Конспект урока физической культуры для учащихся 5 класса

Учителя физической культуры высшей квалификационной категории

КГБС(К)ОУ "Озерская С(К)О школа-интернат II вида"

**Крахмаль Ирины Михайловны**

Программа \_\_\_\_\_ **Рабочая программа** по физической культуре составлена на основе государственной Программы образовательных учреждений **«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» 2011г**. (авторы: В. И. Лях, А.А. Зданевич). Программа курса «физическое воспитание» в пятом классе предназначена для обучения учащихся пятого класса специальной (коррекционной) общеобразовательной школы интерната II вида.

Раздел программы \_\_\_\_\_\_ **Баскетбол** \_\_\_\_\_\_\_\_ Тип урока \_\_\_\_\_\_\_\_ **Образовательно-познавательный**

Тема урока \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Техника владения мячом в упражнениях и играх.**

Цель урока \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Формирование представления о чарующем мире баскетбола.

Задачи урока:

1. Образовательные:

* формировать знания, умения и навыки, необходимые при игре в баскетбол;
* познакомить с техникой ведения мяча в вариативных условиях;

1. Развивающие. Создание условий для:

* всестороннего гармонического физического развития;
* 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 и здорового образа жизни.

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

**Краткая психолого-педагогическая характеристика класса.**

*В 5 классе 8 уч-ся с разной степенью тугоухости (II-IV).* *Подковырин Дима. имеется сопутствующий диагноз: правосторонний грудной сколиоз, который протекает без прогрессирования. В целом класс дружный, между мальчиками и девочками конфликтов нет, а  если и случаются, то тут же разрешаются. Коллектив сплоченный, дружный.    Все учащихся класса – это дети с высоким и средним  уровнем физической подготовленности. По состоянию здоровья дети в этом классе относятся к основной группе. Дима - к СМГ. Остальные ребята 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 выполнение  заданий.*

*Перед началом урока уч-ся надевают на запястье разного цвета бирки с указанием допустимого пульса в покое и после нагрузки (каждый знает свой цвет). 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 5 раз: до урока, в середине наиболее утомительных упражнений, после занятий, через 5 минут - восстановительный период.*

Урок проводится в спортзале 9,5 × 5,5 начальной школы.

Материально- техническое обеспечение: оборудование, инвентарь и пр. \_\_\_ баскетбольные мячи по кол-ву

занимающихся, карточки с цифрами, бирки с завязками.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Вводно-подготовительная часть - 12-14 мин**  **1.1. Организационный момент**, включающий:  **Цель:** Обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность учащихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установки.  **Задачи:**   1. создать благоприятную эмоциональную обстановку на уроке, способствовать быстрому включению учащихся в деловой ритм; 2. психологически настроить к восприятию новых двигательных действий, организовать занимающихся.   Наиболее эффективный **метод** для формирования интереса к уроку выбран **словесный:** беседа, фронтальный опрос, указания, команды.  Чтобы систематизировать знания по теме "Баскетбол". Если кто-либо из учеников не проявит интерес к уроку, будет отвлекаться, то учитель применит свой отвлекающий маневр. | | | | | | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | | **Дозировка** | | | | **ОМУ** | | |
| Организует построение.  Проверяет соответствие формы обучающихся.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Организует сдачу рапорта, контролирует правильность выполнения команд.  Делает акцент на осанку. Приветствует.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ставит учебную задачу урока:  "Я рада вас видеть. Думаю, что сегодня с урока баскетбола вы уйдете с хорошим настроением, потому что мы будем…"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Проводит опрос, подводя уч-ся к сообщению игровой темы урока.  - Вы любите баскетбольный мяч?  - Кто из вас хотел бы стать баскетболистом?  - Игровое название урока: "Мы станем баскетболистами». Девизом будут слова: "Лови, бросай – упасть не давай!"  - Чтобы стать хорошим баскетболистом, что для этого надо?  - Давайте сегодня постараемся сделать руки особенно ловкими, а мяч послушным. Может тогда у вас (изменится отношение к баскетбольному мячу) появится желание заняться баскетболом?  Баскетбол закалит вас! | 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 Развивают слуховое восприятие.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Слушают, осознают, отвечают на вопросы    Проявляют интерес к уроку, либо кто-то не проявляет.  Продолжают свою мыслительн.  деятельность, пытаясь ответить на вопрос. | | 30 сек  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2 мин | | | | Поинтересоваться настроением.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Пятки вместе, носки врозь, расстояние между носками обуви- толщина пятки.  Спина прямая, плечи отведены назад, подбородок приподнят, руки прижаты к туловищу.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Учебная задача должна быть зафиксирована на плакате или табличке.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Если уч-ся затрудняются в ответе на последний вопрос, то учитель помогает: "Надо уметь хорошо передвигаться по площадке с ведением мяча или без мяча, быстро бросать и ловить мяч. | | |
| **1.2. Разминка,** включающая:  **Цель:** Создать условия для втягивания организма в работу.  **Задачи:**   1. ознакомить с ОРУ с мячом и новой техникой ведения мяча без зрительного контороля; 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.   Выбраны **методы: словесные** (команды, указания, объяснения, комментарии, замечания), где способы информирования *синхронный -* сочетание показа с одновременным рассказом (при ознакомлении с новым упражнением) и *показом* (при совершенствовании знакомого упражнения); **наглядный** - показ упражнения учителем в технически совершенной форме (эталонный); **практические -** метод строго регламентированного упражнения.; **контроля**: измерение морфофункциональных показателей. 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. | | | | | | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | | | | | | | **ОМУ** |
| 1. Жестом дает команду к  измерению пульса.  2. Дает команду: "Напра-во! в обход  по залу шагом марш!"  Проводит разминку в ходьбе.  3. Проводит разминку в беге.  4. Сочетает показ восстанавливающего упражнения на дыхание со словесным объяснением его выполнения.  5**. Организует выполнение новых ОРУ с мячами:** "По ходу движения берете 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 | 1. Проверяют свой пульс в  покое.  2. Выполняют упражнения  в ходьбе:   * правая рука вверх со сгиба-нием и разгиб. пальцев, левая на пояс; * левая в сторону, правая вперед, со сгибанием и разгиб. пальцев обеих рук; * правая на пояс, левая вверх; * левая вперед, правая в сторону; * правая к плечу, левая за голову; * ходьба на носках,   на пятках, на внешней стороне стопы;   * ходьба на 8 счетов с хлопками в ладоши на 4-ый и 6-ой счет.   3. Выполняют беговые  упражнения   * "С втиранием носочков" * приставным шагом   с выпрыгиванием вверх;   * спиной вперед, правая рука вперед, смотреть через плечо назад; * с поворотами налево, направо.   4. 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 паралле-льно, ноги врозь на длину стопы, мяч внизу.  Удерживая корпус прямо, сохраняя равновесие перекатом переносить вес тела последова-тельно 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 мес-те, поворачивать только туловище)  6. И.п. – упор, сидя сзади, мяч между стопами, 1-2- сед углом, 3-4- опустить ногиDSCN1448  7. И.п. - стойка баскетболиста. Поочередное отбивание мяча.  8. Выполняют ведение мяча из разных и.п. и громко называют цифры.  9. Повторяют, придуманные упр. друг за другом  Пробуют свои силы, проявляют свои способности.  Выполняют упражнения: **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.  **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  **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  10сек  2 мин  1 мин  20сек  30сек  По 20сек  20сек  По  8 раз  10раз  8раз  8 раз  По 5раз  15сек  1мин  1мин 30сек  3 мин  32 р.  20сек | | | СМГ  10сек  2 мин  20сек  20сек  15 сек  По 10сек  20сек  По  6 раз  8 раз  8 раз  8 раз  15сек  1 мин  1мин 30сек  3 мин  15р  20сек | | | | Обратить внима-ние на тех, у кого пульс выше 100 уд/мин.(пос-тавить на левый фланг). У Димы пульс не должен превышать 80 уд/мин. в покое.  Следить за осанкой, равномерным дыханием, дистанцией в 2 шага.  - Руки вверх.  - Руки за голову, локти отвести назад.  - по подражанию за учителем, затем по одному.  - Беговая осанка.  -Колени присог-нуты движение корпуса по "линии".  Уч-ся со сколио-зом в оставшееся время выполняет произвольную ходьбу.  На выдохе произ-носить гортанно "ха-а-а".  - Плечи расправлены, грудная клетка развернута, под-бородок 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).  5. Для **Димы индив. задание** - корриг. поза: стоя лицом к стене  прислониться к ней, л. рука вверх, правая в сторону.  Сперва отбивать повыше, потом пониже почаще  Не шлепать по мячу.  Вариант: ведение с отрывом руки для поворота на 360 град. Учиты-вать желание детей  Выполнять прямой рукой с большой амплит.  **Диме** - **только левой рукой**. Колени не касаются пола.  Прыжки на носках  Со сколиозом отдыхает.  При наклоне назад таз от пола не отрывать. |
| 2. Основная часть - 26 мин.  **Цель:** Обеспечить активной учебной работой учащихся для формирования у них представления о многообразии двигательных действий с мячом.  **Задачи:**   1. повторить упражнения и игру "Живое зеркало"с ведением мяча на месте и в движении; 2. познакомить с сюжетными играми, подготовительными к игре в баскетбол для обеспечения повышенной заинтересованности занимающихся в двигательной деятельности и меньшей психической утомляемости; 3. совершенствовать ловлю и передачу мяча двумя руками от груди; 4. обеспечить общее физическое воздействие на большое количество мышечных групп, что важно для развития быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве; 5. способствовать воспитанию морально-волевых качеств;   **Методы организации:** **словесный** где способы информирования *синхронный -* сочетание показа с одновременным рассказом (при ознакомлении с новым заданием или игрой) и *показом* (при совершенствовании знакомого упражнения), наибольшее применение из них имеют: словесные оценки и замечания по упражнениям в форме срочной информации; **наглядный** - показ упражнения учителем в технически совершенной форме (эталонный): **практический**  - метод строго регламентированного упражнения; **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.  То есть используется практически весь арсенал методов обучения. Учащийся со сколиозом участвует в 1-ой или 2-ух играх по выбору. Во время пропуска игры выполняет свои индивидуальные упр-я на выравнивание мышечного тонуса передней и задней поверхности туловища, бедер.  **Способы организации:** индивидуальный - фронтально, групповой в игре "Живое зеркало", групповой в сюжетных играх - хаотично, парный со взаимопроверкой в задании.  **Виды контроля:** оперативный, текущий, измерение ЧСС. В случае, если частьучащихся 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 подготовитель-ными 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 пси  хологического 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 внимательны, 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.  C:\Users\Ирина\Pictures\Фото. спорт\45.JPG  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?  4. Повышает нагрузку занима-ющихся. Организует игру на отработку ловли и передачи мяча.  5. Организует самоконтроль физической нагрузки заним-ся.  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 и в движении:  - сидя в группировке, ведение мяча по кругу перед собой, меняя руки;  DSCN1450  - в стойке баскетболиста пере-воды 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;  - обводка "змейкой" - последний в колонне ведет мяч дальней рукой от защитника и встает впереди колонны;  3. 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: поздоро-ваться друг с другом, посчитать свои рукопожатия и потери мяча.  Отрабатывают навык ведения мяча без зрительного контроля.  Осуществляют самоконт-роль, самооценку личных достижений.  Осуществляют взаимооценку  4. 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.  5. Измеряют пульс.  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 | ОГ  30сек  1мин  1мин  1мин  1 мин  3 мин  2  мин  4 мин  3 мин  30сек  4 мин  4 мин  от 1- до10 | | СМГ  30сек  1мин  1мин  1мин  1 мин  3 мин  2  мин  4 мин  2 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 расположить мяч не правильно.  Уч-ся сами при-думывают упр-я.  Включить песню "Регулировщик".  Со сменой регулировщика выполняют ведение другой рукой.  Передачи выпол-нять быстро, точно, всегда вперед партнеру, не делать про-бежки. (с мячом можно делать 1 шаг).  Если пульс соот-ветствует интервалу на бирке, 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:** проверка выполнения домашнего задания..  **Задачи:**  1. выявить правильность и осознанность выполнения домашнего задания всеми учащимися, выявить пробелы и осуществить их коррекцию;  2. способствовать самореализации творческих способностей учащихся;  3. способствовать развитию ловкости, координации и двигательной памяти;  4. обучать умению оптимально сочетать контроль, самоконтроль и взаимоконтроль для установления правильности выполнения задания и коррекции пробелов.  5. воспитывать инициативность, самостоятельность, решительность.  **Методы: наглядно-практический (**показ упражнения учеником методом регламентированного упражнения); **соревновательный** между учениками (упражнение-игра) Организация построения - фронтальная.  **Способ проверки:** коллективный. | | | | | | | | | |
| 6. Организует самостоятельную работу уч-ся по выполнению Д/З. | 6. Демонстрируют по очереди упражнения по заданию, а все выполняют его по подражанию.  **Придумать упражнение с подбрасыванием мяча**  **на 3-4 счета.** | 2 мин | | | 2 мин | | | | Варианты в помощь:  а) 1 - подбросить мяч, 2 - хлопок под коленом, 3 - поймать  б) 1 - подбросить, 2 - подпрыгнуть с зах-лестом 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:** создание условий для снятия воздействия физической нагрузки, приведения организма обучающихся в  спокойное состояние.  **Задачи:**  1. способствовать снижению физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц; 3. учить укреплять окологлазные мышцы, способствовующие сохранению упругости кожи век, задержки ее старения, улучшению зрения;  4. подводить учащихся к адекватности своей самооценки оценке учителя.  **Методы:** Использованы методы: словесный и практический: сюжетно-игровой. | | | | | | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | | | | | | | **ОМУ** |
| Организует уч-ся для игр малой интенсивности:  **"Круговерть"**  **"Жмурки".**  В это время учитель изменяет расположение находившихся неподалеку предметов. Выборочно спрашивает, какие изменения (или) исчезновения предметов заметили.  Проводит сюжетную дыхательную гимнастику:  - Подуем на плечо, подуем на другое. На солнце горячо, пекло дневной порою. Подуем на животики, как трубки станут ротики. Ну а теперь на облака и остановимся пока. | 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 воспроиз-везти происшедшие изменения.  Слушают, повторяют за учите-лем движения, сочетающиеся с дыханием. | **ОГ** | | | | **СМГ** | | | Учитель вращает подвешенный на нити длиной 50-70 см теннисный мяч (желтого цвета). Темп вращения нарастающий - от медленного к среднему.Направ-ление вращения мяча периоди-чески изменять. |
| 1 мин  2 мин  30сек | | | | 1 мин  2 мин  30 сек | | |
| **3.2. Подведение итогов урока**  **Цель:** создать условия для самооценки выполнения обучающимися учебной задачи урока.  **Задачи:**  1. организовать деятельность учащихся по рефлексии своей деятельности на уроке, проверить усвоение ими содержания учебного материала;  2. учить открытости в осмыслении своих действий и самооценке.  **Цель учащихся:** оценить свою деятельность на уроке.  **Метод:** словесный. **Способ организации:** произвольно сидят на полу лицом к учителю. | | | | | | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | | | | | | | **ОМУ** |
| Задает вопросы:  - Что нового вы узнали и чему научились?  - что получалось хорошо, а что не очень? Почему?  - Каким был для вас сегодняшний урок? | Свободно садятся.  Осмысливают вопросы, вникают в их содержание.  Стараются правильно отвечать на вопросы. | 3 мин | | | | 3 мин | | | Если затрудняются, то подвести к ответу: "Чтобы стать хорошим баскет-болистом, надо учиться вести мяч без зрительного контроля". |
| **3.3. Задание на дом**, включающее:  **Цель:** Стимулирование правильной организации учащимися свободного времени.  **Задачи:**  1. обеспечить понимание задачи, содержание и способы выполнения Д/З;  2. дать возможность - потом посоревноваться в своих творческих способностях. | | | | | | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | | | | | | | **ОМУ** |
| Объясняет домашнее задание:  "Придумать интересные упражнения для игры "Живое зеркало"  Прощается с учащимися, дает команду к выходу из зала. | Слушают, стараются осмыслить, запоминают. | 1 мин | | | | 1 мин | | | Записать Д/З в дневник. |