Проект урока физической культуры для учащихся 4 класса

 Учителя физической культуры

КГБОУ "Озерская общеобразовательная школа-интернат"

**Крахмаль Ирины Михайловны**

Программа: Предметной линии учебников В.И. Ляха «Физическая культура 1-4 классы»

Раздел программы: Баскетбол

Тип урока: образовательно-познавательный

Тема урока: **Ведение, передачи и ловли мяча.**

**Цель урока:** Обучение технике владения баскетбольным мячом.

**Задачи урока для учителя:**

1. Образовательные:
* способствовать актуализации знаний и умений, необходимых для успешного познания и пробного усвоения новых учебных действий, подготовительных к спортивной игре в баскетбол;
* познакомить с техникой владения мячом в вариативных условиях с помощью подбора оригинальных упражнений и сюжетных подвижных игр;
1. Развивающие. Создание условий для:
* всестороннего гармонического физического развития;
* развития слухового восприятия, речи;
* развития умения понимать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний.
* развития познавательного интереса у учащихся;
1. Воспитательные. Создание условий для:
* воспитания дисциплины и моральных качеств у учащихся;
* продуктивного взаимодействия со сверстниками, формирования организаторских и коммуникативных способностей;
* мотивации двигательной активности.

**Задачи урока для учащихся***:* Стараться правильно выполнять упражнения и соблюдать ТБ.

Условия проведения*:* спортивный зал 9,5 × 5,5 начальной школы.

**Краткая психолого-педагогическая характеристика класса.**

 *В 4 классе 7 уч-ся с разной степенью тугоухости (III-IV). 5 из них со сложной структурой дефекта. У Туриковой Саши - глухота. Диндиенко Вика - кохлеарный имплант (КИ). В целом класс дружный, между мальчиками и девочками конфликтов нет, а  если и случаются, то тут же разрешаются. Коллектив сплоченный, дружный.    Четверо учащихся класса – это дети со средним  уровнем физической подготовленности. По состоянию здоровья относятся к основной группе. Диндиенко Вика - подготовительная группа (развитие средне-негармоничное). Клепко Вова - подготовит. гр. (Задержка физического развития: часто выполняет движения неточно, неловко). Рояк Ангелина имеет избыточную массу тела, но девочка старательная и активная. Остальные трое учащихся дополнительно занимаются в кружке "Общей физической подготовки". Каждый ученик  в классе - неповторимая индивидуальность. Отношения между ребятами строятся на принципах уважения, взаимной помощи и доверия.  Все  учащиеся  увлечены  данным предметом. Ребята умеют работать как индивидуально, так и в группах, активны в выполнении заданий.*

**Особые методические указания:**

Перед началом урока обязательно измерение пульса. Для ребенка в возрасте от 7до 12 лет в состоянии покоя ЧСС составляет 75-110 ударов в минуту.

Средние (умеренные) нагрузки 130-150 уд/мин, при 130 уд/мин нагрузка носит оздоравливающее воздействие, свыше - тренирующее. Пульсометрия проводится 3 раз: до урока, в середине после наиболее утомительного упражнения или игры, после занятий, через 5 минут - восстановительный период.

***Материально- техническое обеспечение****:* баскетбольные мячи по кол-ву занимающихся; карточки с цифрами; таблички с названиями игр и упражнений; бирки с завязками; на стене тематические картинки; палочка для регулировщика; песня "Регулировщик" и ритмичная музыка на флеш-носителе; ноутбук.

***Словарь:*** ЧСС – частота сердечных сокращений; баскетбольный мяч; баскетболисты; я веду (ловлю, передаю) мяч; игра "Живое зеркало"; регулировщик; выполняли ведение мяча без зрительного контроля; сюжетная игра.

|  |
| --- |
| ***1. Вводно-подготовительная часть - 12-14 мин******1.1. Организационный момент****, включающий:****Цель учителя:*** *Организация и обеспечение психологического комфорта для взаимодействия с учащимися.* ***Цель для учащегося:*** *Самоорганизация и мобилизация: включение в деловой ритм, осознание и принятие цели, основных задач урока.****Задачи для учителя:***1. создать благоприятную эмоциональную обстановку на уроке, способствовать быстрому включению учащихся в деловой ритм;
2. психологически настроить к восприятию новых двигательных действий, организовать занимающихся;
3. систематизировать знания по теме "Баскетбол".

Наиболее эффективный **метод** для формирования интереса к уроку выбран **словесный:** беседа, фронтальный опрос, указания, команды. ***Критерии результативности***: готовность учащихся к активной учебно-познавательной деятельности на основе опорных знаний методом опроса. |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| Организует построение.Проверяет соответствие формы обучающихся.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Организует сдачу рапорта, контролирует правильность выполнения команд.Делает акцент на осанку. Приветствует. - Здрав! Я рада вас видеть! *Проводит опрос, подводя уч-ся к сообщению темы урока. Создает целевую установку*.- Вы знаете, что такое баскетбол?- Что надо взять для игры в баскетбол?- Вы любите баскетбольный мяч?- Как называют людей, которые играют в баскетбол?- Кто из вас хотел бы стать баскетболистом?- И мы сегодня давайте будем "баскетболисты". *Подводит к целевой установке, спрашивая:*- Чтобы стать хорошим баскетболистом, что для этого надо?- Этим мы с вами и будем заниматься. Думаю, что сегодня с урока баскетбола вы уйдете с хорошим настроением, потому что вы сможете показать свои умения в упражнениях и играх, которые я для вас приготовила.Девизом будут слова:- Про что эти слова?- И давайте сегодня постараемся сделать руки особенно ловкими, а мяч послушным. Так какой спортивный инвентарь нам сегодня понадобится? | Строятся в шеренгу,  фиксируют осанку.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Физорг класса сдает рапорт. Уч-ся выполняют команды: "равняйсь", "смирно", "по порядку рассчитайсь".Концентрируют свое внимание. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*Воспринимают и осознают учебно-познавательные задачи. Отвечают на вопросы,*  *развивая слуховое восприятие, речь.* - Это игра.- Баскетбольный мяч.- Я -да (нет).- Баскетболисты.Проявляют интерес к уроку, либо кто-то не проявляет.Продолжают свою мыслительнуюдеятельность, пытаясь ответить на вопрос. Развивают слуховое восприятие, речь.Отвечают: *- Надо уметь хорошо выполнять ведение мяча. Быстро, правильно бросать (передавать) и ловить мяч.*Читают: «Веди, лови, бросай – упасть не давай!»Отвечают: «Про баскетбольный мяч». *Закрепляют словарь по учебной теме.*Отвечают снова: «Баскетбольный мяч» | 30 сек\_\_\_\_\_\_2,5 мин | Спина прямая, плечи отведены назад, подбородок приподнят Поинтересоваться настроением.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Пятки вместе, носки врозь, расстояние между носками обуви- толщина пятки.Спина прямая, плечи отведены назад, подбородок приподнят, руки прижаты к туловищу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Тема и учебная задача зафиксированы для наглядности в табличке.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Если уч-ся затрудняются в ответе на последний вопрос, то учитель помогает.*Определяют каждый для себя цель* |
| ***1.2. Разминка,*** *включающая:****Цель учителя:*** *Способствование созданию условий для**втягивания организма в работу, то есть обеспечение морфофункциональной его готовности к решению задач основной части урока и достижению его целевой установки.* *Обеспечение мотивации и принятия учащимися цели учебно-познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений.****Задачи:*** 1. познакомить ОРУ с мячом и новой техникой ведения мяча без зрительного контроля;
2. обеспечить общую и специальную функциональную подготовку организма и подготовку опорно-двигательного аппарата к предстоящей работе, значительно активизировать сердечнососудистую, центральную нервную, вегетативную функции организма;
3. создать условия для возникновения условно-рефлекторных связей в коре больших полушарий учащихся для формирования навыков и умений выполнять двигательные действия в стандартных и вариативных условиях (разные и.п.) и с различными заданными параметрами;
4. активизировать познавательную деятельность учащихся; способствовать развитию двигательной памяти, координации.

***Цель для учащихся***: Разогреть мышцы и качественно выполнять учебные задания  Выбраны **методы: 1. Словесные** (вербальные): **к**оманды, указания, объяснения, комментарии, замечания), где способы информирования синхронный - сочетание показа с одновременным рассказом (при ознакомлении с новым упражнением) и показом (при совершенствовании знакомого упражнения); (невербальные): жесты.  **2. Наглядный** – показ упражнения учителем в технически совершенной форме; оформление 3. Практические-метод дозированного упражнения3. **Критерии результативности:** правильность выполнения упражнений в полном объёме; изменение морфофункциональных показателей, определение готовности к основной деятельности по внешним признакам. Учебная деятельность организована поточно, фронтально и индивидуально..*Продолжительность разминки увеличена (не 5-6 мин., исходя из типа урока) и может быть 9-12 мин. из-за особых образовательных потребностей слабослышащих школьников. Для ученика со сколиозом: исключить прыжки; бег чередуют с ходьбой; бег не более 100 м.; заменяют ОРУ с мячом с резким поворотом туловища на свое индивидуальное: корригирующую позу.* *У кого правосторонний грудной сколиоз: корриг. поза: стоя лицом к стене прислониться к ней, левая рука вверх, правая в сторону. Левосторонний – наоборот. У кого правосторонний. грудной и левосторонний поясничный сколиоз: корриг. поза: стоя лицом к стене левая рука вверх, левая нога в сторону.* |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| * Организует измерение ЧСС: «Поверните руку ладонью вверх, положите четыре пальца на запястье с внутренней стороны рук. По моему сигналу посчитайте количество ударов в течении 20 сек., умножьте на 3.

2. Дает команду: "Напра-во! в обход по залу шагом марш!" Подает команды для выполнения упражнений с заданиями в ходьбе3. Проводит разминку в ходьбе с большим мячом.4. Проводит разминку в беге с б. мячом.* Сочетает показ восстанавливающего упражнения на дыхание со словесным объяснением его выполнения.

5**. Организует выполнение новых ОРУ с мячами:** "По ходу движения возьмите в руки мячи… в шеренгу становись!"Показывает технику выполнения упражнений.Корректирует неточные действия уч-ся, исправляет индивидуальные ошибки.Знакомит с **ведением мяча без зрительного контроля.** Показывает карточки с цифрами.Дает **творческое задание**: "Придумать упражнения с ведением мяча на месте"Продолжает показ новых упражнений с мячомОриентирует на смену вида деят-ти - отдых и профилактику сколиоза | 1. Проверяют свой пульс в  Покое с опорой на таблицу (см. Приложение №1)2. Выполняют упражнения в ходьбе на координацию:2.1.Стоя на носках, сжимать пальцы в кулак и разжимать с одновременным выкрутом рук от себя..2.2. "Делай осанку". И.П.- прямые руки за спину в замок, вывернуть сложенные кисти ладонями от себя; 1 - рывок руками от себя с одновременным подъемом колена одной ноги; 2 - рывок руками от себя с одновременным подъемом колена другой ноги.2.3. "Держи осанку". И.П. прямые руки вверх в замок, ладони смотрят в потолок; 1 - рывок руками назад с одновременным подъемом колена одной ноги; 2 - рывок руками назад с одновременным подъемом колена другой ноги.3. Выполняют упражнения в ходьбе по кругу с большим мячом.4. Выполняют беговые упражненияПо свистку – поворот на 360 градусов,по хлопку – на 180 градусов. * Выполняют упражнение на восстановление дыхания

Вдох быстрый, полный через рот, выдох- резкий полный через рот.  5. Выполняют ОРУ с мячами  по подражанию на месте. **Стоя:**1 **«Прокатывание периметра»**И.п. – о.с.: стоя, стопы параллельно, ноги врозь на длину стопы, мяч внизу.Удерживая корпус прямо, сохраняя равновесие перекатом переносить вес тела последовательно на все границы стоп.- вперед, назад;- вправо, влево;- по часовой стрелке и против;- то же с закрытыми глазами.2. И.п. – о.с., мяч впереди. 1-2- выпад правой ногой в сторону, поворот головы вправо – вдох; 3-4 – и.п. – выдох; 5-6 – выпад влево с поворотом головы влево – вдох; 7-8 – выдох.3. И.п. – стойка ноги вместе, мяч внизу 1- шаг вперед левой, руки вверх с мячом, прогнуться – вдох, 2- и.п.-выдох; 3-4- то же правой.4. И.п.- о.с.: стоя, стопы параллельно, ноги врозь на длину стопы, мяч на ладони правой руки. 1-2 полуприсед, бросок вверх-влево, поймать мяч левой 3-4 –бросок левой вверх- вправо.5. И.п.- широкая стойка, мяч впереди. 1- поворот туловища вправо, мяч в руках; 2- удар мячом об пол сади; 3- поворот туловища кругом, поймать мяч; 4- и.п. То же влево. (ноги на месте, поворачивать только туловище)6. И.п. - стойка баскетболиста. Поочередное отбивание мяча.7. Выполняют ведение мяча из разных и.п. и громко называют цифры. **Стоя на коленях:**И.п. - упор стоя на коленях, мяч впереди на ладони правой руки. Круговые движения рукой в правую и левую стороны. То же левой рукой.**Творческое задание**. Придумывают упражнения с ведением мяча**Лежа на животе:**И.п. - лежа на животе, мяч в прямых руках, голова опущена, 1-3 - поднять плечи, руки с мячом вверх, поднять ноги - вдох, 4 - и.п. - выдох.**Прыжки:**И.п. - мяч внизу. 1-32 прыжки с ударами мяча об пол**Сидя:** И.п. – упор, сидя сзади, мяч между стопами, 1-2- сед углом, 3-4- опустить ноги**Лежа на спине:**И.п. - сед ноги вместе с упором руками на мяч, лежащий на полу за спиной. Наклон назад до касания пола головой. | ОГ1 мин2 мин5-6 раз6-8 раз6-8 раз1 мин20сек1-2 минПо8 раз10раз6-8 раз6-8 раз5раз1 мин1мин По10 сек4-6 раз32 р.20сек30 сек | ПГ1 мин2 мин5-6 раз5-6 раз5-6 раз1 мин20сек1-2 минПо6 раз8 раз6 раз6 раз4раз1 мин1мин По6 сек3-4 раз2020сек30 сек | Обратить внимание на тех, у кого пульс выше 100 уд/мин - поставить на левый фланг. (25-38 ударов - норма).Следить за осанкой, равномерным дыханием, дистанцией в 2 шага.Амплитуда максимальнаяГолову не опускать, смотреть вперед,спина и руки прямые.Руки максимально отводить, стараться за уши. *(использовать при атоническом колите*Ориентировка в пространстве.- Беговая осанка.-Колени присог-нуты движение корпуса по "линии".На выдохе произ-носить гортанно "ха-а-а".- Плечи расправлены, грудная клетка развернута,подбородок параллельно полу. 2. Мяч на уровне груди.Спину держать прямо, подбородок не наклонять. 4. Руки в стороны паралл. полу.Постараться сделать бросок над головой (амплитуда широкая). Ученики со сколиозом заменяют это упражнение с резким поворотом туловища на свое индивидуальное: корригирующую позу у стены.Сперва отбивать повыше, потом пониже почащеНе шлепать по мячу.Выполнять прямой рукой с большой амплитудойВызывать по одномуВариант: ведение с отрывом руки для поворота на 360 град. Учит. желание детейКолени не касаются пола.Прыжки на носкахПри наклоне назад таз от пола не отрывать. |
| *2. Основная часть - 26 мин.****Цель учителя:*** *Создание условий для обучения ведению мяча без зрительного контроля****.*** *Обеспечение активной учебной работой учащихся для формирования у них представления о многообразии двигательных действий с мячом.* ***Задачи для учителя:*** 1. повторить стойку баскетболиста и ранее изученные приемы владения мячом
2. повторить упражнения и игру "Живое зеркало" с ведением мяча на месте;
3. познакомить с сюжетными играми, подготовительными к игре в баскетбол для обеспечения повышенной заинтересованности занимающихся в двигательной деятельности и меньшей психической утомляемости;
4. тренировать в ведении в ловле и передаче мяча;
5. обеспечить общее физическое воздействие на большое количество мышечных групп, что важно для развития быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве;
6. способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелости и уверенности в своих действиях);

***Цель для учащихся:*** выполняя учебные задачи и играя - научиться действовать в условиях нестандартных ситуаций.***Методы организации:******словесный*** (объяснение, комментарий, замечания), метод непосредственной наглядности, групповой.***соревновательный.*** *Учебная деятельность организована поточно, фронтально, индивидуально и группой. Выбран еще и* ***игровой*** *метод для большей свободы и самостоятельности действий занимающихся, высокой эмоциональности, на фоне которой протекает их деятельность и поведение. Причем предполагается, что многообразные двигательные задачи будут ими решаться в соответствии с внезапно возникающими ситуациями.* ***Методы мотивирования:*** *(стимулирования) учебной активности учащихся: похвала, поощрение.****Способы организации:*** *индивидуальный - фронтально, парный в игре "Живое зеркало", групповой в сюжетных играх - хаотично, парный со взаимопроверкой в задании.* ***Критерии результативности***: определение уровня внимания и интереса учащихся к излагаемому педагогом учебному материалу: 1. Готовность к работе, стремление к правильному выполнению. 2. Эмоциональность, активные действия учащихся и овладения способами действий. 3. Правильность и точность движений, умение выполнять ведение мяча без зрительного контроля, а так же передачи и ловли мяча в вариативных условиях. ***Виды контроля:*** *оперативный, текущий, измерение ЧСС. В случае, если часть**учащихся не освоила новый учебные двигательные действия, планируется индивидуальная работа в ходе следующего урока.*  |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1. Ставит перед уч-ся цель, настраивая на рабочую обстановку на уроке.2. Дает задания на ознакомление со специальными подготовительными упражнениями к баскетболу.- Сейчас мы будем выполнять упражнения с мячами, старайтесь не смотреть на мяч и правильно работать кистью.- Перед началом каждого задания показывает таблички с его названием.*Способствует нахождению* *психологического контакта в одновременных усилиях при выполнении упражнений в форме игры.*3. Знакомит с сюжетными играми. Показывает таблички с названием игры, объясняет её:- Вы все мотоциклисты-баскетболисты. Ты ... будешь регулировщиком. Вот тебе палочка регулировщика, будешь регулировать ей движение. Когда поднимешь палочку вверх - все "поехали", ведете мяч по всему залу. Будьте вниматель-ны, не столкнитесь друг с другом. Когда регулировщик опустит палочку прямо перед собой, что надо сделать? Остановиться и вести мяч на месте"*Содействует активизации деятельности каждого учащегося.*После игры задает вопросы, *способствует рефлексивной деят-сти уч-ся:*- Кто из вас со всеми поздоровался и не потерял мяч?- Можно его (её) признать самым ловким баскетболистом урока?*Повышает нагрузку* *занимающихся.**Организует игру на отработку ловли и передачи мяча в условиях ориентировки в пространстве.** Организует измерение ЧСС, самоконтроль физической нагрузки заним-ся где-то в середине игры

Поясняет:«Частота сердечных сокращений (ЧСС), которую называют «пульсом», показывает, сколько раз в минуту бьется сердце. Этот показатель различается в зависимости от того, что делает человек. Как вы думаете, во время сна частота сердечных сокращений будет больше или меньше, чем во время бега?6. Знакомит с сюжетной комбинированной игрой средней интенсивности.- Вот трудное задание, но, посмотрев на вас как вы здорово владеете техникой ведения мяча, думаю, справитесь.*Создает ситуацию, где уч-ся сами ставят задачу овладения новым способом действия*. | 1. Слушают. Концентрируют внимание, мобилизуются.2. Выполняют упражнения и  игры с ведением мяча на  месте.- сидя в группировке, ведение мяча по кругу перед собой, меняя руки;- в стойке баскетболиста переводы мяча перед собой;- ведение мяча сидя на одном колене;- из различных положений (сидя, стоя, лежа)ведение одной рукой, другой повторяют движения за учителем.- игра "Живое зеркало" - в парах повторяют движения с ведением мяча друг за другом; Играют в игру:**"Баскетболисты-мотоциклисты**", соблюдая правила.*Отрабатывают навык ведения мяча без зрительного контроля*. Играют в игру:**"Баскетболисты - дружные"**Передвигаются по залу в стойке баскетболиста с ведением мяча одной рукой. Задача: поздороваться друг с другом, посчитать свои рукопожатия и потери мяча.Отрабатывают навык ведения мяча без зрительного контроля.Осуществляют самоконтроль, самооценку личных достижений.Осуществляют взаимооценку *Закрепляют навыки ловли и передачи мяча в игре:***"Чья команда сделает больше передач?"** Класс делится на 2 команды. Одна команда выполняет передачи, а другая старается перехватить мяч.*Самостоятельно ведут наглядный счет.*Воспринимают, выполняют по команде учителя замеры пульса.Самостоятельно расходятся из строя к доске и по таблице (см. Приложение № 1) соотносят свой результат с нормой.*Формируют навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием*Отвечают на вопрос. - Во время сна пульс будет намного меньше, чем при беге.6. **"Баскетболисты -**  **математики"**На стене начерчены цифры в 3-х столбцах от 1 до 30-ти в разном порядке. Задача: выполняя ведение мяча одной рукой, показать палочкой для начала цифры по порядку*Осознают важность ранее усвоенных универсальных двигательных умений связанных с освоением новых.* | ОГ30сек1мин1мин1мин1 мин3 мин4мин3 мин6 мин30сек4 минот 1- до10 | ПГ30сек1мин1мин1мин1 мин3 мин4мин3 мин6 мин30сек4 мин от 1-до5 | Ведение без зрительного контроля.Обратить внима-ние на то, чтобыполучался треу-гольник.Нога поставлен-ная на колено не даст располо-жить мячне правильноУч-ся сами при-думывают упр-я.Включить песню "Регулировщик".Со сменой регулировщика выполняют ведение другой рукой.(Наглядный материал для игр см. в Приложении № 2)Передачи выпол-нять быстро, точно, всегда вперед партнеру, не делать про-бежки. (с мячом можно делать 1 шаг).«Вспоминаем как правильно ложем 4 пальца на запястье и подсчитываем количество толчков в течение 20 секунд. Начали!». «Если пульс соответст-вует интервалу, то темп выбран правильно.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6 | 4 | 8 |
| 20 | 26 | 21 |
| 3 | 14 | 2 |
| 17 | 19 | 16 |
| 9 | 1 | 27 |
| 22 | 15 | 6 |
| 7 | 24 | 12 |
| 13 | 10 | 30 |
| 28 | 18 | 25 |
| 23 | 29 | 5 |

 |
| ***2.2. Опрос учащихся по заданному на дом материалу******Цель учителя:*** *проверка выполнения домашнего задания и его оценивание.****Задачи для учителя:*** 1. выявить правильность и осознанность выполнения домашнего задания всеми учащимися, выявить пробелы и осуществить их коррекцию;3. способствовать развитию ловкости, координации и двигательной памяти;5. воспитывать инициативность, самостоятельность, решительность*.****Цель учащихся:***продемонстрировать знания и умения*.****Методы: наглядно-практический (****показ упражнения учеником методом регламентированного упражнения);* ***соревновательный*** *между учениками (упражнение-игра) Организация построения - фронтальная.****Способ проверки:*** *коллективный. В случае, если кому-то из**учащихся не удастся продемонстрировать двигательные действия, то предлагается помощь учителя или товарища.*  |
| 6. Организует самостоятельную работу уч-ся по выполнению Д/З: **Придумать оригинальное упражнение с подбрасыванием мяча** **на 3-4 счета.***Способствует самореализации творческих способностей учащихся* | 6. Демонстрируют по очереди упражнения по заданию, а все выполняют его по подражанию. *обучаются умению оптимально сочетать контроль, самоконтроль и взаимоконтроль для установления правильности выполнения задания и коррекции личных пробелов* | 2 мин | 2 мин | Варианты в помощь:а) 1 - подбросить мяч, 2 - хлопок под коленом, 3 - поймать б) 1 - подбросить 2 - подпрыгнуть с захлестом голеней, 3 - поймать мяч;в) 1 -подбросить, 2 - хлопок в ладоши впереди, 3 - хлопок сзади, 4 - поймать м |
| ***3. Заключительная часть - 5-7 мин****3.1. Снижение двигательной нагрузки, восстановление предполагает:****Цель для учителя:*** *создание условий для постепенного снятия воздействия физической нагрузки, приведения организма обучающихся в относительно спокойное состояние.****Задачи для учителя:*** 1. способствовать снижению физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц; 3. учить укреплять окологлазные мышцы, способствующие сохранению упругости кожи век, задержки ее старения, улучшению зрения;4. подводить учащихся к адекватности своей самооценки и оценке учителя.***Цель для учащихся:*** Снижение двигательной нагрузки и восстановление своего организма.***Методы:*** *Использованы методы: словесный и практический: сюжетно-игровой*, *метод сопряженного психофизического воздействия на детей****Средства***: упражнения способствующие снятию психоэмоционального и физического напряжения, упражнения для сопряженного психофизического развития. ***Критерии результативности:*** определить уровень внимания и снижения физической активности организма: отсутствие эмоционального возбуждения.**Определение возможных действий учителя**, в случае, если ему и учащимся не удаётся достичь поставленных целей: дополнительно провести упражнения на восстановление дыхания и рас-слабление мышц. |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| Организует уч-ся для игр малой интенсивности: **"Круговерть"****"Жмурки".** Учитель изменяет расположение находившихся неподалеку предметов. Выборочно спрашивает, какие изменения (или) исчезновения предметов заметили.*Организует выполнение упражнений, используемых для сопряжённого психофизического развития.**«Ухо – нос»*Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо – «раз». Одновременно опустить ухо и нос, на счёт «два» хлопнуть в ладони перед собой. «Три» - поменять положение рук: левой рукой взяться за правое ухо, а правой рукой – за кончик носа. «Четыре» - хлопок перед собой. Учитель *даёт команды*: «раз», «два» «три», «четыре», «пять».*Организует измерение ЧСС.*Организует уборку и складирование спортивного инвентаря. | Свободно стоят перед учителемСопровождают глазами все перемещения мяча, вращая глаза с возможно большей амплитудой.Запоминают, фиксируют расположение предметовКрепко зажмуриваются, на 3-4 сек. Открыв по сигналу глаза, стремятся по памяти воспроизвести происшедшие изменения.Воспринимают информацию, осмысливают, запоминают.Выполняют упражнение.По команде учителя измеряют пульс. | **ОГ** | **ПГ** | Учитель вращает подвешенный на нити длиной 50-70 см теннисный мяч (желтого цвета). Темп вращения нарастающий - от медленного к среднему. Направление вращения мяча периодически изменять.Задание выполняется вначале с открытыми, затем с закрытыми глазами.Индивидуальные рекомендации. |
| 1 мин2 мин | 1 мин2 мин |
| ***3.2. Подведение итогов урока******Цель учителя:*** *Анализ и оценка успешности достижения цели урока и определение перспективы последующей работы. Подведение к осознанию важности проделанной совместной учебной работы*.***Задачи учителя:*** Подвести учащихся к обобщению, рефлексии. Дать краткий анализ урока, достижение цели урока. ***Цель учащихся:*** оценить свою деятельность на уроке.***Методы организации***:словесный***Методы мотивирования*** (стимулирования) учебной активности уч-ся: похвала, поощрение.***Вид контроля***: итоговый***Форма организации:*** *фронтальная, произвольно сидят на полу на ковриках лицом к учителю.* |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| Задает вопросы:-Что мы с вами сегодня делали?- Что нового вы узнали?*Обобщает, употребляя правильные термины:*- Да, выполняли ведение мяча без зрительного контроля и играли в сюжетные игры.- Кто научился что-то делать хорошо?Кто считает, что справился с заданием? *Подводит к главному:*- Зачем мы с вами старались учиться правильно владеть мячом?- Каким был для вас сегодняшний урок?- Кто мечтает стать супер-баскетболистом?- А я думаю, что (Имя) мог(ла) бы стать супербаскетболистом*Дает анализ и оценку успешности достижения цели и намечает перспективу последующей работы.* | Свободно садятся, *осознают, анализируют проделанную работу и отвечают:*- Выполняли различные ведения мяча. Бросали (передавали), ловили мяч. Играли с мячом.- Вели мяч, стараясь не смотреть на него. Играли в интересные игры с мячом.*Воспринимают информацию. Осознают, анализируют, определяют для себя задачи совершенствования собственной деятельности дома и на последующих уроках.* *Отвечают :**-* Чтобы потом хорошо (отлично) играть в баскетбол- Интересным (увлекательным, узнали…. научились…)*Получают индивидуальные рекомендации* | 3 мин | 3 мин | Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на уроке.*Получают информацию о реальных результатах обучения.*  |
| ***3.3. Задание на дом****, включающее:****Цель учителя:*** *Стимулирование правильной организации учащимися свободного времени.****Цель учащихся:*** стремление к познавательной деятельности, формирование баскетбольных умений, приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями.***Задачи:***1. Обеспечить понимание задачи, содержание и способы выполнения Д/З;2. Дать возможность потом посоревноваться в своих творческих способностях.***Критерии***, позволяющие определить степень выполнения учащимися домашнего задания: бальная система оценивания творческой работы по определению и составлению комплекса упражнений для успешной игры в «Живое зеркало» |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| Сообщает домашнее задание сроки исполнения и критерии оценивания.Домашнее задание:"Придумать комплекс интересных упражнений для игры "Живое зеркало".Организует подготовку учащихся к дальнейшему учебному процессу.Прощается с учащимися, дает команду к выходу из зала.«Спасибо за урок. До свидания», организует выход из спортивного зала | Слушают, стараются осмыслить, запоминают и записывают в дневник с опорой на табличкуОрганизованно выходят из спортивного зала | 1 мин30 сек | 1 мин30 сек | Для тех кому самому трудно придумать ОРУ с мячом: фиксируют основные и дополнительные источники получения необходимой информации(спроси у товарища, родителя, старшеклассника посмотри книгу, интернет) |

 ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

ПУЛЬС (ЧСС- частота сердечных сокращений)

для детей 9-12 лет

норма в покое: **25 - 38 ударов за 20 секунд -** это 75 - 110 ударов в минуту

после нагрузки:

**Хорошо 40 - 43 ударов за 20 сек - это** 120 - 130 ударов в минуту;

**Отлично! 44 - 50 ударов за 20 секунд - это** 132 - 150 у/мин.;

**Великолепно !! 51- 65 ударов за 20 сек -** это 153 - 195 у/мин

 ПРИЛОЖЕНИЕ №2

 БАСКЕТБОЛ БАСКЕТБОЛИСТЫ-МОТОЦИКЛИСТЫ БАСКЕТБОЛИСТЫ-МАТЕМАТИКИ

   

 Баскетболисты-дружные

  