

VII класс

Организм детей VII класса отличается большой подвижностью нервных процессов и способностью быстро настраиваться на предстоящую работу. Это необходимо учитывать при подготовке к занятиям, используя материал плана-конспекта.

От урока к уроку учитель работает с детьми над развитием физических качеств: быстроты, силы, выносливости — и координационных способностей. Основной акцент делается на развитие скоростно-силовых качеств мышц — разгибателей ног, способности при дефиците времени и пространства менять направление движения.

Овладение тактическими навыками проходит параллельно с изучением техники игры — это фундамент баскетбола. Важно, чтобы самые элементарные приёмы разучивались с одинаковым вниманием и нагрузкой как в правую, так и в левую сторону, на правую и левую руку, на ту и другую ногу. Огромную роль в освоении того или иного технического приёма играет правильный показ учениками, которые быстрее других овладели этим приёмом. Обучение проходит успешно, если между детьми, учителем и детьми, родителями и учителем достигнуто взаимопонимание, гармония, присутствует партнёрство. Низкая дисциплина на уроке, техническая неподготовленность, усталость ребёнка являются причиной травм. На уроках, тренировках, соревнованиях педагог концентрирует внимание ребёнка на взаимодействии, инициативе, смелости и уверенности в себе, а также предупреждает о необходимости быть осмотрительным. С физической подготовкой несовместимы вредные привычки.

Урок № 1

(повторение материала VI класса)

- Задачи:** 1) проверить знания и навыки учащихся по правилам техники безопасности (ТБ) на уроках баскетбола, по выполнению основных требований гигиены; привести в порядок экипировку;
- 2) повторить перемещения без мяча, остановки прыжком и в два шага, поворот; передвижения в защитной стойке; ведение мяча правой (левой) рукой, с изменением направления и скорости движения; ловлю и передачи мяча после остановки, поворота; вспомнить тактику нападения; учить взаимодействию в парах; провести учебную игру 1 × 1 (практическое судейство);
- 3) развивать координационные способности, аэробную выносливость;
- 4) воспитывать концентрацию внимания при выполнении игровых заданий.

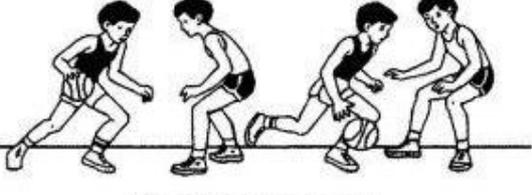
МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: гимнастическая скамейка (5 шт.), БМ (по числу учащихся), секундомер, игровые часы, протокол, личный свисток.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
Подготовительная часть (6 мин)		
1. Построение. Задачи урока	2	Учитель командует построением класса. ЧСС-1
2. ТБ на уроках баскетбола; гигиена тела и личных предметов, экипировка	4	Учитель проверяет, острижены ли ногти (наготове ножницы), есть ли украшения на руках, шее и ушах, предлагает снять их, напоминает, что украшения и ногти могут быть причиной травмы в игровой ситуации, осматривает экипировку, отмечает лучших, оценивает, сообщает о предстоящих соревнованиях по стритболу (2 × 2) среди учеников VII классов. <i>Памятка учителю</i> (о чем говорить, что смотреть). Костюм должен быть свободным, с молниями внизу брючин, чтобы он легко снимался. Обувь — самая важная часть баскетбольного снаряжения. Игроку приходится много бегать,

1	2	3
		<p>прыгать, резко останавливаться, крутиться на площадке. Подошвы баскетбольных туфель или кроссовок должны быть с воздушной подушкой, которая защищает лодыжки и ступни во время приземлений игрока после прыжков. Подошва резиновая, обеспечивающая хорошее сцепление с поверхностью площадки. Если верх обуви высокий, он обеспечивает необходимую поддержку лодыжке. Майка без рукавов, чтобы не ограничивать движения плеч и рук. Шорты должны быть легкими, удобными, обеспечивающими полную свободу движения. Носки, чтобы предотвратить образование мозолей, — мягкие и толстые.</p> <p><i>Команда:</i> «Равняйся! Смирно!... На первый-второй рассчитайсь!..»</p> <p><i>Указание.</i> Запомнить свой номер</p>
Основная часть (35 мин)		
<p>1. Перемещения:</p> <p>а) ходьба медленная и быстрая, на пятках, носках, внешнем и внутреннем своде стопы, носками внутрь, наружу, спиной вперёд, боком, на согнутых ногах;</p> <p>б) медленный бег на носках, пятках, спиной вперёд, приставным шагом влево-вправо, вперёд-назад;</p> <p>в) по звуковым сигналам чередовать виды перемещений приставным шагом;</p> <p>г) ускорения по звуковым сигналам;</p> <p>д) изменение направления</p> <div data-bbox="150 1182 699 1469" style="text-align: center;"> </div> <p><i>Рис. 1.</i> Примерное расположение класса на площадке</p>	4	<p><i>Команда:</i> «Направо! За направляющим в обход налево... шагом — марш!.. На пятках»... и т. д.</p> <p><i>Примечание.</i> Класс бежит в медленном темпе вдоль боковой линии площадки в колонне по одному. Сигнал учителя — и последний в колонне выполняет рывок, обгоняя класс, становится направляющим и т. д. (рис. 1).</p> <p>Сохраняя стойку защитника, перемещаться левым боком приставным шагом. То же правым боком</p>
<p>2. Имитация ловли и передачи мяча в движении приставным шагом, в беге, перед остановкой и после нее, до поворота и после него</p>	2	<p><i>Требование.</i> «Смотрите на мои и свои руки, контролируйте свои движения взглядом, сравнивайте...»</p>
<p>3. Стойка игрока для ловли мяча (имитация): движения рук, кистей (сверху, снизу, сбоку)</p>	1	—
<p>4. Упражнения на гимнастической стенке — «маятник» (10 с); отжимания в упоре лёжа на полу (3 раза). Всего две серии</p>	3	<p><i>Указание:</i> «Первые номера, подойдите к гимнастической стенке и приготовьтесь к вису. Вторые — стать лицом к первым в двух метрах от них...»</p> <p>По команде первые выполняют «маятник», вторые отжимаются на ладонях.</p> <p><i>Команда:</i> «Начали!..» и т. д.</p> <p><i>Примечание.</i> Задание выполнено.</p> <p><i>Команда:</i> «В две шеренги становись... Вспомните свой номер. Первые — шаг вперёд... Шагом — марш! Кругом! Вторые, взять мячи и стать на свое место...» и т. д. по п. 5</p>

1	2	3
<p>5. Ловля и передачи мяча:</p> <p>а) на расстоянии вытянутой вперёд руки; то же, двумя руками от головы и одной от плеча перекаладываем мяч в кисти партнёра;</p> <p>б) на расстоянии 3 м ловля и передача мяча двумя руками от груди, от головы, одной — от плеча;</p> <p>в) ловля с шагом навстречу мячу (удаляясь и приближаясь приставным шагом в любом направлении);</p> <p>г) ловля мяча до и после остановки, после поворота</p>	<p>4</p>	<p><i>Указание.</i> Вытянуть вперёд руки и, глядя на мяч, двинуться вперёд. Поймав мяч, сгибаем руки, амортизируя скорость полёта мяча, подносим его к груди.</p> <p><i>Примечание.</i> Учитель со своими помощниками демонстрирует, как надо действовать.</p> <p><i>Команда:</i> «Начали!.. (и т. д.) Закончили!.. Первые номера, взять мячи»</p>
<p>6. Ведение мяча (дриблинг):</p> <p>а) стоя на месте с высоким и низким отскоком правой (левой) рукой, с переводом мяча перед собой с разной частотой отскока, направления (раскачивая мяч), с поворотом вперёд, назад;</p> <p>б) то же шагом и бегом, с изменением направления и скорости движения</p> <div data-bbox="135 873 710 1131"> </div> <p>Рис. 2 Рис. 3 Рис. 4 Рис. 5</p>	<p>3</p>	<p><i>Указание.</i> Ведём мяч на месте правой (левой) рукой с высоким отскоком. Команда: «Начали!.. Стой!»</p> <p><i>Требование.</i> Поднимите голову, согните слегка ноги... и т. д. (см. рис. 2). Начало движения: зафиксировать предплечья, кисти; взгляд направлен вперёд на игроков (рис. 3). Толкаем мяч пальцами и кистью мягким движением; взгляд направлен на игроков (рис. 4). Пальцы и кисть мягко двигаются вверх-вниз с мячом. Мяч чувствуем пальцами, а направляем кистью. Взгляд направлен на игроков (рис. 5). Двигаемся вперёд, ноги в коленях сгибаются, а тело загоразживаает мяч от соперника. Ведение мяча только той рукой, которая удалена от защитника. Взгляд направлен на игроков.</p> <p><i>Команда:</i> «Стой!..»</p> <p>ЧСС-2.</p> <p><i>Примечание.</i> Учитель перестраивает класс в колонну по два</p>
<p>7. Техника и тактика нападения в парах (в парах движение шагом, медленно бегом, передача мяча на выход) (рис. 6)</p> <div data-bbox="220 1355 598 1803"> </div> <p>Рис. 6</p>	<p>8</p>	<p><i>Инструктирование.</i> Перемещения выполняются шагом, без ведения мяча. Передачу выполняет игрок № 1 на выход партнёру № 2, а игрок № 2 на выход № 1... и т. д. (рис. 6). У линии штрафного броска № 1 выполняет остановку для броска мяча в корзину двумя руками от груди. № 2 подбирает мяч и с ведением продвигается к противоположному щиту, бросает мяч в движении и становится в колонну № 2. Партнёр совершает рывок к корзине, подбирает мяч, занимает место в колонне № 1.</p> <p><i>Примечание.</i> Учитель и его помощники демонстрируют всю схему действий шагом, медленно бегом.</p> <p><i>Команда:</i> «Начали!..»</p> <p><i>Примечание.</i> После выполнения п. 7 колонны меняются местами: № 2 выполняет бросок мяча в корзину от линии штрафного броска, а подбор осуществляет № 1 и т. д. (рис. 6)</p>
<p>8. Учебная игра 1×1, практическое судейство (рис. 7, 8)</p>	<p>10</p>	<p><i>Инструктирование.</i></p> <p>Нападающему: 1) укрывать мяч телом; 2) менять направление и скорость движения с переводом мяча перед собой.</p> <p>Защитнику: 1) защитная стойка; 2) перемещения приставными шагами в правую (левую) сторону, вперёд и назад на согнутых пружинистых</p>

1	2	3
 <p>Рис. 7. Финт влево</p>  <p>Рис. 8. Прорыв вправо</p>		<p>ногах, что позволит действовать маневренно (рис. 7, 8).</p> <p><i>Указание.</i> Всем принять защитную стойку с параллельной постановкой ног. Перемещаемся (медленно) влево, вправо, вперед-назад. Контролируем зрительно работу своих рук, соседа, учителя — сравниваем.</p> <p><i>Примечание.</i> Учитель определяет играющие пары: против высокого — высокий, быстрого — быстрый, техничного — техничный. Примерный регламент — два периода по 2 мин. Первая группа команд играет один период, вторая — судит и т. д. Определив победителей первого тура, можно провести второй тур, где встретятся победители с победителями и побежденные с побежденными</p>
Заключительная часть (4 мин)		
<p>1. Упражнения на осанку: «великан» (на месте и в движении), «военный на параде» (медленная ходьба).</p> <p>2. ДЗ: Отжимание в упоре лёжа на ладонях.</p> <p>Выход из зала</p>	4	<p>Закончились игры. ЧСС-3. Краткий анализ учителем первого урока по баскетболу.</p> <p>ДЗ: отжимание в упоре лёжа на ладонях (мальчики — 10 раз, девочки — 5 раз).</p> <p><i>Указание.</i> Упражнение «великан»: подняться на носки, поднять руки вверх, тянуться вверх, смотреть вверх на свои пальцы. «Военный на параде»: руки прижать к телу, как военный на параде, вытянуть носок вперед и ставить ногу на всю ступню. Спина прямая, подбородок гордо поднят</p>

Урок № 2

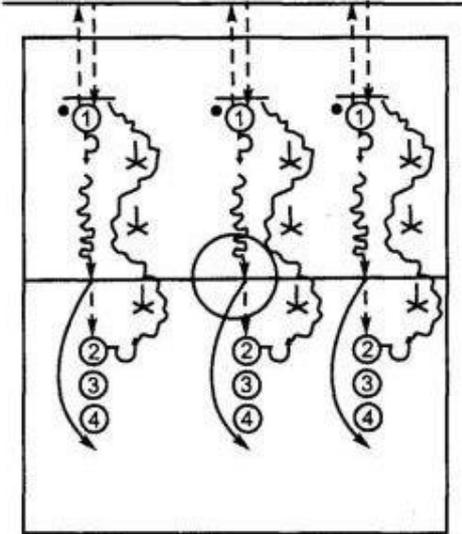
- Задачи:**
- 1) рассказать, как предупредить травму и как оказать первую помощь ученику, травмированному при игре в баскетбол; проверить экипировку учащихся;
 - 2) разучить игровое упражнение «эстафета»; продолжить обучение действиям в связке нападающий — защитник в учебной игре 1 × 1, практическому судейству;
 - 3) развивать простые и сложные координационные способности, силу рук, подвижность в суставах;
 - 4) воспитывать дисциплинированность, концентрацию внимания при выполнении заданий (профилактические меры от получения травм).

МП: спортивный зал.

Инвентарь: БМ (по числу учащихся), секундомер, стойки (булавы) (9 шт.), протокол, личный свисток, игровые часы.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
Подготовительная часть (6 мин)		
1. Построение. Задачи урока	2	<i>Примечание.</i> Строит класс, проверяет и оценивает экипировку учитель. Команда: «Сесть!...» ЧСС-1.
2. Беседа на тему «Спортивные травмы и их предупреждение, профилактические меры, оказание помощи пострадавшим»	4	<i>Текст сообщения учителя.</i> Ушибы в баскетболе составляют почти 40 % всех травм, растяжения связок — чуть более 30 %. На остальные 30 % приходятся ссадины и потёртости, вывихи, повреждения суставов, мышц и сухожилий, переломы,

1	2	3
		<p>сотрясения мозга. Около 30 % всех травм обусловлены нарушениями спортивной дисциплины (по В. К. Добровольскому).</p> <p>Причины травм. В зале площадью 24 × 12 м² одновременно находятся 22—30 человек. Они выполняют упражнения с мячом (20—30 мин), перемещаются в различные стороны. Отсутствие внимания, дисциплинированности ученика на уроке баскетбола приводит к столкновениям, падениям, ударам (удар локтем, подножка, наступил на ногу, приземляясь после прыжка, подвернул ногу). Не следил за партнёрами и врезался в своего же игрока; вёл мяч, опустив голову, — столкнулся с защитником. Партнёр отвлёкся, а в это время ему адресовалась передача — мяч попал в голову!.. Кто виноват?.. Неправильная техника выполнения упражнения: ловля мяча, повороты, ведение мяча — травма пальцев, стопы, колена. Нарушение правил врачебного контроля — это допуск к занятиям после острых и инфекционных заболеваний школьника. Грубость к сопернику, партнёру, чрезмерная азартность в игре должны немедленно пресекаться судьями, учителем.</p> <p>Признаки травм: ушиб, растяжение связок, надрыв мышц — возникают болевые ощущения, кровоизлияние, припухлость. При вывихах и растяжениях образуется синяк. Первая помощь: охлаждение места травмы струёй холодной воды, пузырь со льдом, тугая повязка. Если ушиб головы, груди, живота, вызвать скорую помощь.</p> <p><i>Профилактика.</i> Все выступающие предметы в игровом зале должны быть закрыты поролоном, матами. Освещение равномерно-рассеянное, не менее 50 люксов на уровне пола.</p> <p>Обязательно должно быть ограждение оконных стекол, светильников, батарей отопления. Баскетбольные мячи стандартные</p>
Основная часть (35 мин)		
1. Перемещения: ходьба медленная, быстрая... (см. урок 1, п. 1 основной части)	3	<i>Команда:</i> «Встать... В одну шеренгу становись!..» и т. д. по пункту 1. Перемещения
2. Упражнения на гимнастической стенке и полу. (См. урок 1, п. 4.)	4	—
3. Жонглирование мячом на месте и в движении: а) вращение мяча вокруг туловища 5 раз вправо; б) то же один раз вправо, один влево, всего 10 раз; в) то же вправо за 10 с; г) то же влево за 10 с; д) круг вправо, круг влево (чередую) за 10 с; е) «восьмёрка» — круги между ног и вокруг каждой ногой — 10 раз; ж) то же с учётом времени, за 10 с; з) «разножка» — левая нога впереди — круг, правая впереди — круг — 10 раз;	4	<p><i>Указание.</i> Темп произвольный. «Не урони мяч. Не суетись».</p> <p><i>Примечание.</i> После выполненного упражнения с учётом времени результаты записываются в журнал.</p> <p><i>Указание.</i> Считать, кто больше выполнит движений за 10 с.</p> <p>Темп произвольный.</p> <p>Считать шаги.</p> <p><i>Примечание.</i> Итоги по всем позициям. Объявляются победители игры «Быстрые руки», самые ловкие. Оценка</p>

1	2	3
<p>и) продвигаясь вперёд, на каждый шаг выполнять круговое движение мяча вокруг ноги — 20 шагов; к) то же, двигаясь назад, — 20 шагов; л) то же, двигаясь вперёд, за 10 с; м) то же, двигаясь назад, за 10 с</p>		
<p>4. Игровое упражнение «эстафета» (рис. 1)</p>  <p>Рис. 1. «Эстафета» с мячами</p>	12	<p>Перестроение к п. 4 (рис. 1). <i>Инструктирование:</i> а) передача в стенку двумя руками от груди — 5 раз (от головы, от плеча); б) ловля — поворот; в) ведение мяча медленно бегом правой (левой) рукой; г) остановка в два шага у отметки; д) передача мяча партнёру двумя руками от груди (от головы, от плеча); е) рывок — стать в хвост колонны; ж) партнёр № 2: ловля, поворот; з) ведение, обводка стоек, укрывая мяч телом, переводя мяч с одной руки под другую; и) остановка прыжком у отметки; к) передача в стенку — ловля и т. д. <i>Примечание.</i> Помощники три-четыре раза показывают всю цепочку действий. Учитель комментирует. Акцентирует внимание на точности передачи мяча, ловле. <i>Указание.</i> Взгляд направлен вперёд. Мы не соревнуемся. Команда: «Начали!..» <i>Указание.</i> Последний в колонне, выполнив задание, должен поднять мяч над головой... <i>Примечание.</i> Первое задание выполнено. <i>Инструктирование.</i> Второй раз передачу в стенку выполняем двумя руками от головы, третий раз — правой рукой от плеча, четвёртый — левой. Команда: «Начали!...» <i>Примечание.</i> Задание выполнено. Краткий комментарий. <i>Указание.</i> Проводим эстафету три раза. Передачу мяча в стенку и партнёру выполняем любым способом один раз, ловля, поворот и т. д. На старте № 1. Быть предельно внимательными, точными в ловле и в передаче мяча. <i>Примечание.</i> Учитель назначает судей-помощников. Команда: «Внимание... Марш!..» <i>Примечание.</i> Итоги первого старта. Называются победители. Отмечаются нарушения техники в ведении мяча, ловле, передачах, переводе мяча с руки под руку и др. Команда: «Внимание!.. Марш!..» и т. д. По сумме трёх стартов объявляется команда-победительница. Учитель отмечает слаженность, техническую точность действий всех членов команды. Оценка. ЧСС-2</p>
<p>5. Учебная игра 1×1, практическое судейство</p>	12	<p>См. урок 1, п. 8, рис. 7, 8, инструктирование. Закончились игры. ЧСС-3. Анализ. Оценка</p>
Заключительная часть (4 мин)		
<p>1. Упражнение на осанку (см. урок 1, п. 1). 2. ДЗ: повторить задание в отжимании. Быть готовыми ответить на вопросы по теме «Спортивные травмы и их предупреждение». Выход из зала</p>	4	—

Урок № 3

- Задачи:** 1) проверить и закрепить знания о травмах и их предупреждении (ДЗ);
 2) повторить и закрепить материал (см. V кл., урок 10, п. 2; VII кл., урок 1, п. 1, 4 и урок 2, п. 4, рис. 1); совершенствовать технику штрафного броска мяча в корзину двумя руками от груди, владение мячом — жонглирование;
 3) развивать координационные возможности, аэробную выносливость;
 4) воспитывать дисциплину, концентрацию внимания при выполнении игровых заданий.

МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: гимнастическая стенка, БМ (по числу учащихся), стойки (булавы) (9 шт.), секундомер.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
<i>Подготовительная часть (7 мин)</i>		
1. Построение. Задачи	3	Дежурный командует классом, проверяет экипировку, проводит измерение ЧСС-1. Оценка учителя
2. Опрос по теме «Травмы и их предупреждение» (вопрос — ответ)	4	См. урок 2, п. 2
<i>Основная часть (35 мин)</i>		
1. Ходьба медленная и быстрая и т. д. (см. урок 1, п. 1)	4	<i>Команда:</i> «Равняйся! Смирно! Направо! За направляющим в обход налево, шагом марш!.. На носках — марш!» и т. д. <i>Примечание.</i> Учитель сокращает время на повторение простых и хорошо усвоенных упражнений в медленном темпе и постепенно повышает скорость перемещений. ЧСС-2
2. Упражнения на гимнастической стенке и полу (см. урок 1, п. 4)	3	—
3. Жонглирование мячом на месте и в движении (см. урок 2, п. 3)	4	—
4. «Броуновское движение»	3	Учитель следит за выполнением задания п. 5, подсказывает последовательность действий, указывает на характерные ошибки. Помощники показывают, как правильно. Учитель напоминает детям, чтобы они не опускали голову, укрывали мяч туловищем. ЧСС-3
5. Игровое упражнение «эстафета»	8	См. урок 2, п. 4, рис. 1, инструктирование
6. Подвижная игра «Охотники и утки» (см. V кл., урок 10, п. 2)	6	<i>Примечание.</i> Учитель ставит задачу перед учениками совершенствовать индивидуальные действия в ловкости («утки») и взаимодействии («охотники»). ЧСС-4
7. Штрафной бросок мяча в корзину, двумя руками от груди	7	Подготовка к сдаче контрольного норматива (техника броска). Считать число бросков и попаданий мяча в корзину. Определяем «снайпера»
<i>Заключительная часть (3 мин)</i>		
1. Упражнения на осанку. 2. ДЗ: отжимание в упоре лёжа на полу — тест. Выход из зала		<i>Требование.</i> Быть готовыми к тестированию. Знать правила, когда засчитывается мяч, число назначенных штрафных бросков, жесты судей

Урок № 4

- Задачи:** 1) проверить знания и умения по правилам засчитывания мяча, определения числа назначенных штрафных бросков, жестов судей; тест — отжимание в упоре лёжа на полу;
 2) закрепить материал (см. урок 2, п. 3, 4, рис. 1); продолжить обучение личной защите в зоне штрафного броска в учебной игре 5 × 5 (без права вести мяч), практическому судейству;
 3) развивать быстроту и точность движения рук.

МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: БМ (по числу учащихся), скамейки (5 шт.), стойки (булавы) (9 шт.), секундомер, игровые часы, протокол, свистки.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
<i>Подготовительная часть (2 мин)</i>		
1. Построение. Задачи	2	Дежурный командует построением, проводит измерение ЧСС-1. Оценка учителя
<i>Основная часть (40 мин)</i>		
1. Жонглирование мячом на месте и в движении (см. урок 2, п. 3)	3	<p><i>Команда:</i> «Взять мячи и стать в строй. Влево на одну вытянутую руку — разомкнись! Первое упражнение — начали!»</p> <p><i>Примечание.</i> Жонглирование мячом с учетом времени по каждой позиции выполняется два раза. Лучший результат записывается в журнал «Быстрые руки». Оценка.</p> <p><i>Команда:</i> «Стой! Положить мяч. Сесть на скамейки»</p>
<p>2. Правила засчитывания мяча, определения числа назначенных штрафных бросков (одно очко, два очка, попытка трёхочкового броска, успешный трёхочковый бросок, очки не считать; один штрафной бросок, два штрафных броска, три штрафных броска). Жесты судей. Карточка учителя. Засчитывание мяча. Рис. 1—8</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>Рис. 1. «Одно очко» (опустить кисть)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Рис. 2. «Два очка» (опустить кисть)</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>Рис. 3. «Попытка трёхочкового броска» (резкое движение)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Рис. 4. «Успешный трёхочковый бросок» (резкое движение)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Рис. 5. «Очки не считать, игровое действие отменяется» (быстрое разведение рук)</p> </div> </div>	4	<p><i>Проверка знаний.</i></p> <p>Вариант 1. Учитель проводит блицсеминар по п. 2. Вопрос — ответ. Жест судьи — объяснить. Оценка.</p> <p>Вариант 2. Работа по карточкам. Учитель показывает карточку ученику и слушает его ответ. Оценка. Рис. 1—8.</p> <p>Вариант 3. Учитель совмещает первый и второй варианты для более глубокой проверки знаний</p>

1	2	3
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Рис. 6. «Один штрафной бросок» (показать один палец)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Рис. 7. «Два штрафных броска» (показать два пальца)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Рис. 8. «Три штрафных броска» (показать три пальца)</p> </div> </div>		
3. Тест — отжимание в упоре лёжа на полу	4	<p><i>Команда:</i> «Встать!.. В одну шеренгу становись!..»</p> <p><i>Указание.</i> Выполняем тест. Мальчики отжимаются — девочки судят, и наоборот.</p> <p><i>Команда:</i> «Упор лёжа принять. Начали...»</p> <p><i>Указание.</i> Помощники записывают результаты в журнал. Оценка.</p> <p><i>Примечание.</i> Учитель комментирует технику выполнения упражнения, разъясняет, за что снижается оценка, поощряет лучших и т. д.</p>
4. «Броуновское движение»	2	<p><i>Указание.</i> Взять мячи. «Броуновское движение».</p> <p><i>Команда:</i> «Начали!»</p> <p><i>Указание.</i> Поднять голову, укрываем мяч своим телом...</p>
5. Игровое упражнение «эстафета» (см. урок 2, п. 4, рис. 1)	9	—
6. Учебная игра 5×5 без права вести мяч. Практическое судейство	12	<p><i>Инструктирование.</i> Личная защита в зоне штрафного броска. Каждый игрок отвечает за своего подопечного и обязан удерживать его своими перемещениями. Каждый защитник нацелен на перехват, готов выбить мяч, активно борется за отскочивший от щита мяч. Нападающим: отдал мяч — откройся. Принял мяч — поворот, передача... Вышел на свободное место. Взгляд направлен на игроков, мяч укрыт телом. Ведение мяча запрещено. Судится пробегка.</p> <p><i>Примечание.</i> Учитель определяет составы команд, проводит жеребьёвку, назначает судей. Примерный регламент игр: два периода по две минуты.</p> <p>Закончились игры — следует краткий анализ. Оценка. ЧСС-5</p>
7. Штрафной бросок мяча в корзину двумя руками от груди («снайпер»)	6	<p>См. урок № 3, п. 7. Штрафной бросок выполняют те же команды, которые участвовали в игре 5×5 без права вести мяч. Каждый ученик считает заброшенные мячи в корзину, а судьи фиксируют командные попадания. Цель — определить команду-победительницу и «снайперов».</p> <p><i>Команда:</i> «Направляющими колонны идут «снайперы» и члены команды-победительницы. Остальные в порядке занятых мест — в обход направо, шагом... марш!.. Поднять мяч над головой, смотреть на мяч, подняться на носки... тянуться вверх» и т. д.</p>

1	2	3
<i>Заключительная часть (3 мин)</i>		
1. Упражнения на осанку с баскетбольным мячом. 2. ДЗ: отжимание на кулаках, правила баскетбола. Выход из зала	3	<i>Требование.</i> Уметь отжиматься на кулаках (5 раз мальчики и 3 раза девочки). Знать правила баскетбола (см. урок 4, п. 2, рис. 1—8, основная часть)

Урок № 5

- Задачи:** 1) закрепить знания по правилам засчитывания мяча, определения числа назначения штрафных бросков, жестов судей, показа фола секретарю; оценить умение отжиматься на кулаках;
- 2) повторить материал (см. урок 2, п. 3, урок 4, п. 6); продолжить обучение взаимодействию в двойках;
- 3) развивать быстроту и точность движения рук.

МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: БМ (по числу учащихся), скамейки (5 шт.), секундомер, игровые часы, протокол, свистки.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
<i>Подготовительная часть (6 мин)</i>		
1. Построение. Задачи урока	2	<i>Примечание.</i> Дежурный командует построением, проводит измерение ЧСС-1. Оценка учителя
2. Правила засчитывания мяча и др.	4	<i>Команда:</i> «Сесть на скамейки» и т. д. по п. 2 (см. урок 4, п. 2, рис. 1—8)
<i>Основная часть (35 мин)</i>		
1. Жонглирование мячом (см. урок 2, п. 3)	4	<i>Команда:</i> «Встать, взять мячи. В одну шеренгу становись!» и т. д. по п. 1
2. ДЗ: отжимание в упоре лёжа на кулаках (5 раз мальчики и 3 раза девочки)	4	<i>Команда:</i> «Положить мяч на пол. Принять упор лёжа на кулаках. Начали!» <i>Примечание.</i> Учитель оценивает действия учеников выборочно. Дети выполняют самомассаж кистей, встряхивают и расслабляют мышцы рук
3. «Броуновское движение» (см. урок 3, п. 3)	3	<i>Команда:</i> «Взять мяч». «Броуновское движение». <i>Примечание.</i> Все перемещения по команде (сигналу) учителя. ТБ: дисциплина, концентрация внимания учащихся. Задание выполняется с высокой скоростью; сохранять технику выполнения упражнения. ЧСС-2
4. Техника и тактика нападения в двойках (парах) (см. рис. 1). Условные обозначения к рис. 1: ① — игрок с мячом → — перемещение игрока ~→ — ведение мяча --→ — передача мяча -Λ→ — бросок мяча в корзину	10	<i>Инструктирование.</i> № 1 выполняет передачу мяча на выход медленно бегущему партнёру № 2. Приняв мяч, № 2 ведением продвигается вперёд, а № 1 быстро пробегает за его спиной и выбегает вперёд — получает мяч, переходит на ведение. То же повторяет № 2 (рис. 1). Игроки из группы «А» переходят в группу «Б»; то же из группы «Б» в «А». Группа «А» ведёт мяч левой рукой, «Б» — правой.

1	2	3
 <p data-bbox="194 810 657 869">Рис. 1. Передача мяча на выход партнёру, пробегание за спиной ведущего мяч</p>		<p data-bbox="842 206 1465 264"><i>Примечание.</i> Учитель с помощниками демонстрируют всю комбинацию многократно.</p> <p data-bbox="842 273 1200 295"><i>Команда:</i> «Начали!» и т. д.</p> <p data-bbox="842 304 1465 385"><i>Примечание.</i> Если обучение проходит трудно, то вновь осуществляется показ в медленном темпе.</p> <p data-bbox="842 394 1465 452"><i>Требование:</i> дисциплина, концентрация внимания</p>
<p data-bbox="130 887 715 945">5. Учебная игра 5×5 без права вести мяч, практическое судейство</p>	<p data-bbox="762 887 794 909">14</p>	<p data-bbox="842 887 1465 945">См. урок 4, п. 6, инструктирование. ЧСС-3. Итоги игр. Оценка</p>
<p data-bbox="577 967 1018 990">Заключительная часть (4 мин)</p>		
<p data-bbox="130 1012 715 1182">1. Упражнение на внимание и осанку с БМ. 2. ДЗ: упор лёжа на пальцах. Удерживать туловище в горизонтальном положении 10 с. Тест — штрафной бросок мяча от груди двумя руками (техника исполнения). Выход из зала</p>	<p data-bbox="762 1012 794 1034">4</p>	<p data-bbox="842 1012 938 1034">ЧСС-4.</p> <p data-bbox="842 1043 1465 1160"><i>Требование.</i> Уметь удерживать туловище в горизонтальном положении 10 с. Технически верно выполнить штрафной бросок мяча от груди двумя руками</p>

Урок № 6

- Задачи:** 1) оценить умение удерживать туловище в горизонтальном положении в упоре лёжа на пальцах — 10 с, оценить умение технически правильно выполнить штрафной бросок мяча в корзину от груди двумя руками (ДЗ);
- 2) продолжить обучение взаимодействию в парах, когда передача мяча выполняется на выход бегущему партнёру, а пробегание — за спиной ведущего мяч игрока, далее — атака корзины; обучать личной защите в зоне штрафного броска в учебной игре 5×5 (без права вести мяч), практическому судейству;
- 3) развивать быстроту и точность движения рук.

МП: спортивный зал.

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

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
<p data-bbox="561 1827 1034 1850">Подготовительная часть (3 мин)</p>		
<p data-bbox="130 1868 475 1890">Построение. Задачи урока</p>	<p data-bbox="762 1868 794 1890">3</p>	<p data-bbox="842 1868 1465 1926"><i>Примечание.</i> Дежурный командует классом, измеряет ЧСС-1</p>
<p data-bbox="625 1939 970 1962">Основная часть (38 мин)</p>		
<p data-bbox="130 1980 715 2065">1. Жонглирование мячом на месте и в движении (медленно, быстро, с учётом времени) (см. урок 2, п. 3)</p>	<p data-bbox="762 1980 794 2002">6</p>	<p data-bbox="842 1980 1465 2065"><i>Команда:</i> «Взять мячи... В две шеренги, интервал — вытянутая рука влево... Становись!...». ЧСС-2</p>

1	2	3
<p>2. Проверка ДЗ. Упор лёжа на полу на пальцах (удержать туловище в горизонтальном положении – 10 с)</p>	2	<p><i>Команда:</i> «Упор лёжа на пальцах принять!..» <i>Примечание.</i> Учитель включает секундомер, следит за правильностью выполнения упражнения. <i>Команда:</i> «Стой! Встань!» Оценка. Учитель говорит, кому из учеников следует подготовиться к повторному тестированию</p>
<p>3. Техника и тактика нападения. Игровое упражнение в парах, когда передача мяча выполняется на выход бегущему партнёру, пробегание за его спиной</p>  <p>Рис. 1. Взаимодействие в парах</p>	12	<p>См. урок 5, п. 4, рис. 1. <i>Инструктирование.</i> Группа «А». № 1 выполняет передачу мяча вправо для № 2. Партнёр ведёт мяч правой рукой, № 1 быстро бежит по прямой и резко меняет направление бега вправо, пробегая за спиной № 2, принимает от него передачу на выход и т. д. № 1 атакует корзину в движении — в прыжке от плеча одной рукой сверху, № 2 подбирает мяч и с ведением занимает место в группе «Б», как и № 1. Группа «Б». № 2 выполняет передачу партнёру № 1 влево на выход. Ведение левой рукой и т. д. (см. рис. 1). <i>Примечание.</i> Разучивание игровых комбинаций требует высокой организованности и дисциплины учащихся, внимания и понимания, что от них хотят. Каждый ребёнок должен знать свой манёвр: осмысленно перемещаться, своевременно выполнять передачу, взаимодействуя с партнёром, атаковать кольцо и т. д. Усвоение игрового материала приносит ученику радость, хорошее настроение, желание сотрудничать на уроке с учителем и одноклассниками. Многократный показ учителем с помощниками всей комбинации в медленном темпе, распределение учеников-помощников в пары к «отстающим» детям способствует более быстрому усвоению игровых упражнений. Когда время задания п. 3 закончилось, звучит команда: «Сесть на скамейки, положить мячи». Краткий анализ. Оценка</p>
<p>4. Учебная игра 5×5 без права вести мяч, практическое судейство</p>	12	<p>См. урок 4, п. 6, инструктирование. После игр — ЧСС-3. Краткий анализ действий игроков и судей. Оценка</p>
<p>5. Тест — штрафной бросок мяча двумя руками от груди (техника исполнения)</p>	6	<p><i>Примечание.</i> При усталости детей (приблизённо к игровой обстановке) проходит техническое тестирование выполненного учеником штрафного броска мяча двумя руками от груди (выборочно 6—8 чел.). Учитель видит, насколько устойчивый навык сформировался у детей</p>
Заключительная часть (4 мин)		
<p>1. Упражнения на внимание. 2. ДЗ: на перекладине вис на согнутых руках обратным хватом (мальчики — 20 с, девочки — 15 с). Тест — штрафной бросок мяча в корзину двумя руками от груди (проверяется результативность). Выход из зала</p>	4	<p><i>Примечание.</i> Ученик выполняет шесть бросков мяча в корзину. Из 6 бросков — 3 попадания, 2, 1. Общий итог: техника исполнения, количество заброшенных мячей в корзину, устный ответ — оценка. <i>Требование.</i> Иметь личный свисток</p>

Урок № 7

- Задачи:** 1) оценить технику и результативность штрафных бросков двумя руками от груди (ДЗ);
 2) работать над техникой и тактикой нападения; учить взаимодействию в парах, когда передача мяча выполняется на выход бегущему партнёру, а пробегание — впереди ведущего мяч; повторить и закрепить умение вести мяч с изменением скорости и направления движения; продолжить обучение личной защите в зоне штрафного броска в учебной игре 5 × 5 (без права вести мяч на своей половине поля), практическому судейству;
 3) развивать силу рук, координационные способности;
 4) воспитывать исполнительскую дисциплину учащихся.

МШ: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: БМ (по числу учащихся), гимнастическая стенка, навесные перекладины (15 шт.), секундомер, игровые часы, протокол, свистки.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
<i>Подготовительная часть (3 мин)</i>		
Построение в две шеренги. Задачи урока	3	Учитель командует построением, проверяет экипировку, наличие судейского свистка. Оценка. Проводит измерение ЧСС-1
<i>Основная часть (39 мин)</i>		
1. Комплекс упражнений на перекладине и полу. 1-я шеренга — «маятник» (5 с). 2-я — отжимание (2—6 раз). Смена снарядов. 1-я — вис на согнутых руках обратным хватом (10 с). 2-я — отжимание на кулаках (2—4 раза). Смена снарядов. 1-я — вис на согнутых руках хватом сверху (10 с). 2-я — упор лёжа на пальцах (5 с). Смена снарядов	6	После каждого снаряда выполняется упражнение на расслабление мышц рук и кистей, растирание
2. Ведение мяча на месте, шагом, бегом, спиной вперёд, приставными шагами, с ускорением по звуковым сигналам, с изменением направления; ведение мяча на месте с учётом времени за 10 с (правой или левой; правой и левой поочередно)	4	<i>Команда:</i> «Взять мячи... Разойтись по залу». <i>Инструктирование.</i> Ведём мяч на месте правой, левой рукой; правой с переводом вперёд, затем левой, и обратно. Меняем ритм, скорость движения мяча, «раскачиваем» мяч (высокий, средний и низкий отскок). Учитель подсказывает последовательность действий. <i>Команда:</i> «Начали!..» <i>Указание.</i> «Не опускайте голову, взгляд направлен на партнёров, ноги слегка согните, укрывайте мяч телом...» и т. д. <i>Команда:</i> «Стой!» <i>Инструктирование.</i> Выполняем ведение мяча на месте правой рукой с высоким (средним, низким) отскоком за 10 с, каждый считает количество ударов мяча в пол. <i>Команда:</i> «Начали!..» <i>Примечание.</i> Учитель включает секундомер... <i>Команда:</i> «Стой!» Помощники записывают результаты... и т. д. ЧСС-2

1	2	3
<p>3. Техника и тактика нападения: игровые упражнения в парах (см. рис. 1)</p>  <p>Рис. 1. Передача мяча выполняется на выход бегущему партнёру, а пробегание — впереди ведущего мяч</p>	10	См. урок 5, п. 4, рис. 1, урок 6, п. 3, рис. 1
4. Учебная игра 5 × 5 без права вести мяч на своей половине поля. Практическое судейство	12	См. урок 4, п. 6, инструктирование. ЧСС-3. Краткий анализ. Оценка
5. Тест — штрафной бросок мяча в корзину двумя руками от груди	7	Критерий оценки: из шести бросков — три попадания в корзину — «отлично», два — «хорошо» и одно — «удовлетворительно». Итоговая оценка выставляется с учётом уровня техники исполнения штрафного броска, количества заброшенных мячей и устного ответа... ЧСС-4
Заключительная часть (3 мин)		
<p>1. Упражнения на осанку, внимание. 2. ДЗ: подготовиться к блицсеминару по нарушениям правил в баскетболе и жестам судей (работа по карточкам). Выход из зала</p>	3	Требование. Знать правила и уметь жестами показать нарушение

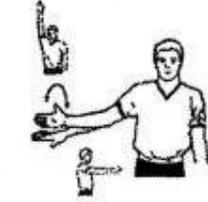
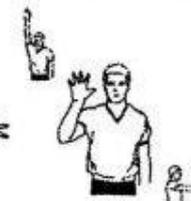
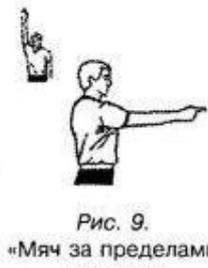
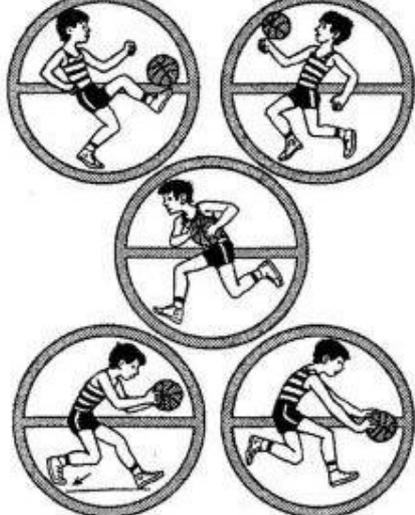
Урок № 8

- Задачи:** 1) провести блицсеминар по правилам игры в баскетбол, жестам судей (проверка ДЗ);
2) повторить материал (см. урок 7, п. 1, 2, 3, рис. 1); продолжить обучение личной защите в зоне штрафного броска в учебной игре 5 × 5 (без права вести мяч на своей половине поля), практическому судейству; разучить игровое упражнение — штрафной бросок и борьба под корзиной за отскочивший мяч;
3) развивать силу рук, координационные способности.

МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: БМ (по числу учащихся), гимнастическая стенка, навесные перекладины (15 шт.), секундомер, игровые часы, протокол, свистки.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
Подготовительная часть (2 мин)		
Построение в две шеренги. Разъяснение задач	2	Учитель командует построением класса, проводит измерение ЧСС-1

1	2	3
Основная часть (40 мин)		
<p>1. Блицсеминар: нарушения правил в баскетболе, жесты судей (см. рис. 1—15)</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. «Нарушение правила 3 секунд» (вытянутая вперед рука с тремя пальцами)</p>  <p>Рис. 5. «Нарушение правила 5 секунд» (показ 5 пальцев)</p>  <p>Рис. 6. «Нарушение правила 8 секунд» (показ 8 пальцев)</p>  <p>Рис. 7. «Умышленная игра ногой» (указание пальцем на ногу)</p>  <p>Рис. 8. «Возвращение мяча в тыловую зону» (указание пальцем)</p>  <p>Рис. 9. «Мяч за пределами площадки и/или направление атаки» (поднятие пальца параллельно боковой линии)</p>  <p>Рис. 10. «Спорный бросок» (поднятые большие пальцы рук)</p>  <p>Рис. 11—15. Нарушения</p>	<p>4</p>	<p>Команда: «Сесть на скамейки! Начинаем семинар по правилам игры и жестам судей».</p> <p>Примечание. Учитель строит занятие на работе с карточками, игре в жесты, вопросах и ответах (см. рис. 1—15).</p> <p>Определение. Нарушение — это несоблюдение правил.</p> <p>Уточнение. Если игрок лёжа или сидя на полу с мячом, скользит, перекачивается или пытается встать с мячом в руках — это нарушение</p>

1	2	3
2. Комплекс упражнений на перекладине и полу	5	Команда: «В две шеренги — становись! Равняйся!» и т. д. (см. урок 7, п. 1)
3. Ведение мяча на месте, шагом, бегом и т. д. (см. урок 7, п. 2)	4	ЧСС-2
4. Техника и тактика нападения. Игровые упражнения в парах (см. урок 7, п. 3, рис. 1)	8	См. урок 6, п. 3, рис. 1, инструктирование
5. Учебная игра 5×5 без права вести мяч на своей половине поля, практическое судейство	12	См. урок 4, п. 6, инструктирование. ЧСС-3
6. Штрафной бросок мяча в корзину двумя руками от груди — игровое упражнение; практическое судейство (см. рис. 16).	7	<p><i>Условия игры.</i> Расположение игроков по рис. 16, где № 1, 3 и 5 — одна команда; № 2, 4 и 6 — другая. Штрафной бросок. Если мяч попал в корзину, то игрок продолжает броски до промаха. Если промах, то игроки вступают в борьбу за отскочивший мяч. Кто мячом овладел, тот и выполняет штрафной бросок. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков (попаданий).</p> <p>Подведение итогов командных, личных. Игроки сами считают подборы и заброшенные в корзину мячи.</p> <p>Обязанности судьи выполняет освобождённый ученик.</p> <p><i>Памятка учителю.</i></p> <p>Что надо знать игроку и судье:</p> <p>а) игрок, выполняющий штрафной бросок, должен занять позицию за линией штрафного броска;</p> <p>б) мяч должен без касания пола войти в корзину сверху или коснуться кольца;</p> <p>в) на бросок даётся 5 с начиная с того момента, когда мяч передан судьёй в распоряжение игрока;</p> <p>г) игрок не должен касаться линии штрафного броска или игровой площадки за линией штрафного броска, пока мяч не войдет в корзину или не коснется кольца;</p> <p>д) игрок не должен имитировать штрафной бросок;</p> <p>е) игроки могут покинуть свои места, как только мяч вылетит из рук выполняющего штрафной бросок (рис. 16)</p>
Заключительная часть (3 мин)		
1. Упражнения на внимание. 2. ДЗ: блицсеминар по правилам игры в баскетбол, жестам судей (повторение); подготовиться к викторине «Что ты знаешь о баскетболе?». Выход из зала	3	<p><i>Требование.</i> Знать правила и уметь жестами показать нарушения.</p> <p><i>Примечания.</i> Учитель дает конкретное задание детям по подготовке к викторине (история, судейство, техника, правила и др.) и сообщает учащимся, когда начнутся игры по стритболу среди команд седьмых классов. Подготовить форму с номерами, аппаратуру для видеозаписи</p>

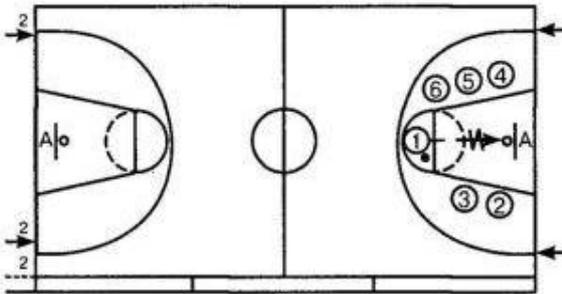


Рис. 16. Штрафной бросок

Урок № 9

- Задачи:** 1) провести викторину «Что ты знаешь о баскетболе?» (ДЗ);
2) повторить материал (см. урок 1, п. 1, рис. 1, урок 8, п. 6, рис. 16); продолжить обучение практическому судейству и индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом как в игровых упражнениях, так и в учебной игре 2×2;
3) развивать координационные способности, аэробную выносливость.

МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: БМ (по числу учащихся), скамейка (5 шт.), секундомер, игровые часы, секундомер, протокол, свистки.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
<i>Подготовительная часть (8 мин)</i>		
1. Построение. Задачи урока	2	Дежурный командует построением. Проводит измерение ЧСС-1. Оценка учителя
2. Викторина «Что ты знаешь о баскетболе?» (правила, история, техника и тактика игры, судейство и др.)	6	<p><i>Команда: «Сесть!..»</i></p> <p><i>Примечание.</i> Порядок игры. Класс делится на две команды — мальчиков и девочек. Начинаем викторину. Один вопрос задают девочки — отвечают мальчики. Затем наоборот. Один вопрос задаёт учитель. В жюри входят освобождённые от практических занятий дети и учитель.</p> <p><i>Памятка для учителя.</i> Примерные вопросы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Чем отличается мини-баскетбол от баскетбола? 2) Какая нога считается опорной? 3) Сколько раз можно вести мяч? 4) Когда мяч вводится в игру из-за лицевой линии, сколько времени на это отводится? 5) Сколько времени отводится на штрафной бросок? 6) Как правильно поймать мяч? 7) Какие существуют основные способы забрасывания мяча в корзину? 8) Как выбить мяч из рук противника? 9) Как передавать мяч двумя руками от груди? 10) Когда и где впервые начали играть в баскетбол? 11) Когда баскетболисты СССР стали олимпийскими чемпионами? <p><i>Примечание.</i> Подводим итоги. Например, 12:10 — победили девочки. Их ответы были содержательнее и точнее.</p> <p>Оценка лучших. Награждение грамотами.</p> <p><i>Команда: «Встать!.. Взять мяч!.. В колонну по два становись!..»</i> и т. д.</p>
<i>Основная часть (34 мин)</i>		
<p>1. Перемещения. Ходьба (упражнения с мячом на осанку), бег лицом вперёд, спиной вперёд, приставным шагом; остановки, повороты; жонглирование мячом на месте и в движении; ведение мяча</p> <div data-bbox="151 1624 710 1982" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;">Рис. 1</p>	6	<p><i>Указание.</i> Выполняем упражнение на осанку. Мяч за спиной, под правой рукой, левой, над головой — тянись вверх, смотри вверх.</p> <p><i>Команда: «На носках марш! Тянись вверх. Мяч за спиной. Плечи «развернуть», подбородок поднять... На пятках, внешнем, внутреннем своде стопы...»</i> и т. д.</p> <p><i>Примечание.</i> Класс в колонну по два идёт вдоль боковой линии площадки (см. рис. 1, I).</p> <p>Примерный набор упражнений и их последовательность выполнения в строю.</p> <p>I. Сигнал учителя — и два последних ученика бегут в голову колонны, мяч за спиной. Вновь сигнал — следующие двое стартуют, обгоняя класс и т. д. (рис. 1, I).</p> <p>То же, мяч над головой.</p> <p>То же, жонглируем мячом вокруг пояса.</p> <p>То же с ведением правой (левой) рукой.</p> <p>То же приставным шагом с жонглированием мячом вокруг пояса — круг вправо, круг влево.</p>

1	2	3
		<p>II. То же, только двое первых по сигналу поворачиваются кругом и бегут в «хвост» колонны, повторив последовательность упражнения п. I, и т. д. (см. рис. 1, II).</p> <p><i>Примечание.</i> Скоростью передвижения колонны управляет учитель, исходя из технических и функциональных возможностей большинства учеников.</p> <p><i>Требование.</i> Мы не соревнуемся, а тренируемся.</p> <p><i>Команда:</i> «Стой!.. Первая колонна — налево, вторая — направо!.. Два шага вперёд, шагом... марш!.. Кругом! Первая — положить мячи за скамейку». ЧСС-2</p>
2. Ловля и передача мяча на месте и в движении	6	<p><i>Инструктирование.</i> Ловля и передача мяча на месте и в движении.</p> <p>1. Двумя руками от груди на уровне груди, головы, с отскоком от пола, в сторону... Последовательность подсказывает учитель.</p> <p><i>Команда:</i> «Начали!»</p> <p>2. То же правой (левой) от плеча.</p> <p>3. Игрок, стоящий на месте, передает мяч партнёру,двигающемуся навстречу по прямой.</p> <p>4. То же, но партнёру,двигающемуся под углом.</p> <p>5. Передача мяча игроками,двигающимися навстречу друг другу по прямой, под углом.</p> <p>6. То же с остановкой, поворотом.</p> <p><i>Требование.</i> Никогда не отдавать мяч партнёру, не видящему мяч!</p> <p><i>Техника.</i> Вытянув вперёд руки и глядя на приближающийся мяч, двигаться навстречу мячу. Поймав мяч, сделать шаг вперёд. Остановка. Стойка игрока. Поднять голову и слегка согнуть колени — готов к передаче или броску</p>
3. Учебная игра 2×2, практическое судейство	12	<p><i>Указание.</i> Укрывать мяч телом, не опускать голову, контролировать взглядом ситуацию на площадке. Активно бороться за отскочивший от щита мяч. Судьям быть особо внимательными, когда происходит борьба в воздухе</p>
4. Штрафной бросок мяча в корзину двумя руками от груди — игровое упражнение, практическое судейство	10	См. урок 8, п. 6, рис. 16, примечание
Заключительная часть (3 мин)		
1. Упражнения на внимание. 2. ДЗ: подготовить игровую форму к соревнованиям по стритболу. Выход из зала	3	<p><i>Требование.</i> Взять на соревнования свисток, игровой костюм, номер, видеокамеру, полотенце, мыло, мочалку и... хорошее настроение. На следующих уроках смотрим запись игр и слушаем комментарий учеников, оцениваем судейство, награждаем победителей и призёров</p>

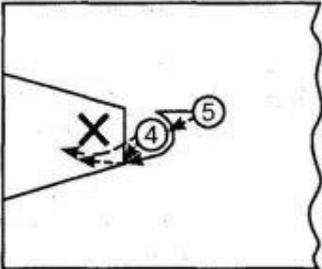
Урок № 10

- Задачи:** 1) оценить действия игроков и судей по видеокадрам записи соревнования 2×2 (стритбол) среди команд учащихся седьмых классов; наградить грамотами лучшего судью, dribblёра, защитника, снайпера;
- 2) закрепить материал: урока 8, п. 6, рис. 16, урока 9, п. 1, 2, рис. 1; ознакомить с техникой и тактикой взаимодействия двух нападающих против одного защитника в игровом упражнении и учебной игре 2×2;

3) развивать координационные способности, aerobicную выносливость.

МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: видеодвойка, кассета с записью игр, БМ (по числу учащихся), секундомер, игровые часы, скамейки (5 шт.), протокол, грамоты (10 шт.), свистки.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
<i>Подготовительная часть (8 мин)</i>		
1. Построение. Задачи	2	По команде учителя класс входит в зал и занимает места на скамейках для просмотра учебного материала. ЧСС-1
2. Просмотр и оценка действий игроков и судей по видеокадрам записи соревнования 2×2 между командами седьмых классов. Награждение лучших игроков и судей	6	Ученики комментируют действия игроков, судей, свои игровые решения. Оценка. Награждение. ЧСС-2. Учитель сообщает, что на следующем уроке продолжится анализ игр. <i>Команда:</i> «Встать! Взять мячи. В две шеренги — становись! Направо! В обход налево в колонну по два — шагом марш! Мяч за спиной» и т. д. по п. 1 основной части
<i>Основная часть (34 мин)</i>		
1. Перемещения и др. (см. урок 9, п. 1, 2, рис. 1)	6	После выполнения задания — ЧСС-3
2. Техника и тактика нападения. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника (см. рис. 1)	10	<i>Инструктирование.</i> Игрок № 4 стоит спиной к защитнику X у линии штрафного броска (рис. 1). № 5 выполняет передачу и ложный рывок вправо (влево). № 4 имитирует передачу мяча влево. Защитник X переключается на игрока № 5. Нападающий резко меняет направление бега влево (вправо), получает обратную передачу и атакует корзину — бросок мяча в движении, партнёр поддерживает атаку. Защитник борется с нападающими за отскочивший от щита мяч
3. Учебная игра 2×2, практическое судейство  <i>Рис. 1</i>	12	<i>Примечание.</i> Учитель использует для игр четыре кольца (примерно). Одновременно играют восемь команд, т. е. 16 человек. Четверо судей в поле, один секретарь, один на контроле времени. Составы команд определяет учитель. Регламент игр — два периода по две минуты. Если ничья — штрафные броски мяча до первого промаха. Итоги первого тура заносятся в таблицу. На следующем уроке по жеребьевке встречаются между собой как победители, так и проигравшие. ЧСС-4
4. Штрафной бросок мяча в корзину двумя руками от груди — игровое упражнение, практическое судейство	6	См. урок 8, п. 6, рис. 16, примечание
<i>Заключительная часть (3 мин)</i>		
1. Упражнение на внимание. 2. ДЗ: контрольное упражнение (см. урок 6, п. 2, заключительная часть). Выход из зала		ЧСС-5. <i>Требование.</i> Быть готовыми выполнить вис на согнутых руках обратным хватом — 20 с мальчики и 15 с девочки

Урок № 11

- Задачи:** 1) продолжить работу над материалом урока 10, п. 2 (подготовительная часть); проверить выполнение ДЗ на перекладине: вис на согнутых руках обратным хватом за определённое время;
- 2) повторить урок 9, п. 1, 2, рис. 1; урок 10, п. 2, 3, 4, рис. 1;
- 3) развивать силу рук, координационные способности, аэробную выносливость.

МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: видеодвойка, кассета с записью игр, БМ (по числу учащихся), гимнастическая скамейка (5 шт.), навесная перекладина (15 шт.), игровые часы, протокол, личный свисток.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
<i>Подготовительная часть (7 мин)</i>		
1. Построение. Задачи	2	Дежурный командует построением, проводит измерение ЧСС-1
2. Оценка действий игроков и судей по видеозаписи игр 2 × 2	5	См. урок 10, п. 2 (подготовительная часть)
<i>Основная часть (35 мин)</i>		
1. Перемещения; жонглирование. Ловля и передача мяча (см. урок 9, п. 1, 2, рис. 1)	6	Заканчивается задание по п. 1. <i>Команда:</i> «Стой! Положить мяч на пол». <i>Указание.</i> Встряхнуть, расслабить мышцы ног и рук. Сесть на пол. ЧСС-2
2. Тест — вис на согнутых руках на перекладине обратным хватом за определённое время (проверка ДЗ)	5	Первая шеренга выполняет ДЗ, вторая судит. Объявляют отсчёт времени по секундомеру. Помощники записывают результаты тестирования. <i>Команда:</i> «Первая шеренга, приготовиться... Начали!» и т. д. <i>Примечание.</i> Если кто-то из детей не справился с тестированием, учитель предлагает повторить сдачу норматива через три-четыре урока. Необходимо дать ученикам время, чтобы научиться выполнять упражнение. Доброжелательность к детям — путь к доверию и взаимопониманию
3. Техника и тактика нападения. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника (см. урок 10, п. 2, рис. 1)	8	<i>Инструктирование.</i> Если ты нападающий: отвлекающие, опережающие действия для получения мяча. Игрок всем своим видом и движением показывает, что будет перемещаться влево (вправо). Резкая смена направления — шаг вперёд или в сторону, поворот вправо (влево), взгляд направлен на партнёра, руки готовы к ловле мяча. Если ты защитник: выбить или перехватить мяч в момент приёма, выиграть подбор, передвигаться в средней защитной стойке на пружинистых ногах, контролируя взглядом передвижения нападающих
4. Учебная игра 2 × 2, практическое судейство	10	См. п. 3, инструктирование; см. урок 10, п. 3, примечание
5. Штрафной бросок мяча в корзину двумя руками от груди — игровое упражнение, практическое судейство	6	См. урок 8, п. 6, рис. 16, примечание
<i>Заключительная часть (3 мин)</i>		
1. Упражнения на расслабление мышц ног и плечевого пояса.	3	<i>Указание.</i> Подтягивание на перекладине выполняют мальчики из положения обратным хватом

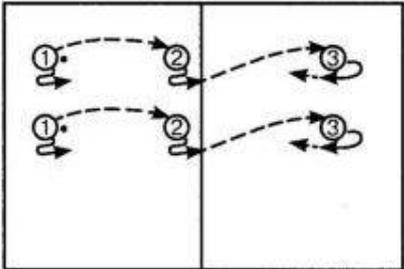
1	2	3
2. ДЗ: подтягивание на перекладине (мальчики) и отжимание (девочки). Повторить тему «Спортивная травма в баскетболе и ее предупреждение» (см. урок 2, п. 2, подготовительная часть). Выход из зала		на полусогнутых руках 10 раз. Девочки отжимаются на ладонях 3 раза + 2 раза на кулаках, удерживают туловище в горизонтальном положении на пальцах (5 с). Все упражнения выполняются одно за другим

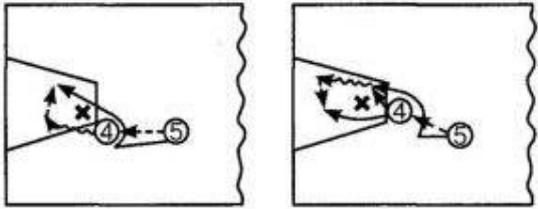
Урок № 12

- Задачи:** 1) повторить и закрепить знания о спортивной травме в баскетболе (ТБ);
2) учить ловле высоколетящего мяча в прыжке, взаимодействию двух нападающих против одного защитника в игровых упражнениях; повторить материал урока 8, п. 6, рис. 16;
3) развивать силу рук и ног, прыжковую выносливость.

МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: БМ (по числу учащихся), навесная перекладина (15 шт.), личный свисток, секундомер.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
<i>Подготовительная часть (5 мин)</i>		
1. Построение. Разъяснение задач	2	Дежурный командует построением класса, измеряет ЧСС-1. Оценка учителя
2. Травмы в баскетболе и их предупреждение. Первая помощь при травмах	3	См. урок 2, п. 2, памятка учителю (подготовительная часть)
<i>Основная часть (37 мин)</i>		
1. Комплекс упражнений со скакалкой на перекладине, возле гимнастической стенки, на полу: а) прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед-назад (50 + 50 раз); б) подтягивание на перекладине на полусогнутых руках (мальчики — 5 раз); вис на полусогнутых руках (девочки — 5 с); в) «пистолет» стоя боком возле гимнастической стенки, держась за перекладину (3 + 3 раза); г) отжимание на кулаках (2 раза). Повторить два раза	8	<i>Команда:</i> «Взять скакалку... В одну шеренгу — становись! Равняйся! Смирно! Направо! В обход налево за направляющим — шагом марш! Влево, в колонну по три, дистанция два шага, интервал на вытянутые руки — марш! Прямо. Стой! «Опробовать» скакалку» и т. д. по п. 2. Прыжки со скакалкой: первая серия — темп произвольный; вторая серия — темп быстрый. После выполнения задания — ЧСС-2. <i>Команда:</i> «Положить скакалку, взять мяч и стать на своё место». Жонглирование мячом и т. д. по п. 2
2. Жонглирование. Ловля высоколетящего мяча в прыжке после передачи партнёра (см. рис. 1)	7	<i>Инструктирование.</i> № 1 выполняет высокую передачу двумя руками от груди, № 2 выпрыгивает вверх и ловит мяч, приземляясь на обе ноги; делает шаг вперед. Принять стойку игрока, поднять голову. Ноги согнуты в коленях, поворот назад, вперед — передача (рис. 1). Показать всей цепочки действий игроками и т. д.
		
<p>Рис. 1. Примерное расположение учащихся на площадке при ловле высоколетящего мяча</p>		

1	2	3
<p>3. Техника и тактика взаимодействия двух нападающих против одного защитника (см. рис. 2, 3)</p>  <p style="text-align: center;">Рис. 2 Рис. 3</p>	13	<p><i>Инструктирование.</i> № 5 передает мяч № 4 и бежит вдоль боковой линии. Резкая смена направления, игрок № 5 пробегает мимо № 4. Последний выполняет ложное движение на передачу мяча партнёру, а сам поворачивается назад и с ведением атакует корзину или передаёт мяч № 5. Показ.</p> <p><i>Инструктирование к рис. 3.</i> № 5 передаёт мяч № 4, пробегая мимо него. Обратная передача. Ведение мяча игроком № 5. № 4 перемещается параллельно — выходит под щит и получает передачу — атака корзины. Многократный показ</p>
<p>4. Штрафной бросок мяча в корзину двумя руками от груди: игровое упражнение. Практическое судейство</p>	9	См. урок 8, п. 6, рис 16. ЧСС-3
Заключительная часть (3 мин)		
<p>1. Упражнения на внимание. 2. ДЗ: оцениваются действия игроков и решения судей в игровом упражнении: бросок мяча в корзину двумя руками от груди (см. урок 8, п. 6, повторение). Выход из зала</p>	3	<p><i>Примечание.</i> Учитель оценивает в игровых ситуациях индивидуальные действия игроков и решения судей</p>

Урок № 13

- Задачи:** 1) закрепить знания учащихся по ТБ на уроках баскетбола (ДЗ);
2) повторить материал урока 12, п. 1, 2, 3, рис. 1, 2, 3; оценить индивидуальные действия учащихся в игровом упражнении: штрафной бросок мяча в корзину двумя руками от груди, практическое судейство;
3) развивать силу рук и ног, прыжковую выносливость;
4) воспитывать концентрацию внимания в острых игровых ситуациях.

МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: БМ (по числу учащихся), навесная перекладина (15 шт.), секундомер, личный свисток.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
Подготовительная часть (6 мин)		
1. Построение. Задачи урока	2	Дежурный командует построением класса, проводит измерение ЧСС-1. Оценка учителя
2. ТБ на уроках баскетбола (см. урок 2, п. 2, подготовительная часть)	4	<i>Памятка учителю.</i> К теме «Травмы в баскетболе» преподаватель возвращается неоднократно, так как здоровье ребёнка — приоритет уроков. Дисциплина учащихся на занятиях при выполнении игровых заданий, взаимопонимание между детьми и между учителем и детьми — вот к чему должен стремиться в своей работе преподаватель. Как построить урок?! Например, так: рассказ учителя, вопросы учащимся, их ответы. Или: ученики, получив задание на дом, выступят с сообщениями. Или: просмотр игрового эпизода видеозаписи, обсуждение, анализ и др. Всё должно быть чётко и кратко, заранее подготовлено. Времени отпущено 4—5 мин

1	2	3
<i>Основная часть (36 мин)</i>		
1. Комплекс упражнений со скакалкой, на перекладине, полу возле гимнастической стенки (см. урок 12, п. 2)	7	После окончания задания — ЧСС-2
2. Жонглирование. Ловля высоколетающего мяча в прыжке, после передачи партнёра	6	См. урок 12, п. 2, рис. 1, инструктирование
3. Техника и тактика нападения, взаимодействие двух нападающих против одного защитника	10	См. урок 12, п. 3, рис. 2, 3; инструктирование
4. Штрафной бросок мяча в корзину двумя руками от груди: игровое упражнение, практическое судейство	13	См. урок 8, п. 6, рис. 16. ЧСС-3
<i>Заключительная часть (3 мин)</i>		
1. Упражнение на внимание. 2. ДЗ: повторить материал урока 12, п. 4. Выход из зала	3	Учитель приглашает детей в спортивный зал на дополнительные занятия

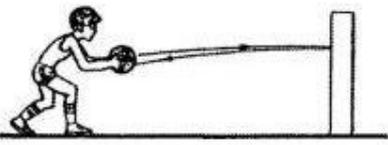
Урок № 14

- Задачи:** 1) провести с учащимися беседу на тему «Как стать быстрым и ловким»;
- 2) продолжить обучение упражнениям с баскетбольным мячом с максимальной скоростью; повторить материал урока 6, п. 3, рис. 1, урока 8, п. 6, рис. 16;
- 3) развивать быстроту и точность движения рук — координационные способности.

МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: БМ (по числу учащихся), гимнастическая скамейка (5 шт.), секундомер, личный свисток.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
<i>Подготовительная часть (6 мин)</i>		
1. Построение. Задачи	2	Дежурный командует классом. Проводит измерение ЧСС-1. <i>Команда: «Сесть на скамейки!»</i>
2. «Как стать быстрым и ловким»? (информация учителя)	4	<i>Памятка учителю.</i> Преподаватель нацеливает учеников на систематическую и осознанную работу на уроке. Ребёнок может улучшить свои координационные способности путём многократного выполнения упражнений с баскетбольным мячом с максимальной для себя быстротой. Учитель использует в своей работе метод направленного воздействия, т. е. развития быстроты и точности движения рук с мячом. Продолжительность такого упражнения — 10 с. Выполняя задания повторно, следует помнить о коротких интервалах отдыха с упражнениями на расслабление. Так как упражнения выполняются по команде (сигналу), то параллельно развивается и быстрота реакции. Акцент учителя на точности выполнения задания. Педагог следит за действиями учеников, так как с увеличением скорости движения амплитуда произвольно снижается, а форма действий (техника) искажается. В интервалах отдыха следует отмечать общие и частные ошибки. Результаты тестирования записываются

1	2	3
Основная часть (36 мин)		
<p>1. Жонглирование:</p> <p>а) круговое движение мяча вокруг пояса вправо (влево);</p> <p>б) раз вправо — раз влево;</p> <p>в) «восьмёрка» — круговые движения вокруг и между ног;</p> <p>г) в движении шагом вперёд и назад — круговые движения мяча вокруг ноги на каждый шаг (медленно, быстро, за 10 с)</p>	8	<p><i>Команда:</i> «Взять мячи!.. В одну шеренгу становись!.. Интервал — вытянутая рука влево».</p> <p><i>Указание.</i> Первый раз все упражнения выполняем в медленном темпе. Порядок действий подсказывает учитель. Второй раз — быстро. Третий и четвёртый — с учётом времени (за 10 с). Считать. Определяем «быстрые и ловкие руки». Помощники записывают результаты по каждому движению в протокол и суммируют их. Кто наберет максимальное число движений, тот и чемпион.</p> <p><i>Команда:</i> «Начали!..» и т. д. по п. 2</p>
<p>2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в стенку, пол — стенку (медленно, быстро, за 10 с)</p> <div style="text-align: center;">  <p>Рис. 1</p>  <p>Рис. 2</p> </div>	8	<p><i>Примечание.</i> Отметка на полу, до стены два метра. Класс делится на восемь-девять групп по три человека в каждой. Первые номера по команде выполняют задание, вторые считают передачи и т. д. (рис. 1, 2).</p> <p><i>Команда:</i> «Начали!..»</p> <p>После выполнения задания — ЧСС-2</p>
<p>3. Техника и тактика нападения. Игровое упражнение в парах, когда передача мяча выполняется на выход бегущему партнёру; пробегание за его спиной</p>	10	См. урок 6, п. 3, рис. 1, инструктирование
<p>4. Штрафной бросок мяча в корзину двумя руками от груди — игровое упражнение, практическое судейство</p>	10	См. урок 8, п. 6, рис. 16, примечание
Заключительная часть (3 мин)		
<p>1. Упражнение на внимание.</p> <p>2. ДЗ: повторить материал урока 14, п. 1, 2 («быстрые и ловкие руки»). Тест: мальчики подтягиваются на перекладине, девочки отжимаются в упоре лёжа на полу.</p> <p>Выход из зала</p>	3	<p>ЧСС-3. Учитель сообщает, что на следующем уроке состоится награждение учащихся грамотами в номинациях «Снайпер» и «Лучший защитник».</p> <p>См. урок 11, п. 2, указание, заключительная часть</p>

Урок № 15

- Задачи:** 1) оценить умения и навыки в подтягивании на перекладине (мальчики) и в отжимании в упоре лёжа на полу (девочки) (ДЗ); наградить учащихся грамотами в номинациях «Лучший защитник», «Снайпер»;
- 2) повторить материал урока 7, п. 3, рис. 1 в игровом упражнении и учебной игре 3 × 3; закрепить материал урока 14, п. 1, 2;
- 3) развивать быстроту и точность движения рук, координационные способности;
- 4) воспитывать волю, умение соревноваться.

МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: БМ (по числу учащихся), навесная перекладина (15 шт.), игровые часы, личный свисток, секундомер, грамота (15 шт.).

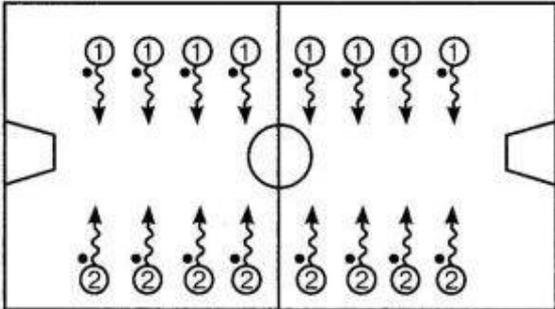
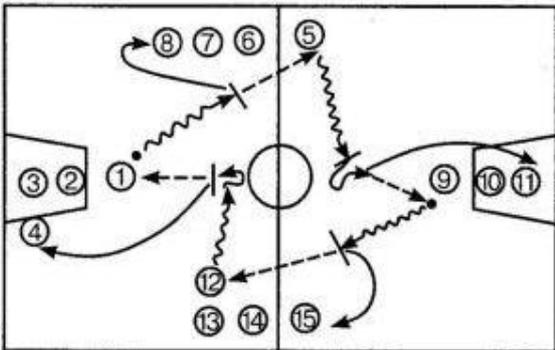
Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
<i>Подготовительная часть (5 мин)</i>		
1. Построение. Задачи	2	Дежурный командует построением класса. Оценка учителя
2. Награждение учащихся грамотами в номинациях «Лучший защитник», «Снайпер»	3	Завуч по воспитательной работе, классный руководитель и учитель проводят награждение учащихся по итогам игрового упражнения. ЧСС-1
<i>Основная часть (35 мин)</i>		
1. Жонглирование (см. урок 14, п. 1)	6	<i>Команда:</i> «Взять мячи, встать в строй!» и т. д. по п. 1
2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в стенку, пол — стенку (медленно, быстро, за 10 с)	6	См. урок 14, п. 2, рис. 1, 2. ЧСС-2
3. ДЗ: подтягивание на перекладине (мальчики) и отжимание в упоре лёжа на полу (девочки)	5	<i>Указание.</i> Мальчики подтягиваются на перекладине из положения обратным хватом на полусогнутых руках максимальное количество раз. Девочки отжимаются в упоре лёжа на ладонях (3 раза) и на кулаках (2 раза), затем удерживают туловище в горизонтальном положении на пальцах 5 с. Упражнения выполняются одно за другим, сразу. Мальчики подтягиваются — девочки судьи, и наоборот. <i>Команда:</i> «Начали!» и т. д. <i>Примечание.</i> Задание выполнено. Помощники записывают результаты в протокол. Учитель кратко комментирует действия учащихся, оценивает
4. Техника и тактика нападения. Игровое упражнение в парах. Передача мяча выполнена на выход бегущему партнёру, а пробежание — впереди ведущего мяч	8	См. урок 7, п. 3, рис. 1
5. Учебная игра 3×3, практическое судейство	10	См. урок 10, п. 2, 3, инструктирование. ЧСС-3
<i>Заключительная часть (5 мин)</i>		
1. Упражнение на внимание, осанку. 2. ДЗ: повторить задание в подтягивании и отжимании (см. урок 15, п. 3, указание). Выход из зала	5	<i>Примечание.</i> Учитель объявляет, что на следующем уроке состоится награждение в номинации «Быстрые и ловкие»

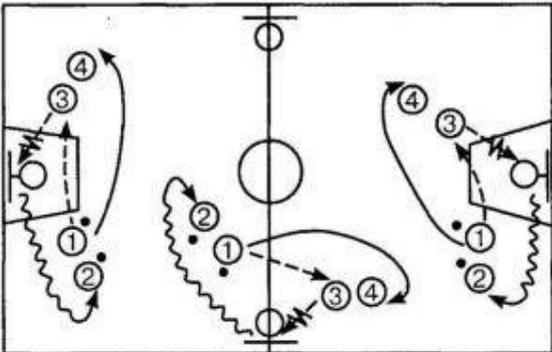
Урок № 16

- Задачи:** 1) наградить учащихся грамотами в номинации «Быстрые и ловкие»;
- 2) разучить игровые упражнения с двумя и четырьмя мячами, продолжить обучение личной защите в учебной игре 3×3; закрепить материал урока 9, п. 1, урока 12, п. 2, урока 14, п. 2;
- 3) развивать быстроту и точность движения рук, координационные способности;
- 4) воспитывать волю, умение соревноваться.

МП: спортивный зал.

Инвентарь: БМ (по числу учащихся), секундомер, игровые часы, грамота (15 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> Дежурный докладывает учителю о готовности класса к уроку. ЧСС-1. Итоги
2. Награждение самых быстрых и ловких (см. урок 15, п. 2)	4	Награждение. Оценка
Основная часть (36 мин)		
<p>1. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений с мячом — жонглирование (см. урок 14, п. 1)</p>  <p><i>Рис. 1.</i> Расположение учащихся для выполнения общеразвивающих и специальных упражнений с мячом; ведение на месте и в движении с последующим перестроением в 4 колонны</p>	5	<i>Примечание.</i> Учитель, проводящий урок, составляет свой комплекс общеразвивающих упражнений с мячом и, к примеру, использует комплекс специальных упражнений с мячом урока 14, п. 1 (жонглирование)
<p>2. Ведение:</p> <p>а) на месте правой (левой), с переводом мяча впереди, вокруг себя вперёд-назад, с изменением стойки, частоты ударов мяча в пол;</p> <p>б) ведение мяча бегом: навстречу игроку, укрывая мяч телом (правой, поворачиваясь кругом — левой);</p> <p>в) ведение мяча приставным шагом и спиной вперёд, с переводом впереди;</p> <p>г) ведение двух мячей одновременно и поочередно</p>	5	<p><i>Указание.</i> Все действия выполняем медленно. Настраиваемся. Контролируем мяч кистью и периферическим зрением; голову не опускать...</p> <p><i>Примечание.</i> Учитель подсказывает порядок действий; следит за правильностью выполнения упражнений. Индивидуально исправляет ошибки учащихся; усложняет задания. Показывает упражнения сам и предлагает их выполнить своим помощникам. Сообщает, что на следующих уроках пройдет тестирование по технике ведения мяча.</p> <p>Закончилось время выполнения задания по п. 2. ЧСС-2</p>
<p>3. Игровые упражнения (рис. 2)</p>  <p><i>Рис. 2.</i> Расположение учебных групп на площадке для выполнения игровых упражнений с 2 и 4 мячами</p>	10	<p><i>Инструктирование.</i> Первое игровое упражнение с двумя мячами (см. рис. 2). Игроки № 1 и № 9 с мячами. По сигналу начинается ведение мяча шагом (медленно бегом) до отметки на полу. Остановка прыжком (в два шага), передача от груди двумя руками (от плеча одной рукой) игрока № 1 игроку № 5, а игрока № 9 — игроку № 12. Ускорение — стать в конец колонны. Игроки № 5 и № 12 выполняют ведение, остановку, поворот, передачу и т. д.</p> <p><i>Примечание.</i> Помощники учителя показывают, как надо действовать.</p> <p><i>Команда:</i> «Начали!» и т. д. Задание освоили.</p> <p><i>Примечание.</i> Усложнение задания — игровое упражнение с 4 мячами.</p> <p><i>Инструктирование.</i> Игроки № 1, 5, 9 и 12 по сигналу начинают ведение мяча до отметки,</p>

1	2	3
		остановка и т. д. Требование по ТБ: игрок, принимающий мяч, должен поднять руки вперёд-вверх — это сигнал партнёру, что он готов ловить мяч
<p>4. Ловля высоколетящего мяча с последующей атакой корзины (рис. 3)</p>  <p>Рис. 3</p>	6	<i>Примечание.</i> Учитель с помощниками демонстрирует целиком всё игровое упражнение: высокая передача мяча (набрасывание) и разбег — прыжок для ловли, приземление в два шага — бросок мяча в корзину одной рукой от плеча (см. рис. 3) и т. д.
5. Учебная игра 3×3, персональная защита. Практическое судейство	10	См. урок 10, п. 2; урок 11, п. 3, инструктирование
Заключительная часть (3 мин)		
<p>1. Упражнения на внимание. 2. ДЗ: подготовиться к соревнованиям по стритболу, к тестированию по технике ведения мяча на месте. Выход из зала</p>	3	<p>ЧСС-3. <i>Примечание.</i> Информация учителя. В субботу и воскресенье состоятся соревнования по стритболу. В 10 часов — парад-построение команд седьмых классов. Иметь игровую форму, судьям — обувь для зала, личный свисток. Главному секретарю подготовить грамоты для победителей и призёров — лучших защитников, «снайперов», судей. Пригласить родителей, друзей. Сделать видеозапись игр</p>

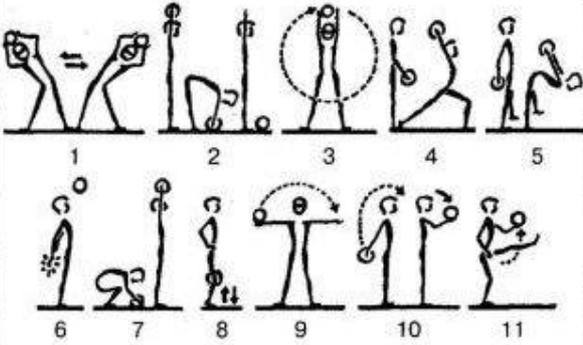
Урок № 17

- Задачи:** 1) оценить умения учащихся в ведении мяча на месте — тест (ДЗ);
2) повторить материал урока 16, п. 2—5;
3) развивать скоростно-силовые качества рук с внешним отягощением (набивной мяч весом 1 кг);
4) воспитывать волю, умение соревноваться.

МП: спортивный зал.

Инвентарь: БМ и набивные мячи весом 1 кг (по числу учащихся), секундомер, игровые часы, личный свисток.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
Подготовительная часть (2 мин)		
Построение. Задачи	2	Дежурный командует построением класса, проводит измерение ЧСС-1. Оценка учителя
Основная часть (40 мин)		
1. Комплекс упражнений скоростно-силового характера с набивным мячом весом 1 кг	5	<i>Примечание.</i> Проводящему урок учителю предлагается примерный комплекс упражнений

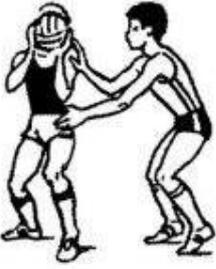
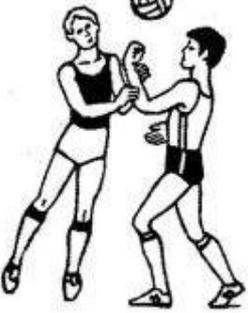
1	2	3
 <p style="text-align: center;">Рис. 1</p>		<p>с набивным мячом (рис. 1). Дозировку и интенсивность выполнения упражнений педагог определяет сам.</p> <p><i>Команда:</i> «Закончить упражнение. Положить набивные мячи, взять баскетбольные мячи и стать на своё место»</p>
2. Ведение мяча (см. урок 16, п. 2)	5	<p><i>Указание.</i> Движения свободны и расслаблены за счёт сгибания ног и рук в суставах в такт удару мяча в пол (действия пружинистые), ладонь не касается мяча. Упражнение с мячом выполняется пальцами и кистью лёгким движением. Голова поднята, взгляд контролирует ситуацию на площадке.</p> <p><i>Примечание.</i> Учитель готовит учащихся, настраивает на тестирование. В процессе «настройки» он оценивает действия своих помощников, комментирует их технику.</p> <p><i>Команда:</i> «Начали!» и т. д.</p>
3. Тест: оценивается ведение мяча на месте правой (левой) рукой, с переводом мяча впереди, с изменением стойки, частоты ударов мяча в пол	6	<p><i>Примечание.</i> Учитель проводит тест, чтобы более четко сформировать у ученика представление о технике владения мячом, закрепить умение вести мяч стоя на месте</p>
4. Игровое упражнение с двумя мячами (см. урок 16, п. 3, рис. 2)	6	—
5. Учебная игра 3×3, практическое судейство	12	См. урок 11, п. 3, инструктирование
6. Ловля высоколетящего мяча с последующей атакой корзины	6	См. урок 16, п. 4, рис. 3, примечание
Заключительная часть (3 мин)		
<p>1. Упражнения на внимание.</p> <p>2. ДЗ: ведение мяча с изменением направления и скорости движения.</p> <p>3. Смотрим и анализируем видеозапись игр команд учащихся шестых классов 3×3</p>	3	<p><i>Примечание.</i> Учитель подводит итоги урока. Он информирует детей, что сегодня после уроков в спортивном зале состоятся дополнительные занятия по баскетболу для всех желающих</p>

Урок № 18

- Задачи:**
- 1) оценить действия игроков и судей по видеокадрам записи соревнования 3×3 среди учащихся седьмых классов;
 - 2) продолжить обучение сложному ведению мяча, индивидуальной защите в игровых упражнениях и в учебной игре 3×3, практическому судейству; закрепить материал урока 16, п. 4, рис. 3;
 - 3) развивать скоростно-силовые качества рук с внешним отягощением (набивной мяч весом 1 кг), координационные способности;
 - 4) воспитывать волю, умение соревноваться.

МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь, ТСО: видеодвойка, кассета с записью игр, БМ и набивные мячи (по числу учащихся), игровые часы, секундомер, гимнастические скамейки (5 шт.), личный свисток.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
Подготовительная часть (8 мин)		
1. Построение. Задачи	2	По команде учителя класс входит в зал и занимает места на скамейках перед телевизором. ЧСС-1
2. Просмотр, анализ и оценка действий игроков и судей по видеокадрам записи игр 3×3	6	См. урок 10, п. 2 (подготовительная часть). <i>Примечание.</i> Учитель сообщает, что на следующем уроке будет продолжен просмотр видеоматериала и состоится награждение грамотами лучших игроков и судей
Основная часть (34 мин)		
1. Комплекс упражнений скоростно-силового характера с набивным мячом весом 1 кг	6	<i>Команда:</i> «Встать!.. В две шеренги становись!.. Равняйся!.. Смирно!.. Вторая шеренга, взять набивные мячи и стать на свое место...» <i>Указание.</i> Смотрим первое упражнение. Показываю... <i>Команда:</i> «Начали!.. и т. д. Стой!.. Положить набивные мячи, взять баскетбольные и стать на свое место»
<p>2. Жонглирование, вырывание и выбивание мяча</p>  <p style="text-align: center;">Рис. 1, 2</p>   <p style="text-align: center;">Рис. 3</p>   <p style="text-align: center;">Рис. 4, 5</p>	6	<p><i>Указание.</i> Жонглируем мячом. Каждый ученик выполняет то упражнение, которое он знает. Темп произвольный.</p> <p><i>Примечание.</i> Далее см. урок 14, п. 1. Задание по жонглированию выполнено.</p> <p><i>Команда:</i> «Первая шеренга, положить баскетбольные мячи и стать на своё место».</p> <p><i>Материал для учителя.</i> Активным приёмом индивидуальной защиты является вырывание и выбивание мяча у соперника (рис. 1, 2, 3). Вырывать мяч можно только тогда, когда защитник двумя руками захватил мяч, которым владеет нападающий. Вырвать мяч можно в том случае, если вы сделаете резкое движение руками на себя (учитель показывает) с поворотом туловища. Мяч следует поворачивать вокруг горизонтальной оси. Осуществляя прием, захватив мяч, следует стремиться сильную руку расположить снизу (рис. 3). Выбивание. Как выбить мяч у игрока, стоящего на месте? Надо сделать неожиданный выпад к сопернику с мячом и резким движением руки снизу вверх выбить мяч (рис. 4, 5). Движение же руки сверху вниз часто приводит к удару по руке соперника, т. е. к фолу.</p> <p><i>Примерные игровые упражнения.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Класс располагается в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии двух шагов. Учащиеся шеренги № 1 держат мячи впереди себя. Сигнал учителя. Шеренга № 2 продвигается вперёд приставным шагом и выбивает мячи (вырывает) у пассивно сопротивляющихся партнёров. Пять-шесть повторений, смена. • Построение то же. Ученики удерживают одновременно в руках один мяч. По сигналу они стараются вырвать мяч друг у друга. Шеренга, в которой оказалось больше мячей, становится победителем. • То же, но мяч находится на полу

1	2	3
3. Сложное ведение мяча: со сменой рук впереди, двух мячей одновременно и поочередно	4	См. урок 16, п. 2, указание; урок 17, п. 2, указание
4. Учебная игра 3×3, практическое судейство	12	См. урок 18, п. 2, материал для учителя. ЧСС-2
5. Ловля высоколетающего мяча с последующей атакой корзины	6	См. урок 16, п. 4, рис. 3, примечание. После выполнения задания — подведение итогов урока. Оценка. ЧСС-3
Заключительная часть (3 мин)		
1. Упражнения на внимание. 2. ДЗ: просмотр и анализ действий игроков и судей по кадрам видеозаписей игр 3×3 (продолжение). Выход из зала	3	<i>Примечание.</i> Учитель сообщает, что на следующем уроке состоится награждение грамотами лучших игроков и судей

Урок № 19

- Задачи:** 1) продолжить изучение видеоматериала урока 18, п. 2, наградить грамотами лучших игроков и судей;
- 2) повторить сложное ведение двух мячей одновременно и поочередно, закрепить умение жонглировать, вырывать и выбивать мяч в игровых упражнениях и учебной игре 3×3;
- 3) развивать скоростно-силовые качества рук с внешним отягощением (набивным мячом весом 1 кг), координационные способности.

МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь, ТСО: видеодвойка, кассета с записью игр, БМ и набивные мячи (весом 1 кг) (по числу учащихся), игровые часы, секундомер, гимнастические скамейки (5 шт.), личный свисток, грамота (15 шт.).

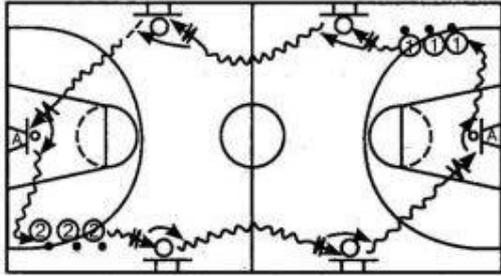
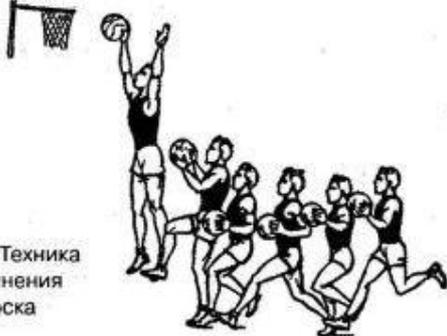
Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
Подготовительная часть (8 мин)		
1. Построение. Задачи	2	См. урок 18, подготовительная часть. ЧСС-1
2. Просмотр, анализ и оценка действий игроков и судей по видеокадрам записи игр 3×3. Награждение грамотами лучших игроков и судей	6	См. урок 10, п. 2; урок 15, п. 2
Основная часть (32 мин)		
1. Комплекс упражнений скоростно-силового характера с набивным мячом весом 1 кг	7	См. урок 17, п. 1, рис. 1. ЧСС-2
2. Жонглирование, вырывание и выбивание мяча	6	См. урок 14, п. 1, указание; урок 18, п. 2, рис. 1—5, материал для учителя
3. Сложное ведение мяча: со сменой рук впереди, двух мячей одновременно и поочередно	5	См. урок 16, п. 3; урок 17, п. 2
4. Учебная игра 3×3, практическое судейство	14	См. урок 18, п. 2, материал для учителя. <i>Примечание.</i> После окончания игр — краткий итог урока, оценка. ЧСС-3
Заключительная часть (5 мин)		
1. Упражнения на внимание, осанку. 2. ДЗ: повторить задание в подтягивании (мальчики) и в отжимании (девочки) (см. урок 15, п. 3, указание). Выход из зала	5	ЧСС-4

Урок № 20

- Задачи:** 1) оценить выполнение ДЗ в подтягивании на перекладине (мальчики) и в отжимании в упоре лёжа на полу (девочки);
- 2) продолжить обучение броску мяча в корзину в движении после двух шагов в прыжке одной рукой сверху и личной защите в зоне штрафного броска в учебной игре 5×5, практическому судейству; закрепить материал урока 9, п. 1, рис. 1 и урока 14, п. 2, рис. 1, 2;
- 3) развивать быстроту и точность движения рук, аэробную выносливость;
- 4) воспитывать игровую дисциплину.

МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: БМ (по числу учащихся), навесные перекладины (15 шт.), игровые часы, секундомер, личный свисток, протокол.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
<i>Подготовительная часть (2 мин)</i>		
Построение. Задачи	2	<i>Примечание.</i> Дежурный командует построением класса, проводит измерение ЧСС-1. Оценка учителя
<i>Основная часть (38 мин)</i>		
1. Перемещения. Ходьба (упражнения с мячом на осанку), бег лицом вперёд, спиной вперёд и др. (см. урок 9, п. 1, рис. 1)	7	<i>Команда:</i> «Взять мячи и стать в строй!» и т. д. по п. 1
2. ДЗ: подтягивание на перекладине (мальчики) и отжимание в упоре лёжа на полу (девочки)	5	См. урок 15, п. 3, указание
3. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в стенку, пол — стенку (медленно, быстро, за 10 с)	7	См. урок 14, п. 2, рис. 1, 2, примечание
4. Бросок мяча в корзину в движении после двух шагов в прыжке одной рукой сверху	5	<i>Примечание.</i> См. рис. 1. <i>Указание.</i> Ведение мяча правой рукой медленно бегом. Бросок мяча в корзину выполняем в движении после двух шагов в прыжке одной рукой сверху: щит — в кольцо (см. рис. 2). Подбор мяча и т. д. от щита к щиту. То же в обратную сторону, ведение мяча левой рукой. То же с изменением направления и скорости движения, переводя мяч впереди себя. ЧСС-2
		
<p><i>Рис. 1.</i> Примерное расположение учебных групп на площадке для выполнения игрового задания</p>		
		
<p><i>Рис. 2.</i> Техника выполнения броска</p>		

1	2	3
5. Учебная игра 5×5, практическое судейство	14	<i>Указание.</i> Личная защита в зоне штрафного броска. На своей половине поля вести мяч запрещено. <i>Примечание.</i> Учитель консультирует судей, определяет составы команд, порядок замен в командах, управляет игрой. После игры — подведение итогов урока, оценка. ЧСС-3
<i>Заключительная часть (5 мин)</i>		
1. Упражнение на расслабление мышц, внимание. 2. ДЗ: повторить задание в подтягивании (мальчики) и в отжимании (девочки). Выход из зала	5	См. урок 15, п. 4, указание

Урок № 21

- Задачи:** 1) оценить умение мальчиков подтягиваться на перекладине и умение девочек отжиматься в упоре лёжа на полу (ДЗ);
2) повторить материал урока 14, п. 1; урока 16, п. 3, рис. 2; урока 20, п. 4, 5, рис. 1, 2;
3) развивать быстроту и точность движения рук, координационные способности;
4) воспитывать игровую дисциплину.

МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: БМ (по числу учащихся), навесные перекладины (15 шт.), игровые часы, секундомер, личный свисток, протокол.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
<i>Подготовительная часть (2 мин)</i>		
Построение. Задачи	2	<i>Примечание.</i> Дежурный командует построением класса, проводит измерение ЧСС-1
<i>Основная часть (38 мин)</i>		
1. Жонглирование (см. урок 14, п. 1)	5	<i>Команда:</i> «Взять мячи и стать в строй!» и т. д. по п. 1
2. Игровые упражнения с двумя и четырьмя мячами	8	См. урок 16, п. 3, рис. 2, инструктирование
3. ДЗ: подтягивание на перекладине (мальчики) и отжимание в упоре лёжа на полу (девочки)	5	См. урок 15, п. 3, указание
4. Бросок мяча в корзину в движении после двух шагов в прыжке одной рукой сверху	5	См. урок 20, п. 4, рис. 1, 2, указание. ЧСС-2
5. Учебная игра 5×5, практическое судейство	15	См. урок 20, п. 5, указание. <i>Примечание.</i> После игры подвести итоги урока. Оценка. ЧСС-3
<i>Заключительная часть (5 мин)</i>		
1. Упражнения на расслабление мышц, на внимание. 2. ДЗ: подтягивание на перекладине из положения хватом сверху (мальчики) и отжимание в упоре лёжа на полу (девочки). Выход из зала		ЧСС-4. <i>Требование.</i> Мальчикам уметь подтягиваться на перекладине: 6 раз — «отлично», 4 — «хорошо», 3 — «удовлетворительно». Девочкам уметь отжиматься в упоре лёжа на ладонях: 10 раз — «отлично», 7 — «хорошо», 4 — «удовлетворительно»

Урок № 22

- Задачи:** 1) повторить и закрепить материал урока 14, п. 1; урока 16, п. 4, рис. 3, урока 18, п. 2, рис. 1—5; урока 20, п. 4, 5;
 2) развивать быстроту и точность движения рук, координационные способности;
 3) воспитывать игровую дисциплину.

МП: спортивный зал.

Инвентарь: БМ (по числу учащихся), игровые часы, секундомер, личный свисток, протокол.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
<i>Подготовительная часть (2 мин)</i>		
Построение. Задачи	2	<i>Примечание.</i> Дежурный командует построением класса, проводит измерение ЧСС-1. Оценка учителя
<i>Основная часть (38 мин)</i>		
1. Жонглирование. Вырывание и выбивание мяча (см. урок 14, п. 1)	8	<i>Указание.</i> Взять мячи. <i>Команда:</i> «В две шеренги становись!..» и т. д. по п. 1. См. урок 18, п. 2, рис. 1—5, указание
2. Ловля высоколетающего мяча с последующей атакой корзины	8	См. урок 16, п. 4, рис. 3, примечание
3. Бросок мяча в корзину в движении после двух шагов в прыжке одной рукой сверху	6	См. урок 20, п. 4, рис. 1, 2, указание. ЧСС-2
4. Учебная игра 5×5, практическое судейство	16	См. урок 20, п. 5, указание. ЧСС-3
<i>Заключительная часть (5 мин)</i>		
1. Упражнения на расслабление мышц, внимание. 2. ДЗ: см. урок 21, п. 2, заключительная часть. Выход из зала	5	ЧСС-4. См. урок 21, п. 2 заключительной части, требование

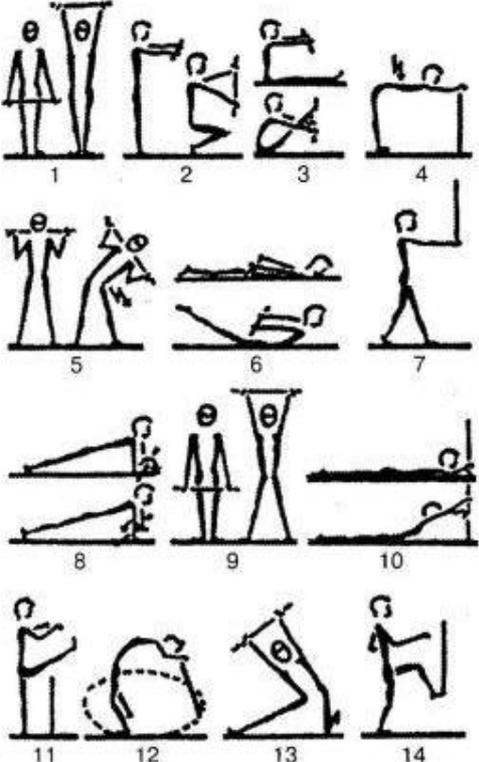
Урок № 23

- Задачи:** 1) оценить умение мальчиков подтягиваться на перекладине и умение девочек отжиматься в упоре лёжа на полу (ДЗ);
 2) закрепить материал урока 20, п. 4, 5, рис. 1, 2; совершенствовать штрафной бросок мяча двумя руками от груди;
 3) развивать координационные способности, аэробную выносливость;
 4) воспитывать игровую дисциплину.

МП: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: БМ и гимнастические палки (по числу учащихся), навесные перекладины (15 шт.), секундомер, игровые часы, личный свисток, протокол.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
1	2	3
<i>Подготовительная часть (8 мин)</i>		
1. Построение. Задачи	2	<i>Примечание.</i> Дежурный командует построением класса, проводит измерение ЧСС-1. Оценка учителя

1	2	3
<p>2. Комплекс упражнений с гимнастической палкой (рис. 1)</p>  <p>Рис. 1</p>	6	<p><i>Команда:</i> «Взять гимнастическую палку и стать в строй. Палка к плечу. Равняйся! Смирно! Направо! За направляющим в обход налево — марш! Через центр в колонну по четыре...» и т. д. по п. 2.</p> <p><i>Примечание.</i> Задание выполнено.</p> <p><i>Указание.</i> Положить палки на место. Мальчикам подготовить перекладины к выполнению ДЗ</p>
Основная часть (34 мин)		
1. Проверка ДЗ: подтягивание на перекладине из положения хватом сверху (мальчики) и отжимание в упоре лёжа на ладонях (девочки)	5	<p><i>Указание.</i> Девочки судят — мальчики выполняют ДЗ, и наоборот.</p> <p><i>Примечание.</i> Мальчики подтягиваются: 6 раз — «отлично», 4 раза — «хорошо» и 3 — «удовлетворительно». Девочки отжимаются: 10 раз — «отлично», 7 — «хорошо», 4 — «удовлетворительно».</p> <p><i>Указание.</i> Помощникам записать результаты в протокол.</p> <p><i>Оценка.</i> Краткий комментарий по технике выполнения упражнений</p>
2. Жонглирование	3	<p><i>Команда:</i> «Взять мячи. Разойтись по залу» и т. д. по п. 2</p>
3. Бросок мяча в корзину в движении после двух шагов в прыжке одной рукой сверху	4	См. урок 20, п. 4, рис. 1, 2, указание
4. Учебная игра 5×5, практическое судейство	15	<p>См. урок 20, п. 5, указание. ЧСС-2.</p> <p><i>Примечание.</i> После игры подвести итоги урока. Оценка</p>
5. Штрафной бросок мяча двумя руками от груди	7	<p><i>Указание.</i> Считать броски и попадания мяча в корзину. Определяем «снайпера»</p>
Заключительная часть (3 мин)		
1. Упражнения на расслабление, внимание. 2. ДЗ: повторить урок 21, п. 2 заключительной части. Выход из зала	3	ЧСС-3

Урок № 24

- Задачи:** 1) совершенствовать умения, изученные на уроке 16, п. 2; закрепить материал урока 20, п. 4, 5, рис. 1, 2; повторить материал урока 23, п. 1, 2;
 2) развивать силу рук, подвижность в суставах, аэробную выносливость;
 3) воспитывать игровую дисциплину.

МШ: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: БМ и гимнастические палки (по числу учащихся), навесные перекладины (15 шт.), секундомер, игровые часы, личный свисток, протокол.

Содержание материала	Продолжительность, мин	Организационно-методические и технические указания. Ошибки
<i>Подготовительная часть (2 мин)</i>		
Построение. Задачи	2	Дежурный командует построением класса, проводит измерение ЧСС-1. Оценка учителя
<i>Основная часть (38 мин)</i>		
1. Комплекс упражнений с гимнастической палкой (см. урок 23, п. 2, рис. 1, подготовительная часть)	6	—
2. Проверка ДЗ: подтягивание на перекладине из положения хватом сверху (мальчики) и отжимание в упоре лёжа на ладонях (девочки)	5	См. урок 23, п. 2, указание
3. Ведение мяча на месте, шагом, бегом и др. (см. урок 16, п. 2)	5	ЧСС-2
4. Бросок мяча в корзину в движении после двух шагов в прыжке одной рукой сверху	6	См. урок 20, п. 4, рис. 1, 2, указание
5. Учебная игра 5×5, практическое судейство	16	См. урок 20, п. 5, указание. <i>Примечание.</i> После игр подвести краткий итог урока. Оценка. ЧСС-3
<i>Заключительная часть (5 мин)</i>		
1. Упражнения на расслабление мышц, на внимание. 2. ДЗ: подтягивание на перекладине из положения широким хватом сверху за голову (мальчики) и вис на согнутых руках обратным хватом (девочки). Выход из зала	5	<i>Примечание.</i> Учитель напоминает, что на каникулах состоятся соревнования по баскетболу среди команд учащихся седьмых классов