

Ход урока

Этап учебного занятия	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формируемые УУД
<p>1. Подготовительная часть – 13 мин</p> <p>Организационный момент.</p>	<p>1. Проверяет готовность учащихся к уроку: наличие спортивной формы и сменной обуви. Построение. Приветствие. - Класс «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку номеров расчитайся!» - Здравствуйте, 6А! Отмечает присутствующих на уроке. Напоминает про ТБ на уроке.</p> <p>2. Озвучивает тему урока.</p>	<p>Приветствуют учителя, слушают.</p>	<p>Личностные: формирование потребности в занятиях физической культурой.</p>
	<p>Разминка. - «Класс равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «За направляющим в обход налево шагом марш!». Подготовительные упражнения в движении: 1. Руки наверх на носках. 2. Руки в замок за головой на пятках. 3. Руки на поясе перекаат с пятки на носок. 4. Руки на коленях гуськом. - Класс «Бегом марш!». - Бег приставными шагами правым боком, руки на поясе . - Бег приставными шагами левым боком, руки на поясе. - Бег приставными шагами (2 правым боком, 2 левым боком), руки на поясе. - Бег спиной вперед. Шагом, восстанавливаем дыхание. - Направляющий на месте! - Класс, «через середину в колонну по 4 марш!» - «На вытянутые руки влево разомкнись!»</p> <p>Выполняем комплекс общеразвивающих упражнений:</p>	<p>Слушают, выполняют команды.</p>	<p>Познавательные - извлекают необходимую информацию из объяснения учителя.</p> <p>Личностные - воспитание дисциплинированности.</p> <p>Регулятивные: развитие внимания, умение оценивать правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе</p>

	<p><u>1. Наклоны головы.</u> И. п. – основная стойка, руки в на поясе. 1- наклон головы вперед 2 – наклон головы назад 3 – наклон головы вправо 4 –наклон головы влево Повторить 4 – 6 раз.</p> <p><u>2. Круговые движения кистями</u> И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью в замок. 1- 4 – круговые движения кистями вправо. Тоже влево. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p><u>3. Движение руками вперед-наверх.</u> И. п. – ноги на ширине плеч, руки в замок перед грудью. 1 – выпрямляем руки вперед ладонями наружу. 2 – и.п. 3 – выпрямляем руки наверх, ладони смотрят наверх. 4 –и.п. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p><u>4. Круговые движения руками.</u> И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-4 – круговые движения в плечевом суставе вперед. Тоже самое назад. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p><u>5. Наклоны туловища вперед-назад-вправо-влево.</u> И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон туловища вперед. 2 – наклон туловища назад. 3 – наклон туловища вправо. 4 –наклон туловища влево.</p> <p><u>6. «Мельница».</u> И. п. – ноги на ширине плеч, правая рука к левой ноге. 1 – поворот туловища вправо (левая рука к правой ноге). 2 – и.п. 3-4 – тоже самое. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p><u>7. Отжимания.</u></p>	<p>Выполняют комплекс упражнений для повышения подвижности позвоночного столба, эластичности мышц и связок, подвижности суставов за учителем. Слушают и выполняют методические рекомендации.</p>	<p>его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Предметные. Совершение упражнения физической формы; отработка навыков выполнения физических упражнений.</p>
--	--	---	---

И.п. – упор лежа.
1- сгибание рук
2- и.п.
3-4 – тоже самое. Повторить 4 – 6 раз.

8. Наклоны туловища вниз.

И.п. – ноги вместе, руки на поясе.
1-3 – наклоны туловища к носкам.
4 – и.п.
Повторить 4 – 6 раз.

8. Перекаты.

И.п. – сед на правой ноге.
1-3 – наклон к носку прямой ноги.
4 – перекат.
Тоже самое с другой ногой. Повторить 4 – 6 раз.

9. Приседания с махом ног.

И.п. - ноги чуть шире ширины плеч, руки на поясе.
1- присед, руки вперед
2 –и.п.
3 – мах правой ногой.
4 – и.п. Тоже самое с другой ногой.
Повторить 4 – 6 раз.

10. Подъем на носки.

И.п. – ноги вместе, руки на поясе.
1 – подъем на носки.
2-7 – держаться на носках.
8 –и.п.
Повторить 4 – 6 раз.

11. Прыжки ноги врозь.

И. п. – о.с.
1 – прыжок ноги врозь, хлопок над головой.
2- и.п.
3-4 тоже самое. Повторить 6 – 8 раз.

	<p>12. Восстанавливаем дыхание.</p>		
<p>2. Основная часть – 23 мин.</p>	<p>-Класс, «через середину в колонну по 2 марш!» Приступаем к совершенствованию передачи мяча сверху двумя руками: - передачи мяча сверху над собой 2 раза, передать партнёру (обратить внимание, что когда мяч принимается, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, при выполнении передачи руки и ноги выпрямляются, руки вытягиваются в направлении передачи), - передачи мяча сверху - одна передача над собой, вторая партнёру (следить за тем, чтобы мяч находился на уровне лба), - передачи мяча сверху в парах. (По свистку учителя начинаем и по свистку заканчиваем выполнение упражнения).</p> <p>Приступаем к совершенствованию передачи мяча снизу двумя руками. Упражнения: - передачи мяча над собой 5 раз, передать партнёру (обратить внимание, что когда принимается мяч, руки вынесены вперёд вытянутыми, кисти рук соединены вместе, образуя «замок»; ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, другая сзади, туловище наклонено вперёд, принимается мяч на предплечье), - передачи мяча снизу в парах. (По свистку учителя начинаем и по свистку заканчиваем выполнение упражнения).</p> <p>Помогаю учащимся корректировать и исправлять ошибки. Ориентирую учащихся на согласованность</p>	<p>Описывают технику выполнения передачи мяча сверху двумя руками. Выполняют упражнения, обращают внимание на ошибки, если они имеются, и корректируют.</p> <p>Описывают технику выполнения передачи мяча снизу двумя руками. Выполняют упражнения, обращают внимание на ошибки, если они имеются, и корректируют.</p> <p>Договариваются о распределении функций и ролей в игровой деятельности,</p>	<p>Познавательные – извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, формируют собственный опыт. Предметные. Совершенствование техники выполнения передач мяча, осваивают ее самостоятельно. Развитие основных физических качеств, оценивание состояние организма. обеспечение техники безопасности мест во время занятий физическими упражнениями. .Регулятивные: действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий,</p>

	<p>действий при выполнении упражнений.</p> <p>Построение. Подвижная игра «Передал - садись». Команда «На первый, второй рассчитайсь!». Учащиеся делятся на две команды. Капитаны команды выходят вперед лицом к команде на расстоянии 3 метров. Мяч у капитанов. По сигналу капитан подкидывает мяч над головой и выполняет передачу мяча 1 участнику, участник должен принять мяч. А капитан команды поймать его в руке. После этого 1 участник садится и капитан передает мяч 2 участнику. Итак, пока все участники не будут сидеть. Когда все закончили, капитан поднимает мяч вверх над головой.</p>	<p>взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила игры.</p>	<p>ориентируясь на показ и рассказ техники выполнения передач мяча. Коммуникативные: умеют договариваться и приходиться к общему решению в совместной деятельности; задавать вопросы; контролируют действия партнера. Личностные – имеют желание учиться, понимают значение занятий физическими упражнениями для человека и принимают его.</p>
<p>3. Заключительная часть - 4мин Итоги урока. Рефлексия.</p>	<p>Восстанавливаем дыхание. Построение. Подведение итогов урока. - Ребята, давайте вспомним тему урока. Как вы думаете какая была цель урока? Озвучивают цель и задачи урока. - А теперь сами себя оцените. Кто считает, что справился с сегодняшними заданиями? Сейчас, я хочу у вас спросить, с каким настроением вы уходите с урока физической культуры. Прошу сделать два шага вперед тех, у кого отличное настроение! Хорошо! Один шаг вперед те, у кого настроение хорошее! Спасибо! Надеюсь вы будете уходить в хорошем настроении.</p>	<p>Выполняют упражнение на восстановление дыхания. Оценивают процесс и результат своей деятельности, ставят оценку. Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.</p>	<p>Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Личностные: умеют анализировать, соотносить свои достижения на уровне класса и всей</p>

	<p>Также на дом даю вам небольшое ДЗ. Урок окончен, удачного вам дня! И не забудьте помыть руки после урока»! - Класс, «направо!», за направляющим в обход налево к выходу марш»! Организованный выход учащихся из зала.</p>	Слушают ДЗ.	деятельности на уроке.
--	--	-------------	------------------------