|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Этап образовательного процесса** | **Деятельность учителя** | **Деятельность ученика** | **Формируемые УУД** | **Дозировка времени** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | **Организационный этап** | Дать команду на построение в одну шеренгу.  Приветствие.  Учитель проверяет готовность обучающихся к уроку интересуется о состоянии здоровья обучающихся (наличие спортивной формы и обуви)  Задает вопросы по знанию техники безопасности во время занятий физической культурой. | Построение в одну шеренгу.  Обучающиеся приветствуют учителя.  Отвечают на вопросы учителя о своем самочувствии. Отвечают на вопросы о техники безопасности во время занятий физической культурой. | Личностные  Уметь с мотивировать себя на целенаправленную познавательную деятельность. | (мин) |
| 2 | **Актуализация знаний** | Подведение учащихся к формулировке темы урока с помощью вопросов  Ознакомляет учащихся с целью и задачами урока задавая наводящие вопросы. | Формулируют предполагаемую тему урока. Путем ответа на загадку учителя.  Самостоятельно ставят цель и задачи урока отвечая на поставленные вопросы учителя.  Воспроизводят имеющиеся знания о понятии Частоты сердечного сокращения и измерении ЧСС для сохранения здоровья сбережения  при физической нагрузки. Дают аргументированные ответы на поставленные вопросы. | Коммуникативные: умение рассуждать и высказывать свои мысли, участвовать в коллективном обсуждении на тему урока и постановки цели и задач урока.  Создание ситуации для промежуточного анализа уровня знаний обучающихся | (мин) |
|  |
| 3 | **Постановка учебной задачи,**  **воспроизведение и**  **коррекция опорных знаний и умений учащихся.** | Формирование умения целеполагания, представления о результате деятельности.  Закрепление знаний по двигательным действиям и исходным положениям.  Организация постепенного включения в работу органов и систем организма.  Разминка:  -Подготовить голеностопные суставы к работе в основной части урока:  Ходьба   1. на носках, удерживая баскетбольный мяч в руках над головой 2. на пятках удерживая баскетбольный мяч в руках за головой   3) мяч прижат к груди основная стойка баскетболиста приставными шагами правым и левым боком.  Бег  1) по кругу в колонне по одному;  3) с остановкой по сигналу  Ходьба  С выполнением дыхательных упражнений Перестроение для выполнения ОРУ по команде  Укреплять мышцы рук, ног, спины.  Перестроение в две шеренги для  ОРУ  1) И.П. – О.С, руки на поясе круговые движения головой в правую-левую сторону.  2) И.П. – О.С руки вверх над головой наклоны туловища вправо-влево-вперед-назад.  3) И.П. – О.С., с полу приседа прыжок вверх двумя руками хлопок    5) И.П. – широкая стойка приседание  6) И.П. упор лежа на коленях  7) И.П. – сидя на полу ноги врозь тянемся поочередно к правой-левой ноге.    8) И.П. – О.С., ногу на носок разминка круговым движениями голеностопа | Принимают учебную задачу и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  Предлагают свои способы действия, которые показывают с помощью баскетбольного мяча.  Выполняют упражнения по укреплению осанки, контролируют свои действия, ориентируясь на показ движений учителем.  Поднимают руки через стороны вверх. Выполняют вдох носом; опуская руки вниз, выполняют наклон, одновременно выдыхая  Принимают основную стойку следят за правильностью выполнения упражнения  Выполняют команды:  следят за осанкой    - обратить внимание на работу ноги. Спина прямая следим за осанкой.  Вперёд не наклоняться;  - согласованная работа ног следить за осанкой.  Обратить внимание на технику отжимания.  повороты выполнять на носке, чередовать: 2 вправо, 2 влево. Развивать вестибулярный аппарат; | Личностные формирование стойкого познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями  Формирование самооценки и личностное самоопределение к видам действия  Формирование умения проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в движении. | Мин |
|  | **Открытие нового знания**  **Заключительный этап урока** | Перестраивает обучающихся в две колонны для выполнения техники приема и владения баскетбольными мячами.   1. стоящие в команде должны поочередно выполнить бег с эстафетной палочкой по прямой обвести вокруг стойки и вернуться с этим упражнением назад в свою колонну. 2. выполнить прыжки с зажатым мячом в коленях. Обвести стойки и вернуться бегом к своей команде.   Учитель задает вопрос почему это упражнение сложнее чем предыдущее?   1. Передача мяча в колонне на месте над головой и под ногами поочередно 2. Челночный бег. выполнение поочередной раскладки кубиков в кольца. 3. Впереди стоящие выходят на середину зала удерживая обруч в руках команда поочередно выполняет бег с преодолением обруча обегая конус и возвращаясь в свою команду.   Перестроение в одну шеренгу учитель интересуется о самочувствии обучающихся задает вопросы по моментам урока.    Игра охотники и утки.  Теоретическое задание на дом по учебнику.  Организованное покидание зала. | Обучающиеся выполняют упражнения с различными действиями отвечают учителю на вопросы по сложности организации выполнения упражнений.  Обучающиеся отвечают на вопросы учителя. | Умение осознавать и произвольно осуществлять высказывание в устной форме. | мин |