|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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.