передачу з послідуною передачею м'яча	Мінятися по сигналу вчителя						
	1. Шикування в трійках (трикутником), всередині захисник. Гравці показують, що передають передачу вліво (фінт), але передачу роблять вправо	Одну ногу не відривати від полу (не робити пробіжку)	10р	10р	10р	10р	10р	10р
	2. Шикування в парах. Передають один одному м'яч, а третій намагається перекотити м'яч.	Рухатися без м'яча (виходити на м'яч) Використовувати фінти	5"	5"	5"	3"	3"	3"
	3. 5x5. Нападаючі - захисники. Передачі у довільному порядку. Перед передачею зробити фінт	Обманний рух виконують з показом на кільце, зігнувши ноги і махом голови. На наступних уроках у самій грі виконувати вправу	5"	5"	5"			
Заключна частина	1. Естафети. Гра баскетбол	Використовувати вивчене						
	2. Шикування							
	3. Підведення підсумків	Похвалити учнів, хто старався,						
	4. Оцінювання учнів	оцінити і дати зауваження щодо						

	5. Домашнє завдання	техніки виконання, допрацювати						
	P.S. Впродовж гри та естафет роз'яснювати правила гри							



Веселі старту

Назви команд

I "Дружба"

II "Парус"

Девізи:

I - "Оди за всіх - і всі за одного"

II - "Парус вище піднімаємо, перемогти ми всім бажаємо"

Команди шикуються в колони на стартовій лінії

1. Обводка стояків

Ведучий: Хто в нас стійку обведе і звичайно не впаде. Опис (На відстані 7 м стоїть стояк, по сигналу перший гравець у колоні виконує ведення м'яча до стояка, обводить його і повертається назад)

Обладнання: 2 стояки, 2 баскетбольні м'ячі

2. Проскоч в обруч

Ведучий: Проскочу в обруч я скоріше, бо хочу бути найспритнішим. Опис (Замість стояків лежать обручі, учні біжать до обруча, стрибають у нього, знімають через голову і кладуть на місце, біжать на своє місце).

Обладнання: 2 обручі

3. Естафета з обручем і стійкою.

Ведучий: Надіну обруч і зніму і швидко стійку оббіжу Опис (на відстані від стартової лінії 5м лежить обруч, а далі на 5 м стоїть стояк, учень біжить до обруча стрибає в нього, знімає через голову і біжить оббігає стояк і по прямій повертається назад).

Обладнання: 2 обручі, 2 стояки.

4. Віднеси м'яч у коло

Ведучий: Я перестрибну тин маленький і віднесу м'яч у корзинку.

Опис (На відстані 5 м від стартової лінії стоїть горизонтально гімнастична лава, далі на 5 м лежить обруч, учень з м'ячем в руках біжить перестрибує лаву і біжить кладе м'яч в обруч, повертається назад перестрибуючи, інший учень робить теж саме, тільки забирає м'яч і передає іншому)

Обладнання: 2 гімнастичні лави, 2 обручі, 2 м'ячі.

5.Естафета з веденням та кидком

Ведучий: Я м'ячик швидко проведу та ще й у кільце попаду Опис (Діти стоять на середній лінії площадки з правого боку від щита, по сигналу роблять ведення і кидок у кільце, яка команда перша попаде 5 раз)

Обладнання: 2 м'ячі

6. Кидки у кільце

Ведучий: Не тільки вмію малювати але і в кошик попадати

Опис (Учні знаходяться біля щита одна команда, друга команда біля іншого щита, повинні попасти 3 рази з правого боку, 3 зліва, 3 посередині. Відстань 2 метри)

Обладнання: 2 м'ячі

7. Який я розумник

Ведучий: Багато книжок я читаю і на запитання відповідаю

1. Опис (Кожній команді по черзі задають питання.
2. Як показати пробіжку в баскетболі
3. Як показати фол
4. Що таке 5 сек. (гравець без ведення може володіти м'ячем і викидати із-за лінії лише 5 сек.)
5. Що таке 10 сек. (за 10 сек. команда повинна вивести м'яч із своєї зони)
6. Після скількох персональних зауважень (фолів) гравець покидає гру (після 5)
7. Після скількох командних фолів пробивають штрафні (після 7 та 8 фолів).

Видання підготовлено до друку та віддруковано
редакційно-видавничим відділом ЧОПОП.
Зам. №__. Тираж 100 пр.
18003, Черкаси, Бидгощська, 38/1.