|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 пятках  И.п. руки вперёд-полуприсяди  И.п. руки на колени присяди  И.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 ноге  2 упр И. п. лёжа на животе-1-поднять туловище  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.  вверх,прогнуться;  3 упр 1-Правая на скамейку,2- левая  3-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 круг  1 круг  1 круг  6-8раз  6-8раз  6-8раз  30 сек  30 сек  30 сек | Соблюдаем дистанцию.  Спина прямая  Локти не опускать  Смотреть вперед, голову не опус-кать  Не сутулится  Смотреть 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 личности  Игра «Чехарда»  Эстафеты | **Специальные упражнения**  1 упражнение 1-И.п. упор присев, руки впереди на полу;2-Выпрямиться, руки прямые вверх, колени не сгибать  2 упражнение 1-И.п. упор присев, руки впереди на полу;2-прыжок вверх, руки прямые  3 упражнение 1-И.п. упор присев, руки на скамейке;2-подтянуться на руках, ноги на скамейку.3-4 соскок на мат  4 упражнение Руки на скамейку наскок на скамейку  Первый 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 раз  10 раз  10 раз  10 раз  **5 мин**  **5 минут** | Ноги на ширине плеч  Голову верх не поднимать.  Проявите смекалку.  ххх о  ххх 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 | Поясняет  задания, 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 минута  2 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 |