|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **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 вопросовОзнакомляет 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:Ходьба1. 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.  Бег1) по кругу в колонне по одному;3) с остановкой по сигналуХодьбаС выполнением дыхательных упражнений Перестроение для выполнения ОРУ по командеУкреплять мышцы рук, ног, спины.Перестроение в две шеренги для ОРУ1) 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 |