|  |
| --- |
| ПЛАН-КОНСПЕКТ НА СЕРІЮ УРОКІВ ДЛЯ УЧНІВ 7 КЛАСІВ |
| Тематичний модуль | **Баскетбол (10 уроків)** |
| ПЕДАГОГІЧНІ ЗАВДАННЯ | Формувати в учнів загальні уявлення про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, у фізичному розвитку |
| Розширювати руховий досвід; сприяти вдосконаленню навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності |
| Розширювати функціональні можливості організму учнів через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей. |
| Сприяти формуванню ціннісних орієнтацій учнів щодо використання фізичних вправ як одного із головних чинників ЗСЖ |
| Забезпечувати опанування учнями знань, вмінь самостійно організовувати процес фізичного вдосконалення та активного відпочинку |
| Термін проведення уроків | Другий тиждень січня-перший тиждень лютого |
| Інвентар та обладнання | Баскетбольні щити (2 шт.), баскетбольні м'ячі (8-10 шт.),  |
| Місце проведення | Спортивний зал ЗОШ № … |
| **Зміст діяльності учнів** | **Організаційно-методичні вказівки** | **№№ уроків / дата / хвилини** |
| **46** | **47** | **48** | **49** | **50** | **51** | **52** | **53** | **54** | **55** |
| ***Дата проведення*** | 11.01 | … | … | … | … | … | … | … | … | … |
| **ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА** | ***23*** | ***20*** | ***20*** | ***17*** | ***17*** | ***20*** | ***20*** | ***17*** | ***18*** | ***18*** |
| Оргмомент | Форма. Стан самопочуття учнів. Правила безпечної поведінки на уроці. Завдання уроку. ***Замір ЧСС*** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Бесіда | Українській баскетбол на сучасному етапі | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Основні правила гри | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| Самоконтроль на заняттях баскетболом |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |  |  |
| Проба Руф’є | Фронтально | 4 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Загально-розвивальні вправи з предметами та без предметів | Різне дозування виконання вправ для учнів основної, підготовчої групи. Учні спеціальної медичної групи виконують не протипоказані їм вправи | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Різновиди ходьби та бігу | Учні спеціальної та підготовчої групи (індивідуально) виконують такі вправи по внутрішньому колу | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Спеціальні фізичні вправи  | Стрибкові і бігові вправи виконуються поточно з дотриманням дистанції (в учнів підготовчої групи знижене дозування). ***Замір ЧСС*** | 5 | 5 | 5 |   | 5 | 5 | 5 |   | 5 | 5 |
| Вправи з оздоровчих систем |  |  |  | 5 |  |  |  | 5 |  |  |
| **ОСНОВНА ЧАСТИНА** | ***19*** | ***19*** | ***19*** | ***22*** | ***22*** | ***22*** | ***22*** | ***22*** | ***24*** | ***24*** |
| Стійка гравця, способи пересувань по майданчику |  В колах, зі зміною напрямку руху | 2 | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |   |
| Ведення, передачі м'яча на місці та в русі, кидки | В парах та малих групах. Не допускати пробіжок | 5 | 5 | 5 |   |   |   |   | 7  |  | 5 |
| Подв. крок + кидки м'яча | Поточно | 5 | 5 | 5 |   |   | 5 | 5 |  | 4 | 4 |
| Тактика нападу | Навчальна гра |   |   |   |   | 5 | 5 | 5 |  | 5 |   |
| Тактика захисту | Навчальна гра |   |   |   |   | 5 | 5 | 5 |  | 5 |   |
| Рухливі ігри та естафети | В малих групах. ***Замір ЧСС*** | 7 | 7 | 7 | 7 |   | 7 | 7 |  |  | 5 |
| ОНН\*: кидки м’яча після ведення та подвійного кроку (з 5-ти спроб) | Виконувати з правої та з лівої сторони щита |   |   |   | 15 | 12 |   |   |   |   |   |
| ОНН: 6 штрафних кидків | Поточно. Кидок однією рукою (хл.) або двома (дів.) |   |   |   |   |   |   |   | 15 |  |   |
| Доздавання ОНН | За бажанням. Підвищення оцінки |   |   |   |   |   |   |   |   |  10 | 10 |
|   | **Замір ЧСС** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА** | ***3*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***3*** | ***3*** | ***6*** | ***3*** | ***3*** |
| Вправи для розвитку спритності | Методика розвитку спритності та координації рухів |   |   | 3 | 3 |   |   |   | 3 |   |   |
| Вправи для використання під час динамічних пауз | Бажано проводити під музичний супровід |   | 3 |   |   | 3 |   |   |   |   |   |
| Вправи на розслаблення | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Підсумки уроку. Д/з – індивідуально. | Обговорення з учнями їхніх досягнень. **Замір ЧСС** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **РАЗОМ - ХВИЛИН:** | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| №№ уроків | **46** | **47** | **48** | **49** | **50** | **51** | **52** | **53** | **54** | **55** |

\*ОНН – орієнтовний навчальний норматив.