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 мыслительную  деятельность, 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 упражнения  3. **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 ходьбе  3. 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 мячом  Ориентирует 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 упражнения  По 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. | | | | ОГ  1 мин  2 мин  5-6 раз  6-8 раз  6-8 раз  1 мин  20сек  1-2 мин  По  8 раз  10раз  6-8 раз  6-8 раз  5раз  1 мин  1мин  По  10 сек  4-6 раз  32 р.  20сек  30 сек | | | | ПГ  1 мин  2 мин  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  1 мин  20сек  1-2 мин  По  6 раз  8 раз  6 раз  6 раз  4раз  1 мин  1мин  По  6 сек  3-4 раз  20  20сек  30 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 максимальная  Голову 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 почаще  Не шлепать по мячу.  Выполнять прямой рукой с большой амплитудой  Вызывать по одному  Вариант: ведение с отрывом руки для поворота на 360 град. Учит. желание детей  Колени не касаются пола.  Прыжки на носках  При 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.* | | | | ОГ  30сек  1мин  1мин  1мин  1 мин  3 мин  4  мин  3 мин  6 мин  30сек  4 мин  от 1- до10 | | | | ПГ  30сек  1мин  1мин  1мин  1 мин  3 мин  4  мин  3 мин  6 мин  30сек  4 мин  от 1-  до5 | | | | Ведение без зрительного контроля.  Обратить внима-  ние на то, чтобы  получался треу-гольник.  Нога поставлен-ная на колено не даст располо-жить мяч  не правильно  Уч-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 учителем  Сопровождают глазами все перемещения мяча, вращая глаза с возможно большей амплитудой.  Запоминают, фиксируют расположение предметов  Крепко 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 мин  2 мин | | | | | 1 мин  2 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 табличку  Организованно выходят из спортивного зала | 1 мин  30 сек | | | | | | 1 мин  30 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

 