| №  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 упражнений  Индивидуально; 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 задание  Подсчитать свой индивидуальный тренировочный пульс. | | Продолжить осмысление деятельности на уроке и использовать полученные знания и умения в жизни. | Самостоятельная работа |  |