

11 -А клас. Тема : БАСКЕТБОЛ

Завдання :

Виховні : Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та поняття про необхідність розвитку фізичних якостей та рухових здібностей.

Освітні : Вивчити та вміти застосовувати основні елементи техніки та тактики гри, ознайомитись з правилами гри та технікою безпеки під час занять баскетболом.

Оздоровчі : Сприяти оздоровленню учнів при допомозі рухової активності в зимовий період, зміцненню фізичних якостей та розширенню рухових здібностей.

Місце проведення : спортивний зал. **Інвентар та обладнання:** баскетбольні м'ячі, фішки для обведення, манішки двох кольорів.

[illegible]

[illegible]

11 -А клас. Тема : Гандбол

Завдання :

Виховні :Формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя.

Освітні : Вивчити та вміти виконувати основні елементи техніки та гри, ознайомитись з тактикою гри , технікою безпеки під час занять гандболу.

Оздоровчі :Сприяти оздоровленню учнів при допомозі рухової активності в весняний період, зміцненню фізичних якостей та розширенню рухових здібностей.

Місце проведення : гандбольний майданчик. **Інвентар та обладнання:** гандбольні м'ячі , фішки для обведення, манішки двох кольорів.

Структура та зміст	Організаційно-методичне забезпечення	Номер уроку, дата уроку											
		10 / 02	10 / 02	11 / 02	12 / 02	17 / 02	18 / 02	19 / 02	24/ 02	25 / 02	26 / 02	4/ 03	5/ 03
I. Підготовча частина 15 хв.													
1. Теоретико - методичні знання :	Правила самостійних занять та методика складання індивідуальних програм занять фізичними вправами. Перша допомога при травмах (удар, вивих, перелом, розтягнення). Основні засади організації змагань та правил суддівства. Робота секретаріату. Методика самостійних занять з гандболу. Профілактика травматизму під час занять гандболом. Вимірювання пульсу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Фізична підготовка:													
а. загальна фізична підготовка	Стричкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини. Вправи на розтягування.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б. спеціальна фізична підготовка: Розвиток швидкості;	Повторний біг 5- 10,15-20 м. прискорення до 10 м з різних вихідних положень: біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом.	+	+	+	+								
Розвиток спритності;	Різновиди стрибків з завданнями, стрибки з поворотами на 90-180: акробатичні вправи з прискореннями: «човниковий» біг4х9 м, 4на 5м.					+	+	+	+				
Рухливі ігри та естафети з м'ячем	Серія стрибків в русі. Вистрибування з присіду.									+	+	+	+

[illegible]

[illegible]

[illegible]

11 -А клас. Тема : Футбол

Завдання :

Виховні : *Сприяти розширенню рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій , використання їх у повсякденній та ігровій діяльності.*

Освітні: Вивчити та вміти виконувати основні елементи гри, ознайомитись з тактикою гри , правилами та історією розвитку футболу, правилами з техніки безпеки на уроках футболу.

Оздоровчі : Оздоровлення учнів підвищенням рухової активності та фізичній діяльності, запобігти розвитку плоскостопості та порушень постави.

Місце проведення : Спортивний майданчик. **Інвентар та обладнання:** *м'ячі футбольні, фішки для обведення.*

[illegible]

[illegible]

11 -А клас. Тема : Легка атлетика

Завдання :

Виховні : Виховання стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя, розвиток фізичних якостей та рухових здібностей.

Освітні : Знати і вміти виконувати легкоатлетичні вправи, ознайомитись з значенням оздоровчого бігу для здоров'я людини, вплив фізичних вправ на основні системи і функції організму.

Оздоровчі : Сприяти оздоровленню при допомозі фізичних вправ, зняття фізичної ,психологічної та моральної втоми, запобігти розвитку плоскостопості та порушень постави.

Місце проведення : Спортивний майданчик. **Інвентар та обладнання :** бігові доріжки, стрибкова яма, стійки з планкою, секундомір, рулетка,м'ячики для метання

227Структура та зміст	Організаційно-методичне забезпечення	Номер уроку, дата уроку											
		.											
I. Підготовча частина 15 хв.		5/	6/	7/	12/	13	14/	19	20/	21/	26	27/	28/2/3
		0	05	0	05	/	05	/	05	05	/	05	050506
		5		5		05		05			05		

[illegible]

[illegible]