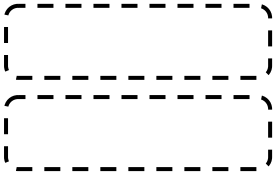



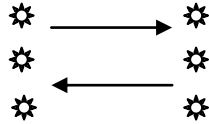

План-конспект
уроку з фізичного виховання
для учнів 9 класу

Завдання:

1. Формувати ціннісне ставлення до власного здоров'я та необхідність розвитку фізичних якостей та рухових здібностей;
2. Вчити і застосовувати основні елементи техніки і тактики гри баскетбол: ведення, зупинки, повороти, передачі, кидки, штрафні кидки. Знайомитися з правилами гри та технікою безпеки під час занять баскетболом;
3. Сприяти оздоровленню учнів за допомогою рухової активності, формуванню фізичних якостей та розширенню рухових здібностей.

Інвентар: баскетбольні м'ячі (20 шт.), стійки для обведення (6 шт.), гімнастичні лави (3 шт.), гімнастичні стінки, навісні переклади.

Частина заняття	Зміст	Дозування	Інтенсивність	О.М.В.
Вступна частина	<p>Шикування, сповіщення мети і завдань заняття; Виміряти ЧСС, перевірка самопочуття; Стройові вправи на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повороти на місці направо, наліво, кругом; - перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки; <p>Ходьба та її різновиди з елементами коригуючої гімнастики для постави:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках руки на поясі; - на носках руки вгору; - на п'ятках руки за головою; - на зовнішній стороні стопи руки за головою; - на внутрішній стороні стопи руки на поясі; - з підніманням з п'ятки на носок руки на поясі; - з високим підніманням стегна руки на поясі; - з високим підніманням стегна руки в сторони; - приставним кроком; 		низьк	<p>В одну шеренгу. Методом опитування та по зовнішнім ознакам.</p>
	<p>Біг. Перешикування в колону по три; Виміряти ЧСС; Комплекс ЗРВ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа потягуючого характеру (різновиди) ВП – ноги на ширині плечей: 1,2 – руки через сторони вгору; 3,4 – руки через сторони вниз. 2. ВП – ноги на ширині плечей, руки вперед в „замок”: - кругові оберти в кистьових суглобах. 		низьк	<p>В одну шеренгу Розрахуватись на 1-й, 2-й В колону по два з ходьбою в обхід, темп спокійний: 1-ші номери в обхід наліво 2-гі номери в обхід направо</p> 
			низьк	<p>В колону по одному Наліво по 2</p>
			низьк	 <p>Між вправами для стабілізації ЧСС проводити короточасні вправи на відновлення дихання</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Основна частина (28-30)</p>	<p>Човниковий біг 4x9 м Перешиккування в дві шеренги Швидкісне ведіння баскетбольного м'яча: - правою; - лівою; Виміряти ЧСС Передача двома від грудей в русі Передача двома від грудей після ведіння і зупинки Виміряти ЧСС Кидок з подвійного кроку після переміщення Штрафні кидки</p> <p>Ведіння м'яча навк. стій. «дальною рукою», з кидком з подвійного кроку Виміряти ЧСС</p>		<p>серед</p> <p>серед</p> <p>серед серед</p>	 <p>Перевірити інд. діапазон</p> <p>в парах в колону по одному з 4,5 м</p> 
<p>Частина заняття</p>	<p>Зміст</p>	<p>Дозування</p>	<p>Інтенсивність</p>	<p>О.М.В.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Основна частина (28' -30')</p>	<p>Штрафні кидки Ігрова вправа «Квадрат» Виміряти ЧСС</p> <p>Навчальна гра в баскетбол</p> <p>Підтягування в висі (юнаки)</p> <p>Підйом ніг зігнутих в колінних суглобах у висі</p>		<p>Низьк Низьк Серед</p>	<p>Метод груповий Метод груповий</p> <p>Метод груповий (командний)</p> <p>Індивідуально</p> <p>Індивідуально</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Заключна частина(3-5')</p>	<p>Рухлива гра „Відчуття часу”; Вправи на розслаблення: - стоячи, руки вгору розслаблено опустити руки вниз, з напів-нахилом вперед виконати пасивне погойдування руками вправо та вліво - стоячи на одній нозі, захватом рук під бедро підняти зігнуту ногу. Відпускаючи захват, „кинути” ногу донизу. - лежачи на спині з опорою потилицею і руками, злегка прогнутися і розслаблено лягти</p> <p>Психофізіологічне розвантаження;</p> <p>Виміряти ЧСС; Прибирання робочих місць, шиккування; Підведення підсумків заняття, домашнє завдання.</p>		<p>низьк низьк</p> <p>низьк</p>	<p>Метод організації - індивідуальний</p> <p>В положенні лежачи на спині, або сидячи на лаві.</p> <p>В одну шеренгу</p>