| №п/п | Этапы урока | Частная задача этапа | Методы, средства, формы организации, результат, методы контроля и оценивания | Универсальные учебные действия |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Деятельность учителя | Деятельность учащихся |
| 1. | Организационный момент | Организация класса к началу урока | Инструктирование; фронтальная; наличие спортивной формы, построение учащихся, количество присутствующих. |  |
| 1.1. | Создание проблемной ситуации: проблемные вопросы (Вы испытывали утомление?, После какой деятельности вы испытывали утомление?, Как оно у вас проявлялось?, Как внешне можно определить, что человек испытывает утомление?) | Активное участие в диалоге с преподавателем | Мотивировать деятельность учащихся на предстоящий урок | Беседа; фронтальная; ответы на вопросы, обсуждение проблемы. | Осознание смысла предстоящей деятельности (познавательные) |
| 1.2. | Постановка проблемы:«Каким образом определить физическую нагрузку, чтобы не было утомления?» | Активное участие в диалоге с преподавателем  | Умение участвовать в диалоге по заданной теме (коммуникативные) |
| 1.3 | Раздача инструктивных карт и объяснение о работе с ними | Восприятие объяснения учителя | Объяснение; фронтальная. | Умение воспринимать объяснения педагога (коммуникативные) |
| 1.4 | Измерение пульса за 15 секунд | Измеряют пульс, подсчитывают за 1 мин. и ставят точки на графике в своих инструктивных картах | Индивидуально; ЧСС | Умение наблюдать за показателями ЧСС (личностные) |
| 2. | Психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока |
| 2.1. | Сообщение учащимся задачи этапа, средств и методики оценивания. | Восприятие объяснения учителя | Подготовка организма к выполнению технических действий с мячом и без мяча, активизация психических процессов | Объяснение; фронтальная. | Умение воспринимать объяснения педагога (коммуникативные) |
| 2.2. | Проведение ОРУ в движении:* ходьба на носках, руки перед грудью с упором пальцев рук;
* ходьба на носках, руки перед собой, согнутые в локтевых суставах, вращение в лучезапястном суставе вперед и назад;
* то же, но вращение в локтевых суставах;
* ходьба перекатом с пятки на носок, с вращением прямых рук вперед и назад;
* ходьба, пальцы рук в замке перед грудью, выпрямление рук вверх, и.п., выпрямление рук вперед, и.п.
* бег в медленном темпе;
* передвижение приставными шагами левым и правым боком в стойке баскетболиста;
* скрестные шаги левым (пр.) боком;
* бег спиной вперед.
 | Выполнение ОРУ в движении | Упражнение; поточная; соответствие ОРУ задачам основной части урока | Умение проводить подготовку организма для эффективной работы в основной части урока (личностные) |
| 2.3 | Измерение пульса за 15 секунд | Измеряют пульс, подсчитывают за 1 мин. и ставят точки на графике в своих инструктивных картах |  | Индивидуально; ЧСС | Умение наблюдать за показателями ЧСС (личностные) |
| 2.4 | Упражнения с б/мячами на месте:* передача мяча от груди в тройках, построение в линию;
* передача мяча от груди в тройках с отскоком о пол;
* передача мяча от груди в тройках, построение треугольником;
 | Выполняют упражнения с б/мячами на месте. |  | Стандартно – повторный; фронтальная; стабильное выполнение техники физических упражнений при многократном повторении. | Умение взаимодействовать при достижении общих целей в процессе совместной деятельности (нравственная культура) |
| 2.5 | Измерение пульса за 15 секунд | Измеряют пульс, подсчитывают за 1 мин. и ставят точки на графике в своих инструктивных картах |  | Индивидуально; ЧСС | Умение наблюдать за показателями ЧСС (личностные) |
| 2.6 | 1.1. Упражнения с б/мячами в движении:* передача мяча от груди в тройках (построение треугольником) со сменной мест;
* передача мяча от груди в тройках с ведением и с последующим передвижением вслед за передачей

1.2. Измерение пульса за 15 секунд |  1.1. Выполняют упражнения с б/мячами в движении.1.2. Измеряют пульс, подсчитывают за 1 мин. и ставят точки на графике в своих инструктивных картах |  | Стандартно – повторный; фронтальная; стабильное выполнение техники физических упражнений при многократном повторении.Индивидуально; ЧСС | Умение наблюдать за показателями ЧСС (личностные) |
| 2.7 | 1.1. Упражнения на совершенствование ведения мяча в беге:* ведение мяча правой рукой и по свистку левой
* ведение мяча правой (левой) рукой и по свистку делают ускорение до следующего свистка;
* обведение стоек.

1.2. Измерение пульса за 15 секунд | * 1. Выполняют упражнения на совершенствование ведения мяча в беге.
* Ведение с минимальным зрительным контролем.
* Ведение дальней рукой от стойки.
	1. Измеряют пульс, подсчитывают за 1 мин. и ставят точки на графике в своих инструктивных картах
 |  | Стандартно – повторный; поточная; стабильное выполнение техники физических упражнений при многократном повторении.Индивидуально; ЧСС | Умение наблюдать за показателями ЧСС (личностные) |
| 2.8 | 1.1. Упражнения на совершенствование ведения мяча на месте:* ведение мяча с левой стороны на правую;
* ведение мяча с левой стороны на правую;
* вращение мяча вокруг шеи вправо (влево);
* вращение мяча на уровне пояса;
* вращение мяча на уровне коленей;
* вращение мяча вокруг скрещенных ног на уровне голени.

1.2. Измерение пульса за 15 секунд | * 1. Выполняют упражнения на совершенствование ведения мяча на месте (без зрительного контроля):
* высота отскока на уровне коленей;
* высота отскока за колени;
	1. Измеряют пульс, подсчитывают за 1 мин. и ставят точки на графике в своих инструктивных картах
 |  | Стандартно – повторный; фронтальная; стабильное выполнение техники физических упражнений при многократном повторении.Индивидуально; ЧСС | Умение наблюдать за показателями ЧСС (личностные) |
| 2.9 | 1.1. Дыхательные упражнения на восстановление.1.2. Измерение пульса за 15 секунд | 1.1. Выполняют дыхательные упражнения на восстановление.1.2. Измеряют пульс, подсчитывают за 1 мин. и ставят точки на графике в своих инструктивных картах |  | Стандартно – повторный; фронтальная; выполнение дыхательных упражненийИндивидуально; ЧСС | Умение выполнять дыхательные упражнения на восстановление организма после физической нагрузки.(личностные)Умение наблюдать за показателями ЧСС (личностные) |
| 3. | Оценка и анализ результатов учебной деятельности занимающихся.  |
|  |  | 1.1. Соединяют точки и строят график.1.2. Записывают анализ своего графика.1.3. Записывают выводы. | Записывание учащимися полученного результата | Индивидуально; умение строить график, умение проанализировать полученные результаты и сделать вывод. | Умение достаточно полно и точно формулировать выводы о проделанной работе (личностные) |
| 4. | Решение проблемы | Сформировать общий вывод по решению проблемы | Беседа; фронтальная; нашли решение проблемной ситуации. | 1. Умение обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.2. Умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения (коммуникативные). |
|  | Активизирует и направляет работу учащихся, корректирует ответы учащихся (по мере необходимости), обобщает их | Предлагают:- варианты решения проблемы на основе анализа своей работы на предшествующих этапах урока |  |  |  |
| 5. | Подведение итогов урока | Выставление отметки самими учащимися за урок: складывают баллы, полученные за все этапы работы и переводят их в отметку:8 – 9 баллов – «5»6 – 7 баллов – «4»Ниже 6 баллов – «3» | Обсуждение в целом; самоконтроль учащихся. | Умение видеть собственные проблемы и адекватно оценивать результаты собственной деятельности (регулятивные) |
| 6. | Домашнее заданиеПодсчитать свой индивидуальный тренировочный пульс. | Продолжить осмысление деятельности на уроке и использовать полученные знания и умения в жизни. | Самостоятельная работа |  |