|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п****Этапы урока** | **Частные****задачи** | **Содержание этапов урока** | **Дози-ровка** | **Методические указания**  | **Деятельность учащихся** | **Деятельность учителя** |
| 1.**Организационный этап** | 1.Постановка задач урока и обеспечение ее восприятия учащимися.--------------------------2.Организовать коллектив учащихся класса, овладеть их вниманием. | 1.Строевые команды и упражнения:-построение в шеренгу - «Класс- Равняйсь!», «Смирно»------------------------------------------------------------**2.Теоретическая часть** - вспомнить с учащимися какой раздел программы изучается? Викторина на знания Олимпийских чемпионов. Под фотографией разместить вид спорта, которому соответствует. | **8 мин** | -----------------------Подтянулись и подравняли носки | 1.Соблюдают требования техники безопасности.(предметные компе-тенции)2.Выполняют организовано строевые команды и упражнения. Отвечают на вопросы учителя. (коммуникативные УУД) | 1.Обращает внимание на спортивную форму.2.Ставит учебную задачу.3.Помогает учащимся определить тему урока.4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.5. Объяснить, что за выполнение учебных заданий одна из команд будут оценены в конце урока. |
| **Подготовительная часть.****Воспроизведение и коррекция опорных знаний и умений учащихся** | 1.Подготовить класс для выполнения упражнения в движении.2.Организовать постепенное включение в работу органов и систем организма.3.Укреплять мышцы свода стопы для профилактики плоскостопия, профи-лактики осанки.4.Добиться быстрого , четкого выполнения команд. | **1.Строевые команды и упражнения:**- «На 1-2 рассчитайсь», « В 2 шеренги стройся», выполнение поворотов:- «Нале-во», « Кру-гом», «В обход по залу шагом марш!». В середине зала подается команда: «За направляющими правое плечо вперед, марш». **2. Разминка в движении:**И.п. Руки вверх в замок, ладони вверх И.п.Руки назад, на пяткахИ.п. руки вперёд-полуприсядиИ.п. руки на колени присядиИ.п. Приставным шагом вправо, левым боком. Медленный бег .Упражнение на восстановление дыхания.1 упр 1-сед на скамейке-наклон к правой ноге;2- к левой ноге2 упр И. п. лёжа на животе-1-поднять туловище3 упр 1-Правая на скамейку,2- левая3-правая на пол,4-левая.4 упр 1-правая на скамейку,2-согнуть левую ногу,3-опустить левую,4-правую опустить.5 упр И.П.-упор лёжа на скамейке, сгибание рук в упоре лёжа.6 упражнение И.П. упор руки назад;1- сгибание рук,2 и.п. вверх,прогнуться;3 упр 1-Правая на скамейку,2- левая3-правая на пол,4-левая.4 упр 1-правая на скамейку,2-согнуть левую ногу,3-опустить левую,4-правую опустить.5 упр И.П.-упор лёжа на скамейке, сгибание рук в упоре лёжа.6 упражнение И.П. упор руки назад;1- сгибание рук,2 и.п. | **10мин**1 круг1 круг1 круг6-8раз6-8раз6-8раз30 сек30 сек30 сек | Соблюдаем дистанцию.Спина прямаяЛокти не опускатьСмотреть вперед, голову не опус-катьНе сутулитсяСмотреть через левое плечо.Следим за дыханием. | 1.Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений (регулятивные УУД).2.Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей (регулятивные УУД).3.Осуществляют итоговый и пошаговый контроль(регулятивные УУД)Выполнять уметь самостоятельно упражнения ,входящие в комплекс утренней гимнастики. | 1.Подает громкие, четкие команды.2.Следит за правильным выполнением команд учащимися и исправляет ошибки если они допущены.3.Контролирует выполнение двигательных действий.Научить самостоятельно выполнять упражнения. |
| **Основная часть.** **Закрепление знаний, умений , навыков в знакомых и измененных ситуациях** | 1.Формировать правильную стойку баскетболиста.2.Воспитание физических качеств учащихся (гибкость, быстрота, ловкость)Воспитание волевых качеств личностиИгра «Чехарда»Эстафеты | **Специальные упражнения**1 упражнение 1-И.п. упор присев, руки впереди на полу;2-Выпрямиться, руки прямые вверх, колени не сгибать2 упражнение 1-И.п. упор присев, руки впереди на полу;2-прыжок вверх, руки прямые3 упражнение 1-И.п. упор присев, руки на скамейке;2-подтянуться на руках, ноги на скамейку.3-4 соскок на мат4 упражнение Руки на скамейку наскок на скамейкуПервый принимает положение упор присев, второй руки на плечи первого- прыжок. Так 2,3 и т.д.Передвижение упор присев руки назад. Передвигаясь вперёд вынести ногу в сопровождении руки. Туда первый идёт и обратно-передаёт эстафету другому. Следующий выполняет тоже.  | **20****мин**10 раз10 раз10 раз10 раз**5 мин****5 минут** | Ноги на ширине плечГолову верх не поднимать.Проявите смекалку.ххх оххх о | Соблюдение требований техники безопасности (пред-метные компетенции)Проявление положи-тельных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплини-рованность, упорство в достижении целей. (личностные)Бережное отношение с инвентарем (предметные)Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам | Поясняетзадания, контролирует выполнение двигательных действий, регулирует учебную нагрузку учащихся, дает рекомендации.Передают эстафету, не выходя за линию старта. |
| **Заключительная часть.****Подведение итогов учебной деятельности** | Предварительно сделать разминку. | Перестроить в шеренгу по одному.Упражнение на внимание.За 1 минуту правильно расставить шахматные фигуры. Шахматные фигуры на свои места.Домашнее задание. 20- сгибаний разгибании туловища в упоре лёжа на спине.Организованный уход из зала. | 1 минута2 мин**2 мин** | Повторить знания шахмат.Грудью коснуться пола.  | Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей (регулятивные УУД).Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить ошибки допущенные на уроке. Оценить наилучшую команду |