ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ «БЕРДЯНСЬКИЙ МАШИНОБУДІВНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

Національного університету «Запорізька політехніка»

Циклова комісія гуманітарної, соціально-економічної

та природничо-наукової підготовки

**ПЛАНИ – КОНСПЕКТИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

# «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

**Змістовний модуль «Спортивні ігри - баскетбол»**

### Затверджено на засіданні циклової комісії

### Протокол № 1 від 30 серпня 2022 року

### Голова циклової комісії

### Голова ЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Олена Кожушко

План – конспект заняття № 1

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовний модуль** Спортивні ігри **«**Баскетбол»

**Мета**: сприяти формуванню вмінь та навичок виконання фізичних вправ.

# Задачі

1 Закріпити стійки баскетболіста в захисті і в нападі. 2 Закріпити техніку переміщення по майданчику.

1. Закріпити техніку передачі м’яча однією рукою.
2. Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 5 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:** баскетбольні м’ячі, набивні м’ячі, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання / В.Б.Горбуля, В.О.Горбуля, Г.О.Єсіонова. – Запоріжжя. ЗНУ – 2007. – 96 с.
2. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 444 с.
4. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”, 1980. – 104с.
5. Методичні рекомендації з фізичного виховання для самопідготовки студентів [Текст] ТКРКМ , 2003.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація, методика навчання,**  **управління** |
| **I** | **Підготовча частина** | **25'** |  |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття | 1' | 0000000000000000  х |
| 2 | Стройові вправи | 3' |  |
| 3 | Ходьба та її різновиди: | 4' |  |
|  | - звичайна; | 30 м | Слідкуємо за диханням |
|  | - на носках; | 30 м | Руки на поясі |
|  | - на п’ятах; | 30 м | Спина рівна |
|  | - на зовнішній стороні ступні; | 30 м | Слідкуємо за поставою |
|  | - на внутрішній стороні ступні; | 30 м | Дистанція 2 м |
|  | - перекатом з п’яти на носок | 30 м | Спина рівна |
| 4 | Біг та його різновиди:   * звичайний; * з захлестом гомілки; * галопом правим; * галопом лівим; * з почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору; * спиною вперед; * з прискоренням | 5' |  |
|  | 3' | У повільному темпі |
|  | 20 м | Рухи ногами частіше |
|  | 20 м | Руки на поясі |
|  | 20 м | Спина рівна |
|  | 20 м | Руки вгору |
|  | 20 м | Дивитись через ліве плече |
|  | 20 м | За сигналом |
| 5 | Ходьба  Вправи на відновлення дихання Вимірювання пульсу | 30 м | Слідкувати за диханням |
| 6 | Шикування з однієї колони в чотири | 1' |  |
| 7 | Комплекс ЗРВ № 1 на місці Вимірювання пульсу | 7' | Слідкувати за правильністю виконання вправ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| **II** | **Основна частина** | **45'** |  |
| 8 | Стійка баскетболіста в нападі і в захисті | 5' | Слідкувати за правильністю виконання  вправ |
| 9 | Переміщення:   * кроком; * бігом; * стрибками | 10' | ↑  ←0→  ↓ |
| 10 | Передачі м’яча:   * у стіну з місця, та в русі; * в парах | 10' | 0 →╟  0-------------0 |
| 11 | ЗФП:   * присідання; * човниковий біг 4 × 9 м; * вправи для м’язів черевного пресу | 10'  20р х 3п 3р  15р х 3п | Руки вперед Руки за голову |
| 12 | Навчальна гра  Вимірювання пульсу | 10' | Звернути увагу на  техніку передач |
| **ІІІ** | **Заключна частина** | **10'** |  |
| 13 | Біг Ходьба | 3'  2' | Темп повільний Слідкувати за диханням |
| 14 | Шикування Вимірювання пульсу | 30' | 0000000000000000  Х |
| 15 | Підведення підсумків заняття | 3'30'' | Виділити найкращих,  вказати на помилки |
| 16 | Домашнє завдання:   * згинання та розгинання рук в упорі лежачи; * упор присівши - упор лежачи | 1'  д-6р х 3п ю-10р х 3п д-10р х 2п ю-15р х 2п | Тулуб тримати як можна рівніше  Коліна підтягувати до рівня рук |
| 17 | Комплекс вправ ранкової гімнастики |  |  |

План – конспект заняття № 2

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовний модуль.** Спортивні ігри **«**Баскетбол»

**Мета**: виробити вміння та навички виконання фізичних вправ.

# Задачі

1 Закріпити техніку передачі і ловіння м’яча двома руками. 2 Закріпити техніку ведення м’яча.

3 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 4 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:** баскетбольні м’ячі, набивні м’ячі, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання / В.Б.Горбуля, В.О.Горбуля, Г.О.Єсіонова. – Запоріжжя. ЗНУ – 2007. – 96 с.
2. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 444 с.
4. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”, 1980. – 104с.
5. Методичні рекомендації з фізичного виховання для самопідготовки студентів [Текст] ТКРКМ , 2003.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** |
| **I** | **Підготовча частина** | **25'** |  |
| 1 | Шикування, привітання,  повідомлення завдань заняття | 1' | 0000000000000000  х |
| 2 | Стройові вправи | 3' |  |
| 3 | Ходьба.  Комплекс ЗРВ у русі | 5' | Слідкуємо за диханням  Слідкуємо за поставою Дистанція 2 м |
| 4 | Біг та його різновиди:   * звичайний; * з захлестом гомілки; * галопом правим; * галопом лівим; * з почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору; * спиною вперед; * з прискоренням | 4' |  |
|  | 2' | У повільному темпі |
|  | 30 м | Рухи частіше |
|  | 30 м | Руки на поясі |
|  | 30 м | Спина рівна |
|  | 30 м | Руки вгору |
|  | 30 м  30 м | Дивитись через ліве плече  За сигналом |
| 5 | Ходьба  Вправи на відновлення дихання Вимірювання пульсу | 30 м | Слідкувати за диханням |
| 6 | Шикування з однієї колони в чотири | 1' |  |
| 7 | Комплекс ЗРВ № 2 на місці Вимірювання пульсу | 7' | Слідкувати за правиль- ністю виконання  вправ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **II** | **Основна частина** | **45'** |  |
| 8 | Види ведення м’яча:   * високе; * низьке | 10' | 0-------------0  0-------------0 |
| 9 | Передачі і ловіння м’яча:   * двома руками від грудей; * двома руками зверху; * двома руками знизу | 10' | 0 →╟  0-------------0 |
| 10 | ЗФП:   * вправи для розвитку спритності; * стрибки із скакалкою; * вправи для м’язів черевного пресу | 10'  5р х 3п 50р х 2п 15р х 3п | Руки за голову |
| 11 | Навчальна гра | 15' | Звернути увагу на  техніку передач |
| **ІІІ** | **Заключна частина** | **10'** |  |
| 12 | Шикування | 30' | 0000000000000000  Х |
| 13 | Біг Ходьба | 3'  2' | Темп повільний Слідкувати за диханням |
| 14 | Підведення підсумків | 3'30'' | Виділити найкращих |
| 15 | Домашнє завдання:  - згинання та розгинання рук в упорі лежачи;  - піднімання прямих ніг до кута 90⁰, з положення лежачи на спині | 1'  д-10р х 2п ю-20р х 2п д-15р х 2п ю-20р х 2п | Тулуб тримати як можна рівніше  Руки впродовж тулуба, ноги в колінах не згинати |

План – конспект заняття № 3

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовний модуль.** Спортивні ігри **«**Баскетбол»

**Мета**: установити взаємозв’язок техніки та тактики гри в баскетбол.

# Задачі

1 Закріпити стійки баскетболіста в захисті і в нападі. 2 Закріпити техніку переміщення по майданчику.

1. Закріпити техніку передачі м’яча однією рукою.
2. Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 5 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:** баскетбольні м’ячі, набивні м’ячі, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

* 1. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання / В.Б.Горбуля, В.О.Горбуля, Г.О.Єсіонова. – Запоріжжя. ЗНУ – 2007. – 96 с.
  2. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
  3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 444 с.
  4. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”, 1980. – 104с.
  5. Методичні рекомендації з фізичного виховання для самопідготовки студентів [Текст] ТКРКМ , 2003.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** | |
| **I** | **Підготовча частина** | 25' |  | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття | 1' | 0000000000000000  х | |
| 2 | Стройові вправи | 3' |  | |
| 3 | Ходьба та її різновиди: | 4' |  | |
|  | - звичайна; | 30 м | Слідкуємо за диханням | |
|  | - на носках; | 30 м | Руки на поясі | |
|  | - на п’ятах; | 30 м | Спина рівна | |
|  | - на зовнішній стороні ступні; | 30 м | Слідкуємо за поставою | |
|  | - на внутрішній стороні ступні; | 30 м | Дистанція 2 м | |
|  | - перекатом з п’яти на носок | 30 м | Спина рівна | |
| 4 | Біг та його різновиди:   * звичайний; * з захлестом гомілки; * галопом правим; * галопом лівим; * з почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору; * спиною вперед; * з прискоренням | 5' |  | |
|  | 3' | У повільному темпі | |
|  | 20 м | Рухи ногами частіше | |
|  | 20 м | Руки на поясі | |
|  | 20 м | Спина рівна | |
|  | 20 м | Руки вгору | |
|  | 20 м | Дивитись через ліве плече | |
|  | 20 м | За сигналом | |
| 5 | Ходьба  Вправи на відновлення дихання Вимірювання пульсу | 30 м | Слідкувати за диханням | |
| 6 | Шикування з однієї колони в чотири | 1' |  | |
| 7 | Комплекс ЗРВ № 3 на місці Вимірювання пульсу | 7' | Слідкувати за правильністю виконання вправ | |
| 8 | Розмикання від центральної лінії залу | 30'' | 0 000 |  |
|  | на встановленні відстані, в парах |  | 0 000 |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **II** | **Основна частина** | **45'** |  |
| 9 | Стійка баскетболіста в нападі і в захисті | 5' | Слідкувати за правиль-  ністю виконання вправ |
| 10 | Переміщення:   * кроком; * бігом; * стрибками | 10' | ↑  ←0→  ↓ |
| 11 | Техніка передачі м’яча з місця:   * однією рукою від грудей; * однією рукою зверху; * однією рукою знизу | 10' | 0 →╟  0-------------0 |
| 12 | ЗФП:  - колове тренування | 10' | Виконувати всі вправи з мінімальною перервою |
| 13 | Навчальна гра | 10' | Звернути увагу на техніку передач |
| **ІІІ** | **Заключна частина** | **10'** |  |
| 14 | Шикування | 30' | 0000000000000000  Х |
| 15 | Біг Ходьба | 3'  2' | Темп повільний Слідкувати за диханням |
| 16 | Підведення підсумків | 3'30'' | Виділити найкращих |
| 17 | Домашнє завдання:   * стрибки із скакалкою; * піднімання в сід кутом з в.п. – лежачи на спині, за 30" | 1'  д-60р х 3п ю-50р х 3п д-18р х 2п ю-22р х 2п | Тулуб тримати як можна рівніше  Одночасне піднімання рук та ніг, коліна не згинати |

План – конспект заняття № 4

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовний модуль.** Спортивні ігри **«**Баскетбол»

**Мета**: розкрити взаємозв’язок техніки та тактики гри в баскетбол.

# Задачі

1 Закріпити техніку передачі і ловіння м’яча двома руками. 2 Закріпити техніку ведення м’яча.

1. Закріпити техніку штрафних кидків у корзину.
2. Оцінити виконання вправ на розвиток спритності.
3. Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 6 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:** баскетбольні м’ячі, набивні м’ячі, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

* 1. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання / В.Б.Горбуля, В.О.Горбуля, Г.О.Єсіонова. – Запоріжжя. ЗНУ – 2007. – 96 с.
  2. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
  3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 444 с.
  4. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”, 1980. – 104с.
  5. Методичні рекомендації з фізичного виховання для самопідготовки студентів [Текст] ТКРКМ , 2003.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** | |
| **I** | **Підготовча частина** | 25' |  | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття | 1' | 0000000000000000  х | |
| 2 | Стройові вправи | 3' |  | |
| 3 | Ходьба.  Комплекс ЗРВ у русі | 5' | Слідкуємо за диханням Слідкуємо за поставою  Дистанція 2 м | |
| 4 | Біг та його різновиди:   * звичайний; * з захлестом гомілки; * галопом правим; * галопом лівим; * з почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору; * спиною вперед; * з прискоренням | 4' |  | |
|  | 2' | У повільному темпі | |
|  | 30 м | Рухи частіше | |
|  | 30 м | Руки на поясі | |
|  | 30 м | Спина рівна | |
|  | 30 м | Руки вгору | |
|  | 30 м  30 м | Дивитись через ліве плече  За сигналом | |
| 5 | Ходьба  Вправи на відновлення дихання Вимірювання пульсу | 30 м | Слідкувати за диханням | |
| 6 | Шикування з однієї колони в чотири | 1' |  | |
| 7 | Комплекс ЗРВ № 1 на місці Вимірювання пульсу | 7' | Слідкувати за правиль- ністю виконання  вправ | |
| 8 | Розмикання від центральної лінії залу | 30'' | 0 000 |  |
|  | на встановленні відстані, в парах |  | 0 000 |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **II** | **Основна частина** | **45'** |  |
| 9 | Передачі і ловіння м’яча:   * двома руками від грудей; * двома руками зверху; * двома руками знизу | 10' | 0 →╟  0-------------0 |
| 10 | Види ведення м’яча:   * високе; * низьке | 10' | 0-------------0  0-------------0 |
| 11 | Штрафні кидки | 10' | 0000000→╟ |
| 12 | Контрольний тест із ЗФП:  - човниковий біг 4 × 9 м | 10' | Кубик обов’язково ставити на лінію. Швидкість максимальна |
| 13 | ЗФП:   * присідання; * вправи для м’язів черевного пресу | 10'  20р х 3п 15р х 3п | Руки вперед Руки за голову |
| 14 | Навчальна гра | 5' | Звернути увагу на техніку передач |
| **ІІІ** | **Заключна частина** | **10'** |  |
| 15 | Шикування | 30' | 0000000000000000  Х |
| 16 | Біг Ходьба | 3'  2' | Темп повільний Слідкувати за диханням |
| 17 | Підведення підсумків | 3'30'' | Виділити найкращих |
| 18 | Домашнє завдання:   * згинання та розгинання рук в упорі лежачи; * упор присівши - упор лежачи | 1'  д-10р х 3п ю-15р х 3п д-15р х 2п  ю-20р х 2п | Тулуб тримати як можна рівніше  Коліна підтягувати до рівня рук |

План – конспект заняття № 5

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовний модуль.** Спортивні ігри **«**Баскетбол»

**Мета**: досягти засвоєння виконання фізичних вправ.

# Задачі

1 Закріпити техніку поворотів на місці (вперед, назад). 2 Закріпити техніку кидка м’яча в корзину.

1. Оцінити виконання вправ на розвиток сили.
2. Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 5 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:** баскетбольні м’ячі, набивні м’ячі, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання / В.Б.Горбуля, В.О.Горбуля, Г.О.Єсіонова. – Запоріжжя. ЗНУ – 2007. – 96 с.
2. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 444 с.
4. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”, 1980. – 104с.
5. Методичні рекомендації з фізичного виховання для самопідготовки студентів [Текст] ТКРКМ , 2003.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** | |
| **I** | **Підготовча частина** | 25' |  | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття | 1' | 0000000000000000  х | |
| 2 | Стройові вправи | 3' |  | |
| 3 | Ходьба та її різновиди: | 4' |  | |
|  | - звичайна; | 30 м | Слідкуємо за диханням | |
|  | - на носках; | 30 м | Руки на поясі | |
|  | - на п’ятах; | 30 м | Спина рівна | |
|  | - на зовнішній стороні ступні; | 30 м | Слідкуємо за поставою | |
|  | - на внутрішній стороні ступні; | 30 м | Дистанція 2 м | |
|  | - перекатом з п’яти на носок | 30 м | Спина рівна | |
| 4 | Біг та його різновиди:   * звичайний; * з захлестом гомілки; * галопом правим; * галопом лівим; * з почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору; * спиною вперед; * з прискоренням | 5' |  | |
|  | 3' | У повільному темпі | |
|  | 20 м | Рухи ногами частіше | |
|  | 20 м | Руки на поясі | |
|  | 20 м | Спина рівна | |
|  | 20 м | Руки вгору | |
|  | 20 м | Дивитись через ліве плече | |
|  | 20 м | За сигналом | |
| 5 | Ходьба  Вправи на відновлення дихання Вимірювання пульсу | 30 м | Слідкувати за диханням | |
| 6 | Шикування з однієї колони в чотири | 1' |  | |
| 7 | Комплекс ЗРВ № 2 на місці Вимірювання пульсу | 7' | Слідкувати за правильністю виконання вправ | |
| 8 | Розмикання від центральної лінії залу | 30'' | 0 000 |  |
|  | на встановленні відстані, в парах |  | 0 000 |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **II** | **Основна частина** | **45'** |  |
| 9 | Техніка поворотів на місці (вперед, назад) | 10' | Слідкувати за правильністю виконання вправ |
| 10 | Техніка кидка м’яча в корзину:   * двома руками від грудей; * двома руками зверху; * двома руками знизу | 10' | 0-----------0→╟ |
| 11 | Контрольний тест із ЗФП:  - згинання-розгинання рук в упорі лежачи | 10' | Тулуб тримати як можна  рівніше, грудьми майже торкатися підлоги |
| 12 | ЗФП:   * присідання; * вправи для розвитку спритності; * вправи для м’язів черевного пресу | 10'  20р х 3п 2р х 2п 15р х 3п | Руки вперед Хват зверху Руки за голову |
| 13 | Навчальна гра | 5' | Звернути увагу на  техніку передач |
| **ІІІ** | **Заключна частина** | **10'** |  |
| 14 | Шикування | 30' | 0000000000000000  Х |
| 15 | Біг | 3' | Темп повільний |
|  | Ходьба | 2' | Слідкувати за диханням |
| 16 | Підведення підсумків | 3'30'' | Виділити найкращих |
| 17 | Домашнє завдання: | 1'  д-10р х 3п ю-15р х 3п д-70р х 2п ю-60р х 2п |  |
|  | * піднімання прямих ніг до кута 90⁰, з положення лежачи на спині * стрибки із скакалкою | Руки впродовж тулуба, ноги в колінах не згинати |

План – конспект заняття № 6

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовний модуль.** Спортивні ігри **«**Баскетбол»

**Мета**: виробити практичні навички виконання фізичних вправ.

# Задачі

1. Закріпити техніку передачі м’яча.
2. Закріпити техніку кидка м’яча в корзину після подвійного кроку. 3 Закріпити техніку ведення м’яча.

4 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 5 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:** баскетбольні м’ячі, набивні м’ячі, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання / В.Б.Горбуля, В.О.Горбуля, Г.О.Єсіонова. – Запоріжжя. ЗНУ – 2007. – 96 с.
2. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 444 с.
4. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”, 1980. – 104с.
5. Методичні рекомендації з фізичного виховання для самопідготовки студентів [Текст] ТКРКМ , 2003.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** | |
| **I** | **Підготовча частина** | 25' |  | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття | 1' | 0000000000000000  х | |
| 2 | Стройові вправи | 3' |  | |
| 3 | Ходьба.  Комплекс ЗРВ у русі | 5' | Слідкуємо за диханням Слідкуємо за поставою  Дистанція 2 м | |
| 4 | Біг та його різновиди:   * звичайний; * з захлестом гомілки; * галопом правим; * галопом лівим; * з почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору; * спиною вперед; * з прискоренням | 4' |  | |
|  | 2' | У повільному темпі | |
|  | 30 м | Рухи частіше | |
|  | 30 м | Руки на поясі | |
|  | 30 м | Спина рівна | |
|  | 30 м | Руки вгору | |
|  | 30 м  30 м | Дивитись через ліве плече  За сигналом | |
| 5 | Ходьба  Вправи на відновлення дихання Вимірювання пульсу | 30 м | Слідкувати за диханням | |
| 6 | Шикування з однієї колони в чотири | 1' |  | |
| 7 | Комплекс ЗРВ № 3 на місці Вимірювання пульсу | 7' | Слідкувати за правиль- ністю виконання  вправ | |
| 8 | Розмикання від центральної лінії залу | 30'' | 0 000 |  |
|  | на встановленні відстані, в парах |  | 0 000 |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **II** | **Основна частина** | **45'** |  |
| 9 | Техніка передачі м’яча:   * двома руками відскоком від підлоги майданчика; * прямою рукою зверху; * зігнутою рукою зверху | 7' | 0000000000 →╟ |
| 10 | Види ведення м’яча:   * високе; * низьке | 5' | 0-------------0  0-------------0 |
| 11 | Техніка кидка м’яча в корзину після подвійного кроку | 10' | 0----------------╣ |
| 12 | ЗФП:  - колове тренування | 10' | Виконувати всі вправи з мінімальною перервою |
| 13 | Навчальна гра | 5' | Звернути увагу на техніку передач |
| 14 | **Заключна частина** | **10'** |  |
| **ІІІ** | Шикування | 30' | 0000000000000000  Х |
| 15 | Біг Ходьба | 3'  2' | Темп повільний Слідкувати за диханням |
| 16 | Підведення підсумків | 3'30'' | Виділити найкращих |
| 17 | Домашнє завдання:   * піднімання прямих ніг до кута 90⁰, з положення лежачи на спині * вправи для розвитку гнучкості | 1'  д-17р х 3п ю-20р х 3п д-10р х 3п ю-12р х 3п | Руки впродовж тулуба, ноги в колінах не згинати |

План – конспект заняття № 7

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовний модуль.** Спортивні ігри **«**Баскетбол»

**Мета**: закріпити знання уміннями, навичками з баскетболу.

# Задачі

1. Закріпити техніку відволікаючих дій (фінти).
2. Закріпити серійні кидки з різних точок середньої відстані. 3 Оцінити виконання вправ на силу та гнучкість.

4 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 5 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:** баскетбольні м’ячі, набивні м’ячі, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання / В.Б.Горбуля, В.О.Горбуля, Г.О.Єсіонова. – Запоріжжя. ЗНУ – 2007. – 96 с.
2. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 444 с.
4. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”, 1980. – 104с.
5. Методичні рекомендації з фізичного виховання для самопідготовки студентів [Текст] ТКРКМ , 2003.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** | |
| **I** | **Підготовча частина** | **25'** |  | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття | 1' | 0000000000000000  х | |
| 2 | Стройові вправи | 3' |  | |
| 3 | Ходьба та її різновиди: | 4' |  | |
|  | - звичайна; | 30 м | Слідкуємо за диханням | |
|  | - на носках; | 30 м | Руки на поясі | |
|  | - на п’ятах; | 30 м | Спина рівна | |
|  | - на зовнішній стороні ступні; | 30 м | Слідкуємо за поставою | |
|  | - на внутрішній стороні ступні; | 30 м | Дистанція 2 м | |
|  | - перекатом з п’яти на носок | 30 м | Спина рівна | |
| 4 | Біг та його різновиди:   * звичайний; * з захлестом гомілки; * галопом правим; * галопом лівим; * з почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору; * спиною вперед; * з прискоренням | 5' |  | |
|  | 3' | У повільному темпі | |
|  | 20 м | Рухи ногами частіше | |
|  | 20 м | Руки на поясі | |
|  | 20 м | Спина рівна | |
|  | 20 м | Руки вгору | |
|  | 20 м | Дивитись через ліве плече | |
|  | 20 м | За сигналом | |
| 5 | Ходьба  Вправи на відновлення дихання Вимірювання пульсу | 30 м | Слідкувати за диханням | |
| 6 | Шикування з однієї колони в чотири | 1' |  | |
| 7 | Комплекс ЗРВ № 1 на місці Вимірювання пульсу | 7' | Слідкувати за правильністю виконання вправ | |
| 8 | Розмикання від центральної лінії залу на встановленні відстані, в парах | 30'' | 0 000 |  |
| 0 000 | |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **II** | **Основна частина** | **45'** |  |
| 9 | Техніка відволікаючих дій (фінти):   * фінт на кидок м’яча у корзину; * фінт на ведення м’яча | 10' | 0000---^------^----0000  0000----^------^----0000 |
| 10 | Техніка кидка м’яча в корзину:   * однією рукою зверху; * однією рукою у стрибку; * однією рукою знизу | 10' | 0-----------0→╟ |
| 11 | Контрольний тест із ЗФП:  - піднімання прямих ніг до кута 90⁰, з положення лежачи на спині | 10' | Руки впродовж тулуба, ноги в колінах не згинати |
| 12 | ЗФП:   * присідання; * підтягування на перекладині; * вправи для м’язів черевного пресу | 10'  20р х 3п 10р х 2п 17р х 3п | Руки вперед Хват зверху Руки за голову |
| 13 | Навчальна гра | 5' | Звернути увагу на  техніку ведення м’яча |
| **ІІІ** | **Заключна частина** | **10'** |  |
| 14 | Шикування | 30' | 0000000000000000  Х |
| 15 | Біг | 3' | Темп повільний |
|  | Ходьба | 2' | Слідкувати за диханням |
| 16 | Підведення підсумків | 3'30'' | Виділити найкращих |
| 17 | Домашнє завдання: | 1'  д-10р х 2п ю-15р х 2п д-80р х 2п  ю-70р х 2п |  |
|  | - піднімання в сід кутом з в.п. – | Руками торкатися носків |
|  | лежачи на спині, за 30" |  |
|  | - стрибки із скакалкою |  |

План – конспект заняття № 8

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовний модуль.** Спортивні ігри **«**Баскетбол»

**Мета**: закріпити знання уміннями, навичками з баскетболу.

# Задачі

1 Закріпити серійні кидки з різних точок середньої відстані. 2 Закріпити техніку передачі м’яча в русі.

1. Оцінити виконання вправ на силу та гнучкість.
2. Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 5 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:** баскетбольні м’ячі, набивні м’ячі, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання / В.Б.Горбуля, В.О.Горбуля, Г.О.Єсіонова. – Запоріжжя. ЗНУ – 2007. – 96 с.
2. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 444 с.
4. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”, 1980. – 104с.
5. Методичні рекомендації з фізичного виховання для самопідготовки студентів [Текст] ТКРКМ , 2003.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** | |
| **I** | **Підготовча частина** | 25' |  | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття | 1' | 0000000000000000  х | |
| 2 | Стройові вправи | 3' |  | |
| 3 | Ходьба.  Комплекс ЗРВ у русі | 5' | Слідкуємо за диханням Слідкуємо за поставою  Дистанція 2 м | |
| 4 | Біг та його різновиди:   * звичайний; * з захлестом гомілки; * галопом правим; * галопом лівим; * з почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору; * спиною вперед; * з прискоренням | 4' |  | |
|  | 2' | У повільному темпі | |
|  | 30 м | Рухи частіше | |
|  | 30 м | Руки на поясі | |
|  | 30 м | Спина рівна | |
|  | 30 м | Руки вгору | |
|  | 30 м  30 м | Дивитись через ліве плече  За сигналом | |
| 5 | Ходьба  Вправи на відновлення дихання Вимірювання пульсу | 30 м | Слідкувати за диханням | |
| 6 | Шикування з однієї колони в чотири | 1' |  | |
| 7 | Комплекс ЗРВ № 2 на місці Вимірювання пульсу | 7' | Слідкувати за правиль- ністю виконання  вправ | |
| 8 | Розмикання від центральної лінії залу | 30'' | 0 000 |  |
|  | на встановленні відстані, в парах |  | 0 000 |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **II** | **Основна частина** | **45'** |  |
| 9 | Серійні кидки з різних точок середньої відстані | 10' | 0  0╣  0 |
|  | Техніка передачі м’яча в русі:   * двома руками від грудей; * двома руками зверху; * двома руками знизу | 10' | 0000000000 →╟ |
| 10 | Контрольний тест із ЗФП:  - піднімання в сід кутом ,з в.п. – лежачи на спині, за 30" | 10' | Одночасне піднімання рук та ніг, коліна не  згинати |
| 11 | ЗФП:  - колове тренування | 10' | Виконувати всі вправи з мінімальною перервою |
| 12 | Навчальна гра | 5' | Звернути увагу на  техніку передач |
| **ІІІ** | **Заключна частина** | **10'** |  |
| 13 | Шикування | 30' | 0000000000000000  Х |
| 14 | Біг | 3' | Темп повільний |
|  | Ходьба | 2' | Слідкувати за диханням |
| 15 | Підведення підсумків | 3'30'' | Виділити найкращих |
| 16 | Домашнє завдання: | 1'  д-10р х 2п ю-15р х 2п д-10р х 3п ю-12р х 3п |  |
|  | - стрибком з упору присівши – упор | Коліна підтягувати до |
|  | лежачи | рівня рук Руки за голову |
|  | - вправи для розвитку гнучкості |  |

План – конспект заняття № 9

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовний модуль.** Спортивні ігри **«**Баскетбол»

**Мета**: сприяти формуванню вмінь та навичок виконання фізичних вправ.

# Задачі

1 Закріпити техніку кидка м’яча в корзину однією рукою русі, в стрибку. 2 Оцінювання виконання вправ на розвиток спритності.

3 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 4 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**інвентар:** баскетбольні м’ячі, набивні м’ячі, секундомір, свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання / В.Б.Горбуля, В.О.Горбуля, Г.О.Єсіонова. – Запоріжжя. ЗНУ – 2007. – 96 с.
2. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 444 с.
4. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”, 1980. – 104с.
5. Методичні рекомендації з фізичного виховання для самопідготовки студентів [Текст] ТКРКМ , 2003.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** | |
| **I** | **Підготовча частина** | 25' |  | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття | 1' | 0000000000000000  х | |
| 2 | Стройові вправи | 3' |  | |
| 3 | Ходьба та її різновиди: | 4' |  | |
|  | - звичайна; | 30 м | Слідкуємо за диханням | |
|  | - на носках; | 30 м | Руки на поясі | |
|  | - на п’ятах; | 30 м | Спина рівна | |
|  | - на зовнішній стороні ступні; | 30 м | Слідкуємо за поставою | |
|  | - на внутрішній стороні ступні; | 30 м | Дистанція 2 м | |
|  | - перекатом з п’яти на носок | 30 м | Спина рівна | |
| 4 | Біг та його різновиди:   * звичайний; * з захлестом гомілки; * галопом правим; * галопом лівим; * з почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору; * спиною вперед; * з прискоренням | 5' |  | |
|  | 3' | У повільному темпі | |
|  | 20 м | Рухи ногами частіше | |
|  | 20 м | Руки на поясі | |
|  | 20 м | Спина рівна | |
|  | 20 м | Руки вгору | |
|  | 20 м | Дивитись через ліве плече | |
|  | 20 м | За сигналом | |
| 5 | Ходьба  Вправи на відновлення дихання Вимірювання пульсу | 30 м | Слідкувати за диханням | |
| 6 | Шикування з однієї колони в чотири | 1' |  | |
| 7 | Комплекс ЗРВ № 3 на місці Вимірювання пульсу | 7' | Слідкувати за правильністю виконання вправ | |
| 8 | Розмикання від центральної лінії залу | 30'' | 0 000 |  |
|  | на встановленні відстані, в парах |  | 0 000 |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **II** | **Основна частина** | **45'** |  |
| 9 | Техніка кидка м’яча в корзину однією рукою русі, в стрибку | 10' | 0----------------╣ |
| 10 | Оцінювання техніки передач двома руками від грудей на відстані 2 м, за  30" | 10' | 0-------0 |
| 11 | ЗФП:   * присідання; * вправи для розвитку спритності; * вправи для м’язів черевного пресу | 10'  25р х 3п 3р х 2п 20р х 3п | Руки вперед Руки за голову |
| 12 | Навчальна гра | 15' | Звернути увагу на  техніку передач |
| **ІІІ** | **Заключна частина** | **10'** |  |
| 13 | Шикування | 30' | 0000000000000000  Х |
| 14 | Біг Ходьба | 3'  2' | Темп повільний Слідкувати за диханням |
| 15 | Підведення підсумків | 3'30'' | Виділити найкращих |
| 16 | Домашнє завдання:   * стрибком з упору присівши – упор лежачи * вправи для розвитку гнучкості | 1  д-17р х 2п ю-20р х 2п 10р х 3п | Коліна підтягувати до рівня рук  Максимальний нахил тулуба |

План – конспект заняття № 10

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовний модуль.** Спортивні ігри **«**Баскетбол»

**Мета**: сприяти формуванню вмінь та навичок виконання фізичних вправ.

# Задачі

1. Закріпити техніку відволікаючих дій (фінти).
2. Закріпити техніку гри в захисті, види пересування.
3. Оцінити виконання вправ на розвиток стрибучості, сили.
4. Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 5 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**інвентар:** баскетбольні м’ячі, набивні м’ячі, секундомір, свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання / В.Б.Горбуля, В.О.Горбуля, Г.О.Єсіонова. – Запоріжжя. ЗНУ – 2007. – 96 с.
2. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 444 с.
4. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”, 1980. – 104с.
5. Методичні рекомендації з фізичного виховання для самопідготовки студентів [Текст] ТКРКМ , 2003.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** | |
| **I** | **Підготовча частина** | 25' |  | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття | 1' | 0000000000000000  х | |
| 2 | Стройові вправи | 3' |  | |
| 3 | Ходьба.  Комплекс ЗРВ у русі | 5' | Слідкуємо за диханням Слідкуємо за поставою  Дистанція 2 м | |
| 4 | Біг та його різновиди:   * звичайний; * з захлестом гомілки; * галопом правим; * галопом лівим; * з почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору; * спиною вперед; * з прискоренням | 4' |  | |
|  | 2' | У повільному темпі | |
|  | 30 м | Рухи частіше | |
|  | 30 м | Руки на поясі | |
|  | 30 м | Спина рівна | |
|  | 30 м | Руки вгору | |
|  | 30 м  30 м | Дивитись через ліве плече  За сигналом | |
| 5 | Ходьба  Вправи на відновлення дихання Вимірювання пульсу | 30 м | Слідкувати за диханням | |
| 6 | Шикування з однієї колони в чотири | 1' |  | |
| 7 | Комплекс ЗРВ №1 на місці Вимірювання пульсу | 7' | Слідкувати за правиль- ністю виконання  вправ | |
| 8 | Розмикання від центральної лінії залу | 30'' | 0 000 |  |
|  | на встановленні відстані, в парах |  | 0 000 |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **II** | **Основна частина** | **45'** |  |
| 9 | Техніка відволікаючих дій (фінти):   * фінт на кидок м’яча у корзину; * фінт на ведення м’яча | 10' | 0000---^------^----0000  0000----^------^----0000 |
| 10 | Техніка гри в захисті, види пересування | 10' | 0  00 |
|  |  |  | 00 |
| 11 | Контрольний тест із ЗФП: стрибком з упору присівши – упор лежачи | 10 | Коліна підтягувати до рівня рук, тулуб тримати рівно |
| 12 | ЗФП:   * вправи для розвитку стрибучості; * піднімання прямих ніг на перекладині (гімнастичній стінці) | 10'  20р х 3п 10р х 2п 15р х 3п | Хват зверху |
| 13 | Навчальна гра | 5' | Звернути увагу на  техніку передач |
| **ІІІ** | **Заключна частина** | **10'** |  |
| 14 | Шикування | 30' | 0000000000000000  Х |
| 15 | Біг | 3' | Темп повільний |
|  | Ходьба | 2' | Слідкувати за диханням |
| 16 | Підведення підсумків | 3'30'' | Виділити найкращих |
| 17 | Домашнє завдання: | 1' |  |
|  | - вправи для м’язів черевного пресу; | д-15р х 3п |
|  |  | ю-20р х 3п |
|  | - планка на передпліччях | д-30'' х 3п |
|  |  | ю-45'' х 3п |

План – конспект заняття № 11

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовний модуль.** Спортивні ігри **«**Баскетбол»

**Мета**: сприяти формуванню вмінь та навичок виконання фізичних вправ.

# Задачі

1. Закріпити техніку гри в захисті.
2. Оцінювання виконання вправ на розвиток спритності.
3. Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 4 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почутт колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**інвентар:** баскетбольні м’ячі, набивні м’ячі, секундомір, свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання / В.Б.Горбуля, В.О.Горбуля, Г.О.Єсіонова. – Запоріжжя. ЗНУ – 2007. – 96 с.
2. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 444 с.
4. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”, 1980. – 104с.
5. Методичні рекомендації з фізичного виховання для самопідготовки студентів [Текст] ТКРКМ , 2003.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** | |
| **I** | **Підготовча частина** | 25' |  | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття | 1' | 0000000000000000  х | |
| 2 | Стройові вправи | 3' |  | |
| 3 | Ходьба та її різновиди: | 4' |  | |
|  | - звичайна; | 30 м | Слідкуємо за диханням | |
|  | - на носках; | 30 м | Руки на поясі | |
|  | - на п’ятах; | 30 м | Спина рівна | |
|  | - на зовнішній стороні ступні; | 30 м | Слідкуємо за поставою | |
|  | - на внутрішній стороні ступні; | 30 м | Дистанція 2 м | |
|  | - перекатом з п’яти на носок | 30 м | Спина рівна | |
| 4 | Біг та його різновиди:   * звичайний; * з захлестом гомілки; * галопом правим; * галопом лівим; * з почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору; * спиною вперед; * з прискоренням | 5' |  | |
|  | 3' | У повільному темпі | |
|  | 20 м | Рухи ногами частіше | |
|  | 20 м | Руки на поясі | |
|  | 20 м | Спина рівна | |
|  | 20 м | Руки вгору | |
|  | 20 м | Дивитись через ліве плече | |
|  | 20 м | За сигналом | |
| 5 | Ходьба  Вправи на відновлення дихання Вимірювання пульсу | 30 м | Слідкувати за диханням | |
| 6 | Шикування з однієї колони в чотири | 1' |  | |
| 7 | Комплекс ЗРВ № 2 на місці Вимірювання пульсу | 7' | Слідкувати за правильністю виконання вправ | |
| 8 | Розмикання від центральної лінії залу | 30'' | 0 000 |  |
|  | на встановленні відстані, в парах |  | 0 000 |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **II** | **Основна частина** | **45'** |  |
| 9 | Оцінити техніку штрафних кидків у корзину | 10' | 0 →╟ |
| 10 | Техніка гри в захисті:   * перехоплення м’яча; * виривання м’яча; * вибивання м’яча | 10' | 0  00  00 |
| 11 | ЗФП:   * вправи для розвитку спритності; * стрибки із скакалкою; * вправи для м’язів черевного пресу | 10'  3р х 3п 70р х 2п 15р х 3п | Руки за голову |
| 12 | Навчальна гра | 15' | Звернути увагу на  техніку передач |
| **ІІІ** | **Заключна частина** | **10'** |  |
| 13 | Шикування | 30' | 0000000000000000  Х |
| 14 | Біг Ходьба | 3'  2' | Темп повільний Слідкувати за диханням |
| 15 | Підведення підсумків | 3'30'' | Виділити найкращих |
| 16 | Домашнє завдання:   * стрибки із скакалкою; * згинання та розгинання рук в упорі лежачи | 1  д-70р х 3п ю-60р х 3п д-10р х 3п ю-20р х 3п | Тулуб тримати як можна рівніше |

План – конспект заняття № 12

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовний модуль.** Спортивні ігри **«**Баскетбол»

**Мета**: закріпити знання уміннями, навичками з баскетболу.

# Задачі

1 Закріпити техніку передачі м’яча в русі. 2 Системи захисту (зонна, особиста).

1. Оцінювання виконання вправ на силу та швидкість.
2. Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 5 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:** баскетбольні м’ячі, набивні м’ячі, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання / В.Б.Горбуля, В.О.Горбуля, Г.О.Єсіонова. – Запоріжжя. ЗНУ – 2007. – 96 с.
2. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 444 с.
4. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”, 1980. – 104с.
5. Методичні рекомендації з фізичного виховання для самопідготовки студентів [Текст] ТКРКМ , 2003.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** | |
| **I** | **Підготовча частина** | 25' |  | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття | 1' | 0000000000000000  х | |
| 2 | Стройові вправи | 3' |  | |
| 3 | Ходьба.  Комплекс ЗРВ у русі | 5' | Слідкуємо за диханням Слідкуємо за поставою  Дистанція 2 м | |
| 4 | Біг та його різновиди:   * звичайний; * з захлестом гомілки; * галопом правим; * галопом лівим; * з почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору; * спиною вперед; * з прискоренням | 4' |  | |
|  | 2' | У повільному темпі | |
|  | 30 м | Рухи частіше | |
|  | 30 м | Руки на поясі | |
|  | 30 м | Спина рівна | |
|  | 30 м | Руки вгору | |
|  | 30 м  30 м | Дивитись через ліве плече  За сигналом | |
| 5 | Ходьба  Вправи на відновлення дихання Вимірювання пульсу | 30 м | Слідкувати за диханням | |
| 6 | Шикування з однієї колони в чотири | 1' |  | |
| 7 | Комплекс ЗРВ № 3 на місці Вимірювання пульсу | 7' | Слідкувати за  правильністю виконання вправ | |
| 8 | Розмикання від центральної лінії залу | 30'' | 0 000 |  |
|  | на встановленні відстані, в парах |  | 0 000 |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **II** | **Основна частина** | **45'** |  |
| 9 | Системи захисту (зонна, особиста) | 8' | 0  00  00 |
| 10 | Техніка передачі м’яча в русі:   * двома руками від грудей; * двома руками зверху; * двома руками знизу | 7' | 0000000000 →╟ |
| 11 | ЗФП:  - колове тренування | 10' | Виконувати всі вправи з мінімальною перервою |
| 12 | Навчальна гра | 10' | Звернути увагу на техніку передач |
| 13 | **Заключна частина** | **10'** |  |
| **ІІІ** | Шикування | 30' | 0000000000000000  Х |
| 14 | Біг Ходьба | 3'  2' | Темп повільний Слідкувати за диханням |
| 15 | Підведення підсумків | 3'30'' | Виділити найкращих |
| 16 | Домашнє завдання:   * підтягування на перекладині; * стрибки із скакалкою | 1'  д-10р х 2п ю-10р х 2п д-80р х 2п  ю-70р х 2п | Хват руками зверху |

План – конспект заняття № 13

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовний модуль.** Спортивні ігри **«**Баскетбол»

**Мета**: продовжити відпрацювання елементів техніки баскетболу.

# Задачі

1. Закріпити техніку відволікаючих дій (фінти).
2. Закріпити техніку кидка м’яча в корзину після подвійного кроку. 3 Оцінити техніку ведення м’яча навколо фішок.
3. Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 4 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:** баскетбольні м’ячі, набивні м’ячі, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

1. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання / В.Б.Горбуля, В.О.Горбуля, Г.О.Єсіонова. – Запоріжжя. ЗНУ – 2007. – 96 с.
2. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 444 с.
4. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”, 1980. – 104с.
5. Методичні рекомендації з фізичного виховання для самопідготовки студентів [Текст] ТКРКМ , 2003.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** | |
| **I** | **Підготовча частина** | 25' |  | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття | 1' | 0000000000000000  х | |
| 2 | Стройові вправи | 3' |  | |
| 3 | Ходьба та її різновиди: | 4' |  | |
|  | - звичайна; | 30 м | Слідкуємо за диханням | |
|  | - на носках; | 30 м | Руки на поясі | |
|  | - на п’ятах; | 30 м | Спина рівна | |
|  | - на зовнішній стороні ступні; | 30 м | Слідкуємо за поставою | |
|  | - на внутрішній стороні ступні; | 30 м | Дистанція 2 м | |
|  | - перекатом з п’яти на носок | 30 м | Спина рівна | |
| 4 | Біг та його різновиди:   * звичайний; * з захлестом гомілки; * галопом правим; * галопом лівим; * з почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору; * спиною вперед; * з прискоренням | 5' |  | |
|  | 3' | У повільному темпі | |
|  | 20 м | Рухи ногами частіше | |
|  | 20 м | Руки на поясі | |
|  | 20 м | Спина рівна | |
|  | 20 м | Руки вгору | |
|  | 20 м | Дивитись через ліве плече | |
|  | 20 м | За сигналом | |
| 5 | Ходьба  Вправи на відновлення дихання Вимірювання пульсу | 30 м | Слідкувати за диханням | |
| 6 | Шикування з однієї колони в чотири | 1' |  | |
| 7 | Комплекс ЗРВ № 1 на місці Вимірювання пульсу | 7' | Слідкувати за правильністю виконання вправ | |
| 8 | Розмикання від центральної лінії залу | 30'' | 0 000 |  |
|  | на встановленні відстані, в парах |  | 0 000 |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **II** | **Основна частина** | **45'** |  |
| 9 | Техніка відволікаючих дій (фінти):   * фінт на кидок м’яча у корзину; * фінт на ведення м’яча. | 9' | 0000---^------^----0000  0000----^------^----0000 |
| 10 | Техніка кидків м’яча в корзину після подвійного кроку. | 8' | 0-----------0→╟ |
| 11 | Оцінити техніку ведення м’яча навколо фішок | 10' | Переведення м’яча з правої руки в ліву |
| 12 | ЗФП:   * присідання; * підтягування на перекладині; | 8'  20р х 3п 10р х 2п | Руки вперед Хват зверху |
| 13 | Навчальна гра | 10' | Звернути увагу на  техніку ведення м’яча |
| **ІІІ** | **Заключна частина** | **10'** |  |
| 14 | Шикування | 30' | 0000000000000000  Х |
| 15 | Біг Ходьба | 3'  2' | Темп повільний Слідкувати за диханням |
| 16 | Підведення підсумків | 3'30'' | Виділити найкращих |
| 17 | Домашнє завдання:   * вправи для м’язів черевного пресу; * вправи для розвитку гнучкості | 1'  д-10р х 3п ю-15р х 3п д-10р х 2п ю-15р х 2п |  |

План – конспект заняття № 14

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовний модуль.** Спортивні ігри **«**Баскетбол»

**Мета**: виробити практичні навички виконання фізичних вправ.

# Задачі

1 Індивідуальні тактичні дії у захисті. 2 Групові тактичні дії у захисті.

1. Тестування з модуля «Баскетбол».
2. Сприятирозвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 5 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:** баскетбольні м’ячі, набивні м’ячі, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

* 1. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання / В.Б.Горбуля, В.О.Горбуля, Г.О.Єсіонова. – Запоріжжя. ЗНУ – 2007. – 96 с.
  2. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
  3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 444 с.
  4. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”, 1980. – 104с.
  5. Методичні рекомендації з фізичного виховання для самопідготовки студентів [Текст] ТКРКМ , 2003.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** | |
| **I** | **Підготовча частина** | 25' |  | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття | 1' | 0000000000000000  х | |
| 2 | Стройові вправи | 3' |  | |
| 3 | Ходьба.  Комплекс ЗРВ у русі | 5' | Слідкуємо за диханням Слідкуємо за поставою  Дистанція 2 м | |
| 4 | Біг та його різновиди:   * звичайний; * з захлестом гомілки; * галопом правим; * галопом лівим; * з почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору; * спиною вперед; * з прискоренням | 4' |  | |
|  | 2' | У повільному темпі | |
|  | 30 м | Рухи частіше | |
|  | 30 м | Руки на поясі | |
|  | 30 м | Спина рівна | |
|  | 30 м | Руки вгору | |
|  | 30 м  30 м | Дивитись через ліве плече  За сигналом | |
| 5 | Ходьба  Вправи на відновлення дихання Вимірювання пульсу | 30 м | Слідкувати за диханням | |
| 6 | Шикування з однієї колони в чотири | 1' |  | |
| 7 | Комплекс ЗРВ № 2 на місці Вимірювання пульсу | 7' | Слідкувати за правиль- ністю виконання  вправ | |
| 8 | Розмикання від центральної лінії залу | 30'' | 0 000 |  |
|  | на встановленні відстані, в парах |  | 0 000 |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **II** | **Основна частина** | **45'** |  |
| 9 | Індивідуальні тактичні дії у захисті | 10' | 0 |
|  |  |  | 00 |
|  |  |  | 00 |
| 10 | Групові тактичні дії у захисті | 10' | 0╣ |
| 11 | Навчальна гра | 15' | Звернути увагу на  техніку передач |
| 11 | Тестування з модуля «Баскетбол» | 10' |  |
| **ІІІ** | **Заключна частина** | **10'** |  |
| 12 | Шикування | 30' | 0000000000000000  Х |
| 13 | Біг | 3' | Темп повільний |
|  | Ходьба | 2' | Слідкувати за диханням |
| 14 | Підведення підсумків | 3'30'' | Виділити найкращих |
| 15 | Домашнє завдання:   * стрибки із скакалкою; * вправи для м’язів черевного пресу | 1'  д-60р х 3п ю-50р х 3п д-20р х 2п ю-25р х 2п | Тулуб тримати як можна рівніше  Коліна не згинати |

План – конспект заняття № 15

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовний модуль.** Спортивні ігри **«**Баскетбол»

**Мета**: виробити практичні навички виконання фізичних вправ.

# Задачі

1. Командні тактичні дії.
2. Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості. 3 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

**Місце проведення:** спортзал ВСП БМК ЗНТУ

**Спортивний інвентар:** баскетбольні м’ячі, набивні м’ячі, секундомір,

свисток.

Час – 2 години

# Література

* 1. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання / В.Б.Горбуля, В.О.Горбуля, Г.О.Єсіонова. – Запоріжжя. ЗНУ – 2007. – 96 с.
  2. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
  3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 444 с.
  4. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”, 1980. – 104с.
  5. Методичні рекомендації з фізичного виховання для самопідготовки студентів [Текст] ТКРКМ , 2003.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** | |
| **I** | **Підготовча частина** | 25' |  | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття | 1' | 0000000000000000  х | |
| 2 | Стройові вправи | 3' |  | |
| 3 | Ходьба та її різновиди: | 4' |  | |
|  | - звичайна; | 30 м | Слідкуємо за диханням | |
|  | - на носках; | 30 м | Руки на поясі | |
|  | - на п’ятах; | 30 м | Спина рівна | |
|  | - на зовнішній стороні ступні; | 30 м | Слідкуємо за поставою | |
|  | - на внутрішній стороні ступні; | 30 м | Дистанція 2 м | |
|  | - перекатом з п’яти на носок | 30 м | Спина рівна | |
| 4 | Біг та його різновиди:   * звичайний; * з захлестом гомілки; * галопом правим; * галопом лівим; * з почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору; * спиною вперед; * з прискоренням | 5' |  | |
|  | 3' | У повільному темпі | |
|  | 20 м | Рухи ногами частіше | |
|  | 20 м | Руки на поясі | |
|  | 20 м | Спина рівна | |
|  | 20 м | Руки вгору | |
|  | 20 м | Дивитись через ліве плече | |
|  | 20 м | За сигналом | |
| 5 | Ходьба  Вправи на відновлення дихання Вимірювання пульсу | 30 м | Слідкувати за диханням | |
| 6 | Шикування з однієї колони в чотири | 1' |  | |
| 7 | Комплекс ЗРВ № 3 на місці Вимірювання пульсу | 7' | Слідкувати за правильністю виконання вправ | |
| 8 | Розмикання від центральної лінії залу | 30'' | 0 000 |  |
|  | на встановленні відстані, в парах |  | 0 000 |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **II** | **Основна частина** | **45'** |  |
| 9 | Командні тактичні дії:   * у захисті; * у нападі | 15' | 0╣ |
| 10 | ЗФП:  - колове тренування | 10' | Виконувати всі вправи з мінімальною перервою |
| 11 | Навчальна гра | 15' | Звернути увагу на  техніку передач |
| **ІІІ** | **Заключна частина** | **10'** |  |
| 12 | Шикування | 30' | 0000000000000000  Х |
| 13 | Біг Ходьба | 3'  2' | Темп повільний Слідкувати за диханням |
| 14 | Підведення підсумків | 3'30'' | Виділити найкращих |
| 15 | Домашнє завдання:   * вправи для м’язів черевного пресу; * вправи для розвитку гнучкості | 1'  д-15р х 3п ю-20р х 3п д-10р х 2п ю-15р х 2п | Коліна не згинати  Нахили з максимальною амплітудою |