

ЦИКЛОВА КОМІСІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

**ПЛАНИ – КОНСПЕКТИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Змістовний модуль 6. «Спортивні ігри - баскетбол»

Розглянуто і схвалено на засіданні
циклової комісії фізичного
виховання та захисту України
Протокол від 01.09.2022 року № 1
Голова ЦК _____ Наталія ЛЕВІНА

План – конспект заняття № 1
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовний модуль 6. 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.
- 3 Закріпити техніку передачі м'яча однією рукою.
- 4 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 5 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

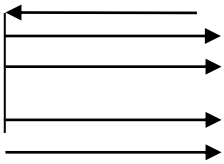
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

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., Соболев 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'	000000000000000000 x
2	Стройові вправи	3'	
3	Ходьба та її різновиди: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекатом з п'яти на носок	4' 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спина рівна Слідкуємо за поставою Дистанція 2 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' 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м	У повільному темпі Руки ногами частіше Руки на поясі Спина рівна Руки вгору 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 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 x 3п 3р 15р x 3п	Руки вперед Руки за голову
12	Навчальна гра Вимірювання пульсу	10'	Звернути увагу на техніку передач
III	Заклучна частина	10'	
13	Біг Ходьба	3' 2'	Темп повільний Слідкувати за диханням
14	Шикування Вимірювання пульсу	30'	0000000000000000 X
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 x 3п ю-10р x 3п д-10р x 2п ю-15р x 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 6. 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.

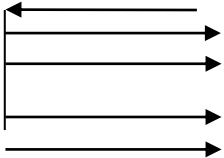
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

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., Соболев 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'	000000000000000000 x
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' 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м	У повільному темпі Руки частіше Руки на поясі Спина рівна Руки вгору 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 правильністю 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 x 3п 50р x 2п 15р x 3п	Руки за голову
11	Навчальна гра	15'	Звернути увагу на техніку передач
III	Заключна частина	10'	
12	Шикування	30'	0000000000000000 X
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 90°, з положення лежачи на спині	1' д-10р x 2п ю-20р x 2п д-15р x 2п ю-20р x 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 6. 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.
- 3 Закріпити техніку передачі м'яча однією рукою.
- 4 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 5 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

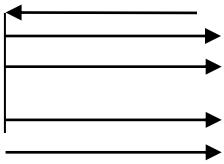
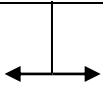
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

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., Соболев 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'	000000000000000000 x
2	Стройові вправи	3'	
3	Ходьба та її різновиди: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекатом з п'яти на носок	4' 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спина рівна Слідкуємо за поставою Дистанція 2 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' 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м	У повільному темпі Руки ногами частіше Руки на поясі Спина рівна Руки вгору 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 на встановленні відстані, в парах	30"	0 000 0 000 

II	Основна частина	45'	
9	Стійка баскетболіста в нападі і в захисті	5'	Слідкувати за правильністю виконання вправ
10	Переміщення: - кроком; - бігом; - стрибками	10'	$\begin{array}{c} \uparrow \\ \leftarrow 0 \rightarrow \\ \downarrow \end{array}$
11	Техніка передачі м'яча з місця: - однією рукою від грудей; - однією рукою зверху; - однією рукою знизу	10'	$\begin{array}{c} 0 \rightarrow \ \\ 0 \text{-----} 0 \end{array}$
12	ЗФП: - колове тренування	10'	Виконувати всі вправи з мінімальною перервою
13	Навчальна гра	10'	Звернути увагу на техніку передач
III	Заклучна частина	10'	
14	Шикування	30'	0000000000000000 X
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 6. 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.
- 3 Закріпити техніку штрафних кидків у корзину.
- 4 Оцінити виконання вправ на розвиток спритності.
- 5 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 6 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

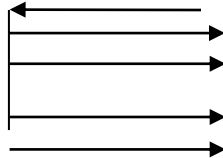
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

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., Соболев 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'	000000000000000000 x
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' 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м	У повільному темпі Руки частіше Руки на поясі Спина рівна Руки вгору 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 правильністю виконання вправ
8	Розмикання від центральної лінії залу на встановленні відстані, в парах	30"	0 000 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 x 3п 15р x 3п	Руки вперед Руки за голову
14	Навчальна гра	5'	Звернути увагу на техніку передач
III	Заклучна частина	10'	
15	Шикування	30'	0000000000000000 X
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 x 3п ю-15р x 3п д-15р x 2п ю-20р x 2п	Тулуб тримати як можна рівніше Коліна підтягувати до рівня рук

План – конспект заняття № 5
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовний модуль 6. 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.
- 3 Оцінити виконання вправ на розвиток сили.
- 4 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 5 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

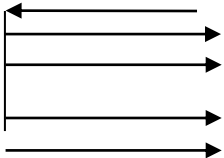
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

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., Соколов 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 x
2	Стройові вправи	3'	
3	Ходьба та її різновиди: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекатом з п'яти на носок	4' 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спина рівна Слідкуємо за поставою Дистанція 2 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' 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м	У повільному темпі Руки ногами частіше Руки на поясі Спина рівна Руки вгору 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 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 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 x 3п 2р x 2п 15р x 3п	Руки вперед Хват зверху Руки за голову
13	Навчальна гра	5'	Звернути увагу на техніку передач
III	Заклучна частина	10'	
14	Шикування	30'	0000000000000000 X
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 90°, з положення лежачи на спині - стрибки із скакалкою	1' д-10р x 3п ю-15р x 3п д-70р x 2п ю-60р x 2п	Руки впродовж тулуба, ноги в колінах не згинати

План – конспект заняття № 6
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовний модуль 6. 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.

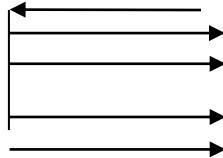
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

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., Соболев 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'	000000000000000000 x
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' 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м	У повільному темпі Руки частіше Руки на поясі Спина рівна Руки вгору 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 на встановленні відстані, в парах	30"	0 000 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	Заклучна частина	10'	
III	Шикування	30'	0000000000000000 X
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 90°, 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 6. 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.

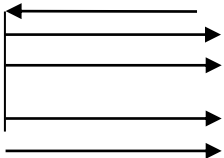
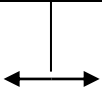
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

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., Соболев 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'	000000000000000000 x
2	Стройові вправи	3'	
3	Ходьба та її різновиди: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекатом з п'яти на носок	4' 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спина рівна Слідкуємо за поставою Дистанція 2 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' 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м	У повільному темпі Руки ногами частіше Руки на поясі Спина рівна Руки вгору 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 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 90°, 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
III	Заклучна частина	10'	
14	Шикування	30'	0000000000000000 X
15	Біг Ходьба	3' 2'	Темп повільний Слідкувати за диханням
16	Підведення підсумків	3'30"	Виділити найкращих
17	Домашнє завдання: - піднімання в сід кутом з в.п. – лежачи на спині, за 30" - стрибки із скакалкою	1' д-10р х 2п ю-15р х 2п д-80р х 2п ю-70р х 2п	Руками торкатися носків

План – конспект заняття № 8
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовний модуль 6. 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.
- 3 Оцінити виконання вправ на силу та гнучкість.
- 4 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 5 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

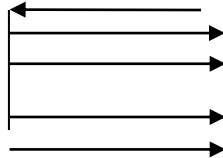
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

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., Соболев 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'	000000000000000000 x
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' 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м	У повільному темпі Руки частіше Руки на поясі Спина рівна Руки вгору 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 правильністю виконання вправ
8	Розмикання від центральної лінії залу на встановленні відстані, в парах	30"	0 000 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
III	Заклучна частина	10'	
13	Шикування	30'	000000000000000000 X
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-10р х 2п ю-15р х 2п д-10р х 3п ю-12р х 3п	Коліна підтягувати до рівня рук Руки за голову

План – конспект заняття № 9
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовний модуль 6. 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 Оцінити виконання вправ на розвиток спритності.
- 3 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 4 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

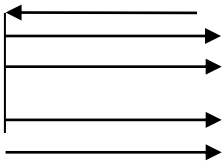
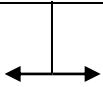
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

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., Соболев 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'	000000000000000000 x
2	Стройові вправи	3'	
3	Ходьба та її різновиди: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекатом з п'яти на носок	4' 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спина рівна Слідкуємо за поставою Дистанція 2 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' 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м	У повільному темпі Руки ногами частіше Руки на поясі Спина рівна Руки вгору 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 на встановленні відстані, в парах	30"	0 000 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 x 3п 3р x 2п 20р x 3п	Руки вперед Руки за голову
12	Навчальна гра	15'	Звернути увагу на техніку передач
III	Заклучна частина	10'	
13	Шикування	30'	0000000000000000 X
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 x 2п ю-20р x 2п 10р x 3п	Коліна підтягувати до рівня рук Максимальний нахил тулуба

План – конспект заняття № 10
з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Змістовний модуль 6. 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.

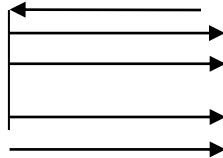
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

Спортивний інвентар: баскетбольні м'ячі, набивні м'ячі, секундомір,
свисток.

Час – 2 години

Література

- 6 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.
- 7 Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
- 8 Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 444 с.
- 9 Жордочко Р.В., Соболев Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.: "Здоров'я", 1980. – 104с.
- 10 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'	000000000000000000 x
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' 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м	У повільному темпі Руки частіше Руки на поясі Спина рівна Руки вгору 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 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 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	Заклучна частина	10'	
III	Шикування	30'	0000000000000000 X
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 90°, 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 № 11
з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Змістовний модуль 6. 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.

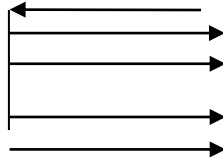
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

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., Соболев 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'	000000000000000000 x
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' 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м	У повільному темпі Руки частіше Руки на поясі Спина рівна Руки вгору 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 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 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 x 3п 10р x 2п 15р x 3п	Хват зверху
13	Навчальна гра	5'	Звернути увагу на техніку передач
III	Заклучна частина	10'	
14	Шикування	30'	0000000000000000 X
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; - планка на передпліччях	1' д-15р x 3п ю-20р x 3п д-30" x 3п ю-45" x 3п	

План – конспект заняття № 12
з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Змістовний модуль 6. 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 почуття колективізму.

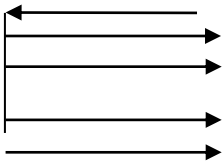
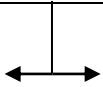
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

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., Соболев 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'	000000000000000000 x
2	Стройові вправи	3'	
3	Ходьба та її різновиди: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекатом з п'яти на носок	4' 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спина рівна Слідкуємо за поставою Дистанція 2 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' 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м	У повільному темпі Руки ногами частіше Руки на поясі Спина рівна Руки вгору 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 на встановленні відстані, в парах	30"	0 000 0 000 

II	Основна частина	45'	
9	Оцінити техніку штрафних кидків у корзину	10'	0 →
10	Техніка гри в захисті: - перехоплення м'яча; - викидання 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
III	Заклучна частина	10'	
13	Шикування	30'	0000000000000000 X
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 № 13
з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Змістовний модуль 6. 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 Оцінювання виконання вправ на силу та швидкість.
- 4 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 5 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

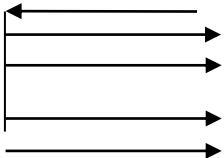
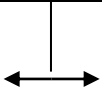
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

Спортивний інвентар: баскетбольні м'ячі, набивні м'ячі, секундомір, свисток.

Час – 2 години

Література

- 6 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.
- 7 Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
- 8 Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 444 с.
- 9 Жордочко Р.В., Соболев Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.: "Здоров'я", 1980. – 104с.
- 10 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'	000000000000000000 x
2	Стройові вправи	3'	
3	Ходьба та її різновиди: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекастом з п'яти на носок	4' 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спина рівна Слідкуємо за поставою Дистанція 2 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' 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м	У повільному темпі Руки ногами частіше Руки на поясі Спина рівна Руки вгору 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 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	ЗФП: - присідання; - підтягування на перекладині; - вправи для м'язів черевного пресу	10' 20р x 3п 10р x 2п 17р x 3п	Руки вперед Хват зверху Руки за голову
12	Навчальна гра	5'	Звернути увагу на техніку ведення м'яча
13	Заклучна частина	10'	
III	Шикування	30'	0000000000000000 X
14	Біг Ходьба	3' 2'	Темп повільний Слідкувати за диханням
15	Підведення підсумків	3'30"	Виділити найкращих
16	Домашнє завдання: - піднімання в сід кутом з в.п. – лежачи на спині, за 30" - стрибки із скакалкою	1' д-10р x 2п ю-15р x 2п д-80р x 2п ю-70р x 2п	Руками торкатися носків

План – конспект заняття № 14
з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Змістовний модуль 6. Спортивні ігри «Баскетбол»

Мета: закріпити знання уміннями, навичками з баскетболу.

Задачі

- 1 Закріпити техніку передачі м'яча в русі.
- 2 Системи захисту (зонна, особиста).
- 3 Оцінювання виконання вправ на силу та швидкість.
- 4 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 5 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

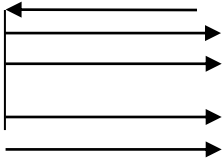
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

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., Соболев 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'	000000000000000000 x
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' 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м	У повільному темпі Руки частіше Руки на поясі Спина рівна Руки вгору 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 правильністю виконання вправ
8	Розмикання від центральної лінії залу на встановленні відстані, в парах	30"	0 000 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	Заклучна частина	10'	
III	Шикування	30'	0000000000000000 X
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 № 15
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовний модуль 6. 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.

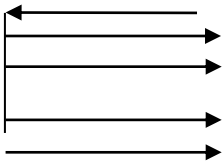
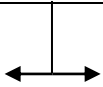
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

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., Соболев 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'	000000000000000000 x
2	Стройові вправи	3'	
3	Ходьба та її різновиди: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекастом з п'яти на носок	4' 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спина рівна Слідкуємо за поставою Дистанція 2 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' 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м	У повільному темпі Руки ногами частіше Руки на поясі Спина рівна Руки вгору 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 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.	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 x 3п 10р x 2п	Руки вперед Хват зверху
13	Навчальна гра	10'	Звернути увагу на техніку ведення м'яча
III	Заклучна частина	10'	
14	Шикування	30'	0000000000000000 X
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 x 3п ю-15р x 3п д-10р x 2п ю-15р x 2п	

План – конспект заняття № 16
з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Змістовний модуль 6. Спортивні ігри «Баскетбол»

Мета: виробити практичні навички виконання фізичних вправ.

Задачі

- 1 Індивідуальні тактичні дії у захисті.
- 2 Групові тактичні дії у захисті.
- 3 Тестування з модуля «Баскетбол».
- 4 Сприяти розвитку швидкісних здібностей, координації, сили та гнучкості.
- 5 Сприяти формуванню цілеспрямованості та почуття колективізму.

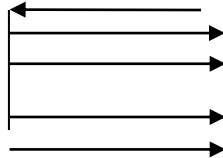
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

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., Соболев 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'	000000000000000000 x
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' 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м	У повільному темпі Руки частіше Руки на поясі Спина рівна Руки вгору 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 правильністю виконання вправ
8	Розмикання від центральної лінії залу на встановленні відстані, в парах	30"	0 000 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'	
III	Заключна частина	10'	
12	Шикування	30'	0000000000000000 X
13	Біг Ходьба	3' 2'	Темп повільний 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 № 17
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовний модуль 6. 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.

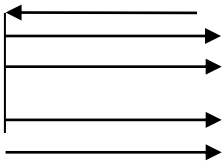
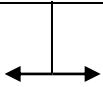
Місце проведення: спортзал ФКРКМ ДНУ імені О.Гончара

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., Соболев 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'	000000000000000000 x
2	Стройові вправи	3'	
3	Ходьба та її різновиди: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - перекатом з п'яти на носок	4' 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м 30 м	Слідкуємо за диханням Руки на поясі Спина рівна Слідкуємо за поставою Дистанція 2 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' 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м	У повільному темпі Руки ногами частіше Руки на поясі Спина рівна Руки вгору 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 правильністю виконання вправ
8	Розмикання від центральної лінії залу на встановленні відстані, в парах	30"	0 000 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
III	Заклучна частина	10'	
12	Шикування	30'	0000000000000000 X
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