

VI класс

Организация уроков для учащихся VI классов основывается на знаниях, умениях и навыках, полученных ими в V классе. Повторение и закрепление программного материала позволит шестиклассникам лучше понять некоторые технические сложности владения мячом, совершенствовать тактические схемы взаимодействия с партнёром.

Учитель физического воспитания должен научить детей играть в баскетбол, судить и организовывать классные соревнования, приобщая к этому родителей, и тем самым воспитывать интерес к игре, к здоровому образу жизни. Развитие двигательных качеств, освоение игровых упражнений с мячом, оценка выполнения домашних заданий, целенаправленное изучение правил игры и методики судейства, просмотр видеоматериалов и анализ собственных решений детей — фундамент, на котором строится игровой коллектив.

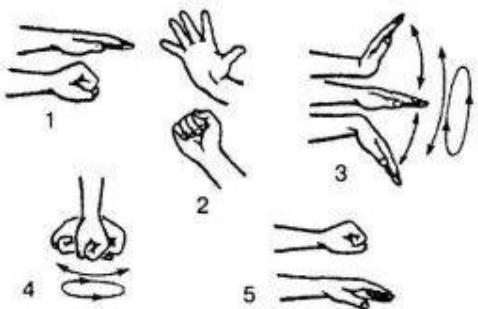
Если учителя физвоспитания работают по развёрнутым планам-конспектам уроков, то интерес ребят к игре в баскетбол возрастает многократно, а выступления команд учеников на соревнованиях различного ранга становятся заметными событиями в жизни школьного коллектива. При таком подходе к реализации учебного материала квалификация педагога с течением времени значительно возрастает.

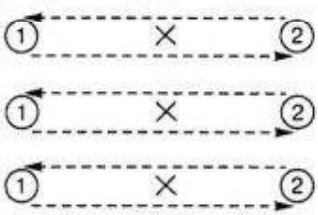
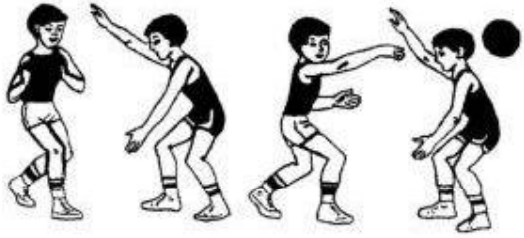
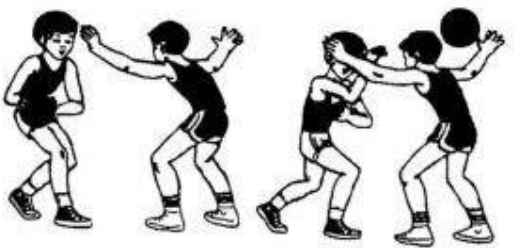
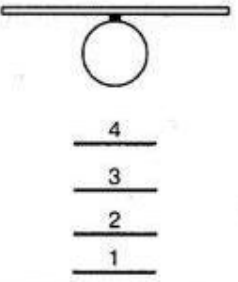
Урок № 1

- Задачи:**
- 1) повторить и закрепить правила игры, используя видеозаписи игр команд учащихся; ознакомить с правилами гигиены ученика-баскетболиста и техникой безопасности (ТБ) на уроках спортивных игр;
 - 2) повторить и закрепить ранее разученные упражнения с мячом и без него; учить перемещениям без мяча в учебной игре 5 × 5, практическому судейству;
 - 3) развивать быстроту и точность движения рук.

МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь, технические средства обучения (ТСО): видеодвойка, кассета с записью игр, мячи для мини-баскетбола (по числу учащихся), гимнастическая скамейка (5 шт.), секундомер, часы игровые, личный свисток.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
<i>Подготовительная часть (10 мин)</i>		
1. Построение в одну шеренгу. Задачи. Гигиена спортивного костюма, обуви, уход за ногтями. ТБ на уроках спортивных игр	3	<i>Примечание.</i> Учитель командует классом. Проверяет внешний вид учащихся, чистоту обуви, ногти, украшения на пальцах, ушах, шее. Оценивает подготовку детей к уроку. ЧСС-1
2. Просмотр видеозаписи игр. Повторение правил, игра в жесты	4	<i>Примечание.</i> После просмотра материала — краткий комментарий учителя и учеников
3. Упражнения для кистей рук 	2	<i>Указание.</i> Смотрите упражнения для кистей рук (рис. 1—5). <i>Команда:</i> «Начали! Стой!»
Рис. 1—5		

1	2	3
<p>3. Ведение мяча шагом, медленно бегом; остановка прыжком и в два шага, поворот по команде, в заданном месте, самостоятельно</p>	<p>3</p>	<p><i>Команда:</i> «В одну шеренгу — становись! Равняйся! Смирно! Направо!» <i>Указание.</i> Ведём мяч правой, левой рукой, чередуя руки. <i>Команда:</i> «Начали!» <i>Примечание.</i> Учитель наблюдает за действиями учеников. Определяет характерные ошибки. <i>Команда:</i> «Стой! Ошибка!.. Голова опущена вниз. Продолжаем выполнение задания. Стой! Повернуться лицом к центру зала». ЧСС-2. <i>Примечание.</i> Перестроение (см. рис. 12)</p>
<p>4. Передача и ловля мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и с шагом навстречу (в тройках) (рис. 12)</p>  <p>Рис. 12. Построение класса для выполнения игрового задания в тройках</p> <p>Условные обозначения: ①, ② — игроки нападения x — защитник -----> — передача мяча</p>  <p>Рис. 13</p>  <p>Рис. 14</p>	<p>5</p>	<p><i>Примечание.</i> Учитель демонстрирует стойки с помощью своих ассистентов. Имитация (рис. 6). <i>Указание.</i> Если после десяти передач защитник не перехватил мяч, то он меняется местом с № 1, становясь нападающим и т. д. (рис. 12—14)</p>
<p>5. Штрафной бросок мяча двумя руками от груди</p>  <p>Рис. 15</p>	<p>6</p>	<p><i>Команда:</i> «Закончить упражнение!» <i>Примечание.</i> Учитель проводит перестроение. Делит класс на группы в зависимости от количества корзин в зале. <i>Указание.</i> Каждый имеет право выбора — от какой черты (отметки) выполнять штрафной бросок (рис. 15). Считайте общее количество бросков и попаданий мяча в корзину. Наступать на линию в момент броска нельзя. <i>Примечание.</i> Учитель путём опроса определяет, кто «снайпер». Оценка</p>

1	2	3
6. Учебная игра 5 × 5 без права вести мяч. (Начало игры, расположение игроков на площадке, продолжительность, счёт, контроль времени, расположение судей (см. V кл., урок 10)	14	<i>Примечание.</i> Учитель делит класс на команды по росту и умениям. Назначает шесть судей в поле и определяет их место на площадке. Регламент — 2 мин (период). <i>Указание.</i> Вести мяч нельзя. Следует передавать мяч друг другу или перемещаться без него. Забросить мяч в корзину. <i>Примечание.</i> После окончания игр — ЧСС-3. Класс сидит на скамейках. Краткий комментарий учителя, учеников. Хорошие ответы и действия на площадке оцениваются.
Заключительная часть (3 мин)		
Упражнения на внимание и расслабление мышц. Домашнее задание (ДЗ): в упоре лёжа на полу: а) отжимания на ладонях — 5 раз; б) на кулаках — 2 раза; в) на пальцах — 1 раз. Выход из зала	3	<i>Требование.</i> Каждому ученику иметь свой свисток — предмет личной гигиены, обувь для зала. После урока физкультуры, тренировки принять душ или ванну

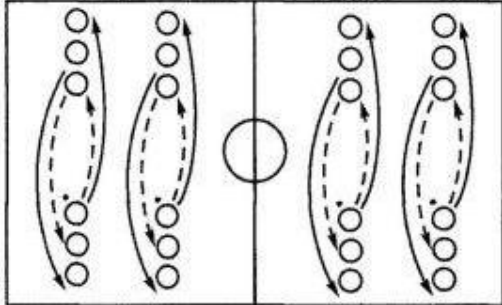
Урок № 2

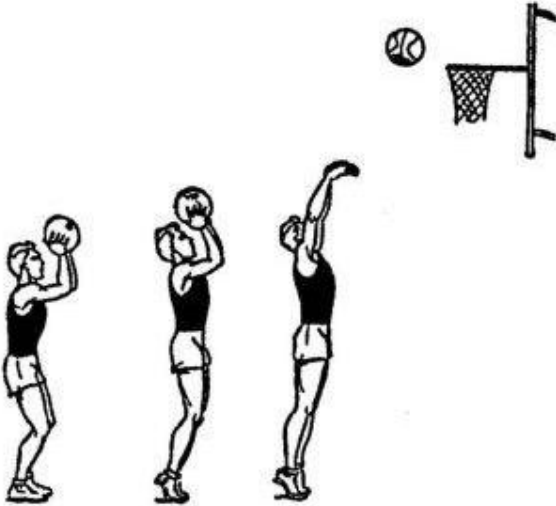
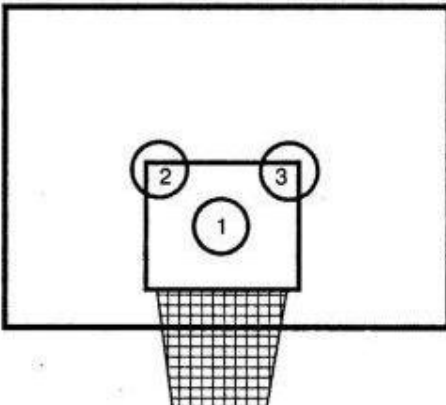
- Задачи:** 1) учить правилам личной гигиены (чистая обувь, костюм, личный свисток); вспомнить вместе с детьми, каковы размеры и разметка баскетбольной площадки, параметры мяча для мини-баскетбола; повторить сведения о судейском столике, игровых часах, правилах судейства спорного броска, жестах судей;
- 2) продолжить обучение ведению мяча, передаче мяча изученным ранее способом в движении, броску мяча в корзину двумя руками от головы с места (слева, справа, прямо), с близкого расстояния, в учебной игре 5 × 5, практическому судейству;
- 3) развивать силу кистей и плечевого пояса;
- 4) воспитывать концентрацию внимания, дисциплину при выполнении игрового задания.

МП: спортивный зал.

Инвентарь, оборудование: БМ (по числу учащихся), видеодвойка, кассета с записью спорного броска, секундомер, свистки.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
Подготовительная часть (8 мин)		
1. Построение в две шеренги. Задачи. Гигиена личного предмета	3	<i>Примечание.</i> Школьники построены в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2,5–3 м. Учитель проверяет выполнение ДЗ: обувь, костюм, судейский свисток, ногти — и отмечает лучших. ЧСС-1. <i>Команда:</i> «Сесть на скамейки!»
2. Просмотр видеозаписи спорного броска. Правила судейства, жесты судей; размеры и разметка баскетбольной площадки, параметры щита, кольца, мяча	5	<i>Примечание.</i> Просмотр видеозаписи спорного броска. Краткий комментарий учителя. Учитель задаёт вопросы, касающиеся размеров и разметки площадки и др. Ответы учеников оцениваются. Учитель предлагает создать игровые ситуации, когда назначается спорный бросок
Основная часть (34 мин)		
1. Комплекс упражнений для развития силы кистей и плечевого пояса: а) напряжённое разгибание пальцев и напряжённое их сгибание в кулаки; б) напряжённое разгибание	3	<i>Команда:</i> «В одну шеренгу становись! На первый — третий рассчитайся! Запомнить свой номер» и т. д. по п. 1 (см. урок 1, п. 3, подготовительная часть)

1	2	3
<p>кистей с напряжённым разгибанием пальцев и напряжённое сгибание пальцев в кулаки; в) поднимание и опускание напряжённых кистей — с остановкой, без остановки, вращения; г) то же, что и в предыдущем упражнении, но кисти сжаты в кулаки; д) напряжённое сжимание кистей в кулаки и разгибание в свободное положение; е) отведение напряжённых кистей в стороны; ж) повороты напряжённых кистей внутрь и наружу</p>		
<p>2. Проверка ДЗ: отжимание а) в упоре лёжа на полу (ладонях) — 5 раз; б) на кулаках — 2 раза; в) на пальцах — 1 раз</p>	3	<p><i>Команда:</i> «Мальчики, упор лёжа на ладонях принять. Начали!» <i>Примечание.</i> Учитель оценивает действия мальчиков. <i>Команда:</i> «Девочки, упор лёжа на ладонях принять. Начали!» и т. д. <i>Примечание.</i> Итоговая оценка. Запись результатов в рабочий журнал учителя</p>
<p>3. Спорный бросок — игровое упражнение (см. V кл., уроки 7—8)</p>	5	<p><i>Указание.</i> Вторые номера (судьи), взять мячи. Первый и третий номера — игроки. <i>Примечание.</i> Учитель напоминает, как располагаются игроки (показ), где находится судья, как он подбрасывает мяч. <i>Указание.</i> Судья пять раз подбрасывает мяч, определяет, кто выиграл, и входит в круг вместо первого номера и т. д. <i>Примечание.</i> Учитель исправляет ошибки, оценивает действия учеников. <i>Команда:</i> «Закончить упражнение! Первые и третьи номера, взять мячи и стать на свое место»</p>
<p>4. «Броуновское движение»: а) ведение мяча шагом и медленно бегом, правой и левой руками, чередуя руки, меняя высоту отскока, частоту ударов мяча о пол, меняя скорость и направление движения; б) остановка прыжком и в два шага, поворот; в) ведение мяча с закрытыми глазами на месте</p>	3	<p><i>Указание.</i> «Броуновское движение». Ведение мяча шагом. <i>Команда:</i> «Начали!» <i>Примечание.</i> ТВ. Учитель постоянно напоминает о возможном столкновении игроков. <i>Требование.</i> Поднимите голову. Взгляд направлен вперёд. Контролируйте мяч ногтевыми фалангами широко расставленных пальцев рук. Вторая рука, согнутая в локтевом суставе, отведена в сторону (показ). Не бейте по мячу ладонью, кисть расслаблена. <i>Команда:</i> «Стой! Положить мяч на пол». ЧСС-2</p>
<p>5. Встречная передача мяча в колоннах с перемещением игрока по ходу передачи: а) двумя руками от груди; б) правой (левой) от плеча (рис. 1)</p>  <p>Рис. 1. Примерное расположение команд на площадке</p>	4	<p><i>Примечание.</i> Перестроение (рис. 1)</p>

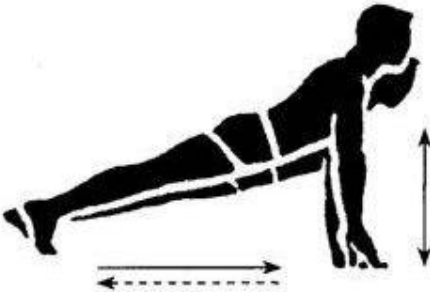

1	2	3
<p>6. Учебная игра 5×5 без права вести мяч (см. урок 1, п. 6)</p>	<p>10</p>	<p><i>Примечание</i> (см. урок 1, п. 6, примечания). <i>Указание.</i> Борьба за мяч в спорном броске, под щитом за отскочивший мяч. <i>Примечание.</i> После игр — краткий анализ действий игроков и судей. Оценка. ЧСС-3. Учитель делит класс на группы по числу корзин, определяет каждой место занятий</p>
<p>7. Бросок мяча с места двумя руками от головы в корзину с близкого расстояния с отскоком от щита (справа, слева, прямо) (рис. 2)</p>  <p>Рис. 2. Бросок мяча с места двумя руками от головы</p>  <p>Рис. 3. Ориентиры для бросков мяча: точка 1, центр квадрата; точка 2, с левой стороны щита; точка 3, с правой стороны щита</p>	<p>6</p>	<p><i>Инструктирование.</i> Техника броска. Мяч поднять над головой, руки немного согнуты в локтях (ученики повторяют движения за учителем). Ступни находятся на одной линии. Можно выдвинуть одну ногу на стопу вперед. Перед броском повернуться к щиту-кольцу под углом 45°, ноги согнуть в коленях, а руки — в локтях. Выпрямив ноги и руки вверх, плавным движением кистей и пальцев направляем мяч в щит с отскоком в корзину (рис. 2). Учитель показывает ориентиры на щите (рис. 3). <i>Примечание.</i> Помощники учителя демонстрируют, как нужно выполнить задание. Учитель комментирует их технику броска. <i>Указание.</i> Всем считать количество попаданий мяча в корзину. Выполняем по пять бросков с каждой точки. После броска — подбор мяча, ведение. Занять место в своей группе. Определяем «снайпера» и команду-победительницу. Команда: «Начали!» <i>Примечание.</i> Учитель исправляет ошибки учеников. Ошибки: локти широко разведены в стороны, руки в момент выпуска мяча не выпрямляются, ноги прямые. Команда: «Закончить упражнение. Определяем «снайпера» и команду-победительницу. За снайперской командой № 3 следуют команды № 5, 1, 2, 4... Шагом... марш!»</p>
<p>Заключительная часть (3 мин)</p>		
<p>1. Упражнения на осанку. 2. ДЗ: отжимание на ладонях максимальное число раз; блицсеминар — информация о спорном броске. Выход из зала</p>	<p>3</p>	<p>Команда: «Поднять мяч над головой, тянуться вверх, смотреть вверх; подняться на носки, продолжаем ходьбу. Стой! Положить мяч за скамейку. Сесть». ЧСС-4. <i>Примечание.</i> На следующем уроке определяем чемпионов класса в отжимании на ладонях. <i>Требование.</i> Знать и уметь рассказать всё о спорном броске</p>

Урок № 3

- Задачи:** 1) повторить и закрепить материал 1-го и 2-го уроков;
 2) продолжить изучение материала 2-го урока; повторить подвижную игру «Охотники и утки»;
 3) развивать силу рук и плечевого пояса, координационные способности: точность и быстроту.

МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: БМ (по числу учащихся), гимнастические скамейки (5 шт.), секундомер, протокол соревнования по отжиманию.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
<i>Подготовительная часть (6 мин)</i>		
1. Построение в две шеренги. Задачи. Осмотр одежды, обуви, рук и др.	3	<i>Примечание.</i> Учитель проверяет выполнение ДЗ (см. урок 2, примечание). ЧСС-1
2. Комплекс упражнений для развития силы кистей рук, плечевого пояса (см. урок 1, п. 3, рис. 1—5, подготовительная часть)	3	См. урок 2, п. 1, основная часть
<i>Основная часть (36 мин)</i>		
1. ДЗ: отжимание в упоре лёжа на ладонях максимальное количество раз (соревнование) (рис. 1) <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Рис. 1. Исходное положение</p>	5	<i>Примечание.</i> Ученики сидят на скамейках. Первыми выполняют упражнение мальчики и девочки, которые могут отжиматься много раз. Определяются чемпионы среди мальчиков и девочек. Победители и призеры награждаются грамотами <i>Инструктивное</i> . Туловище прямое (рис. 1), голову не опускать, руки согнуть так, чтобы можно было слегка коснуться грудью пола, полное разгибание в локтевых суставах. <i>Ошибки:</i> таз поднимается вверх, а руки сгибаются, волнообразное движение туловища, голова низко опущена. Показ. Учитель демонстрирует нарушения техники. <i>Указание.</i> Судьи следят за правильностью исполнения упражнения. <i>Примечание.</i> Учитель называет фамилии учеников первой группы. <i>Команда:</i> «Упор лёжа на ладонях принять! Начали!» <i>Указание.</i> Записать результаты в протокол. <i>Команда:</i> «Вторая группа, упор лёжа принять» и т. д.
2. Спорный бросок (см. V кл., уроки 7 и 8) <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Рис. 2. Жест судьи «Спорный бросок»</p>	5	<i>Примечание.</i> Класс сидит на скамейках. <i>Памятка учителю.</i> Игра начинается спорным броском в центре площадки, когда: <ol style="list-style-type: none"> 1) мяч правильно отбит одним из игроков; 2) мяч вышел за пределы площадки, но судья не видел, какой игрок команды это сделал; 3) два или более игроков крепко держат мяч; 4) мяч после броска застрял между щитом и корзиной; 5) обоюдный фол. <i>Жест судьи</i> (рис. 2). <i>Команда:</i> «Встать. Вторые номера, взять мячи» и т. д. (см. урок 2, п. 3, указание)

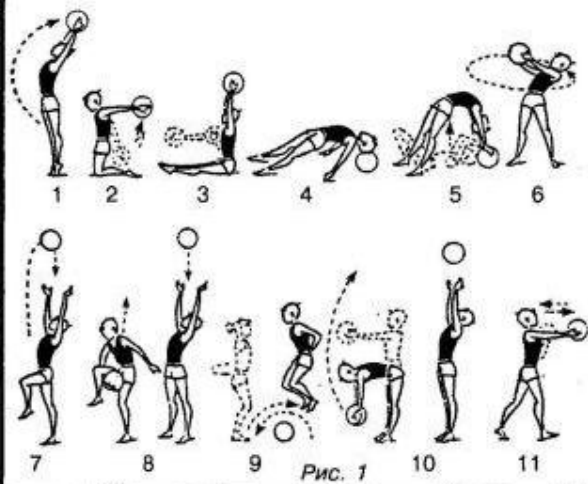
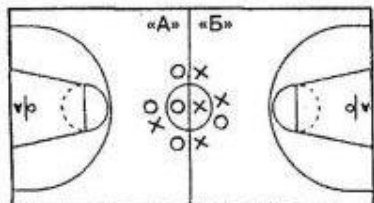
1	2	3
3. Подвижная игра «Охотники и утки» (повторение, см. V кл., урок 10, п. 2)	5	<i>Примечание.</i> Учитель делит класс на «охотников» и «уток», выбирает «охотников» из числа учащихся, кто хорошо усвоил ловлю и передачу мяча. Если группа большая, то учитель может организовать игру на каждой половине площадки. «Охотников» четверо, остальные — «утки». <i>Указание.</i> «Охотники» не могут вести мяч, бегать с ним. Запрещается бросать мяч в «утку» (см. V кл., урок 10, п. 2, инструктирование). После игры — ЧСС-2
4. Ведение мяча — «броуновское движение» (см. урок 2, п. 4)	3	<i>Команда:</i> «Взять мячи. Разойтись по залу!» <i>Указание.</i> «Броуновское движение». <i>Команда:</i> «Начали!» и т. д. по п. 5. ЧСС-3
5. Бросок мяча с места двумя руками от головы (сверху) в корзину с близкого расстояния с отскоком «щит — кольцо» (см. урок 2, п. 7, рис. 2-3)	6	<i>Примечание</i> (см. урок 2, п. 7, инструктирование.) <i>Команда:</i> «Закончить упражнение»
6. Передача мяча двумя руками от груди с шагом вперёд: а) передача мяча в стенку; б) передача мяча в пол — стенку; в) передача мяча в стенку — пол	4	<i>Примечание.</i> Учитель перестраивает класс в группы по три человека. Напоминает о ТБ в момент ловли мяча, о том, как должны быть расположены кисти, пальцы рук. <i>Указание.</i> Каждый выполняет пять передач мяча в стенку с шагом вперёд. Ловля, поворот, ведение. Стать последним в своей колонне и т. д. по п. 7-8
7. Передача мяча от плеча одной рукой — правой (левой) с шагом вперед: а) передача мяча в стенку; б) передача мяча в пол — стенку; в) передача мяча в стенку — пол	4	<i>Команда:</i> «Начали!.. Стой!» <i>Указание.</i> При передаче мяча двумя руками от груди с учётом времени каждый из учеников считает количество передач за 10 с. Три попытки. <i>Игра «Быстрые руки»</i>
8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку на месте с контролем времени за 10 с (три попытки) 	4	<i>Команда:</i> «Начали!..» <i>Примечание.</i> Учитель включает секундомер. <i>Команда:</i> «Стой!» <i>Примечание.</i> Помощник записывает результаты в журнал. На старте второй, третий номера. Задание выполнено. Результаты трех попыток следует сложить и определить победителя или победителей и призёров в игре «Быстрые руки». В рабочем журнале учителя фиксируются данные о «быстрых руках», «снайперах», лучших отжиманиях и др., что даёт возможность видеть динамику результатов учеников. Оценка. По сумме результатов троек определяются победители в командной игре. <i>Команда:</i> «За командой-победительницей, призёрами в порядке занятых мест в обход налево... шагом... марш!» <i>Примечание.</i> Учитель включает музыку (см. V кл., урок 2, п. 7-8, рис. 3; урок 3, п. 10, рис. 21; урок 5, п. 6, рис. 5, 6, 9)
Заключительная часть (3 мин)		
1. Упражнения на внимание. 2. Подведение итогов урока: а) отжимание; б) «быстрые руки»; в) «снайперы». 3. ДЗ: отжимание на кулаках максимальное число раз. Выход из зала	3	<i>Команда:</i> «Положить мячи, сесть на скамейки». ЧСС-4. <i>Примечание.</i> Учитель даёт персональное задание 4-5 ученикам по теме «Гигиена тела». <i>Команда:</i> «Встать! Руки в замок за голову ставь! Локти отвести назад, смотреть вперёд, подбородок поднять. Шагом... марш! Налево! Прямо! На выход!»

Урок № 4

- Задачи:** 1) проверить усвоение основных правил гигиены школьника (сообщение учащихся); умение отжиматься на кулаках; когда и за какое нарушение правил назначается спорный бросок; где и как нужно располагаться игрокам для взаимодействия в начале игры; провести награждение победителей и призеров в номинациях «Снайпер», «Быстрые руки», «Силач»;
- 2) учить расположению и взаимодействию игроков в начале игры (спорный бросок, в учебной игре 5 × 5), практическому судейству;
- 3) развивать быстроту и точность движения рук, координационные способности;
- 4) воспитывать игровую дисциплину.

МП: спортивный зал.

Инвентарь, оборудование: БМ (по числу учащихся), скамейка гимнастическая (5 шт.), свистки, секундомер, грамота (18 шт.).

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
<i>Подготовительная часть (5 мин)</i>		
1. Построение. Задачи	2	<i>Примечание.</i> Дежурный по классу проводит измерение ЧСС-1. Оценка
2. Сообщения учеников по теме «Основные правила гигиены школьника»	3	Сидя на скамейках, учащиеся слушают сообщения. Комментарии учеников и учителя. Оценка
<i>Основная часть (35 мин)</i>		
1. Правила и наказание в спорном броске. Вопрос — ответ	2	См. урок 3, п. 2, примечание
2. Награждение победителей и призеров по результатам тестирования: «Снайпер», «Быстрые руки», «Силач»	4	<i>Примечание.</i> Награждение проводит заместитель директора по воспитательной работе
3. Комплекс упражнений с БМ (рис. 1)	6	<i>Команда:</i> «Встать! Взять мячи!» и т. д. по п. 4, рис. 1
 <p style="text-align: center;">Рис. 1</p>		
4. ДЗ: отжимание на кулаках максимальное число раз	4	<i>Примечание.</i> После выполнения комплекса упражнений — ЧСС-2 (см. урок 3, п. 1, рис. 1, инструктирование)
5. Спорный бросок. Тактическое построение «Ромб» в начале игры (рис. 2)	4	<i>Примечание.</i> Дети сидят на скамейках. Учитель уточняет, что можно и чего нельзя делать в момент выполнения спорного броска, где и как должны располагаться игроки на площадке (рис. 2). Затем он делит класс на команды по росту и умениям. Назначает судей. <i>Инструктирование.</i> Минута на атаку. Команда, забросившая мяч в корзину, остаётся на площадке, и её соперником становится новая
 <p style="text-align: center;">Рис. 2</p>		

1	2	3
		пятёрка. Вновь спорный бросок, но отбивать мяч будет уже другой игрок. Капитаны считают, сколько раз их команды овладели мячом и сколько мячей забросили в корзину. <i>Команда:</i> «Судьям приступить к выполнению своих обязанностей»
6. Учебная игра 5×5, практическое судейство	15	<i>Примечание.</i> После окончания игр подводятся итоги. Оценка действий игроков и судей. ЧСС-3
Заключительная часть (5 мин)		
1. Упражнения с мячом на осанку. 2. ДЗ: отжимание на пальцах максимальное число раз. Выход из зала	5	<i>Примечание.</i> Информация учителя. На следующем уроке пройдет награждение грамотами чемпионов и призёров в отжимании на кулаках


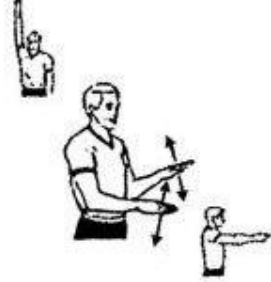
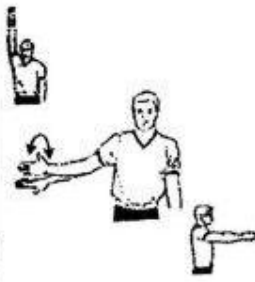





Урок № 5

- Задачи:** 1) закрепить знания и умения учеников в выполнении спорного броска (просмотр видеоматериала); объяснить и показать жестах судьи нарушения правил: пробежка, двойное ведение, мяч за пределами площадки, задержка мяча, умышленная игра ногой, возвращение в тыловую зону, нарушение правил трёх и пяти секунд; наградить победителей и призёров в отжимании на кулаках грамотами;
- 2) учить вбрасыванию мяча из-за боковой линии с сопротивлением, умению взаимодействовать без мяча в учебной игре 5 x 5, практическому судейству; повторить материал урока 3, п. 8, рис. 3; оценить умение отжиматься на пальцах;
- 3) развивать быстроту и точность движения рук, координационные способности;
- 4) воспитывать игровую дисциплину.

МП: спортивный зал.

Инвентарь, оборудование, ТСО: видеодвойка, кассета, БМ (по числу учащихся), свистки, секундомер, часы игровые, протокол, грамота (12 шт.), гимнастическая скамейка (5 шт.).

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
Подготовительная часть (6 мин)		
1. Построение. Задачи	2	<i>Примечание.</i> По команде учителя ученики входят в зал и занимают места возле телевизора. ЧСС-1
2. Просмотр видеоматериала: а) спорный бросок; б) вбрасывание мяча (игровые ситуации)	4	<i>Указание.</i> Внимательно смотрим игровые ситуации, когда назначается спорный бросок, вбрасывание мяча. Учитель задает школьнику вопрос о том, какое правило он запомнил. Ответ: «Когда судья не видел, от кого ушел мяч в аут». Вопрос: «Какой жест должен показать судья?» Ученик демонстрирует. Вопрос: «В каком месте площадки разыгрывается спорный мяч?» Ответ: «В ближнем круге от места выхода мяча за пределы поля». Вопрос: «Кто из игроков участвует в спорном броске?» Ответ: «Если в споре участвуют более двух игроков, спорный бросок должен быть разыгран между двумя соперниками приблизительно одинакового роста, по определению судьи». За все ответы ученик получает 10 баллов. Учитель: «Когда разыгрывается спорный бросок в центральном круге?» и т. д.

1	2	3
Основная часть (34 мин)		
<p>1. Блиц в вопросах и ответах по правилам и жестам судей (из картотеки учителя)</p>  <p>Рис. 1. «Пробежка» (вращение кулаками)</p>  <p>Рис. 2. «Неправильное ведение или двойное ведение» (движение вверх-вниз)</p>  <p>Рис. 3. «Задержка мяча» (полувращение вперед)</p>  <p>Рис. 4. «Мяч за пределами площадки и/или направление атаки» (поднятие пальца параллельно боковой линии)</p>  <p>Рис. 5. «Умышленная игра ногой» (указанием пальцем на ногу)</p>  <p>Рис. 6. «Возвращение мяча в тыловую зону» (указание пальцем)</p>  <p>Рис. 7. «Нарушение правила трёх секунд» (вытянутая вперед рука с тремя пальцами)</p>  <p>Рис. 8. «Нарушение правила пяти секунд» (показ пяти пальцев)</p>	<p>4</p>	<p><i>Примечание.</i> Игра в жесты. Учитель называет нарушение правил — ученики показывают жесты судей. Учитель показывает жесты — ученики характеризуют нарушение (рис. 1—8). Оценка учителя.</p> <p><i>Команда:</i> «Встать! Взять мячи. В одну шеренгу становись» и т. д. по п. 3</p>
<p>2. Комплекс упражнений с БМ (см. урок 4, п. 3, рис. 1)</p>	<p>5</p>	<p><i>Примечание.</i> После выполнения задания по п. 3 — ЧСС-2</p>
<p>3. Проверка ДЗ: отжимание на пальцах максимальное число раз</p>	<p>3</p>	<p>См. урок 3, п. 1, рис. 1, примечание</p>
<p>4. Передача мяча двумя руками от груди в стенку с учётом времени за 10 с</p>	<p>5</p>	<p><i>Примечание</i> (см. урок 3, п. 8, рис. 3, примечание).</p>

1	2	3
<p>5. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с сопротивлением — игровое упражнение (рис. 9)</p>  <p>Рис. 9</p>		<p><i>Указание.</i> Вторые и третьи номера, положить мячи за скамейку и вернуться на свое место. № 1 находится за боковой линией площадки с мячом в руках (рис. 9).</p> <p><i>Инструктирование.</i> № 1 и № 2 — нападающие. X — защитник. Правила: 5 с на вбрасывание мяча, защитник может находиться в 1 м от нападающего. Он активен: стремится коснуться мяча, отбить или перехватить его; стойка с выставленной вперед ногой, работают руки. Нападающий держит мяч над головой.</p> <p><i>Примечание.</i> Помощники учителя демонстрируют, как надо выполнить задание. Учитель комментирует.</p> <p><i>Команда:</i> «Начали!»</p> <p><i>Примечание.</i> Учитель включает секундомер.</p> <p><i>Команда:</i> «Время!»</p> <p><i>Примечание.</i> Кто из игроков не успел за 5 с выполнить вбрасывание — передает мяч защитнику, меняясь с ним местами и т. д.</p>
<p>6. Учебная игра 5×5, практическое судейство</p>	12	<p><i>Требование.</i> Ведение мяча на своей половине поля запрещено. «Открываться», т. е. учиться играть без мяча. ЧСС-3.</p> <p><i>Примечание.</i> Итоги игр. Оценка</p>
Заключительная часть (5 мин)		
<p>Упражнения на внимание. Награждение победителей и призеров: «Быстрые руки», «Силач».</p> <p>ДЗ: повторить правила и жесты судей урока 5, п. 1, рис. 1—8 (основная часть).</p> <p>Выход из зала</p>	5	<p><i>Примечание.</i> Награждение победителей и призеров в номинациях «Быстрые руки» (за сумму передач мяча в пяти попытках) и «Силач» — в отжимании на кулаках</p>

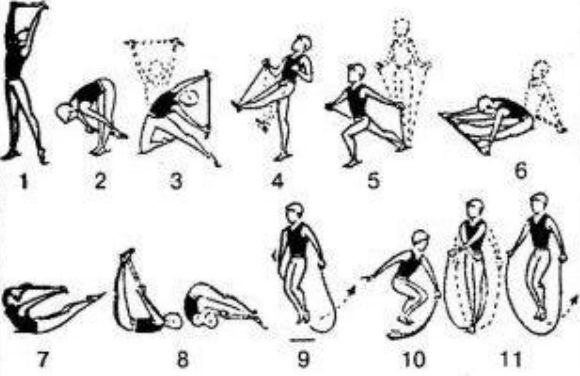

Урок № 6

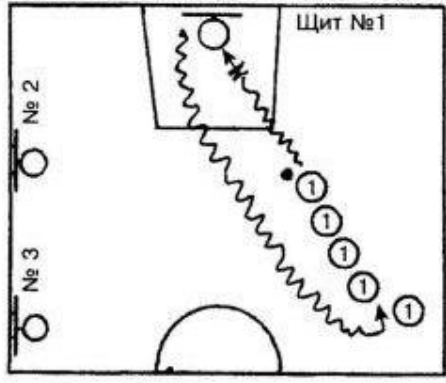
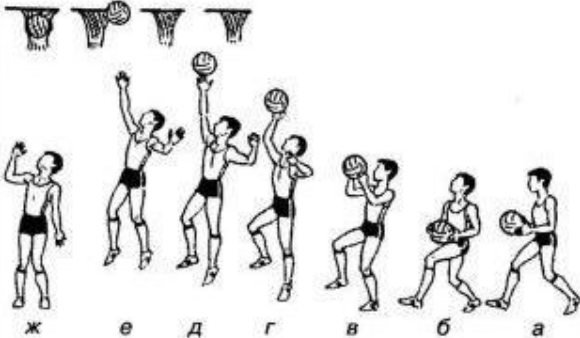
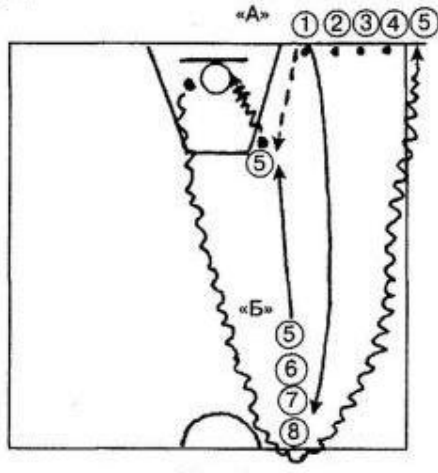
- Задачи:**
- 1) повторить и закрепить материал, когда и при каком нарушении правил мяч вбрасывается из-за боковой, лицевой линии; жесты судей (игра в жесты, вопрос—ответ); наградить грамотами победителей и призеров в номинации «Силач» (отжимание на пальцах);
 - 2) проверить и оценить умение вести мяч на месте; учить индивидуальным действиям игрока в нападении в момент вбрасывания мяча из-за лицевой линии; учить броску мяча в движении после двух шагов в прыжке одной рукой сверху;
 - 3) развивать гибкость, подвижность в суставах, координационные способности;
 - 4) воспитывать концентрацию внимания в период выполнения игровых заданий.

МП: спортивный зал.

Инвентарь: БМ (по числу учащихся), скакалки, секундомер, грамоты (6 шт.).

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
Подготовительная часть (5 мин)		
1. Построение. Задачи	2	<i>Примечание.</i> Дежурный по классу строит учеников и докладывает учителю о готовности к уроку. ЧСС-1

1	2	3
<p>2. Вбрасывание мяча из-за боковой, лицевой линии; игра в жесты; вопросы и ответы</p>	<p>3</p>	<p>Вопросы учителя — ответы учеников, вопросы учеников — ответы учеников, жесты учеников-судей; комментарии учеников, учителя (см. урок 5, п. 1, рис. 1—8). Оценка.</p> <p><i>Резюме:</i></p> <p>1. Как только игрок получил мяч от судьи для вбрасывания, начинается отсчёт времени — 5 с.</p> <p>2. Игрок, совершающий вбрасывание, не должен: а) касаться мяча на площадке раньше, чем его коснётся другой игрок; б) ступать на площадку до того момента или в тот момент, когда выпускает мяч из рук; в) совершать бросок мяча в корзину вбрасыванием; г) затрачивать более 5 с на вбрасывание (мяч передаётся сопернику); д) двигаться на расстоянии более одного метра от места вбрасывания, указанного судьёй. Соперник должен находиться не ближе одного метра к игроку, вбрасывающему мяч</p>
<p>Основная часть (35 мин)</p>		
<p>1. Комплекс упражнений со скакалкой (рис. 1)</p>  <p style="text-align: center;">Рис. 1</p>	<p>6</p>	<p><i>Команда:</i> «Взять скакалку... Становись! Равняйся! Смирно!.. На первый $\frac{1}{4}$ четвертый расчитайся! Запомнить свой номер. Первый номер, один шаг, второй, — три, третий, — пять, четвертый, — семь шагов... марш! Стой! Полуоборот направо! Первое упражнение. Исходное положение — принять (рис. 1 а, б). Начали! Раз-два, три-четыре» и т. д.</p> <p><i>Примечание.</i> Всего 11 упражнений, количество повторений — 12—16 раз, как исключение — упражнение № 11 — 50 раз, вращая скакалку вперёд-назад (25 + 25).</p> <p><i>Команда:</i> «Закончить упражнение, положить скакалку туда, где вы её взяли. Взять мяч и стать на свое место». ЧСС-2</p>
<p>2. ДЗ: Проверить и оценить ведение мяча на месте: в высокой, средней, низкой стойке; правой (левой) рукой, вокруг себя; перевод мяча с правой руки под левую и обратно; «раскачивание» мяча вправо-влево, вперёд-назад</p>  <p style="text-align: center;">Рис. 2. Ведение мяча правой рукой. Вид спереди</p> <p style="text-align: center;">Рис. 3. Ведение мяча правой рукой. Вид сбоку</p> <p style="text-align: center;">Рис. 4. Перевод мяча с левой под правую руку</p>	<p>6</p>	<p><i>Инструктирование.</i> Ведём мяч на месте левой (правой) рукой, изменяя стойку, «раскачиваем» мяч, переводим с правой под левую руку и обратно (рис. 2—4), вокруг себя. Учитель оценивает технику ведения мяча.</p> <p><i>Указание.</i> Несколько учеников показывают ведение мяча. Учитель подсказывает последовательность действий.</p> <p><i>Команда:</i> «Начали! Средняя стойка, низкая... Переводите мяч с одной руки под другую и обратно, вокруг себя, «раскачивайте» мяч» и т. д.</p> <p><i>Примечание.</i> Учитель проходит между учениками, исправляет ошибки.</p> <p><i>Команда:</i> «Стой!»</p> <p><i>Примечание.</i> На уроке учитель оценивает технику шести-восьми человек.</p> <p>Ошибки: «шлёпанье» по мячу ладонью, прямые ноги, большой наклон туловища вперёд, голова ученика опущена (не видит, что происходит на площадке и др.). Оценка заносится в журнал.</p> <p><i>Указание.</i> Повторяем ведение мяча шагом в любом направлении. Требование ТБ: не сталкиваться, не терять мяч.</p> <p><i>Команда:</i> «Начали! Стой!»</p> <p><i>Примечание.</i> Учитель оценивает задание.</p>

1	2	3
		<p><i>Указание.</i> Усложняем задачу: вести мяч медленно бегом. <i>Требование.</i> Голову не опускать, не спотыкаться. <i>Команда:</i> «Начали! Медленно бегом! Поднять голову. Стой!» <i>Указание.</i> Положите мяч на пол, нащупайте пульс. ЧСС-3</p>
<p>3. Бросок мяча в движении после двух шагов в прыжке одной рукой сверху (рис. 6)</p>  <p>Рис. 5. Примерное расположение на площадке группы № 1, щит № 1 — для обучения по п. 3</p>  <p>Рис. 6. Бросок мяча в движении после двух шагов в прыжке одной рукой сверху. Последовательность действий</p>	<p>13</p>	<p><i>Указание.</i> 1-й номер — щит № 1, 2-й — щит № 2, 3-й — щит № 3, 4-й — щит № 4. Направляющий колонны должен остановиться в метре от линии штрафного броска, щит слева (рис. 5). <i>Команда:</i> «К месту занятий шагом марш!» <i>Примечание.</i> Показ осуществляется учениками много раз в медленном и быстром темпе, по частям, с комментариями учителя (рис. 6). <i>Команда:</i> «Начали!.. Стой!»</p>
<p>4. Вбрасывание мяча из-за лицевой линии в нападении, индивидуальные действия нападающего</p>  <p>Рис. 7</p>	<p>10</p>	<p><i>Примечание.</i> Перестроение. <i>Инструктирование.</i> Группа «А» располагается за лицевой линией для вбрасывания мяча. Группа «Б» в колонне по одному стоит лицом к щиту возле средней линии поля (рис. 7). <i>Команда:</i> «Занять свои места!» <i>Инструктирование.</i> Игрок под № 5 стартует, выполняет остановку в два шага в заданном месте. Партнёр под № 1 вбрасывает мяч (держит его над головой). Вбрасывание происходит только в том случае, если партнёр выполнил остановку и готов к приёму мяча. Мяч передавать точно в руки. Игрок № 5, приняв мяч, выполняет ведение правой рукой, два шага и в прыжке бросает мяч одной рукой сверху в щит-корзину. Подбирает его и ведёт левой рукой, огибая группу «Б», становится в группе «А», игрок под № 1 после вбрасывания ускоряется к середине поля и занимает место в группе «Б» и т. д.</p>

1	2	3
		<i>Примечание.</i> Ученики из групп «А» и «Б» демонстрируют задание. Учитель опирается в своей работе на лучших, оценивает их успехи перед классом. <i>Команда:</i> «Закончить занятия... Положить мячи. Сесть!» ЧСС-4
Заключительная часть (5 мин)		
1. ДЗ: ведение мяча правой (левой) рукой с изменением скорости движения по отметкам с остановкой в два шага. 2. Награждение учащихся грамотами в номинации «Силач». 3. Упражнения на внимание в движении. Выход из зала	5	<i>Примечание.</i> Учитель вновь обращается к темам вбрасывания, ведения, передачи мяча. Акцентирует внимание учащихся на характерных ошибках. После награждения грамотами предлагает детям прийти на дополнительные занятия по баскетболу. <i>Команда:</i> «Встать! На носках прямо шагом марш! Налево! Прямо». <i>Примечание.</i> Упражнения на внимание в движении

Урок № 7

- Задачи:** 1) закрепить материал (в вопросах и ответах) о спорном броске, вбрасывании мяча; провести игру в жесты;
- 2) совершенствовать ведение мяча на месте; оценить технику ведения мяча с изменением скорости движения по отметкам и с остановкой в два шага, повторить и закрепить тактические действия игрока в нападении в момент вбрасывания мяча; продолжить обучение броску мяча в движении после двух шагов в прыжке; организовать учебную игру и судейскую практику;
- 3) развивать гибкость, подвижность в суставах, координационные способности.

МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: БМ и скакалки (по числу учащихся), личный свисток, секундомер, игровые часы, протоколы (4 шт.).

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
Подготовительная часть (9 мин)		
1. Построение. Задачи	2	<i>Примечание</i> (см. урок 6). ЧСС-1
2. Спорный бросок, вбрасывание мяча. Вопросы и ответы, игра в жесты (см. урок 5, п. 2, подготовительная часть)	3	См. урок 6, п. 2 (подготовительная часть). Вопросы учителя
3. Комплекс упражнений со скакалкой (см. урок 6, п. 1, рис. 1, основная часть)	4	—
Основная часть (33 мин)		
1. Ведение мяча на месте (совершенствование). Оценка ведения мяча с изменением скорости движения по отметкам с остановкой в два шага (см. урок 6, п. 2)	3	<i>Примечание</i> (см. организацию обучения, оценку урока 6, п. 2. рис. 2—4, инструктирование). ЧСС-2
2. Бросок мяча в движении после двух шагов в прыжке одной рукой сверху (см. урок 6, п. 3, рис. 5—6)	5	См. урок 6, п. 3, указание
3. Мини-баскетбол 5×5. Практическое судейство	15	<i>Примечание</i> (см. урок 5, п. 6, требование). ЧСС-3




4. Вбрасывание мяча из-за боковой, лицевой линии — игровые упражнения (см. урок 5, п. 5, рис. 9; см. урок 6, п. 4, рис. 7)	10	<i>Примечание.</i> Учитель может сократить учебный материал урока, если видит, что усвоение программы идет медленнее, чем планируется (см. урок 6, инструктирование)
Заключительная часть (3 мин)		
1. Подведение итогов урока. 2. ДЗ: иметь чистую обувь и костюм, ногти должны быть коротко острижены. 3. Упражнения на расслабление мышц в движении. Выход из зала	3	<i>Примечание.</i> Учитель кратко комментирует и оценивает действия игроков и судей. Требование. Быть на уроке в чистой обуви и костюме, коротко остричь ногти на руках


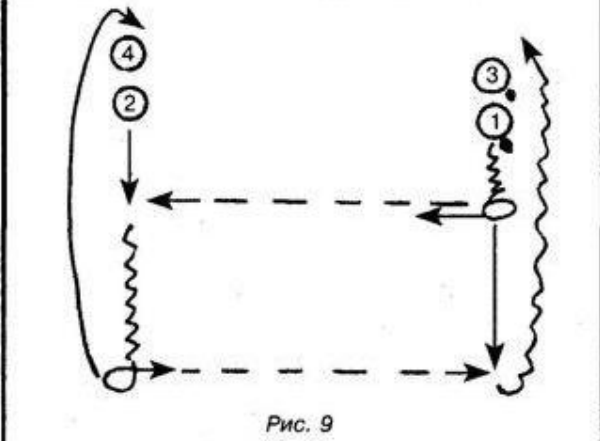
Урок № 8

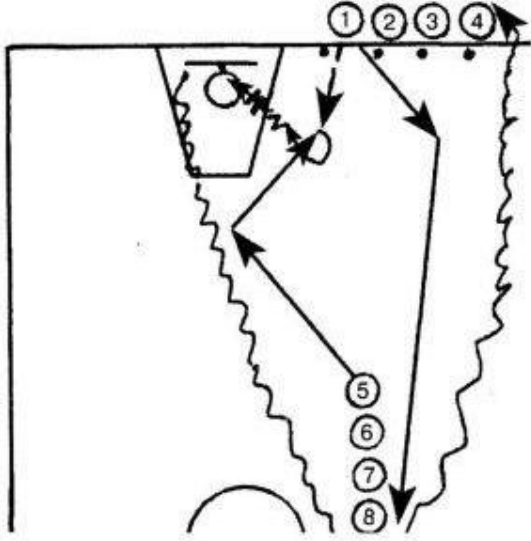
- Задачи:** 1) закрепить навыки личной гигиены (чистые носки, обувь, остриженные ногти); проверить знания правил игры и жестов судей (фол в нападении, тип фола);
2) повторить материал урока 6, п. 3—5; учить в игре 2 × 2 «отрываться», судейству;
3) развивать гибкость, подвижность в суставах, точность движений, координационные способности;
4) воспитывать игровую дисциплину.

МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: БМ и скакалки (по числу учащихся), свистки, секундомер, часы игровые, протокол-таблица, гимнастические скамейки (5 шт).

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
Подготовительная часть (9 мин)		
1. Построение. Задачи урока	2	<i>Примечание.</i> Учитель строит класс за пределами зала. Проверяет чистоту обуви, костюма, ногти. Оценивает. <i>Команда:</i> «В зал шагом марш! Стой! Сесть на скамейки». ЧСС-1
2. Фол в нападении (тип фола, правила, жесты судей)	3	<i>Требование.</i> Учитель обращается к детям: «Вспомните, когда судьей определяется фол в нападении, жесты судей: 1) за «наваливание» на защитника после броска (рис. 1); 2) за столкновение в момент ведения мяча, когда защитник занял правильную позицию (рис. 2); 3) когда нападающий использует вытянутую руку — отталкивает защитника (рис. 3); 4) когда нападающий без мяча освобождается от опеки защитника, оттолкнув его руками, плечом; 5) в случае блокировки — неправильный персональный контакт, препятствие передвижению соперника; 6) при толчке». <i>Учитель:</i> «Во всех случаях фиксируется персональный фол. Это наказание игроку нападения. Играем в жесты» и т. д. (См. рис. 4—8.) Итоги. Оценка
 Рис. 1. Наваливание на защитника	 Рис. 2. Столкновение с защитником	
 Рис. 3. Отталкивание защитника		

1	2	3
 <p>Рис. 4. «Неправильная игра руками» (удар по запястью)</p> <p>Рис. 5. «Блокировка (в нападении или в защите)» (обе руки на бёдрах)</p> <p>Рис. 6. «Широко расставленные локти» (движение локтем в сторону)</p> <p>Рис. 7. «Задержка» (перехват запястья)</p> <p>Рис. 8. «Толчок или столкновение игрока без мяча» (имитация толчка)</p> <p>Рисунки 4—8 — жесты судей (из картотеки учителя)</p>		
<p>3. Комплекс упражнений со скакалкой (см. урок 6, п. 1, рис. 1)</p>	<p>4</p>	<p>Команда: «Взять скакалки, разойтись по залу. Начали! Стой!»</p> <p>Указание. Положить скакалку, сесть. ЧСС-2</p>
<p>Основная часть (33 мин)</p>		
<p>1. Ведение мяча: а) сидя на скамейке; б) сидя на полу; в) стоя на коленях (колене); г) стоя</p>	<p>3</p>	<p>Указание. Ведем мяч правой, левой рукой, сидя на скамейке и т. д. по п. 1.</p> <p>Команда: «Взять мячи. Начали!»</p>
<p>2. Жонглирование мячом на месте и в движении (шагом)</p>	<p>3</p>	<p>Примечание. Учитель подсказывает очередное действие, делает замечания, исправляет ошибки. Например: «Наблюдаем за площадкой... поднимите голову — взгляд направлен вперед, укрываем мяч своим телом»</p>
<p>3. Ведение мяча шагом и бегом правой (левой) рукой, чередуя, варьируя углы отскока мяча, силу и частоту ударов, изменяя направление и скорость движения; остановка двумя шагами (прыжком), поворот — передача двумя руками от груди (рис. 9)</p>  <p>Рис. 9</p>	<p>5</p>	<p>Перестроение (к рис. 9).</p> <p>Инструктирование. Игрок № 1 ведет мяч шагом (медленно бегом), остановка двумя шагами (прыжком), поворот вправо — передача мяча игроку № 2, который передвигался параллельно. Ведение, остановка, поворот влево — передача мяча игроку № 1 и т. д. (рис. 9)</p>

1	2	3
<p>4. Вбрасывание мяча из-за лицевой линии в нападении; индивидуальные действия игрока; бросок мяча в движении после двух шагов (см. урок 6, п. 3, 4, рис. 5—7)</p>  <p style="text-align: center;">Рис. 10</p>	<p>8</p>	<p><i>Примечание.</i> Перестроение (см. урок 6, п. 3). <i>Инструктирование.</i> Игрок № 5 выполняет ускорение (отвлекающее действие) к линии штрафного броска, резко меняет направление бега вправо и останавливается в два шага. Игрок № 1 вбрасывает мяч-передачу и перемещается к средней линии площадки — занимает место в колонне. Игрок № 5 атакует корзину в движении, подбирает мяч и т. д. (рис. 10)</p>
<p>5. Учебная игра 2×2, практическое судейство</p>	<p>14</p>	<p><i>Примечание.</i> Если в зале 5 щитов, то одновременно играют 10 команд. На площадке 5 судей, секретарь, судья с игровыми часами. Примерный регламент: два периода по 2 мин. Учитель определяет составы команд по росту и умениям. Разыгрывается спорный бросок. Пущены часы. Сигнал. Закончилось время первого периода. ЧСС-3. <i>Указание.</i> Отдал мяч — «откройся». Второй период. <i>Примечание.</i> Закончилось время игры. <i>Команда:</i> «Сесты!» ЧСС-4. <i>Указание.</i> Встречаются команды: победители с победителями и побежденные с побежденными и т. д. <i>Примечание.</i> После окончания игр — подведение итогов. ЧСС-4</p>
<p>Заключительная часть (3 мин)</p>		
<p>1. Упражнения на внимание и расслабление мышц. 2. ДЗ: знать и выполнять правила личной гигиены; выполнять прыжки через скакалку — 500 раз. Выход из зала</p>	<p>3</p>	<p><i>Требование.</i> Знать правила, жесты судей (фол в нападении)</p>

Урок № 9

- Задачи:** 1) проверить и оценить навыки личной гигиены учеников, знание правил игры и жестов судей (тип фола, фол в нападении);
 2) повторить материал урока 8, п. 1—3 (основная часть); учить действиям нападающего и защитника в учебной игре 1×1, практическому судейству;
 3) развивать прыжковую выносливость, координационные способности.

МП: спортивный зал.

Инвентарь: БМ и скакалки (по числу учащихся), секундомер, игровые часы, протокол-таблица.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
Подготовительная часть (10 мин)		
1. Построение в две шеренги. Задачи. Проверка выполнения ДЗ: соблюдение правил личной гигиены	3	<p><i>Примечание.</i> Дежурный по классу командует построением в две шеренги, проводит измерение ЧСС-1.</p> <p><i>Команда:</i> «Первая шеренга, три шага вперед... шагом марш! Кругом!»</p> <p><i>Примечание.</i> Учитель и дежурный проверяют выполнение ДЗ (см. урок 8, примечание). Оценка</p>
2. ДЗ: фол в нападении. Повторение (см. урок 8, п. 2, рис. 1—8, подготовительная часть)	2	<p><i>Примечание</i> (см. урок 8, п. 2, требование). Игра в жесты. Оценка</p>
3. Комплекс упражнений со скакалкой: а) прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед, — 20; назад — 20; б) прыжки с ноги на ногу, вращая скакалку вперед — 20; назад — 20; в) прыжки с высоким поднятием коленей вперед — 20; назад — 20; г) прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед с максимальной скоростью — 10 с вперед и 10 с назад (считать); д) поочередное перешагивание через короткую скакалку вперед-назад — 10 раз; е) перешагивание через короткую скакалку вперед-назад за 10 с (считать); ж) прыжки через короткую скакалку на двух ногах вперед-назад — 6 раз (в ритме)	5	<p><i>Команда:</i> «Взять скакалку. Опробовать».</p> <p><i>Указание.</i> Прыгаем на двух ногах, вращая скакалку вперед-назад, по 20 прыжков, темп произвольный. Считать прыжки.</p> <p><i>Команда:</i> «Начали!..»</p> <p><i>Указание.</i> Расслабить мышцы ног, встряхнуть... и т. д. по пункту «б».</p> <p><i>Примечание.</i> Учитель знает, что у некоторых ребят будут болеть мышцы ног. <i>Рекомендация:</i> вечером примите теплую ванну (около 40 °С). После окончания прыжков — ЧСС-2.</p> <p><i>Команда:</i> «Взять мячи, в две шеренги становись! Равняйся!.. Смирно! Первая шеренга — четыре шага, вторая — один шаг вперед, шагом марш!... Стой!»</p>
Основная часть (30 мин)		
1. Жонглирование мячом на месте и в движении; ведение мяча сидя, стоя, в движении (см. урок 8, п. 1—3)	5	<p><i>Команда:</i> «Начали! Закончить упражнение, положить мячи. Сесть»</p>
<p>2. Нападающий — защитник (игра без мяча)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>Рис. 1-2 Стойка защитника, когда одна нога выдвинута вперед</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Рис. 3 Стойка защитника, когда ступни ног параллельны</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>Рис. 4</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Рис. 5 «Отрыв» от защитника</p> </div> </div>	5	<p><i>Инструктирование.</i> Команда владеет мячом. Нападающего без мяча «опекает» защитник. Чтобы получить мяч от партнёра, необходимо освободиться от «опеки». Нападающий приближается к защитнику и выполняет обманные движения: с шагом левой ноги влево повернуть туловище влево, показывая, что прорыв будет справа от защитника, но в следующее мгновение выполняется шаг правой вперед вправо с ускорением — отрыв от защитника (рис. 4, 5).</p> <p><i>Примечание.</i> Лучшие ученики демонстрируют действия нападающего без мяча. Защитник пассивен (начало обучения).</p> <p><i>Команда:</i> «Встать!.. Первый номер — нападающий, второй — защитник... Занять свои места. Защитникам принять стойку с выставленной вперед ногой (рис. 1, 2). Нападающие — марш!»</p> <p><i>Примечание.</i> Нападающие медленно бегут навстречу защитникам и пытаются их обойти. Повторить 6—7 раз. Смена ролей. Учитель называет ошибки, показывает, как надо выполнять обманные движения.</p> <p><i>Команда:</i> «Начали!» и т. д. «Стой!»</p>

1	2	3
<p>3. Нападающий — защитник (нападающий с мячом). Рис. 6—9</p>  <p>Рис. 6 Рис. 7</p> <p>Рис. 8 Рис. 9</p> <p>Нападающий — защитник, с мячом</p>  <p>Рис. 10. Примерное расположение учащихся на площадке</p>	<p>5</p>	<p><i>Указание.</i> Первые номера берут мячи и занимают место у боковой линии лицом к середине поля. В 2,5–3 м лицом к ним, стоят защитники (рис. 10).</p> <p><i>Команда:</i> «Принять стойку защитника — ноги параллельны» (рис. 3).</p> <p><i>Инструктирование.</i> Защитник «держит» игрока с мячом. Нападающий делает шаг к защитнику, который должен сделать шаг назад и в сторону. Если нападающий сделал шаг назад, то защитник выполняет приставной шаг вперёд.</p> <p><i>Команда:</i> «Выполняем задание медленно. Шаг нападающего — раз! Защитник — шаг назад и в сторону — два! Нападающий — шаг назад — три! Защитник — приставной шаг вперёд — четыре. Повторяем» и т. д. (рис. 10).</p> <p><i>Команда:</i> «Стой! Поменялись ролями. Первый номер — защитник, второй — нападающий. Начали!..» и т. д. (рис. 6, 7).</p> <p><i>Команда:</i> «Закончили! Положить мячи. Сесть...» ЧСС-3</p>
<p>4. Учебная игра 1×1. Судейская практика</p>	<p>15</p>	<p><i>Примечание.</i> Учитель определяет составы пар. Пять щитов — десять команд. Пять судей в поле, секретарь, контроль времени — один. Регламент: одна минута — период. Через минуту в игру вступают десять новых команд. После окончания игр класс сидит на скамейках. ЧСС-4 (тест повторить три-четыре раза). Учитель оценивает действия игроков и судей. Оценка</p>
<p><i>Заключительная часть (5 мин)</i></p>		
<p>1. Упражнения на расслабление мышц сидя на скамейке. 2. ДЗ: прыжки со скакалкой (500 раз). Выход из зала</p>	<p>5</p>	<p><i>Указание.</i> Дома выполняйте прыжки со скакалкой, вращайте её вперёд и назад, с ускорениями, в рваном ритме</p>

Урок № 10

- Задачи:** 1) ознакомить детей с компонентами здорового образа жизни (закаливание, влияние физических упражнений на укрепление здоровья; самоконтроль);
 2) продолжить обучение действиям нападающего и защитника (игровые упражнения; в учебной игре 1×1), практическому судейству; повторить материал урока 8, п. 1—3 (основная часть);
 3) воспитывать прыжковую выносливость, координационные способности.

МП: спортивный зал.

Инвентарь: БМ и скакалки (по числу учащихся), секундомер, игровые часы, протокол-таблица, гимнастические скамейки (5 шт.).

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
<i>Подготовительная часть (7 мин)</i>		
1. Построение. Задачи	2	<i>Примечание.</i> Дежурный по классу командует, проводит измерение ЧСС-1. Оценка учителя. <i>Команда:</i> «Сесть на скамейки»
2. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Самоконтроль. Закаливание	5	<i>Сообщение учителя.</i> «Здоровье — всему голова», — гласит русская пословица. Ни в поликлиниках, ни в больницах его не раздают. Клавдий Гален, представитель античной медицины, определял здоровье как «состояние, при котором мы не страдаем от боли и не ограничены в своей жизнедеятельности». Сочетание физических нагрузок, правильного питания и психической саморегуляции гарантирует высокий уровень здоровья. Факторы риска: гиподинамия, переедание, постоянное нервное напряжение, курение и алкоголь, многочасовое сидение у экрана телевизора, компьютера. «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие», — наставлял древнегреческий философ Аристотель. Закаливание: 1) сон при открытой форточке (окне); 2) зарядка при открытом окне, на улице с родителями; 3) душ комнатной температуры; 4) босохождение дома; 5) мытьё ног перед сном контрастной водой. Каждый ученик должен уметь наблюдать за состоянием своего здоровья. Субъективная оценка самочувствия, сна, аппетита, веса, пульса, работоспособности, частоты дыхания, потовыделения и др.
<i>Основная часть (33 мин)</i>		
1. Комплекс упражнений со скакалкой (см. урок 9, п. 3)	5	См. урок 9, п. 3, указание. ЧСС-2
2. Жонглирование мячом на месте и в движении, ведение мяча сидя, стоя (см. урок 8, п. 1, 2, 3)	6	—
3. Нападающий — защитник (см. урок 9, п. 2, 3, рис. 1—10)	10	См. урок 9, п. 2, 3, инструктирование
4. Учебная игра 1×1. Судейская практика (см. урок 9, п. 4)	12	<i>Примечание.</i> Итоги урока. Оценка действий игроков в нападении и защите, решений судей
<i>Заключительная часть (5 мин)</i>		
1. Упражнения на расслабление мышц сидя на скамейке. 2. ДЗ: «Здоровый образ жизни». Выход из зала	5	<i>Примечание.</i> Учитель даёт четырём-пяти ученикам задание сделать на следующем уроке сообщение о закаливании в семье

Урок № 11

- Задачи:** 1) проверить усвоение знаний о здоровом образе жизни (ДЗ);
 2) закрепить умение учеников в действиях нападающий — защитник в учебной игре 1×1 (в игровых упражнениях);
 3) развивать силу, быстроту и точность движений рук.

МП: спортивный зал.

Инвентарь: БМ и скакалки (по числу учащихся), секундомер, часы игровые, свистки.

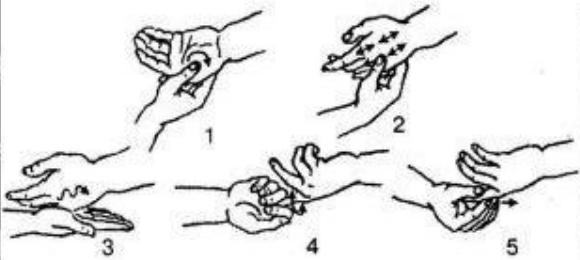
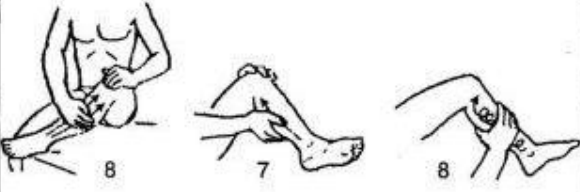
Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
<i>Подготовительная часть (7 мин)</i>		
1. Построение. Задачи	2	<i>Примечание.</i> Дежурный по классу командует построением, проводит измерение ЧСС-1. Оценка учителя
2. Здоровый образ жизни пятиклассника (самоконтроль, закаливание, влияние физических упражнений на укрепление здоровья)	5	<i>Команда:</i> «Сесть на скамейки!» (см. урок 10, п. 2, сообщение, подготовительная часть). <i>Указание.</i> Слушаем сообщения учеников о здоровом образе жизни. <i>Вопрос:</i> «Что такое самоконтроль?» 30 секунд на ответ. <i>Примечание.</i> Резюме учителя. Оценка
<i>Основная часть (34 мин)</i>		
1. Комплекс упражнений со скакалкой и на гимнастической стенке: а) прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперёд — 50 раз; б) вис на гимнастической стенке — «маятник» — 10 раз; в) прыжки на двух ногах с вращением скакалки назад — 50 раз; г) вис на гимнастической стенке — «маятник» — 10 раз; д) прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперёд — за 10 с; е) вис на гимнастической стенке — «маятник» — 15 с; ж) прыжки на двух ногах с вращением скакалки назад — за 10 с; з) вис на гимнастической стенке — «маятник» — 15 с; и) растирание, разминание пальцев, кистей	6	<i>Команда:</i> «Встать! Взять скакалку, разойтись по залу. «Опробовать» скакалки». <i>Указание.</i> Темп произвольный. <i>Команда:</i> «Начали». <i>Указание.</i> Положить скакалку на пол, подойти к гимнастической стенке. Вис. Расслабить мышцы ног. «Маятник» — раз, два, три, четыре и т. д. <i>Команда:</i> «Стой! Взять скакалку. Вращаем её назад» и т. д. по п. 2. <i>Указание.</i> Темп максимальный. Считать прыжки. <i>Команда:</i> «Начали! Стой!» <i>Примечание.</i> Учитель определяет самого быстрого ученика; то же, по п. «ж». <i>Примечание.</i> Учитель подводит итоги. Оценивает самых быстрых и ловких. Записывает результаты в рабочий журнал. ЧСС-2
2. Жонглирование мячом, ведение сидя, стоя, в движении. Повторение (см. урок 8, пп. 1—3)	3	<i>Команда:</i> «Положить скакалку на место, взять мяч»
3. Нападающий — защитник (игровые упражнения). Повторение (см. урок 9, п. 2, 3; рис. 1—10)	10	См. урок 9, п. 2, 3, инструктирование
4. Учебная игра 1×1, практическое судейство	15	<i>Примечание.</i> Закончились игры, класс сидит на скамейках. ЧСС-3. Итоги урока
<i>Заключительная часть (4 мин)</i>		
1. Упражнения на внимание. 2. ДЗ: 200 прыжков со скакалкой с максимальной быстротой. Какие правила часто нарушает нападающий (защитник) в учебной игре 1×1? Выход из зала	4	<i>Требование.</i> Знать правила судейства, жесты судей


Урок № 12

- Задачи:** 1) просмотр игровых эпизодов в учебной игре 1×1 (защитник — нападающий) — нарушения, тип фола, жесты судей; изучение материала о самоконтроле, самомассаже;
 2) повторить и закрепить навыки владения мячом в игровых упражнениях и учебной игре 1×1;
 3) развивать координационные и скоростно-силовые способности ученика;
 4) формировать и закреплять навыки сотрудничества и взаимодействия в процессе урока со сверстниками и учителем.

МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: БМ и скакалки (по числу учащихся), секундомер, видеодвойка, кассета с записью игры, протокол, игровые часы, гимнастическая скамейка (5 шт.), свистки.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
<i>Подготовительная часть (6 мин)</i>		
1. Построение. Задачи	2	<i>Примечание.</i> По команде учителя ученики входят в зал и занимают места на скамейках возле телевизора. ЧСС-1
2. Просмотр кассеты с записью игровых эпизодов 1×1 (защитник — нападающий)	4	Просмотр материала. Разбор ошибок, удачных действий игроков. Оценки. ЧСС-2. <i>Памятка учителю.</i> Состояние ребёнка (внимание, взаимодействие и сотрудничество): настроение, самочувствие, сон, аппетит. <i>Указание.</i> Учитель спрашивает у детей об их самочувствии. Дети измеряют пульс. ЧСС-3. Затем учитель задаёт школьникам вопрос, болят ли у них мышцы ног и рук. Боль в мышцах он объясняет тем, что при физической нагрузке они интенсивно работали и поэтому заполнились молочной кислотой. Для снятия боли применяется самомассаж
<i>Основная часть (34 мин)</i>		
1. Самоконтроль в школе и дома, самомассаж. Сотрудничество	5	<i>Инструктирование.</i> Самомассаж пальцев рук (см. рис. 1—5), голени (рис. 6—8). <i>Примечание.</i> Учитель показывает, как выполнить тот или иной приём самомассажа и т. д.
 <p style="text-align: center;">Рис. 1—5. Самомассаж пальцев рук</p>  <p style="text-align: center;">Рис. 6—8. Самомассаж голени</p>		

1	2	3
2. Комплекс упражнений со скакалкой и на гимнастической стенке (см. урок 11, п. 1)	6	<i>Команда:</i> «Встать! Взять скакалку!...» (см. урок 11, п. 1). <i>Примечание.</i> После выполнения комплекса упражнений — ЧСС-4. <i>Указание.</i> Положить скакалку, взять мяч. Мяч под правой рукой
3. Ведение мяча шагом (бегом), правой (левой) рукой, поочередно, остановка прыжком и в два шага; бросок мяча двумя руками от груди, одной от плеча правой (левой), в движении после двух шагов одной рукой сверху (рис. 9)	8	<i>Команда:</i> «В одну шеренгу становись...» и т. д. (по п. 3).
 <p style="text-align: center;">Рис. 9</p>		
4. Учебная игра 1×1 защитник — нападающий (см. урок 9, п. 2, 3, рис. 1—9)	15	<i>Примечание.</i> Закончилось время выполнения задания. Ученики сидят на скамейках. Учитель определяет составы пар, напоминает о дружеском отношении друг к другу в борьбе за мяч. <i>Примечание.</i> Закончились игры. Учитель кратко комментирует действия игроков и решения судей. Оценка. ЧСС-5
Заключительная часть (5 мин)		
1. Упражнения на осанку и внимание. 2. ДЗ: самоконтроль в жизни ученика. Вопросы и ответы на тему «Зачем нужен массаж?». Выход из зала	5	—

Урок № 13

- Задачи:**
- 1) воспитывать навыки самоконтроля и самомассажа;
 - 2) повторить материал урока 12, п. 3, рис. 9 и подвижную игру «Вороны и воробьи»; учить личной опеке в учебной игре 2×2, практическому судейству;
 - 3) развивать быстроту движений рук и ног, учить умению расслаблять мышцы тела, рук и ног;
 - 4) продолжить формирование и закрепление навыков сотрудничества и взаимодействия в процессе урока со сверстниками и учителем.

МП: спортивный зал.

Инвентарь: БМ и скакалки (по числу учащихся), скамейки (5 шт.) секундомер, протокол, игровые часы, свистки.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
Подготовительная часть (8 мин)		
1. Построение. Задачи	2	<i>Примечание.</i> Командует дежурный по классу. Дети сидят на скамейках
2. Самоконтроль	3	Учитель выясняет у детей их самочувствие, даёт им советы
3. Самомассаж икроножной и полусухожильной мышц	3	<i>Указание.</i> Массируем икроножную и полусухожильную мышцы ноги. <i>Инструктирование.</i> 1. Поглаживание. 2. Растирание. 3. Разминание. 4. Поколачивание. 5. Похлопывание. Каждый прием выполняется 5 раз. <i>Указание.</i> Смотрите, как надо. <i>Команда:</i> «Начали! Переходим к левой ноге» и т. д. <i>Указание.</i> Ваши движения должны быть мягкими и нежными, давление равномерным, разминание не должно быть болезненным; поколачивание выполняем ладонью, а похлопывание — ладонью, сложенной в виде коробочки. <i>Требование.</i> Дома все приёмы повторить. <i>Команда:</i> «Встать!.. Взять скакалку»
Основная часть (33 мин)		
1. Комплекс упражнений со скакалкой и на гимнастической стенке (см. урок 11, п. 1)	5	—
2. Подвижная игра «Вороны и воробьи» без мяча и с мячом (рис. 1)	8	<i>Примечание.</i> Закончилось задание по п. 1. <i>Указание.</i> Положить скакалки. <i>Команда:</i> «В две шеренги становись!» <i>Примечание.</i> Построение по подвижной игре «Вороны и воробьи» (см. рис. 1) происходит в центре зала. Варианты заданий: стоя лицом и боком друг к другу, сидя и лежа на полу, маршируя на месте и в движении и т. д. Итоги. Подсчитываем число игроков в командах. Победитель тот, у кого больше «ворон» или «воробьёв». <i>Примечание.</i> Учитель усложняет условия. У каждого игрока мяч, который нельзя бросать в «улетающую» «ворону» или «воробья». Можно лишь коснуться им (осалить). ЧСС-2. Перестроение
 <p style="text-align: center;">Рис. 1</p>		
3. Ведение мяча шагом, бегом и т. д. (Повторение. См. урок 12, п. 3, рис. 9.)	8	—
4. Учебная игра 2×2, практическое судейство	12	См. урок 8, п. 5, примечание. ЧСС-4
Заключительная часть (4 мин)		
1. Упражнения на расслабление мышц рук, ног, на осанку (позы). 2. ДЗ: подтягивание на высокой перекладине для мальчиков; девочкам — вис на согнутых руках обратным хватом. 3. Самомассаж ног. Выход из зала		<i>Примечание.</i> Тест: вис на согнутых руках обратным хватом. Определяем уровень физической подготовленности по 10-балльной шкале оценки. Мальчики: 35 с, 24 с, 16 с, 10 с, 4 с. Девочки: 17 с, 10 с, 7 с, 4 с, 2 с


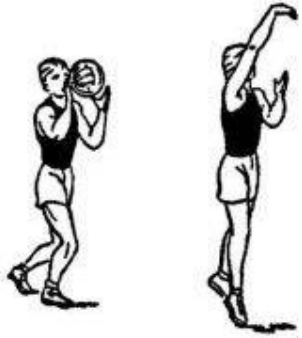
Урок № 14

- Задачи:** 1) проверить уровень физической подготовленности (ДЗ) — вис на перекладине на согнутых руках с учётом времени; довести информацию о том, что нужно знать ученику о симптомах переутомления и его профилактике;
- 2) учить ведению двух мячей, штрафному броску мяча одной рукой от плеча; повторить игровое упражнение с вбрасыванием мяча из-за боковой линии;
- 3) развивать силу рук, координационные способности, умение расслаблять мышцы плечевого пояса, ног.

МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: ВМ и скакалки (по числу учащихся), навесные перекладины (15 шт.), секундомер, гимнастические скамейки (5 шт.).

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
<i>Подготовительная часть (9 мин)</i>		
1. Построение. Задачи	2	<i>Примечание.</i> Дежурный по классу командует построением, проводит ЧСС-1. <i>Команда:</i> «Сесть на скамейки!..»
2. Самоконтроль ученика (переутомление и его симптомы)	3	<i>Примечание</i> (примерный текст сообщения о переутомлении). Переутомление может быть результатом большой учебной нагрузки, интенсивных тренировок, бедной витаминами пищи. Симптомы переутомления можно распознать заранее: вялость, сонливость, частый пульс, плохой сон, потеря аппетита, утрата интереса к происходящему. Необходимы рациональный режим дня: правильное питание, отдых, богатая витаминами, белками, углеводами пища, продолжительные прогулки на свежем воздухе. <i>Требование.</i> Вспомните, у кого из вас когда-либо были симптомы переутомления. <i>Команда:</i> «Встать!... Взять скакалку, разойтись по залу!..»
3. Комплекс упражнений со скакалкой (см. урок 9, п. 3)	4	<i>Примечание.</i> После окончания упражнений со скакалкой — ЧСС-2
<i>Основная часть (32 мин)</i>		
1. ДЗ: Тест-вис на согнутых руках на перекладине обратным хватом	5	<i>Указание.</i> Подойти к перекладине. Выполняем тест: вис на согнутых руках на перекладине обратным хватом. Определяем уровень физической подготовленности. Первыми выполняют тест мальчики. Девочки судят. Учитель считает секунды вслух. Судьи записывают результаты, помощник отмечает их в журнале. <i>Примечание.</i> Учитель напоминает нормативы. <i>Команда:</i> «Приготовиться!.. Начали!.. 3, 4, 5 и т. д. Результат победителя — 49 секунд». <i>Указание.</i> Приготовиться девочкам. Мальчики — судьи. <i>Примечание.</i> Учитель кратко оценивает результаты тестирования
2. Ведение двух мячей одновременно на месте, шагом и медленно бегом	5	<i>Команда:</i> «В две шеренги становись! Первая шеренга, прямо шагом марш!.. Стой!.. Кругом!.. Вторые номера, взять по два мяча». <i>Указание.</i> Ведём два мяча на месте одновременно (высокое, среднее, низкое ведение), вокруг себя.

1	2	3
		<p><i>Команда:</i> «Начали!.. Стой!.. Передать мячи партнёрам. Начали!»</p> <p><i>Примечание.</i> В это время вторые номера выполняют расслабление мышц рук — встряхивание.</p> <p><i>Команда:</i> «Стой! Передать мячи».</p> <p><i>Указание.</i> Второй номер ведёт мячи шагом навстречу первому, первый подхватывает мячи — ведение до боковой линии площадки и, развернувшись, движется к № 2. Вторые номера повторяют их манёвр.</p> <p><i>Команда:</i> «Начали!..»</p> <p><i>Примечание.</i> Не останавливая обучение, учитель даёт следующую команду: «Медленно бегом, марш! и т. д. Закончить упражнение»</p>
<p>3. Вбрасывание мяча из-за боковой линии (игровое упражнение в двойках)</p>  <p>Рис. 1. Примерное расположение учащихся для выполнения игрового упражнения</p>	<p>15</p>	<p><i>Примечание.</i> Перестроение по рис. 1. Взаимодействие в нападении в двойках.</p> <p><i>Инструктирование.</i> Игрок № 1 вбрасывает мяч из-за боковой линии, № 9 — перемещается для приёма мяча, выполняет ведение правой рукой, бросок в движении после двух шагов одной рукой сверху, подбор, ведение левой рукой, остановку прыжком (в два шага) по отметке, выход за боковую линию для вбрасывания. Игрок № 1 остаётся на своём месте до команды учителя. Как только игрок № 9 начал ведение, стартуют 10, 11, 12... и т. д. Игроки по команде учителя с первого по восьмой занимают места партнёров. Вбрасывает мяч игрок № 9, а принимает № 8 и т. д.</p> <p><i>Примечание.</i> Учитель с помощниками многократно демонстрирует схему упражнений. Закончилось время выполнения игрового упражнения</p>
<p>4. Штрафной бросок мяча одной рукой от плеча (рис. 2)</p>  <p>Рис. 2</p>	<p>7</p>	<p>Учитель делит класс на группы по числу корзин. Ученики-помощники демонстрируют технику броска одной рукой от плеча (рис. 2).</p> <p><i>Указание.</i> Каждому считать, сколько забросил мячей. Определяем «снайпера».</p> <p><i>Примечание.</i> Учитель подводит итоги урока: оценки по тестированию, взаимодействию в двойках, кто «снайпер» и др. ЧСС-3</p>
<p>Заключительная часть (4 мин)</p>		
<p>1. Упражнения на расслабление мышц, внимание, осанку.</p> <p>2. ДЗ: 1) симптомы переутомления; 2) прыжки через короткую скакалку — 10 раз.</p> <p>Выход из зала</p>	<p>4</p>	<p><i>Требования.</i> Знать симптомы переутомления. Научиться прыгать через короткую скакалку 10 раз без сбоя</p>

Урок № 15

- Задачи:** 1) проверить знания учащихся по теме «Переутомление ребенка» (вопрос — ответ); организовать изучение темы закаливание (сообщение учителя «Что должен знать и делать ученик для закаливания своего организма»);
- 2) учить вбрасыванию мяча из-за лицевой линии в нападении с сопротивлением; повторить материал урока 14, п. 2—4;
- 3) развивать быстроту движения ног, силу рук, умение расслаблять мышцы ног и рук.

МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: БМ и скакалки (по числу учащихся), навесные перекладины (15 шт.), гимнастические скамейки (5 шт.), секундомер.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
<i>Подготовительная часть (12 мин)</i>		
1. Построение. Задачи	3	<i>Примечание.</i> Дежурный строит класс за пределами зала. Учитель вместе с дежурным проверяет чистоту обуви. Оценивает. <i>Команда:</i> «В зал шагом ... марш! Стой! Сесть!...» ЧСС-1
2. Закаливание	2	<i>Примечание.</i> Памятка учителю. Ученик систематически выполняет следующие правила: а) спит при открытой форточке, б) занимается утренней зарядкой на улице; в) принимает душ комнатной температуры, контрастный душ, ванну-душ после урока физкультуры, тренировки; г) моет перед сном ноги тёплой и холодной водой
3. Симптомы переутомления	2	См. урок 14, п. 2 подготовительной части, примечание
4. Комплекс упражнений со скакалкой, на гимнастической стенке и перекладине; упражнения на расслабление: а) прыжки на двух ногах — 30 с; б) вис на гимнастической стенке — расслабить мышцы ног — 10 с; в) прыжки на двух ногах с максимальной быстротой, вращая скакалку вперёд — 15 с; г) вис на перекладине на согнутых руках — 5 с; д) прыжки на двух ногах с максимальной быстротой, вращая скакалку назад — 15 с; е) вис на перекладине на согнутых руках — 5 с (расслабление — встряхивание мышц рук); ж) перешагивание через короткую скакалку вперёд-назад с максимальной быстротой — 15 с; з) прыжки на двух ногах через короткую скакалку — 10 раз (в ритме); и) вис на гимнастической стенке — 10 с (расслабить мышцы ног)	5	<i>Команда:</i> «Встать! Взять скакалку... разойтись по залу...» <i>Указание.</i> Выполняем прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперёд — 15 с; вращая назад — 15 с, темп произвольный. <i>Команда:</i> «Начали!...» и т. д. по п. 3. <i>Примечание.</i> После окончания задания — ЧСС-2
<i>Основная часть (30 мин)</i>		
1. Ведение двух мячей одновременно, поочередно	3	Повторение (см. урок 14, п. 2, указание)
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии (см. урок 14, п. 3, рис. 1)	10	—

1	2	3
<p>3. Вбрасывание мяча из-за лицевой линии в нападении (защитник пассивен) (рис. 1)</p>  <p>Рис. 1. Примерное расположение учебных групп на площадке</p>	12	<p><i>Инструктирование</i> (последовательность действий). Защитник пассивен. Игрок № 1 выполняет ускорение, защитник X₁ препятствует вбрасыванию мяча № 4. Игрок № 1, приняв передачу от № 4, ведёт мяч правой рукой и в движении выполняет бросок в корзину (щит — кольцо) одной рукой сверху. Затем он подбирает мяч и занимает место за лицевой линией. В это время № 4 перемещается на место защитника X₁, а защитник, выполнив поворот кругом, бежит и становится в «хвост» колонны нападающих и т. д.</p> <p><i>Примечание.</i> Учитель с помощниками показывает, как надо выполнить комбинацию. Если защитник прервал передачу, он становится нападающим, а нападающий — защитником. На противоположной стороне поля вторая группа занимает свои места. После 5 минут занятий происходит смена позиций для ведения мяча левой рукой и атаки корзины справа</p>
4. Штрафной бросок мяча одной рукой от плеча	5	См. урок 14, п. 4, рис. 2, указание. ЧСС-3
Заключительная часть (3 мин)		
<p>1. Упражнения на осанку (позы), внимание. 2. ДЗ: гигиена зрения, формирование осанки. Выход из зала</p>	3	<p><i>Примечание.</i> Проводя упражнения, учитель напоминает о последствиях сутулости, искривлении позвоночника, о заболеваниях. ЧСС-3</p> <p><i>Требование.</i> Найти материал и прочитать о гигиене зрения и осанке</p>

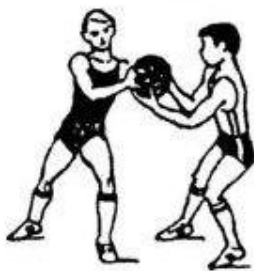
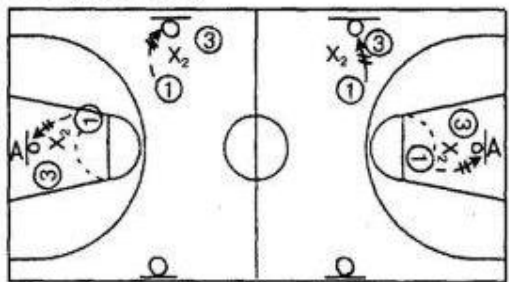
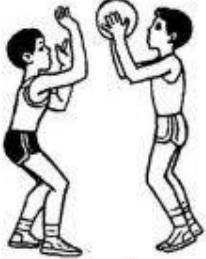
Урок № 16

- Задачи:** 1) проверить знания по теме «Закаливание в семье ученика» (ДЗ); оценить сообщения учащихся об осанке и гигиене зрения;
2) учить вырыванию мяча, технике защиты в тройках, практическому судейству, игре 5 × 5; повторить урок 14, п. 2;
3) учить расслаблять мышцы, следить за своей осанкой в повседневной жизни;
4) воспитывать навыки сотрудничества и взаимопонимания в игровых ситуациях.

МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: БМ и скакалки (по числу учащихся), навесные перекладины (15 шт.), гимнастические скамейки (5 шт.), секундомер, игровые часы, личный свисток, протокол-таблица.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
Подготовительная часть (7 мин)		
1. Построение. Задачи	2	<i>Примечание.</i> Дежурный командует построением, проводит измерение ЧСС-1. Оценка учителя
2. Закаливание в семье ученика; осанка, гигиена зрения (вопрос — ответ, сообщения учеников, информация учителя)	5	<i>Команда:</i> «Сесть на скамейки!» <i>Примечание.</i> Учитель оценивает ответы ученика, составляет представление об уровне гигиенических и закаливающих мероприятий в семье: кто и как применяет рекомендации врача, учителя по исправлению осанки, какие упражнения по профилактике зрения выполняют дети на протяжении учебного дня.

1	2	3
		<p>Памятка учителю. Причины близорукости: а) неправильная поза за партой (осанка), длительная работа с текстами, находящимися на близком расстоянии (чтение, письмо, плохая освещённость, яркий свет); б) недостаток витаминов в пище; в) перенесённые заболевания: ангина, грипп и др.; г) общее состояние здоровья; д) чтение лёжа; е) продолжительный просмотр телепередач.</p> <p>Если ребёнок щурится, часто моргает, у него испортился почерк, следует обратиться к врачу.</p> <p>Травма глаз на уроке баскетбола (длинные ногти, украшения на пальцах, в ушах, на запястье).</p> <p>Требование. Показать дежурному ногти на пальцах рук, снять украшения</p>
Основная часть (33 мин)		
<p>1. Комплекс упражнений со скакалкой, на гимнастической стенке, перекладине; упражнения на расслабление мышц. (Повторение. См. урок 15, п. 4.)</p>	6	<p>Команда: «Встать, взять скакалку» и т. д. по п. 1</p>
<p>2. Ведение двух мячей одновременно и поочередно двумя руками. (Повторение. См. урок 14, п. 2.)</p>	3	—
<p>3. Вырывание мяча в парах (рис. 1)</p>  <p style="text-align: center;">Рис. 1</p>	3	<p>Примечание. Класс стоит в двух шеренгах напротив друг друга. Каждая пара держится за мяч (рис. 1). Учитель показывает детям, как правильно выполнить приём — поворотом кистей и рывком на себя вырвать мяч у соперника</p>
<p>4. Техника защиты — игровое упражнение в тройках (рис. 2, 3)</p>   <p style="text-align: center;">Рис. 3</p>	6	<p>Инструктирование (рис. 2). Нападающий № 1 выполняет бросок по корзине одной рукой от плеча. Защитник № 2 (X₂) с выставленной вперёд ногой (рис. 3) определяет момент броска и выпрыгивает вверх, стремясь коснуться мяча. Игрок № 3 подбирает его и передает № 2 — он теперь нападающий, а № 3 — защитник, № 1 — подбирает мяч и т. д.</p> <p>Примечание. Если мяч попал в корзину, нападающий имеет право на второй бросок и т. д. Каждый игрок считает, сколько у него удачных бросков и перехватов мяча. При подведении итогов учитель определяет «снайпера» и лучшего защитника. Оценка</p>

1	2	3
<p>5. Учебная игра в мини-баскетбол 5×5 — без права вести мяч на своей половине поля. Практическое судейство (рис. 4)</p>  <p>Рис. 4. Примерное расположение судей на площадке</p>	15	<p><i>Примечание.</i> Примерный регламент игр — три периода по две минуты. Семь судей: пять на площадке, секретарь и секундометрист. Учитель определяет составы команд по росту и умениям, инструктирует детей.</p> <p><i>Указание.</i> Избегать столкновений, проявлять доброжелательность друг к другу, сотрудничать с судьями.</p> <p><i>Примечание.</i> Закончились игры. Класс сидит на скамейках. ЧСС-3. Разбор действий игроков, спорных или ошибочных решений судей, гармонизация отношений между игроками</p>
Заключительная часть (5 мин)		
<p>1. Упражнения на осанку, внимание. 2. ДЗ: гигиена зрения школьника, плоскостопие (вопрос — ответ). 3. «Челнок» (тест). Выход из зала</p>	5	<p><i>Требования.</i> Знать, на каком месте следует сидеть за партой, чтобы не ухудшалось зрение, какую обувь носить и какие делать упражнения, чтобы не было плоскостопия.</p> <p>Тест «челнок»; как подготовиться к тесту самостоятельно (информация учителя)</p>

Урок № 17

- Задачи:** 1) проверить и оценить выполнение ДЗ по теме «Гигиена зрения ученика» (вопрос — ответ);
2) повторить материал урока 15, п. 2; 16, п. 2, 3; провести тестирование: упражнение «челнок»;
3) развивать прыжковую и аэробную выносливость;
4) поощрять сотрудничество ученика и учителя в процессе урока.

МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: БМ и скакалки (по числу учащихся), гимнастические скамейки (5 шт.), кубики для «челнока» (8 шт.), секундомер (2 шт.), протокол, свисток.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
Подготовительная часть (9 мин)		
1. Построение. Задачи	2	<i>Примечание.</i> Дежурный командует построением, проводит измерение ЧСС-1. Оценка учителя
2. Гигиена зрения ученика	4	<i>Примечание.</i> Занятия строятся на основе вопросов учителя и ответов учеников. Сообщения учеников. Оценки учителя (см. урок 16, п. 2, гигиена зрения)
3. Перемещения: ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем своде стопы, скрестным шагом, спиной вперед, выпадами; бег обычный и приставными шагами, с изменением скорости, с ускорениями по звуковым сигналам, с остановкой прыжком и в два шага, поворот и бег в другую сторону — остановка	3	<i>Команда:</i> «Встать! В одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! Направо! За направляющим в обход налево шагом... марш! На носках — марш! Руки на пояс — ставь!» и т. д. по п. 3. <i>Примечание.</i> После выполнения задания — ЧСС-2

1	2	3
Основная часть (33 мин)		
1. Комплекс упражнений со скакалкой: а) прыжки на двух ногах — 10 с; б) прыжки с высоким подниманием коленей — 10 с; в) перешагивание через короткую скакалку — 10 с; г) прыжки на двух ногах через короткую скакалку — 10 раз; д) упражнения на расслабление мышц рук и ног — 15 с	4	<i>Указание.</i> Взять скакалку. «Опробовать» её. Выполнить упражнения с максимальной быстротой. Считать прыжки за 10 с. <i>Команда:</i> «Начали» и т. д. по п. 3. <i>Примечание.</i> Учитель подводит итоги. Оценивает. <i>Команда:</i> «Положить скакалку, сесть на скамейки». ЧСС-3
2. Тест «челнок»	6	<i>Примечание.</i> Учитель поясняет и показывает детям, как лучше выполнить задание, предлагает им пробное пробегание. Учитель указывает на характерные ошибки: топтание на месте перед захватом кубика, бросок кубика на пол, пробегание линии старта и линии, на которой лежат кубики. Время первого тестируемого ученика засекает учитель, второго — помощник. Даются две попытки. Результаты теста помощник записывает в протокол. <i>Указание.</i> Старт принимают два человека. Кто в забеге, определяет учитель. <i>Команда:</i> «На старт! Внимание! Марш!» и т. д. Итоги. Оценка. Перестроение
3. Вырывание мяча в парах. (Повторение. См. урок 16, п. 3, рис. 1.)	3	<i>Примечание.</i> Исходное положение. Каждая пара держится за мяч, лежащий на полу. По сигналу вырвать мяч из рук соперника
4. Вбрасывание мяча из-за лицевой линии в нападении — защитник активен	10	См. урок 15, п. 3, рис. 1, инструктирование
5. Техника защиты — игровые упражнения в тройках	10	См. урок 16, п. 4, рис. 2, 3, инструктирование
Заключительная часть (3 мин)		
1. Упражнения на осанку с БМ. 2. ДЗ: гигиена зрения, личного предмета (обувь, свисток); плоскостопие у ребёнка. 3. Тест — прыжок в длину с места. Выход из зала	3	<i>Команда:</i> «В обход по залу шагом... марш! Мяч над головой. Руки прямые. На носках — марш! Тянись вверх, смотри вверх!» и т. д. ЧСС-4

Урок № 18

- Задачи:** 1) научить детей упражнениям для глаз (гигиена зрения) и для мышц стопы (профилактика плоскостопия);
- 2) повторить урок 16, п. 3, урок 17, п. 1, 3; ознакомить с техникой и тактикой нападения в двойках — игровое упражнение; учить штрафному броску мяча двумя руками от груди (командная игра «Снайпер»); провести тестирование — прыжок в длину с места;
- 3) развивать прыжковую выносливость, быстроту работы ног, точную работу рук;
- 4) поощрять сотрудничество учеников и учителя в процессе урока.

МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: БМ и скакалки (по числу учащихся), гимнастические скамейки (5 шт.), секундомер, протокол, свисток.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
<i>Подготовительная часть (8 мин)</i>		
1. Построение. Задачи	3	<i>Примечание.</i> Класс строится за пределами зала. Проверка выполнения ДЗ: чистая обувь для зала, личный свисток. Оценка. <i>Команда:</i> «В зал шагом... марш! Стой! Налево! Сесть на скамейки». ЧСС-1
2. Гигиена зрения — упражнения для глаз	2	<i>Указание.</i> Учитель предлагает детям выполнить упражнения для глаз
3. Плоскостопие — упражнения для стопы	4	<i>Требование.</i> Дома ученики выполняют упражнения: а) ходьба босиком (в шерстяных или хлопчатобумажных носках); б) упражнения по захвату пальцами ног камней, шариков и удержанию их 5—6 с, переноска палочек с места на место; в) переступание по камням (мелкая галька, горох). Дети должны придумать свои упражнения
<i>Основная часть (34 мин)</i>		
1. Перемещения. (Повторение. См. урок 17, п. 3, подготовительная часть.)	3	ЧСС-2
2. Комплекс упражнений со скакалкой. (Повторение. См. урок 17, п. 1, основная часть.)	3	ЧСС-3
3. Тест: прыжок в длину с места	6	<i>Примечание.</i> На полу в десяти местах краской нанесена разметка. Учитель инструктирует детей по правилам и технике прыжка в длину с места. Весь класс стоит возле боковой стартовой линии волейбольной площадки. <i>Указание.</i> На линию не наступать, не подпрыгивать на месте перед прыжком. Приземлившись, продолжить движение вперёд или в сторону. Падение назад — отметка дальности прыжка. <i>Примечание.</i> Учитель многократно показывает прыжок, акцентирует внимание на его фазах и деталях. Прыжки по команде учителя с акцентом на отталкивание, выброс стоп вперёд; синхронность действий ног, туловища, рук и головы. Десять человек готовы к первой попытке. По команде учителя прыгает первый ученик. Учитель называет результат, отмечает ошибки. Например, если у ученика опущена голова, рекомендует ему смотреть вперёд. Прыгает второй школьник и т. д. Помощник учителя записывает результаты в протокол. Итоги. Оценка в журнал
4. Вырывание мяча. (Повторение. См. урок 16, п. 3, рис. 1.)	2	<i>Команда:</i> «В две шеренги — становись! Первая прямо — марш! Стой! Кругом! Вторая — взять мячи и стать на своё место» и т. д. по п. 4 (см. урок 17, п. 3, примечание)
5. Техника и тактика нападения в двойках: передача на выход с пробеганием за спиной ведущего мяч (рис. 1)	12	<i>Примечание.</i> Перестроение по рис. 1. Показ. <i>Указание.</i> Мяч у нечётных номеров. <i>Инструктирование.</i> Ведение мяча выполняем шагом, правой рукой, перемещение медленно бегом, передача двумя руками от груди, бросок мяча в корзину в движении одной рукой от плеча. Нечётные номера становятся, как и чётные, в свои колонны

1	2	3
 <p data-bbox="236 925 608 976">Рис. 1. Примерное расположение учебных групп на площадке</p>		<p data-bbox="842 208 1107 232"><i>Команда:</i> «Начали!»</p> <p data-bbox="842 241 1465 331"><i>Примечание.</i> Если ознакомление с игровым упражнением проходит успешно, учитель может усложнить задачу.</p> <p data-bbox="842 340 1465 430"><i>Указание (усложнение).</i> Ведём мяч медленно бегом, перемещаемся быстро. Подбор мяча под щитом проходит в борьбе за овладение им.</p> <p data-bbox="842 439 1310 463"><i>Команда:</i> «Закончить упражнение!»</p>
<p data-bbox="132 1010 715 1099">6. Штрафной бросок мяча двумя руками от груди — командная игра с переходом от щита к щиту</p>	8	<p data-bbox="842 1010 1465 1099"><i>Примечание.</i> Учитель делит класс на группы (по числу корзин в зале) для выполнения штрафного броска.</p> <p data-bbox="842 1108 1465 1227"><i>Указание.</i> Команда выполняет штрафной бросок в течение одной минуты. Подсчитываем попадания мяча в корзину. Переход к другому щиту и т. д.</p> <p data-bbox="842 1236 1107 1261"><i>Команда:</i> «Начали!»</p> <p data-bbox="842 1270 1465 1323"><i>Примечание.</i> Учитель включает секундомер и т. д.</p> <p data-bbox="842 1332 1465 1386">Определяются команда-победительница и «снайпер». Оценка</p>
Заключительная часть (3 мин)		
<p data-bbox="132 1453 715 1507">1. Упражнения на осанку, расслабление мышц.</p> <p data-bbox="132 1516 715 1570">2. ДЗ: гигиена полости рта (отчего болят зубы), вопрос — ответ.</p> <p data-bbox="132 1579 715 1632">3. Тест — штрафной бросок мяча от груди двумя руками.</p> <p data-bbox="132 1641 316 1666">Выход из зала</p>	3	<p data-bbox="842 1453 1465 1543"><i>Требование.</i> Знать и уметь выполнять упражнения для глаз и стопы (профилактика плоскостопия)</p>

Урок № 19

- Задачи:**
- 1) проверить знания (ДЗ) по гигиене полости рта и повторить упражнения по профилактике плоскостопия;
 - 2) оценить технику штрафного броска мяча в корзину двумя руками от груди (тест); учить взаимодействию в двойках (тактика нападения);
 - 3) развивать точность движения рук, координационные способности;
 - 4) воспитывать концентрацию внимания, при выполнении игрового задания.

МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: БМ (по числу учащихся), скамейки гимнастические (5 шт.), секундомер.


Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
<i>Подготовительная часть (8 мин)</i>		
1. Построение. Задачи	2	<i>Примечание.</i> Дежурный командует построением класса, проводит измерение ЧСС-1. Оценка учителя
2. Упражнения для глаз (гигиена зрения, см. урок 18, п. 2)	2	<i>Команда:</i> «Сесть на скамейки!» <i>Указание.</i> Выполняем первое упражнение для глаз и т. д.
3. Гигиена полости рта	2	<i>Примечание.</i> Памятка учителю. Больные зубы могут быть причиной возникновения заболевания сердца, суставов, почек, желудка. Уход за зубами: индивидуальная щётка, чистка зубов утром и вечером, споласкивание рта после еды, пережёвывание пищи обеими сторонами челюсти. Не грызть ногти, не раскусывать скорлупу орехов; раз в полгода показываться врачу. Полезно жевать сырую морковь, яблоки и др. Зубы нужны человеку для правильного произнесения звуков. Отсутствие даже одного зуба ухудшает речь
4. Плоскостопие — упражнения для стопы (см. урок 18, п. 3)	2	<i>Указание.</i> Перечислите упражнения для мышц стопы. Кто систематически выполняет упражнения дома? Как относятся к этому родители? Ответы учащихся, советы учителя. Оценка
<i>Основная часть (33 мин)</i>		
1. Перемещения игрока (см. урок 17, п. 3); жонглирование	4	<i>Команда:</i> «Встать! В одну шеренгу становись!» и т. д. по п. 1. <i>Примечание.</i> После окончания задания — ЧСС-2
2. Тактика нападения. Взаимодействие в двойках — игровое упражнение	15	См. урок 18, п. 5, рис. 1, инструктирование
3. Штрафной бросок мяча в корзину двумя руками от груди — тест	14	<i>Примечание.</i> Оценка техники исполнения броска мяча в корзину. Ученик выполняет шесть бросков и отвечает на вопросы учителя. Оценка уровня знаний и умений по 10-балльной шкале. Учитель даёт детям время на подготовку (настройку)
<i>Заключительная часть (4 мин)</i>		
1. Упражнения на осанку. 2. ДЗ: штрафной бросок мяча в корзину двумя руками от груди — тест (повторение). Выход из зала	4	ЧСС-3. Итоги урока. <i>Указание.</i> Готовимся к соревнованиям по мини-баскетболу 5×5 среди команд VI классов. Каждая команда выступает в форме своего цвета и с номерами

Урок № 20

- Задачи:** 1) проверить и оценить технику броска мяча в корзину от груди двумя руками (тест);
2) повторить и закрепить материал уроков 16, п. 3; 18, п. 5; 19, п. 3; продолжить обучение игре в мини-баскетбол 5×5 и практическому судейству;
3) развивать прыжковую выносливость, быстроту движения ног и точность движения рук.

МП: спортивный зал.

Инвентарь: БМ и скакалки (по числу учащихся), секундомер, свистки, игровые часы.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
<i>Подготовительная часть (7 мин)</i>		
1. Построение. Задачи	2	<i>Примечание.</i> Учитель сообщает, что сегодня проходит последнее занятие по баскетболу, и предлагает детям приходить на занятия в секции. ЧСС-1
2. Упражнения со скакалкой: а) прыжки на двух ногах — 1 мин; б) то же быстро — 10 с; в) то же, вращая скакалку назад — 1 мин; г) то же, вращая скакалку назад, быстро — 30 с	5	<i>Указание.</i> Взять скакалку. Разойтись по залу. «Опробовать» её. Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперёд. Считать общее количество прыжков и число сбоев. Темп произвольный. Отдых — 15 с. <i>Команда:</i> «Начали!.. Стой!» Промежуточный итог. Оценка и т. д. по п. 1. <i>Примечание.</i> Задание выполнено. Оценка лучших. ЧСС-2. <i>Указание.</i> Положить скакалку. Взять мячи
<i>Основная часть (34 мин)</i>		
1. Жонглирование. Вырывание мяча (см. урок 16, п. 3)	3	<i>Команда:</i> «В две шеренги — становись! Равняйся! Смирно! Первая шеренга — шесть шагов, вторая — два. С заданием — марш! Первая — кругом!». <i>Указание.</i> Жонглируем мячом. Каждый выполняет упражнение, которое он знает, и т. д. по п. 1
2. Тактика нападения. Взаимодействие в двойках: передача на выход с пробеганием за спиной ведущего мяч	8	См. урок 18, п. 5, рис. 1, инструктирование
3. Штрафной бросок мяча двумя руками от груди — тест (рис. 1)	10	См. урок 19, п. 3, примечание
		
<i>Рис. 1. Исходное положение</i>		
4. Учебная игра в мини-баскетбол 5×5, практическое судейство	13	<i>Примечание.</i> После окончания игр — ЧСС-3. Краткий итог урока
<i>Заключительная часть (4 мин)</i>		
Упражнения на расслабление мышц рук и ног. Выход из зала	4	ЧСС-4