

Тема 1.: Совершенствование ловли, передачи, ведения мяча.

Цели:

- 1) Совершенствовать технику передачи, ловли, ведения мяча
- 2) Развивать скоростно-силовые качества, координационные возможности, ловкость
- 3) Воспитывать у учащихся дисциплину, коллективизм

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть			
1.	Построение приветствие. Сообщение целей и задач урока. Напоминание техники безопасности при занятиях спорт. играми. Техники правильного ведения мяча. Техника ловли и передачи мяча.	5 мин.	Проверить готовность обучающихся к уроку. Показ учителем.
2.	Основные ошибки при ведении. Расчет на 1-2	1.5 мин	Держать строй
3.	Ходьба. Упражнения в ходьбе - на носках - на пятках -перекатом с пятки на носок Бег. Упражнения в беге. - гладкий бег -ускорения по диагонали - дыхательные упражнения: руки вверх - вдох, опустить – выдох		
4.	- в баскетбольной стойке левым, правым боком - спиной вперед Шагом марш – по центру в 2 колонны. ОРУ в 2 колоннах с мячами - передача мяча над головой -передача с поворотами слева – справа змейкой - передача с наклонами между ног - передача ведущим двумя руками от груди лицом к колонне (Принять мяч – отдать и присесть).	2 мин 3раза 1 круг по 1 кругу по 1 разу	Соблюдать дистанцию, не растягивать строй шаг скользящий, без высоких прыжков Следить за правильностью выполнения упражнения. Замыкающий прибегает в начало колонны, поднимая мяч над головой
Основная часть			
1.	Ведение мяча (обучающиеся в двух колоннах - эстафета) - до противоположной лицевой, обводка конуса и обратно	2раза	Индивидуальные

	- спиной вперед (то же) - с обводкой конусов (через каждые 1,5 метра) и сменой рук	2 раза 2 раза	замечания мяч в дальней руке от конуса
2.	Ловля и передача мяча в движении парами с атакой кольца - приставными шагами с передачей от груди - то же с передачей одной от плеча	2 раза 2 раза	мяч параллельно полу атака кольца с остановкой двумя шагами или прыжком от щита
3.	Игра в баскетбол 4x4	по 3 мин	
Заключительная часть			
1.	Построение. Игра на внимание «Запрещенное движение»	1 – 1,5 мин	
2.	Разбор основных ошибок при ведении и передачах мяча	2 мин	Разбор комплекса
3.	Сообщение оценок	2 мин	
	Домашнее задание «Комплекс упражнений с малым теннисным мячом»		

Тема 2.: Совершенствование атаки кольца после остановок в шаге, прыжком

Цели:

- 1) Совершенствовать технику атаки кольца после остановки в шаге, остановки прыжком
- 2) Развивать скоростно-силовые качества, координационные возможности, глазомер
- 3) Воспитывать у учащихся дисциплину, коллективизм

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть			
1.	Построение приветствие. Сообщение целей и задач урока. Расчет на 1-2	1 мин.	Проверить готовность к уроку
2.	Ходьба. Упражнения в ходьбе - на носках - на пятках -перекатом с пятки на носок	1.5 мин	Смотрим в затылок впереди идущего
3.	Бег. Упражнения в беге. - гладкий бег -ускорения по диагонали - дыхательные упражнения: руки вверх - вдох, опустить – выдох - в баскетбольной стойке левым, правым боком - шагом, разойтись «кругом», взять мячи.	2 мин Зраза 1 круг по 1 кругу	Соблюдать дистанцию, не растягивать строй шаг скользящий, без высоких прыжков
4.	Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом 1. И.п.: о.с., мяч перед грудью; 1 – наклон головы вперед, сдвинуть мяч руками; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п.; 5 – наклон головы вправо; 6 – и.п.; 7 – наклон головы влево; 8 – и.п. 2. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вниз; 1 – правая в сторону на носок, наклон вправо, мяч вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же влево. 3. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вверх; 1–4 – круговое движение туловищем вправо; 5–8 – то же влево. 4. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вниз; 1 – выпад правой в сторону, мяч на грудь; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой ноги, влево; 5. Ведение мяча правой рукой на месте с	3 минуты	спину держим прямо. Давить на мяч подушечками пальцев. В и.п. пальцы расслабить. При наклоне смотреть через плечо на пятку. Амплитуда больше, смотреть на мяч. Туловище прямо, выпад глубже. Не отрывать опорную ногу

	поворотом на осевой, то же левой		
	6. И.п. – ноги врозь, мяч перед собой; 1 – подбрасывание мяча вверх, 2 – присед, 3 – прыжок с ловлей мяча, 4 – и.п.		
Основная часть			
1.	Повторение техники атаки кольца после остановки прыжком - рассказ, показ - выполнение поточным способом в двух колоннах слева – справа со сменой сторон колоннами	1 мин 6 минут	Индивидуальные подсказки
2.	То же с остановкой в два шага	6 минут	2 шага – передача, без ведения, мяч от щита
3.	Атака кольца в парах после передач в движении и остановки в два шага слева, справа	4 раза	
4.	Игра в баскетбол 4х4	3х4мин	
Заключительная часть			
1.	Построение.	2 мин.	
2.	Игра на внимание		
3.	Итоги урока. Текущие оценки . Д.З. «Комплекс упражнений с малым теннисным мячом»		

Тема 3.: Атака кольца с ходу.

Цели:

- 1) Изучать технику двойного шага
- 2) Развивать скоростно-силовые качества, координационные возможности
- 3) Воспитывать у учащихся дисциплину, коллективизм

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть			
1.	Построение, приветствие. Сообщение целей и задач урока.	1 мин.	Проверить готовность к уроку
2.	Ходьба. Упражнения в ходьбе - на носках - на пятках	1.5 мин	Смотрим в затылок впереди идущего
3.	-перекатом с пятки на носок Бег. Упражнения в беге. - гладкий бег -ускорения по диагонали - дыхательные упражнения: руки вверх - вдох, опустить – выдох - в баскетбольной стойке левым, правым боком - спиной вперед	2 мин 3раза	Соблюдать дистанцию, не растягивать строй
4.	- шагом, в 3 колонны марш, стой Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами (эстафета – 3 команды) - передача мяча за головой -в повороте только слева -в повороте только справа - змейкой - в наклоне низом между ног - передача ведущим одной от груди в колонну, отдать мяч и присесть -ведение до конуса левой, обратно правой рукой	1 круг по 1 кругу 5 минут	шаг скользящий, без высоких прыжков Следить за правильностью выполнения упражнения - не катить по полу
Основная часть			
1.	Построение на счет «5» Техника двойного шага - рассказ - показ	3 мин	Обратить внимание, что 1 шаг широкий, второй короче – стопорящий
2.	Имитация техники двойного шага без мяча (правой, левой, отталкивание – прыжок вверх, руки вверх) фронтально	3 мин	Делать под счет: раз, два, на три прыжок

3.	Выполнение техники двойного шага с места поточным методом справа с броском от щита (мальчики) по 3 раза. Девочки бросают мяч от щитов (5 колец) группами слева – справа. - юноши закрепляют технику двойного шага с места справа на 5 кольцах, девушки поточным методом под руководством учителя	10 – 12 мин	Индивидуальная корректировка
4.	Баскетбол 3х3 с атакой кольца только с ходу	До 2-х попаданий	Судейство, индивид. подсказки
Заключительная часть			
1.	Построение. Итоги урока		
2.	Игра на внимание	2 мин.	
3.	Итоги урока. Текущие оценки . Д.З. сгибание – разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из пол. лежа	2 мин	

Тема 4.: Закрепление техники атаки кольца с ходу.

Цели:

- 1) Закреплять технику двойного шага
- 2) Развивать скоростно-силовые качества, координационные возможности
- 3) Воспитывать у учащихся дисциплину, коллективизм

№ п\п	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть			
1.	Построение, приветствие. Сообщение целей и задач урока.	1 мин.	Проверить готовность к уроку Смотрим в затылок впереди идущего
2.	Ходьба. Упражнения в ходьбе - на носках; - на пятках -перекатом с пятки на носок	1.5 мин	
3.	Бег. Упражнения в беге. - гладкий бег - с имитацией двойного шага по диагонали - в баскетбольной стойке левым, правым боком - спиной вперед	2 раза по 1 кругу	шаг скользящий, без высоких прыжков, руки вперед, кисти образуют «ловушку»
4.	- шагом, кругом, стой Комплекс ОРУ 1). И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы назад; 3 – 4 – и.п.; 5 - 6 - наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п. 2) И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5– 8 – то же в другую сторону. 3). И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону. 4). И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5– 8 – то же назад. 5) И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от	5 минут	
			Индивидуальные замечания

	пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. б). И. п. – о.с. руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п. б). И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге. 7) и.п. – ноги врозь 1 - прыжок вверх – вперед толчком с левой, руки вверх 2- шаг назад 3 – и.п. 8) то же с правой ноги	10 раз 10 раз	
Основная часть			
1 - 2.	Выполнение атаки кольца с ходу после ведения поточным способом (юноши) справа. Девушки – бросок от щита левой рукой на 5 колец. Смена позиций юноши-девушки	10-12 мин	Инд. корректировка Дистанция 1-1,5 метра в прыжке
3.	Атака кольца с места с левой стороны после двойного шага поточным способом (с левой ноги, толчком с правой с броском от щита левой рукой)	5-7 мин	с левой ноги, толчком с правой с броском от щита левой рукой
4.	Игра в баскетбол 3х3 – атака кольца только с ходу	До 2-х попаданий	
Заключительная часть			
1.	Построение.		
2.	Игра на внимание «Запрещенное движение»	2 мин	
3.	Итоги урока. Текущие оценки . Д.З.: подн. Туловища и 3 пол. лежа, сгибаг. – разг рук в упоре лежа	2 мин	

Тема 5.: Совершенствование техники атаки кольца с ходу

Дата: 09.03 – 7б, 10.03 – 7а, 7в

Цели:

- 1) Совершенствовать технику атаки кольца сходу справа, слева
- 2) Развивать скоростно-силовые качества, координационные возможности, меткость
- 3) Воспитывать у учащихся дисциплину, коллективизм

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть			
1.	Построение, приветствие. Сообщение целей и задач урока. Расчет на 1-2-3	1 мин.	Проверить готовность к уроку Смотрим в затылок впереди идущего
2.	Ходьба. Упражнения в ходьбе - на носках; - на пятках -перекатом с пятки на носок	1.5 мин	
3.	Бег. Упражнения в беге. - гладкий бег - с имитацией двойного шага пробегая кольца	по 1 кругу	Шаг скользящий, без высоких прыжков, руки вперед, кисти образуют «ловушку»
4.	- в баскетбольной стойке левым, правым боком - спиной вперед - шагом, в 3 колонны марш, стой ОРУ с мячом (эстафета) - передача мяча над головой -змейкой через левое плечо – правое плечо -змейкой с поворотами влево – вправо - снизу, вокруг левой ноги – правой ноги – следующему участнику - передача ведущим в колонну одной от плеча, вернуть мяч и присесть, мяч следующему		
Основная часть			
1.	Выполнение атаки кольца с ходу слева поточным методом (девочки) под контролем учителя. Выполнение атаки кольца справа в группах по 2-3 на 5 кольцах (юноши) Смена позиций девочки – мальчики	10 минут	Справа – с правой ноги, слева – с левой. Первый шаг широкий – второй стопорящий Пас параллельно полу одной от плеча или двумя от груди со
2.	Атака кольца сходу после передачи – приема мяча (старт с центральной, передача преподавателю – прием мяча обратно – атака с ходу – ловля мяча – атака	5 - 7 минут	

3.	противоположного кольца слева после ведения) поточным методом. Игра в баскетбол 4х4		вращением мяча
Заключительная часть			
1.	Построение.		
2.	Игра на внимание «Лови – не лови»	2 мин	
3.	Итоги урока. Текущие оценки . Д.З.: комплекс У.Г., сгибание – разгибание рук в упоре лежа.	2 мин	

Тема 6.: Передача мяча в парах, в тройках с атакой кольца

Цели:

- 1) Совершенствовать технику передачи, ловли, ведения, броска по кольцу
- 2) Развивать скоростно-силовые качества, координационные возможности, меткость, выносливость
- 3) Воспитывать у учащихся дисциплину, коллективизм

№ п\п	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть			
1.	Построение, приветствие. Сообщение целей и задач урока. Расчет на 1-2-3	1 мин.	Проверить готовность к уроку Смотрим в затылок впереди идущего
2.	Ходьба. Упражнения в ходьбе - на носках; - на пятках -перекатом с пятки на носок	1.5 мин	
3.	Бег. Упражнения в беге. - гладкий бег - в баскетбольной стойке левым, правым боком - спиной вперед - шагом, разойтись «Кругом». Стой.	по 1 кругу	Шаг скользящий, без высоких прыжков, руки вперед, кисти образуют «ловушку»
4.	Комплекс ОРУ 1). И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы назад; 3 – 4 – и.п.; 5 - 6 - наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п. 2). И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону. 3). И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5– 8 – то же назад. 4) И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. 6). И. п. – о.с. руки вниз. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь, коснутся пола пальцами рук;	7 минут	

	<p>4 – и. п. б). И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге. 7) и.п. – ноги врозь 1 - прыжок вверх – вперед толчком с левой, руки вверх 2- шаг назад 3 – и.п. 8) то же правой ноги Шагом через центр в 3 колонны</p>		
Основная часть			
1.	Передача мяча в тройках через центр, тупым углом без ведения с атакой кольца с ходу. Выполнение упражнения со сменой мест, в тройках с атакой кольца слева и права с ходу.	5 мин	<p>Индивидуальные замечания: исправление техник передачи, ловли, ведения, броска</p> <p>Играть шире, открываться для приема мяча, не злоупотреблять ведением</p>
2.	Передача мяча в тройках через центр, острым углом без ведения с атакой кольца с ходу. Выполнение упражнения со сменой мест, в тройках с атакой кольца слева и права.	5 мин	
3.	Учебная игра в баскетбол. 4х4 - юноши	8 мин – 2 игры по 4 мин.	
4.	Гладкий бег 1600м – девушки (10 кругов по 160м под контролем освобожденных)	5-6 мин	
5.	Учебная игра в баскетбол. 4х4 - девушки	8 мин – 2 игры по 4 мин.	
6.	Гладкий бег 1600м – юноши (10 кругов по 160м под контролем освобожденных)	5-6 мин.	
Заключительная часть			
1.	Построение.	2 мин	
2.	Игра на внимание «Запрещенное движение»		
3.	Итоги урока. Текущие оценки . Д.З.: комплекс У.Г., сгибание – разгибание рук в упоре лежа	2 мин	

Тема 7.: Совершенствование техники штрафного броска

Цели:

- 1) Совершенствовать технику штрафного броска.
- 2) Развивать скоростно-силовые качества, координационные возможности, меткость.
- 3) Воспитывать у учащихся дисциплину, коллективизм, чувство команды

№ п\п	Содержание	Дозировка	Методические указания	
Подготовительная часть				
1.	Построение, приветствие. Сообщение целей и задач урока. Расчет на 1-2	1 мин.	Проверить готовность к уроку Смотрим в затылок впереди идущего	
2.	Ходьба. Упражнения в ходьбе - на носках; - на пятках	1.5 мин		
3.	Бег. Упражнения в беге. - гладкий бег - в баскетбольной стойке левым, правым боком - спиной вперед - шагом, в круг, стой	3 мин по 1 кругу	Шаг скользящий, без высоких прыжков, руки вперед, кисти образуют «ловушку»	
4.	Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом 1. И.п.: о.с., мяч перед грудью; 1 – наклон головы вперед, сдать мяч руками; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п.; 5 – наклон головы вправо; 6 – и.п.; 7 – наклон головы влево; 8 – и.п. 2. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вниз; 1 – правая в сторону на носок, наклон вправо, мяч вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же влево. 3. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вверх; 1–4 – круговое движение туловищем вправо; 5–8 – то же влево. 4. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вниз; 1 – выпад правой в сторону, мяч на грудь; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой ноги, влево; 5. Ведение мяча правой рукой на месте с поворотом на осевой, то же левой 6. И.п. – ноги врозь, мяч перед собой; 1 – подбрасывание мяча вверх, 2 – присед, 3 – прыжок с ловлей мяча, 4 – и.п.	5 минут		
Основная часть				

1.	Повторение техники штрафного броска - рассказ - показ	2 мин	3 по 90 градусов: локоть, плечо, кость
2.	Выполнение в парах без кольца одной от плеча (осевая нога на партнера) по дуге с обратным вращением (на макушку принимающего)	3 мин	Не напрягать кисти рук и локтевой сустав
3.	Поточным методом серией по 3 броска (в чистую без касания щита)	7 мин	Индивидуальные указания
4.	Учебная игра 4X4 Не играющие /отыгравшие бег 1,12 км под контролем освобожденных	12 минут 7 кр.х160м	
5.	Штрафные броски в четверках двумя мячами на 5 кольцах на фоне усталости сериями по 5 бросков	3-5 мин	2 бросают, два ловят. Инд. указания
Заключительная часть			
1.	Построение.		
2.	Игра на внимание «Лови – не лови»	2 мин	
3.	Итоги урока. Текущие оценки . Д.З.: комплекс У.Г., сгибание – разгибание рук в упоре лежа	2 мин	

Тема 8.: Учебная игра в баскетбол 5х5

Цели:

- 1) Совершенствовать технико-тактическую подготовленность
- 2) Развивать скоростно-силовые качества, ловкость, координацию, внимательность, меткость, выносливость.
- 3) Воспитывать у учащихся дисциплину, коллективизм

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть			
1.	Построение, приветствие. Сообщение целей и задач урока.	1 мин.	Проверить готовность к уроку Смотрим в затылок впереди идущего
2.	Ходьба. Упражнения в ходьбе - на носках - на пятках -перекатом с пятки на носок	1.5 мин	
3.	Бег. Упражнения в беге. - гладкий бег -ускорения по диагонали - дыхательные упражнения: руки вверх - вдох, опустить – выдох - скрестным шагом - спиной вперед - с высоким подниманием колена -Короткие прыжки толчком с двух (имитация прыжков через скакалку) - шагом, разойтись кругом, стой	3 мин 3раза 1 круг 0.5 круга 0.5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Соблюдать дистанцию, не растягивать строй колено выше
4.	Комплекс ОРУ 1). И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы назад; 3 – 4 – и.п.; 5 - 6 - наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п. 2) И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5– 8 – то же в другую сторону. 3). И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону. 4). И. п. – руки к плечам. 1 – 2 –вращение плечевыми суставами	7 минут	Индивидуальные замечания

	<p>вперед 3 – 4 – то же назад; 5) И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. 6). И. п. – о.с. руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п. 6). И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге. 7) Выпады вперед с левой – правой ноги 8) Прыжки с приседа вверх – руки вверх</p>	По 3-4 раза 10раз	
Основная часть			
1.	Распределение по пятеркам. По игровым амплуа.	1 – 2 мин	
2.	Учебная игра 5x5 – девушки Юноши – бег 1,6 км под контролем освобожденных	12 мин. 10 кр x160м	Судейство. Инд. Замечания по технике игры. Списки девушек, юношей для подсчета кругов
3.	Разбор игр. Индивидуальные и командные замечания Учебная игра 5x5 – юноши	1 мин 12 мин	
4.	Девушки – бег 1,6 км под контролем освобожденных		
5.	Разбор игр. Индивидуальные и командные замечания	1 мин	
Заключительная часть			
1.	Построение.		
2.	Игра «На внимание» на месте	2 мин.	
3.	Итоги урока. Текущие оценки . Д.З.: комплекс У.Г. Поднимание туловища из полож. лежа	1 мин	Руки за головой в замке, до касания локтями колен