

**Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського**

Факультет фізичного виховання і спорту

**Кафедра теорії і методики фізичного
виховання**

Асаулюк І.О., Дмитренко С.М.

**ТЕХНОЛОГІЯ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ
РУХОВИХ ДІЙ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

(легка атлетика, гімнастика, баскетбол)



Вінниця – 2025

УДК 373.3.016:796.012.6(075.8)

DOI: <https://doi.org/10.31652/373.3.016-2025-1-82>

A90

Асаулюк І. О., Дмитренко С. М. Технологія початкового навчання рухових дій учнів у процесі фізичного виховання (легка атлетика, гімнастика, баскетбол). Вінниця : ВДПУ, 2025. 82 с.

Рецензенти:

Яковлів В.Л. - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Кульчицька І. А. - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

У навчально-методичному посібнику викладено послідовність навчання фізичних вправ з таких розділів шкільної програми: легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри (баскетбол).

Посібник рекомендується здобувачам вищої освіти факультетів фізичного виховання і спорту денної та заочної форм навчання, вчителям фізичної культури.

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (Протокол № 1 від 27 серпня 2025 року).

ЗМІСТ

Вступ	4
Легка атлетика	6
Біг на короткі дистанції	6
Низький старт	7
Високий старт	15
Стрибок у довжину з місця	17
Стрибок у висоту способом “переступання”	27
Метання	45
Гімнастика	55
Стійка на лопатках	56
Перекид вперед	58
Перекид назад	60
Баскетбол	62
Використана література	80

ВСТУП

На заняттях із спортивно-педагогічних дисциплін, які входять до змісту освітніх програм різних спеціальностей здобувачів вищої освіти факультетів фізичного виховання вищих навчальних закладів однією із сторін підготовки є оволодіння студентами методикою навчання фізичним вправам, які входять до навчальної програми з фізичної культури закладів загальної середньої освіти.

Старанний аналіз навчального матеріалу вчителем та оформлення його у певну логічну та методичну послідовність навчання втілюються у навчаючих програмах.

Навчаюча програма – доступна інформація про порядок і характер дій кожного учня для оволодіння тією чи іншою руховою дією або їх групою (подібних за структурою) у певній логічно визначеній послідовності.

В залежності від складності вправи навчаючі програми складаються за такою формою:

- назва вправи, яка вивчається;
- опис техніки вправи, яка вивчається;
- перевірка готовності учня до навчання руховій дії, яка здійснюється шляхом з'ясування:

- 1) що повинен знати учень;
- 2) що повинен вміти виконувати учень.
- 3) зміст навчаючої програми (засоби, методичні вказівки).

Під час виконання вправ учнями учитель активно управляє освітнім процесом: здійснює контроль за якістю виконання вправ і визначає наступні завдання.

У методичному посібнику узагальнено матеріал з навчаючих програм фізичних вправ таких варіативних модулів шкільної програми: легка атлетика, гімнастика, баскетбол. Даний посібник допоможе здобувачам вищої освіти факультетів фізичного виховання і спорту під час педагогічної практики та вчителям фізичної культури в практичній діяльності.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

НАВЧАННЯ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

В сучасній легкій атлетиці до бігу на короткі дистанції належать: 100, 200, 400 м і всі види естафети з довжиною етапів не більше 400 м. Однак змагання з бігу проводяться й на більш короткі дистанції, наприклад на 30, 60 м, які долаються з граничною або біляграничною швидкістю. Усі перелічені види спринтерського бігу ділять на короткий спринт (до 100 м включно) і довгий (понад 100 м).

Біг на короткі дистанції характеризується максимальною інтенсивністю. Бігун повинен за найкоротший час набрати (розвити) максимальну швидкість і по можливості зберегти її протягом усієї дистанції.

Техніка бігу на короткі дистанції

- швидкість, досягнута на старті, підтримується на дистанції;
- біг повинен бути ритмічним і вільним, з розслабленням і невеликим нахилом тулуба вперед,
- при відштовхуванні нога, що знаходиться позаду, цілком випрямляється;

- закінчивши відштовхування, нога розслаблено згинається в коліні і виноситься стегном уперед;
- нога торкається доріжки передньою частиною ступні;
- протягом всієї опорної фази ступня не опускається на п'яту;
- ступні ставляться по прямій лінії;
- під час бігу руки зігнуті в ліктях;
- руки сприяють збереженню рівноваги .

Результат у спринтерському бігу залежить від виконання старту, стартового розбігу, бігу по дистанції і фінішування.

НИЗЬКИЙ СТАРТ

У короткому спринті біг розпочинається з низького старту, що виконується зі стартових колодок.

Стартове положення (рис. 1)

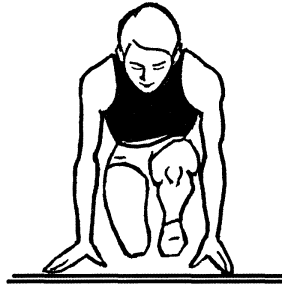


Рис. 1

Приймаючи стартове положення, бігун упирається всією підошвою об спеціальні опірні площадки (стартові колодки), що встановлюються під визначеним кутом нахилу в залежності від індивідуальних особливостей учня.

Звичайно кут установки передньої колодки - 45° , кут установки задньої колодки - $60-70^{\circ}$.

Передню колодку потрібно ставити приблизно на 1,5 стопи від стартової лінії, задню - на відстані гомілки від передньої.

Техніка виконання команди "На старт!"

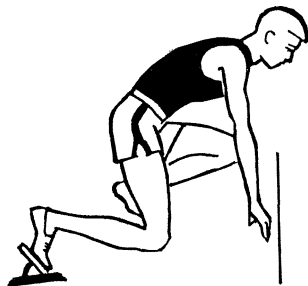


Рис. 2

За командою "На старт!" учень повинен:

- підійти до колодок і встати за ними;
- нахилитися вперед і поставити руки на доріжку за колодками;
- поштовхову ногу поставити на передню колодку, більш слабку ногу поставити на задню колодку;
- опустити коліно позад ноги, що стоїть, на доріжку;
- поставити руки до лінії старту;
- чотири пальці з'єднані разом і звернені назовні;
- великі пальці звернені назовні,
- руки розставлені на ширину плечей;
- плечі над стартовою лінією;
- вага тіла розподіляється рівномірно між точками опори;
- голова тримається вільно;

- погляд спрямований униз приблизно на 1,5-2 м від лінії старту.

Техніка виконання команди «Увага!»(рис. 3)

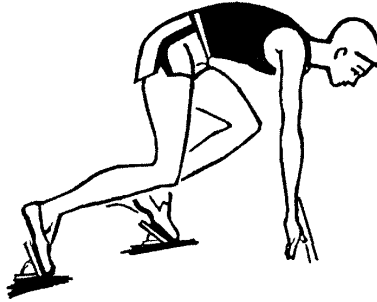


Рис. 3

За командою "Увага!" учень повинен:

- коліно ноги, що стоїть позаду, відривати від ґрунту;
- таз підняти вище пліч;
- колінний суглоб передньої ноги утворить майже прямий кут;
- голова опущена, як при команді "На старт!";
- вагу тіла перенести на руки.

Техніка виконання команди "Марш!"

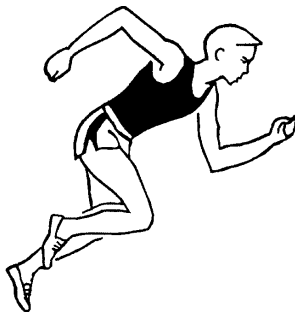


Рис. 4

За командою "Марш!" учень повинен:

- намагатися вкласти всю силу в перший рух;
- тіло блискавично випрямляється вперед;
- нога, що позаду знаходиться, робить перший крок і торкається ґрунту найкоротшим шляхом;
- кисті злегка відштовхуються від ґрунту;
- руки поперемінно виконують короткі і швидкі рухи;
- погляд спрямований вперед на бігову доріжку, нахил тіла зменшується тільки через 6-8 кроків.

Техніка виконання стартового розбігу:

- учень повинен торкатися ґрунту передньою частиною стопи;
- переміщати стопи по одній лінії;

- робити швидкі кроки;
- енергійно відштовхуватися стопами;
- високо піднімати махову ногу;
- руки, зігнуті в ліктях, енергійно працюють назад (не навскіс, не поперек тіла);
- не стискати руки в кулаках;
- нахилити тіло злегка вперед, але не згинатися в попереку;
- не стискувати зуби, не напружувати рот.

ПОМИЛКИ, ЩО ДОПУСКАЮТЬСЯ ПРИ НИЗЬКОМУ СТАРТІ



Рис. 5

Голова закинута назад, тому що бігун дивиться в напрямку фінішу - спина прогинається (рис. 5).



Рис. 6

Руки не випрямлені - центр ваги тіла зміщений занадто назад(рис. 6).



Рис. 7

Руки спираються під кутом - вага тіла надмірно переноситься назад (рис. 7).

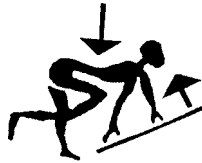


Рис. 8

Спина прогинається (рис. 8).



Рис. 9

Бігун "сидить", занадто відхиливши тулуб назад, руки впираються навскіс (рис. 9).



Рис. 10

Таз піднятий дуже високо - ноги вже майже випрямлені (рис. 10).



Рис. 11

Бігун занадто сильно спирається на руки, які до того ж розташовані під кутом (рис. 11).



Рис. 12

Випрямлення відбулося до того, як ноги зробили перший рух (рис.12).

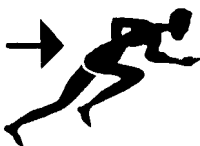


Рис. 13

Махова нога піднімається надмірно високо (рис. 13).

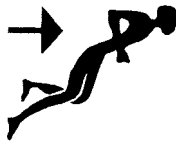


Рис. 14

Обидві руки занадто подаються назад (рис. 14).

ВИСОКИЙ СТАРТ

На уроках фізичної культури учні починають бігти спринтерські дистанції звичайно з високого старту, тому що відсутні умови для установки стартових колодок, відсутні стартові колодки. Коли учні починають бігти спринт із низького старту, результат бігу значно гірший, ніж після високого старту.

Техніка виконання високого старту (рис. 15)



Рис. 15

Техніка виконання команди "На старт!":

- найсильнішу ногу поставити впритул до стартової лінії;
- небагато повернути носок усередину;
- інша нога на 1,5-2 ступні позаду;
- вага тіла рівномірно розподіляється на обох ногах;
- тулуб випрямлено;
- руки вільно опущені.

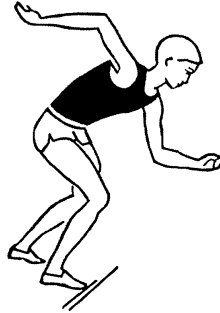


Рис. 16

Техніка виконання команди "Увага!":

- нахилити тулуб уперед під кутом 45° ;
- вагу тіла перенести на найсильнішу ногу.



Рис. 17

Техніка виконання команди "Марш!":

- бігун різко кидається вперед;
- через 5-6 кроків приймається вертикальне положення тіла.

Біг по дистанції (рис. 18).



Рис. 18

Правильна постановка стопи - передня частина стопи – носок (рис. 19).

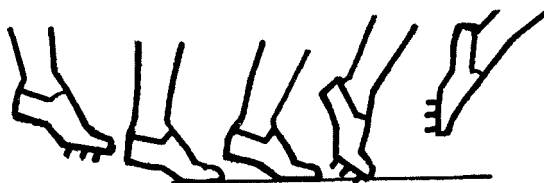


Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21

Положення кисті при бігу.

Один біговий крок на короткій дистанції (рис. 22).

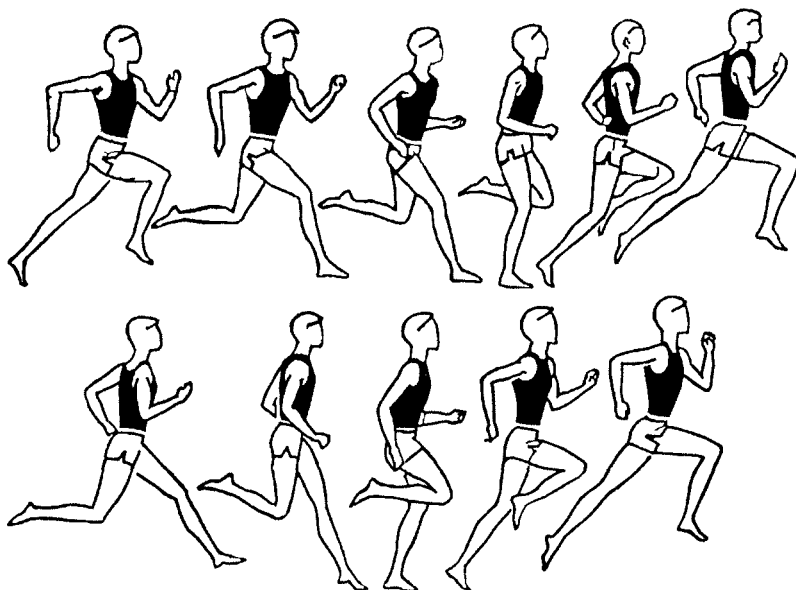


Рис. 22

Методика навчання техніці бігу на короткі дистанції

Навчання бігу на короткі дистанції поділяють на ряд етапів.

Етапи	Завдання	Методи та засоби
1 етап	Створити уявлення про техніку виконання низького старту, стартового розбігу, бігу по прямій і по повороту і про фінішування	Розповідь про техніку бігу і демонстрування (особистого виконання, кінограм, схем, рисунків відеозапису). Контроль за створеним уявленням можна здійснити шляхом випробування.
2 етап	Розучити техніку бігу по прямій	Інтенсивний біг по прямій на відрізку 40-60 м. У процесі виконання даної вправи слід звертати увагу на м'яку постановку стоп на опору, активне винесення вперед-угору стегна, пряме положення тулуба і вільну

		роботу рук, зігнутих у ліктьових суглобах. Біг з прискоренням на відрізках 40-60 м. Біг, що поступово прискорюється до максимуму (на відрізках 40-80 м). При цьому рекомендується застосовувати у кінці навчання бігу по прямій біг на час (30-40 м з ходу).
3 етап	Розучити техніку бігу по повороту	Біг з прискоренням по повороту однієї з останніх доріжок (відрізок 40-60 м). Біг на 40-60 м по повороту першої доріжки. Біг з прискоренням на відрізку 40-80 м по прямій із входом у поворот. Біг з прискоренням на відрізку 40-80 м по віражу з виходом на пряму. Якщо порушується техніка, то рекомендується зменшувати швидкість і зосереджувати увагу на правильному виконанні окремих рухів.

4 етап	Розучити техніку низького старту	Підвідними вправами, що допомагають засвоїти техніку низького старту, є біг з високого і напівнизького старту. Високий старт виконують з положення ноги на стартовій лінії (не наступаючи), тулуб нахилений вперед, руки опущені вниз. Напівнизький старт має такі відмінності: біля стартової лінії розміщена сильніша нога, інша – на 30-40 см позаду, тулуб нахилений уперед, різнойменна рука із сильнішою ногою спирається на доріжку перед лінією старту. Після виконання бігу з високого і напівнизького старту освоюються положення “На старт!”, “Увага!” і біг за сигналом.
4 етап	Розучити техніку фінішування	Застосовують кидки на фінішну стрічку після про бігання відрізків 60-80 м. Вправа виконується індивідуально і в групах

СТРИБОК У ДОВЖИНУ З МІСЦЯ

Техніка даного стрибка нескладна. Вона включає в себе підготовку до відштовхування, відштовхування, політ і приземлення.

Техніка стрибка в довжину з місця (рис. 23)

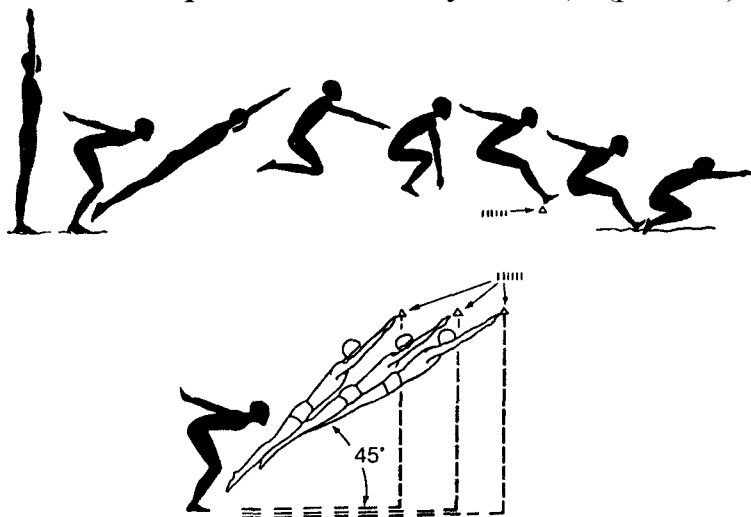


Рис. 23

Підготовка до відштовхування з вихідного положення ноги на ширині плечей, руки опущені, тулуб трохи нахилений вперед. З даного вихідного положення стрибун здійснює невелике присідання (кут згинання у колінному суглобі 135°), що створює активні передумови для сильного відштовхування.

Відштовхування здійснюється сильним послідовним розгинанням у суглобах, що

закінчується відштовхуванням ступнею. Напрямок відштовхування вперед-угору.

У **польоті** виділяють два варіанти рухів: *прогнувшись* і *зігнувши* ноги. Під час приземлення здійснюється даліше викидання ніг. Треба звернути увагу на розпушеність місця приземлення.

Стрибок у довжину з місця застосовується як засіб різнобічної і прикладної фізичної підготовки, а також як засіб контролю за рівнем швидкісно-силової підготовленості учнів.

Засоби і методичні вказівки (вправи стрибунів)

- стрибки на лівій, правій, двох ногах із просуванням уперед;
- стрибки ноги разом, ноги нарізно ("жабка");
- стрибки з глибокого присіду;
- вистрибування на одній нозі з обтяженням;
- підскакування на одній нозі з низького присіду;
- стрибки по похилій площині (у гору);
- стрибки по сходинках на поштовховій нозі;
- підскакування в присіді;
- у присіді стрибки з однієї ноги на іншу;
- стрибки убік через ослін;
- вистрибування на ослін і назад;
- стрибки на одній нозі через ослін;

- стрибки з однієї ноги на іншу через ослін;
- стрибки через скакалку на лівій, правій, двох ногах;
- присідання на двох, на одній нозі, з обтяженням і без нього;
- стрибки в кроці;
- багатоскоки;
- ходьба в напівприсіді;
- ходьба в присіді;
- ходьба випадами.
- стрибки через перешкоди (рис. 24)



Рис. 24

1. Стрибки з ноги на ногу по твердих матах.
 2. Стрибки з ноги на ногу по м'яких матах.
 3. Стрибки на одній, двох ногах по мітках.
- (рис. 25)

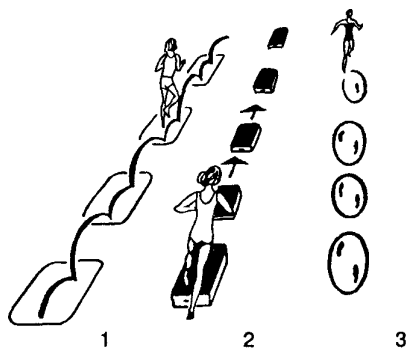


Рис. 25

1. Стрибки через натягнуті скакалки (стрибок у кроці).
 2. Стрибки через низькі перешкоди (кубики).
 3. Стрибки на гірки матів (1, 2, 3, 4 і т.д.).
- (рис. 26)

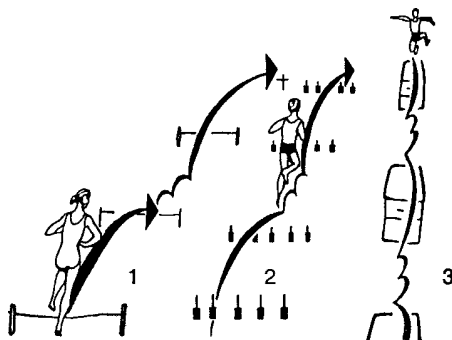


Рис. 26

1. Вистрибування на гірку матів
2. Стрибки з лінії на лінію(рис. 27).

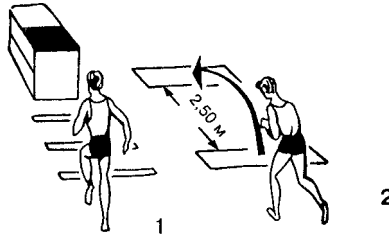


Рис. 27

СТРИБОК У ВИСОТУ

Техніка стрибка у висоту з розбігу способом "переступання"

Стрибок у висоту з розбігу складається з чотирьох фаз:

- ✓ розбіг;
- ✓ відштовхування;
- ✓ політ;
- ✓ приземлення.

Техніка виконання розбігу:

- розбіг починається з одного й того самого місця;
- розбіг починається з ходьби, що переходить у швидку ходьбу і далі біг;
- найбільш важливий ритм кроків наприкінці розбігу;

- наприкінці розбігу набрати максимальну швидкість.

Техніка виконання відштовхування:

- поштовх варто розглядати в єдності з останніми двома чи трьома кроками;
- при останніх трьох кроках перед поштовхом ступня поштовхової ноги повинна знаходитися перед проекцією ваги тіла;
- щоб менше гальмувати швидкість руху на передостанньому кроці, треба м'яко зігнути махову ногу в момент її постановки на опору;
- з останнім кроком руки подаються назад, виконуючи активний замах перед торканням опори поштовховою ногою;
- поштовхова нога майже випрямлена, ставиться на опору п'ятою;
- потім злегка згинається з мінімальним гальмуванням руху вперед, таз швидко виводиться нагору;
- одночасно з відштовхуванням виконується активний мах правою ногою і руками,

Техніка виконання польоту:

- досягнувши вищої точки злету, махова нога випрямляється уздовж планки і тулуб ледве нахиляється вперед;

- переходячи через планку, енергійно опустити махову ногу за нею;
- одночасно поштовхова нога різко виконує мах і проходить над планкою.

Техніка виконання приземлення:

- на гімнастичний мат ставиться спочатку махова нога, потім поштовхова;
- падати в момент приземлення забороняється.

Стрибок у висоту з розбігу способом "переступання"
(рис. 28)

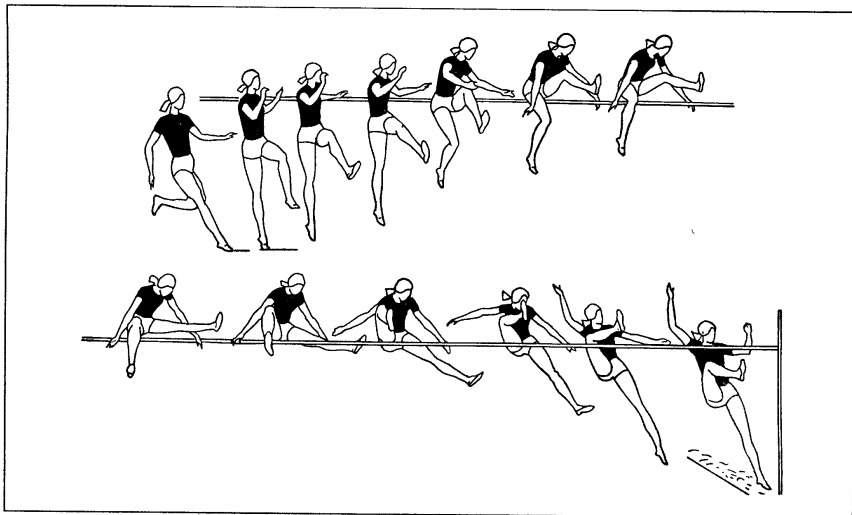


Рис. 28

Ефективність опанування техніки залежить від відповідності завдань, використаних засобів та методів навчання закономірностей вікових змін рухового потенціалу та координаційних здібностей, які проявляються у формуванні біодинамічних структур локомоторних рухів.

Загальна послідовність навчання

Завдання 1. Ознайомити зі стрибком у висоту способом «переступання» і навчити переносити через планку прямі ноги після розбігу, який виконується під кутом до планки.

Учні повинні знати:

— почергове перенесення ніг у стрибку способом «переступання» дозволяє подолати більшу висоту, ніж при одночасному перенесенні ніг способом «зігнувши ноги»; перенесенню ніг сприяють компенсаторні рухи — швидке опускання однієї ноги сполучається з підйомом іншої;

— махові рухи вільною ногою і руками виконуються у напрямку розбігу, а приземлення — на лінії продовження розбігу;

— розбіг виконується під кутом 30—40°;

— відштовхування виконується далшою від планки ногою на відстані 2—3 ступнів (від проекції

планки), щоб не збити планку під час виконання маху.

Засоби і методичні вказівки

1. Почергове перенесення ніг через перешкоду (планку) з вихідного положення (в.п.), стоячи боком до перешкоди.

Місце відштовхування визначається можливістю виконати прямолінійний мах ногою, не збиваючи (навіть не доторкуючись) перешкоду. Після виконання маху стрибун крокує вперед, приземлюючись на махову ногу. Постановка махової ноги сполучається з початком піднімання вперед-вгору поштовхової ноги. Після переносу поштовхової ноги через перешкоду (планку) виконується крок цією ногою вперед. Висота перешкоди 30-40 см. Можна використовувати планки, які встановлено під нахилом, гімнастичні лави, гумові стрічки (шнури)(рис. 29).

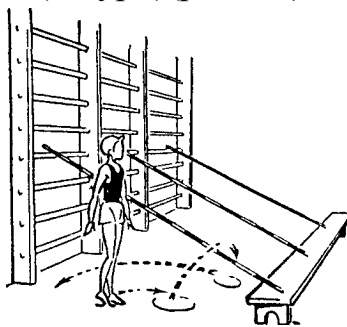


Рис. 29

2. Почергове перенесення ніг через перешкоду (планку) після виконання відштовхування з ходьби скороченими кроками. Ходьба виконується під кутом $30-40^\circ$ до планки. Місце відштовхування (на відстані 1,5-2 ступні від проекції планки) слід відмітити. Правильним вважається приземлення на продовження лінії розбігу (рис. 30).

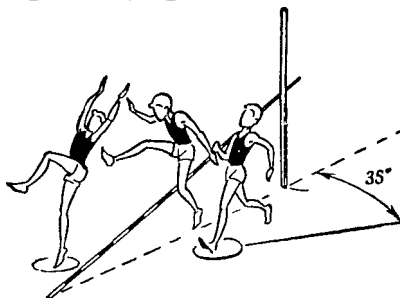


Рис. 30

3. Повторювання попередньої вправи, але виконуваної з розбігу скороченими частими кроками (4-6 кроків).

Розбіг скороченими кроками налаштовує на швидке виконання маху і відштовхування та попереджає зайве підсідання на маховій або поштовховій нозі перед відштовхуванням (рис. 31).

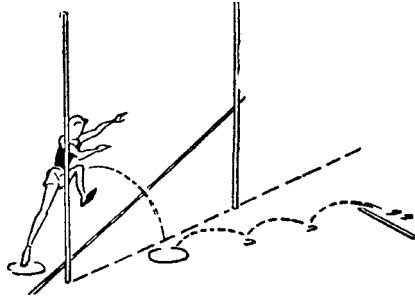


Рис. 31

4. Стрибки у висоту способом «переступання» з 4-6 кроків розбігу.

На початковому етапі навчання школярі розбігаються під кутом менше 30° , а місце відштовхування 1,5-2 ступні від проекції планки, тому що кут вильоту у дітей 11-12 років менше, ніж у більш старших, і це заважає правильному виконанню маху ногою.

Завдання 2. Розучити відштовхуванню в сполученні з розбігом.

Учні повинні знати:

— розбіг в стрибках у висоту виконується з прискоренням;

— бігове положення тулуба зберігається до останнього кроку;

— при виконанні останнього кроку махова нога проштовхує таз вперед і він випереджає плечі;

— поштовхову ногу на відштовхування треба ставити біговим рухом без упора п'ятою в опору;

— швидке виконання маху ногою і руками підвищує ефективність відштовхування;

— правильне положення тіла стрибун перед відштовхуванням створює необхідні умови для зміни напрямку у русі тіла;

— упор передньою частиною ступні в опору при виконанні відштовхування забезпечує своєчасний ефективний розвиток напруження м'язів поштовхової ноги без невиправданих втрат горизонтальної швидкості.

Засоби і методичні вказівки

1. Імітація початку відштовхування на місці. У вихідному положенні стрибун упирається на опору передньою частиною ступні, виставленої вперед трохи зігнутої поштовхової ноги. Вага тіла в більшій мірі на маховій нозі, яка знаходиться в положенні перед закінченням відштовхування. Плечі трохи відхилені назад (на 5-10 см) від проекції осі тазу. Руки відведені назад або знаходяться в різнойменному положенні. Вправа починається з руху всього тіла вперед на поштовхову ногу, яка пружно згинається за рахунок проштовхування махової ноги наступним швидким рухом останньої з

деяким згинанням стегном вперед-вгору в сполученні з махом руками. Згинання поштовхової ноги закінчується до того, як таз буде над опорою, плечі при цьому не повинні випереджати його. Не закінчивши випрямлення ноги, стрибун повертається у вихідне положення. Для відчуття упору і контролю за правильністю положення тіла можна після закінчення амортизації виконати відштовхування вгору-назад і приземлитись на махову ногу, поштовхова при цьому випрямлена вперед-вниз (рис.32).

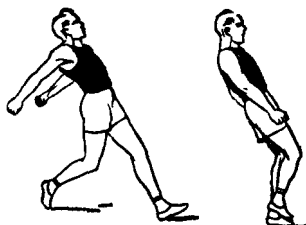


Рис. 32

2. Та ж вправа, але виконується з більш активним просуванням тіла на поштовхову ногу та швидким махом ногою і руками. Внаслідок цих рухів стрибун відривається від опори. Приземлення відбувається на поштовхову ногу на місце відштовхування (рис. 33).



Рис. 33

3. Імітація постановки поштовхової ноги на поштовх, У в.п. стрибун стоїть на трохи зігнутій маховій нозі, поштовхова нога зігнута коліном вперед (бігове положення), руки вільно, вздовж тулуба, як в бігові, або вниз, трохи зігнуті, долонями назад. Проштовхуючись маховою ногою вперед, біговим рухом поставити поштовхову ногу на опору та зайняти положення, характерне для початку «входу у поштовх»: упор трохи зігнутою в коліні поштовховою ногою через передню частину ступні в опору, плечі на 5—10 см позаду лінії тазу, руки відведені для початку маху.

4. Виконання відштовхування вгору з в.п. попередньої вправи. Рух виконується без зупинки в положенні початку поштовху. Після постановки поштовхової ноги відразу ж починається «вхід у поштовх» — просування всього тіла вперед на поштовхову ногу в сполученні з махом ногою і руками, але закінчується розгинанням поштовхової ноги та

зльотом тіла вгору в положенні закінчення відштовхування.

5. Відштовхування з одного кроку. Виконується з в.п. — махова нога попереду, поштовхова позаду, тулуб у біговому нахилі (або трохи більше, щоб забезпечити початкове просування вперед), положення рук — в залежності від способу виконання маху руками. При виконанні вправи важливо досягти просування всього тіла вперед, а при постановці поштовхової ноги — деякого обгону тазом осі плечей (рис.34).

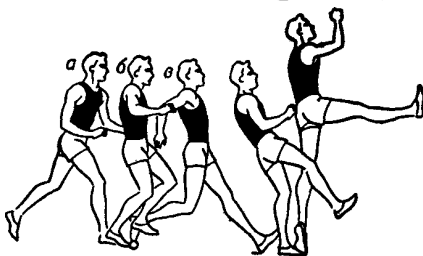


Рис. 34

6. Відштовхування з двох кроків розбігу. В.п. - поштовхова нога попереду, махова позаду, тулуб трохи нахилений вперед, положення рук, як при бігові. При виконанні кроку маховою ногою слід зберігати положення нахилу. Можлива постановка махової ноги відразу на всю ступню, але з налагодженням на активне проштовхування вперед. Робота рук залежить від способу виконання маху (рис. 35).

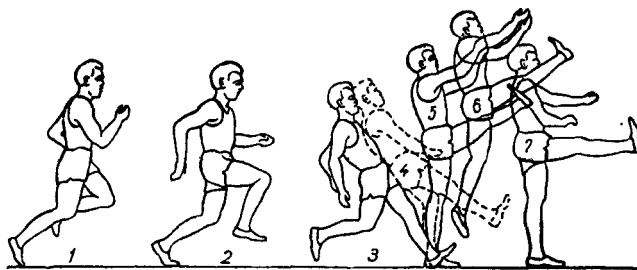


Рис. 35

7. Вистрибування «на зліт» з 3-х кроків розбігу, виконуючи кроки розбігу по відміткам (перший крок — 5 ступнів, другий — 6 ступнів, третій — 5-6 ступнів).

8. Стрибок способом «переступання» через планку з 3-х кроків, виконуючи кроки розбігу по розмітці.

9. Стрибки через планку способом «переступання» через планку з 4-6 кроків розбігу. При виконанні стрибків звернути увагу на бігову активність при виконанні останнього кроку. Планка встановлена на висоті, що легко долається.

10. Стрибок способом «переступання» з 4-6 кроків на результат.

Завдання 3. Вдосконалювати техніку переходу через планку та навички відштовхування з розбігу.

Учні повинні знати:

— нахил тулуба з одночасним поворотом плечей у бік поштовхової ноги полегшує її перенос через планку;

— при підготовці до відштовхування не допускати зайвого присідання на маховій нозі та зниження швидкості розбігу.

Засоби і методичні вказівки

1. Настрибування на підвищену перешкоду (висотою 50-60 см) з 4-6 кроків розбігу, приземлюючись на поштовхову ногу в положенні початку зльоту (рис. 36).

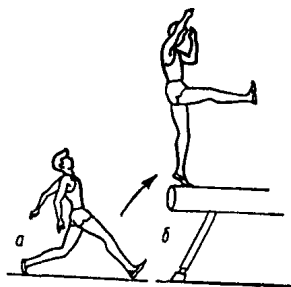


Рис. 36

2. Стрибок на «зліт» з прямого розбігу (з 4-6 кроків) через планку. При переході через планку поштовхова нога підтягується, згинаючись у колінному суглобі при русі стегна вгору. Приземлення може проводитись як на поштовхову, так і на махову ногу (рис. 37).

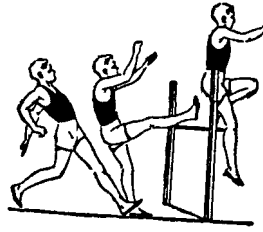


Рис. 37

3. Те ж, що і у попередній вправі, але виконується багаторазово через перешкоди висотою до 50 см, розташовані на відстані, яка забезпечує 4- або 6-кроковий розбіг у потрібному ритмі. Поштовхова нога згинається якнайменше, щоб перенести її через перешкоду. Приземлення на поштовхову ногу.

4. Застрибування в сід на маховій нозі, поштовхова знизу, на підвищення з 4-6 кроків розбігу під кутом 30-40°. Висота підвищення 120-135 см (рис. 38).

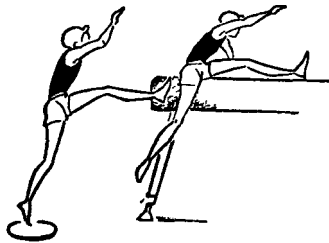


Рис. 38

5. Вистрибування на «зліт» з розбігу (5-7 кроків), доторкаючись головою орієнтиру (підвішений м'яч). Місце поштовху позначається у вигляді кола

на відстані 3-4 ступнів від проекції орієнтира (рис.39).

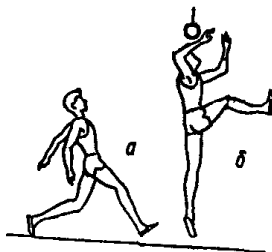


Рис. 39

6. Імітація рухів ніг при переході через планку (повторити вправи, які виконувались для навчання техніці переносу ніг через планку).

7. Імітація техніки переходу через планку у стрибку способом «переступання». В перших спробах після виконання маху опускання махової ноги здійснюється з поворотом ступні та коліна усередину, піднімання поштовхової ноги виконується з одночасним поворотом тулуба у бік планки. У наступних спробах у цьому русі тулуб нахиляється спереду до планки. Забезпечити безпеку при приземленні.

8. Стрибки через планку з 3-4 кроків розбігу. Основну увагу слід звертати на рухи при переході через планку.

9. Стрибки через планку з 5-6 кроків розбігу на висотах, які легко долаються, з концентрацією уваги на окремих елементах відштовхування та переходу через планку.

10. Стрибки через планку з 5-6 кроків розбігу на максимальних висотах. Планка піднімається поступово (рис. 40).

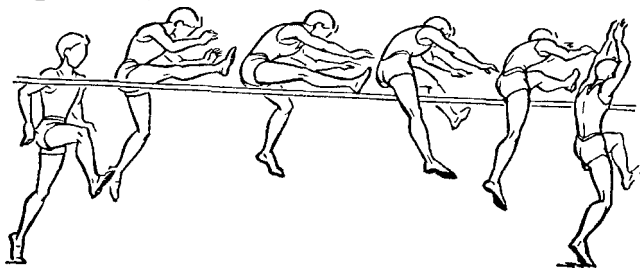


Рис. 40

Завдання 4. Розучити ритм розбігу та вдосконалювати відштовхування з розбігу з оптимальною швидкістю.

Учні повинні знати:

— влучність попадання на місце відштовхування залежить від вихідного положення, постійного прискорення, стабільності кроку;

— неконтрольована швидкість розбігу не дозволяє правильно виконати підготовку до відштовхування.

Засоби і методичні вказівки

1. Вихідне положення — старт для розбігу в стрибках у висоту від позначки для відштовхування (2-3 ступні від проекції планки на 1-1,5 м від найближчої стійки). Пробігання по розбігу 5- 7 кроків у зворотному напрямку (від місця відштовхування до початку розбігу). Парна або непарна кількість кроків буде залежити від суб'єктивного почуття учня, зручності починати розбіг з поштовхової або махової ноги. Зростання швидкості повинно досягатись збільшенням довжини та темпу кроків, не викликаючи при цьому скутості рухів, зі збереженням контролю над ними та можливістю правильно виконати підготовку до відштовхування.

2. Пробігання по розбігу, домагаючись стабільного прискорення та попадання на контрольну позначку для виконання двох останніх кроків.

3. Вистрибування «на зліт» з 5-7 кроків розбігу, останні три кроки виконуючи по розмітці.

4. Те ж, що й у попередній вправі, але з діставанням рукою, ногою, головою підвішеного орієнтира. Стрибки з виконанням останніх кроків розбігу по розмітці чергуються з такими ж вистрибуваннями, але розганяючись без розмітки (рис. 41).



Рис. 41

5. Стрибки у висоту способом «переступання» на висотах, які легко долаються (95-105 см).

6. Те ж саме, але на максимальних висотах.

МЕТАННЯ

Метання, як і ходьба, біг, стрибки з'явилися разом із людиною. Бо від уміння швидко бігати, добре стрибати, точно і далеко кидати (метати) залежали життя і благополуччя людини. Цивілізація багато в чому зменшила залежність людини від цих умінь, але ознайомила її із хворобою цивілізованого суспільства – гіподинамією. Тому людство, щоб позбавитися цієї хвороби, використовує засоби фізичної культури, збільшуючи рухову активність.

Легкоатлетичні метання є добрим засобом для розвитку таких якостей, як сила, швидкість, гнучкість, спритність, координація.

Згідно шкільної програми, в розділі "легка атлетика" учні вивчають техніку метання м'яча (вага 150 г) і гранати (вага 500 і 700 г). Але в середніх навчальних закладах для метань найчастіше застосовують тенісні (або малі) м'ячі. Це легко пояснити: по-перше, вони безпечні і при проведенні занять мала вірогідність травматизму, вони дозволяють застосувати фронтальний метод організації учнів; по-друге, їх легко придбати і вони недорого коштують у порівнянні з "класичними" снарядами; по-третє, мають невелику вагу і можуть застосовуватися для учнів як молодших, так і старших класів. Техніка метання м'яча і гранати не

відрізняється одна від одної. Єдина відмінність у техніці - це тримання снарядів.

Метання м'яча, гранати з розбігу складається з таких фаз:

- ✓ тримання снаряду
- ✓ розбіг;
- ✓ замах;
- ✓ кидок;

Техніка виконання фаз

Тримають снаряд кистю сильнішої руки над плечем на рівні голови, великим, вказівним і середнім пальцями. Вказівний, середній, безіменний пальці розміщені позад м'яча, а великий і мізинець підтримують м'яч збоку (рис.42).



Рис. 42

Гранату тримають щільним хватом, зручніше за все тримати снаряд ближче до кінця, щоб мізинець упирався в кінець ручки (рис. 43).



Рис. 43

Метають м'яч з розбігу у 10-15 м (рис. 44).

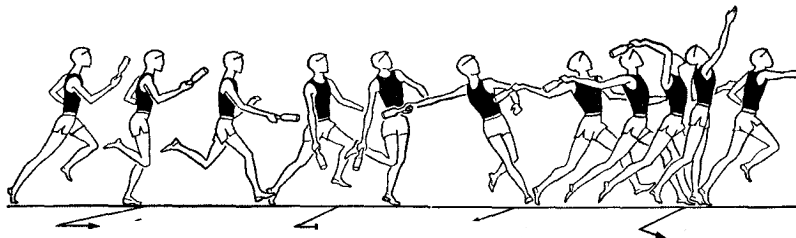


Рис. 44

Розбіг умовно поділяють на дві частини: попередню і заключну. Попередня частина складається з 10-12 бігових кроків, які виконують вільним, широким, прискореним бігом, розвиваючи оптимальну швидкість. Далі йдуть чотири кроки заключної частини розбігу із завданням виконати замах, «обігнати снаряд» ногами, зайняти зручне положення для кидка, виконати кидок і, пригасивши інерцію розбігу, утриматись від виходу за лінію випуску снаряду (рис. 45).

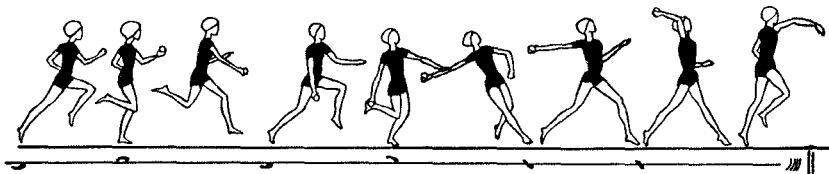


Рис. 45

Замах виконують двома способами. Перший: відведення м'яча дугою вперед-униз-назад. Цей спосіб сприяє меншому закріпленню м'язів руки метальника, створює кращі умови для більш довгого замаху і майже повністю виключає статичний момент при переході від замаху до кидка. Другий спосіб – відведення м'яча прямо-назад. Він зручний тим, що дає змогу краще узгоджувати рухи частин тіла метальника в заключній частині розбігу і швидше докласти зусилля до снаряду, випускаючи його під заданим кутом (кут вильоту м'яча 40-50°).

При виконанні **кидка**, тулуб енергійно повертається грудьми до напрямку розбігу, рука, злегка згинаючись в лікті, проходить над правим плечем, і снаряд викидається вперед.

При вивченні металевих рухів виникає багато труднощів, тому що вони координаційно складні. Тому значну увагу слід приділяти попередньому

розвитку рухових якостей, необхідних для засвоєння складної техніки метання, а саме: гнучкості, сили і координаційних здібностей. Вдало підібрані та правильно використані вправи дають змогу значно полегшити і прискорити процес засвоєння техніки метання.

Навчання метання м'яча починають із створення правильного уявлення про техніку даної вправи в цілому, а потім вивчають окремі елементи у послідовності, наведеній у таблиці.

Завдання	Засоби	Методичні вказівки
Розучити тримання і відведення м'яча	Захват м'яча великим і середнім пальцями. Те саме вказівним і великим пальцями. Тримання м'яча над правим плечем, ліва нога попереду на 60-70 см. Відведення м'яча прямо-назад і вперед-униз-назад.	Слід спробувати обидва способи, перевагу віддати більш вигідному – першому. Стежити за правильним положенням тіла.

Розучити метання м'яча, стоячи грудьми до напрямку метання	З в.п. ліва попереду, зігнути праву ногу, нахилити тулуб назад і відвести руку назад; випростовуючи ноги й тулуб, зробити кидок по висхідній траєкторії.	Кидок починати рухом ніг. Фінальне зусилля спрямовують кистю у м'яч.
Розучити метання м'яча з місця	Метання м'яча з положення, стоячи лівим боком до напрямку метання. Пряма рука з м'ячем відведена назад.	Спершу виконують імітацію кидка без снаряду. Потім імітація кидка із м'ячем і, зрештою, кидок.
Розучити метання м'яча з трьох кроків	З основної стійки зробити крок правою ногою ("зхресний крок"), з поворотом тулуба і відведенням	Навчання "зхресного" кроку починають після засвоєння кидка з місця, спочатку імітуючи рух без снаряду, потім з

	руки назад, потім крок лівою і, набувши вихідного положення, виконати кидок м'яча.	відведенням м'яча назад.
Розучити метання м'яча з п'яти кроків	В.п. – ліва нога стоїть на контрольній позначці. На перші два кроки відводять м'яч і повертають плечі, потім виконують “зхресний” крок, четвертий крок і метання м'яча. Після випуску м'яча роблять п'ятий крок.	Переходити до кидка з п'яти кроків тільки після доброго засвоєння кидка з трьох кроків. Кидок з п'яти кроків починають з імітації, потім у ходьбі з м'ячем, поступово прискорюючи темп руху з переходом на біг.
Розучити ритм розбігу	Метання м'яча з повільного бігу (3-5 кроків) до контрольної позначки та з	Після засвоєння кидка з п'яти кроків вивчають кидок з повільного розбігу до контрольної

	п'яти “кидкових” кроків . Метання з розбігу, акцентуючи прискорення на “зхресному” кроці.	позначки, поступово збільшуючи довжину і швидкість розбігу. Добиватися рівномірного бігу до контрольної позначки з акцентованим прискоренням з другого на третій крок.
Вдосконалюва ти техніку метання	Багаторазові повторення кидків, добиваючись точності і вільності рухів.	Вдосконалююч и техніку метання, значну увагу приділяють спеціальній фізичній підготовці.

При оцінюванні техніки метання м'яча бажано дати оцінку кожному руху окремо – і розбігу, і “зхресному” кроку, і положенню “натянутого лука”.

ПОМИЛКИ, ЩО ДОПУСКАЮТЬСЯ ПРИ МЕТАННІ

Тримання м'яча занадто міцно чи занадто слабо (рис. 46)



Рис. 46

Таз і права нога занадто вивернуті вправо (рис. 47)



Рис. 47

Рука, що метає, не цілком випрямлена (рис.48).



Рис. 48

При кидку рука, що метає, занадто відводиться убік від тулуба (рис. 49).



Рис. 49

При кидку голова і верхня частина тулуба відхиляються вліво (рис. 50).



Рис. 50

Ліва нога "стопорить", в результаті чого металеньник згинається в поперек (рис. 51).



Рис. 51

Права нога виставлена вперед, тому неможливо нормальне перенесення зусилля (рис. 52).



Рис. 52

ГІМНАСТИКА

Стійка на лопатках

Техніка виконання

З сіда переكات назад через положення лежачи на спині зігнувшись; закінчивши переكات назад, спертися долонями під спину; розгинаючись у тазостегнових суглобах, вирівняти тіло так, щоб тулуб і ноги були розташовані на одній прямій.

Учень повинен знати і вміти:

- при опорі під спину лікті потрібно відвести назад;
- повністю розгинатися в тазостегнових суглобах (тулуб і ноги розташовувати на одній лінії).
- виконувати переكاتи назад у групуванні та зігнувшись і спиратися долонями під спину

Засоби і методичні вказівки:

- пружні нахили вперед. Виконувати в широкій стійці ноги нарізно; спочатку торкатися підлоги пальцями, а потім долонями;
- з вихідного положення (в.п.) лежачи на спині зігнувшись – почергові та одночасні торкання ногами за головою з повертанням у в.п.
- з сіду руки в сторони – нахил вперед, руками торкнутися носків;

- з сіду, після нахилу вперед і нахилу голови вперед, перекатом назад прийняти положення лежачи на спині зігнувшись, руки на підлозі;
- опора руками під спину. Виконувати спочатку стоячи, потім сидючи, опираючись долонями лікті максимально відвести назад;
- з сіду перекатом назад прийняти положення лежачи на спині зігнувшись з опорою руками під спину;
- Згинання та розгинання тулуба в тазостегнових суглобах. З в.п. лежачи на спині зігнувшись, опираючись руками під спину – згинання та розгинання в тазостегнових суглобах.
- Стійка на лопатках (з допомогою). З сіду, після перекату назад, опертися руками під спину; розгинаючись – стійка на лопатках. Виконувати з допомогою (допомогу здійснювати, стоячи збоку).
- Стійка на лопатках, руки назад. З сіду, руки в сторони, виконати нахил вперед і перекатом назад стійка на лопатках (самостійно); тулуб і ноги повинні бути розташовані по одній лінії (в тазостегнових суглобах не згинатися).

Перекид вперед

Техніка виконання

З упору присівши, випрямляючи ноги та піднімаючи таз, перенести вагу тіла на руки. Згинаючи руки та нахилиючи голову вперед, поштовхом ніг перевернутися через голову. Торкнувшись лопатками підлоги, швидко згрупуватися та, зробивши перекат уперед, прийти в упор присівши (рис. 53).



Рис. 53

Учень повинен знати:

- При опорі на руки ноги повністю випрямити в колінах;
- Подаючи плечі вперед, нахилити голову на груди;
- Перевертаючись уперед через голову, потрібно доторкнутися доріжки потилицею, шиєю та лопатками;

- Відштовхуючись ногами, перевернувшись через голову, після опори на лопатки, згрупуватися, взявшись руками за середину гомілок.

Учень повинен вміти:

- Виконувати щільне групування;
- Виконувати переكاتи вперед і назад у групуванні.

Засоби і методичні вказівки:

- нахили та колові рухи головою. виконувати вперед, назад, ліворуч і праворуч з максимальною амплітудою;
- пружні присідання. присідати повільно і швидко на всій ступні зі стійки ноги нарізно;
- Упор присівши. Ноги - на ширину ступні, руки – вперед на 20-25 см , вагу тіла перенести на руки, голову нахилити вперед, спина кругла;
- З в.п. лежачи на спині зігнувшись з опорою руками над плечима – переكات вперед у групуванні. Виконувати в середньому темпі, зберігаючи щільне групування;
- З в.п. упор зігнувшись ноги нарізно - перекид вперед в сід. При перевертанні через голову не торкатися нею доріжки;
- Перекид вперед (через сід у групуванні) в упор присівши.

- Перекид вперед з погойдуванням. Виконувати з упору присівши: переставити руки вперед, розгинаючи ноги, подати плечі вперед за лінію рук і повернутися у в.п. Після 2-3 таких дій (погойдувань) виконати перекид;
- З упору присівши ноги нарізно, переставляючи руки та випрямляючи ноги – перекид вперед;
- З основної стійки перекид вперед в упор присівши і встати у в.п.;
- Два перекиди вперед. Виконувати без зупинок у швидкому темпі.

Перекид назад

Техніка виконання

З упору присівши плечі трохи подати вперед (з опорою на руки), згрупуватися, нахилити голову вперед, відштовхнутися руками, виконати перекат назад у групуванні, швидко поставити руки на рівні голови на підлогу (пальцями до плечей) і, опираючись на них, перевернутися через голову (не розгинаючи ніг) і прийти в упор присівши (рис. 54).

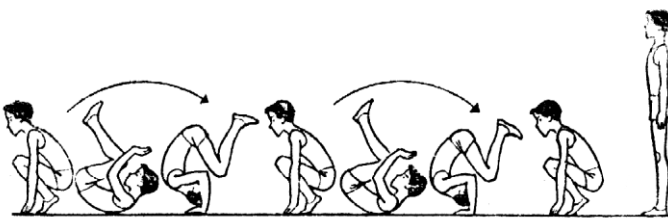


Рис. 54

Учень повинен знати:

- В упорі присівши (в.п.) плечі подавати вперед;
- При виконанні перекату назад тримати щільне групування до торкання шиєю матів і опори руками над плечима на рівні голови;
- Після перевертання через голову почати випрямлення рук до опори ногами мата (тобто до упору присівши).

Учень повинен вміти:

- Швидко виконувати перекат назад у групуванні та опиратися руками над плечима

Засоби і методичні вказівки:

- Нахили та колові рухи головою. Виконувати вперед і назад з максимальною амплітудою;
- Колові рухи кистями;
- Упор присівши. При виконанні центр ваги тіла перенести на руки;

- З в.п. упор присівши - переكات назад у групуванні та переكاتом вперед у групуванні повернутися у в.п.;
- Те ж що й в попередній вправі виконувати в середньому та швидкому темпі зі збереженням щільного групування;
- Опора руками над плечима. Стоячи спиною до стінки опертися руками над плечима.
- Те ж, лежачи на спині;
- З сиду ноги нарізно - групування, переكات назад і опертися руками об підлогу над плечима; повернутися у в.п.;
- Те ж з упору присівши;
- З сиду на високій частині містка (зверху покласти мат) - перекид назад;
- З сиду – перекид назад (з допомогою) в упор присівши; встати. При наданні допомоги стояти збоку і допомогти підняти плечі;
- З упору присівши – перекид назад, встати – пауза 2 секунди, упор присівши – перекид назад;
- З упору присівши – два перекиди назад в упор присівши без паузи між перекидами;
- Два перекиди назад у швидкому темпі і встати; стояти на місці 2-3 секунди.

СПОРТИВНІ ІГРИ

Баскетбол

Баскетбол – спортивна гра, один із популярних видів спорту. Займаючись баскетболом, ви станете сильними, швидкими, спритними, сміливими, виховаєте в собі влучність, уміння швидко орієнтуватися в складній ситуації. Для баскетболістів характерні добре розвинений окомір, широке поле зору. Емоційна гра підіймає настрій людини, робить її товариською і контактною. За період виникнення і розвитку (1891, США) баскетбол перетерпів багато змін і уточнень. Вдосконалювались техніка і тактика гри, уточнювались правила змагань і суддівства, розміри ігрового поля, його розмітки і обладнання. Гра отримала широке застосування у всьому світі.

До основних прийомів ведення гри відносяться: стійка і пересування баскетболіста, зупинки, повороти, ловіння, передачі і ведення м'яча, кидки м'яча в корзину, відволікаючі рухи, боротьба за м'яч.

НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ БАСКЕТБОЛУ

Стійка баскетболіста, пересування в захисті і в нападі.

Техніка виконання

У вихідному положенні для ведення гри баскетболіст розташовує ступні ніг паралельно на ширину плечей або виставляє одну ногу вперед, приблизно на півступні. Ноги злегка зігнуті. Тулуб трохи нахилений вперед. Руки, зігнуті в ліктях, знаходяться перед грудьми. Вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги і злегка переноситься на передні частини ступнів. Баскетболіст зберігає стійке положення і готовий миттєво розпочати пересування в необхідному напрямку.

Основним способом **пересування** гравця на майданчику є біг. Він здійснюється на короткі відрізки зі зміною швидкості і напрямків, в сполученні з раптовими зупинками, поворотами і відволікаючими рухами. Під час бігу гравець виконує крок лівою ногою. Тулуб зміщується в напрямку руху і дещо відхиляється вліво. Створюється видимість обходу захисника зправа. Права нога підтягується і ставиться паралельно лівій для опори. Потім баскетболіст відштовхується лівою ногою, переносить вагу тіла на праву ногу і тут же

виставляє по ходу руху ліву ногу вправо-вперед, розвертається і обходить захисника зліва.

Засоби і методичні вказівки:

- захисна стійка — ноги на ширині плечей на одній лінії, руки в сторони;
- захисна стійка з виставленою правою (лівою) ногою вперед і піднятою правою (лівою) рукою вперед-угору;
- пересування в захисній стійці вправо і вліво приставним кроком;
- біг спиною вперед;
- пересування в захисній стійці вперед і назад приставним кроком;
- стоячи один проти одного в низькій захисній стійці на відстані витягнутих уперед рук, намагатися торкнутися рукою ступні партнера, який уникає торкання, переступаючи в різні боки;
- пересування в захисній стійці вперед, назад, управо та вліво приставним кроком за сигналом.
- біг по дугах і ламаних лініях вправо і вліво;
- з вихідних положень сидючи і лежачи ривки на 4— 5 м;
- те саме під час бігу без м'яча і з м'ячем;

- біг зі зміною швидкості і напрямку на 90 і 180°;

Зупинки і повороти

Техніка виконання

Зупинки виконуються двома кроками або стрибком. В першому випадку гравець під час бігу збільшує перед зупинкою крок, зменшуючи швидкість. Зробивши другий крок, гравець займає стійке положення: вагу тіла розподіляє рівномірно на обидві ноги.

Для зупинки стрибком під час бігу потрібно відштовхнутися однією або двома ногами, зробити невеликий стрибок вгору-вперед (тим самим зменшити швидкість пересування) і приземлитися на обидві ноги в стійкому положенні. Зупинки застосовуються для раптового припинення пересування або для зміни напрямку руху.

Повороти виконуються на місці і в русі. Для повороту на місці гравець з м'ячем визначає опорну (вісьову) ногу, на якій буде виконувати поворот. Іншою ногою він переступає вперед або назад, повертаючись на опорній нозі в сторону кроків. Опора при цьому здійснюється на передній частині опорної ступні, а переступання – широкими кроками махової ноги. Повороти використовуються для

закривання м'яча, обігрування суперника або для підготовки умов виконання інших прийомів гри.

Засоби і методичні вказівки:

- ходьба із зупинками кроком, стрибком, у два кроки;
- біг, зупинка, ривок;
- біг, зупинка, повороти на 90, 180, 270 і 360°;
- біг, зупинка, передача м'яча в різні боки;
- поворот на нозі, що стоїть позаду, без м'яча на місці;
- поворот на нозі, що стоїть попереду, без м'яча на місці;
- біг, зупинка, повороти на нозі, що стоїть позаду;
- те саме, але на нозі, що стоїть попереду;
- поєднання вивчених поворотів з передачами, веденням, фінтами і кидками в корзину.

Ловіння м'яча.

Ловіння м'яча є вихідним прийомом для виконання всіх інших прийомів гри. Ефективність ловіння м'яча залежить від точності передачі. В процесі гри м'яч приходить ловити на місці, в русі, в оорному і без опорному положенні, на різних рівнях його польоту. Але у всіх випадках основні положення техніки виконання ловіння м'яча залишаються загальними.

Техніка виконання

Найбільш простим і надійним способом оволодіти м'ячем є **ловіння м'яча двома руками**, яке виконується в русі і після зупинки. Руки не напружуючись виставляються вперед (на одному рівні), долоні спрямовані прямо вперед, пальці направлені в сторону м'яча, що летить. Кисті рук розведені і утворюють якби воронку, дещо більшу діаметра м'яча. Як тільки м'яч торкнеться пальців, гравець хватає його кистями з обох сторін. Потім руки згинаються в ліктях і м'яч підтягується до грудей.

Засоби і методичні вказівки:

- утворити кистями лійку із зведеними великими і розставленими в боки іншими пальцями;
- утворивши кистями лійку, присісти, покласти кисті на м'яч, що лежить на підлозі, і, випрямляючись, підняти його;
- утримуючи м'яч двома руками на рівні грудей, випустити його з рук так, щоб він ударився об підлогу, й після відскоку спіймати його, не змінюючи положення кистей;
- ловіння м'яча двома руками на рівні грудей, що летить з невеликою навісною траєкторією на місці, з кроком уперед і вбік;

- ловіння м'яча двома руками, кинутого партнером, на рівні пояса, колін, що котиться по підлозі прямо, вправо і вліво з пересуванням убік приставним кроком на місці, в русі до м'яча після передачі партнером;
- ловіння м'яча двома руками, що відскочив від підлоги;
- ловіння м'яча двома руками, що високо летить, прямо, з правого і лівого боків з пересуванням приставним кроком назустріч і стрибком угору;
- ловіння м'яча однією рукою на місці;
- ловіння м'яча двома руками, що летить по прямій у русі (той, хто передає, біжить паралельно або трохи позаду);
- ловіння м'яча двома руками, що летить назустріч, у русі з наступною зупинкою і без неї.

Передачі м'яча.

Передача м'яча є одним із основних засобів нападу. За допомогою передач м'яча гравці здійснюють взаємодію один з одним, вирішують тактичні завдання, готують умови для кидків в корзину.

Техніка виконання

Передача м'яча двома руками від грудей. Гравець тримає м'яч двома руками на рівні грудей. Кисті тримають м'яч з боків. Руки зігнуті в ліктях і вільно прилягають до тулуба. Для виконання замаху руки з м'ячем відводяться назад, м'яч дещо опускається. Потім руками робиться обертальний рух знизу вгору-вперед. Випрямленням рук та енергійним рухом кистями м'яч передається в потрібному напрямку.

Передача м'яча двома руками зверху. Гравець тримає м'яч двома руками над головою. Руки, зігнуті в ліктях, підняті вгору. Лікті дещо розвернуті в сторони. Великі пальці спрямовані назад, інші вгору. Передача виконується за рахунок розгинання рук і енергійної роботи кистями. Даний спосіб разом із відволікаючими рухами застосовується для передачі м'яча під щит і центровому гравцеві.

Засоби і методичні вказівки:

- передача двома руками від грудей на місці на відстані 3-4м;
- те саме на відстані 5-6 м;
- передача двома руками від грудей з кроком уперед;
- передача двома руками знизу на місці і з

кроком уперед;

- передача двома руками зверху на місці і з кроком уперед;
- передача однією рукою від плеча на місці і з кроком уперед;
- передача однією рукою зверху (крюком) на місці і в русі;
- передача однією рукою знизу на місці і з кроком (уперед і назад);
- передача однією рукою за спиною на місці і в русі.

Передачі і ловіння закріплюють у різних вправах, зокрема:

- Передачі м'яча по прямій і діагоналі (учні утворюють чотирикутники): на місці, зі зміною місць після передачі, з вибіганням уперед перед ловінням і зупинкою у момент його виконання; без зупинки в момент ловіння; із пасивним опором захисника; змагаючись, яка з четвірок протримає більше м'яч без помилок, тощо.
- Передачі з двома кроками: учні по чергово пересуваються вздовж бічних ліній, передаючи м'яч двом чи трьом партнерам, які стоять на майданчику один за одним на відстані 5-6 м.

- Передачі м'яча в поєднанні з пересуванням і поворотами: гравців розташовують уздовж майданчика в колони в шаховому порядку (інтервали між гравцями 4-5 м). Учень виконує поворот (уперед чи назад) і передає м'яч гравцеві протилежної колони. Той, хто отримав м'яч, робить поворот і передає м'яч уперед гравцеві першої колони, і т. д. Потім вправу виконують у протилежному напрямку.
- Передачі двох м'ячів поперемінно двома партнерами одному учневі на місці і в русі.
- Передачі м'яча з максимальною швидкістю в певні квадрати на стіні, на які вказує вчитель у момент їх виконання
- Передачі м'яча в поєднанні із зупинками і поворотами при зустрічному русі. Учень, передавши м'яч партнерові, що стоїть навпроти, біжить до нього, отримує від нього м'яч, виконує зупинку і поворот й передає м'яч гравцеві, який стояв позаду в його колоні, сам стає в кінець колони. Те саме робить наступний учень.
- Рухливі ігри: «Гонки м'ячів по колу» на місці і з пересуванням приставним кроком; «Перестрілка», «Боротьба за м'яч» тощо, ігри

2х2; 3х3; 4х4; 5х5 на одній половині поля із застосуванням визначених способів передач.

Ведення м'яча.

Ведення м'яча важливий і ефективний прийом гри. Гравцю необхідно володіти веденням м'яча правою і лівою рукою. Під час ведення м'яча гравець не повинен дивитися на м'яч. Його головне завдання – спостерігати за діями партнерів і не упускати з поля зору суперників. Розрізняють два способи ведення м'яча: високе і низьке.

Техніка виконання

Високе ведення м'яча. Гравець зберігає положення звичайного бігу. Під час руху він послідовними поштовхами однією рукою посиляє м'яч поперед себе під кутом до поверхні майданчика з таким розрахунком, щоб після відскоку м'яча йому приходилось його наздоганяти. Поштовхи м'яча здійснюються кистю з широко розставленими пальцями за рахунок плавного розгинання руки в ліктьовому і променезап'ястковому суглобах. М'яч ведеться попереду і дещо збоку від гравця так, щоб його відскік не заважав швидкому бігу.

При **низькому веденні** гравець дещо більше нахиляє тулуб і згинає ноги. Голова при піднята.

Відскік м'яча знижується і повинен бути не вище колін.

Ведення м'яча зі зміною напрямку використовується для обігрування суперника з ходу.

Засоби і методичні вказівки:

- ведення на місці із зоровим контролем правою і лівою руками;
- те саме без зорового контролю;
- ведення по прямій із зоровим контролем і без нього;
- ведення по дугах, колу, зі зміною напрямку; те саме після зупинки і поворот із зоровим контролем і без нього;
- ведення бігом;
- усі зазначені вище вправи з низьким веденням;
- ведення із закриванням м'яча від суперника кроком і бігом (високе низьке);
- ведення з переведенням м'яча з однієї руки на іншу.

Навчаючи ведення м'яча застосовують різні прийоми:

- ведення м'яча з передачею його партнеру після зупинки і повороту;
- ведення між гімнастичними лавами, що стоять уздовж і впоперек майданчика, те саме з

обведенням кожної лави, те саме з кидком у корзину тощо;

- естафети з веденням без зустрічного та з зустрічним рухом учнів;
- ведення м'яча з передачею партнеру, який стоїть спереду-збоку, з передачею м'яча партнеру, який починає прискорення;
- ведення м'яча з обіграванням захисника, що діє в певному квадраті, обіграванням двох чи трьох захисників, що послідовно атакують гравця, який веде м'яч; ведення м'яча з одночасним опором двох захисників; гра 1х1 з кидками в корзину із застосуванням ведення.

Кидки м'яча в корзину.

Кидки м'яча в корзину – прийоми гри, які завершують напад. Точність виконання кидків м'яча в корзину є основою майстерності баскетболістів. Кидки виконуються двома руками зверху, однією рукою з місця, в русі, в стрибку, зігнутою рукою зверху з подвійного кроку.

Техніка виконання

Кидок м'яча в корзину **двома руками зверху** виконується як і однойменна передача за рахунок розгинання рук в ліктьових і променезап'ясткових суглобах вгору-вперед в напрямку корзини. Рух завершується енергійною роботою кистей.

Засоби і методичні вказівки:

- передача м'яча один одному з високою траєкторією,
- те саме, але і потраплянням м'ячем у «корзину», утворену руками партнера;
- естафети з потраплянням м'ячем у мішень, підвішену на стіні чи на огорожі майданчика на різній висоті,
- перекидання м'яча через натягнуту віршовку чи стійку;
- кидок з місця однією рукою від плеча з підтримкою м'яча іншою рукою;
- те саме в стрибку;
- кидок з місця двома руками від грудей;
- кидок однією рукою від плеча в русі;
- кидок двома руками знизу в русі;
- кидок однією рукою знизу в русі;
- кидок двома руками з місця зверху;
- те саме в стрибку;
- кидок однією рукою зверху крюком з місця;
- те саме в русі з двома кроками.

Навчаючи вправ у русі, застосовують різні прийоми:

- пробігання учнями біля вчителя, в якого м'яч лежить на долоні витягнутої руки, отри-

мування м'яча під один крок і кидок після другого кроку;

- те саме, але після ловіння м'яча, кинутого вчителем угору;
- те саме, але після ловіння м'яча, кинутого вперед-угору самим учнем перед початком руху. Далі кидки в русі закріплюють при взаємодії з партнерами після передач збоку, ззаду, назустріч, на різні швидкості руху, з опором тощо.

Перехоплювання м'яча.

Засоби і методичні вказівки:

- під час передачі м'яча зробити швидкий вихід уперед випереджаючи опікуваного гравця;
- те саме з виходом у сторону польоту м'яча та його ловінням. (Для цього потрібно вибрати найбільш вигідну позицію, уважно спостерігати за діями гравця з м'ячем, угадуючи напрямок передачі, й мати добру швидкість реакції.);
- перехоплення м'яча у нападаючого, який веде його: продовжуючи рух поруч із ним в одному темпі, вибрати момент, зробити широкий крок ногою, що ближче до суперника, в напрямку його руху й одночасно спрямувати руку до

м'яча, намагаючись оволодіти ним під час відскоку від підлоги.

Виривання м'яча.

Засоби і методичні вказівки:

- один гравець тримає м'яч перед собою, інший вириває його;
- те саме, але учень, який володіє м'ячем, накриває тулубом м'яч, періодично виносячи його вперед; одночасне виривання м'яча;
- два гравці стоять на відстані 1 м один від одного, третій спрямовує м'яч по підлозі між ними, яким вони за сигналом намагаються оволодіти, вириваючи один в одного;
- те саме, але з попереднім рухом гравців до м'яча;
- виривання м'яча під час приземлення після ловіння: один гравець кидає м'яч у щит і під час приземлення партнера, який спіймав м'яч, намагається вирвати його.

Вибивання м'яча.

Послідовно пропонують такі основні засоби навчання техніки:

- вправи 1, 2 і 5 для виривання м'яча використовують для його вибивання;
- вибивання м'яча після ловіння — два гравці розташовуються з різних сторін від учня з м'я-

чем; підкидаючи м'яч угору, учень ловить його в стрибку і приземляється обличчям до одного з гравців, який намагається вибити рукою м'яч;

- вибивання м'яча під час кидка — нападаючий виконує кидок м'яча із середньої відстані в стрибку, захисник намагається спочатку вибити в нього м'яч у момент відштовхування; потім в момент відривання м'яча від руки.

Накривання м'яча.

- стоячи на місці, нападаючий різким рухом піднімає м'яч угору, а захисник накриває його рукою;
- те саме, але на початку кидка захисник піднімає руку вгору одночасно із стрибком угору.

Фінти.

Засоби і методичні вказівки:

пробігання між партнерами, що стоять на дистанції 2-3 м один від одного, імітуючи перед ними рух в один бік, а оббігаючи їх з іншого;

- те саме, але пробігаючи між учнями, які рухаються в колоні з певною дистанцією;
- те саме, але фінти здійснюють імітацією повороту (гравці, що стоять у колоні, пасивні, а потім дещо протидіють тим, хто виконує фінти);

- «Квач у трійках». Ведучий використовує фінти, аби “поквацати” того, хто тікає, шлях якому перекриває третій гравець;
- фінти перед виходом для ловіння м'яча в трійках без кидка і з кидком у корзину (нападаючий за допомогою фінтів обіграє захисника й отримує м'яч від партнера);
- нападаючий і захисник пересуваються майданчиком, нападаючий за допомогою фінтів має обіграти захисника на шляху до корзини, отримати м'яч від партнера, який стоїть під щитом, і зробити кидок;
- фінт імітацією передачі м'яча в трійках: гравець, що стоїть з м'ячем на середині майданчика, показує передачу в напрямку одного партнера, а передає його іншому;
- фінт імітацією передачі під час просування до щита: гравець з першим кроком робить фінт з імітацією передачі м'яча партнеру, який стоїть з правого чи лівого боку від нього, а потім робить кидок;
- нападаючий, отримавши м'яч на місці, має обіграти фінтом захисника і, перейшовши на ведення, зробити передачу чи кидок у корзину;
- гра 1x1 в одну корзину із застосуванням фінтів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 1.Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
- 2.Бакіко І.В. Аналіз змісту пріоритетного навчального матеріалу у шкільних програмах із фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2002. №2. С.3–4.
3. Галайдюк М.А., Дуб І.М., Драчук А.І. Баскетбол. Методика навчання, правила змагань, організація і механіка суддівства: Навч. посібник. – Вінниця, 2001 .- 192с.
4. Гімнастика: навчальний посібник / І.Й. Малинський, С.В. Крупеня, Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьєв. Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. 226 с
5. Єфімов О.А., Помещикова І.П. Основи баскетболу. Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2011. 108 с.
6. Кожанова О.С. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти . К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с

7. Козіна Ж.Л., Поярков Ю.М., Поліщук С.Б., Чуприна О.І. Баскетбол для студентів: методичні розробки для студентів, викладачів, тренерів, спортсменів. Харків, 2011. 45 с.
8. Крикунова В.Д. Антіпов Ю.С. Навчання акробатичним вправам Вінниця: ВДПІ, 48 с.
9. Присяжнюк Д.С. Теорія і методика легкої атлетики. Навчальний посібник. – Вінниця: Друк. лаб. ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2006. – 126
10. Присяжнюк Д.С. Уроки легкої атлетики в школі. Навчальний посібник. – Вінниця: ВДПУ, 2001.
11. Присяжнюк Д.С., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. 2 вид., перероб. і доопр. - Вінниця: ВДПУ. 2014. 149 с

**Асаулюк Інна Олексіївна
Дмитренко Світлана Миколаївна**

**Технологія початкового навчання рухових дій
учнів у процесі фізичного виховання
(легка атлетика, гімнастика, баскетбол).**

Навчально-методичне видання

