

Конспект урока по физической культуре для 5 класса (ФГОС)

Предмет: физическая культура

Класс: 5

Раздел: баскетбол

Цель урока: овладение техникой ловли и передачи мяча двумя руками в движении. Закрепление техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.

Задачи:

1. Образовательная: повторить учебный материал за 4 класс.

2. Воспитательная: содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями.

3. Оздоровительная: развивать координацию, силу, скорость, выносливость.

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6
<p><u>Подготовительный</u>(1 2 минут)</p> <p>1.Сообщение УЗ на урок</p> <p>Знакомство с темой и планом урока.</p> <p>Познакомить учащихся с жестами судей.</p> <p>Упражнения в ходьбе.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнения для рук в ходьбе.</p> <p>По ход движения взять мячи.</p> <p>2.ОРУ с</p>	<p>Класс! Становись! Равняйся! Смирно! Приветствие.</p> <p>Вольно!</p> <p>Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок.</p> <p>Равняйся! Смирно! Направо! На месте шагом марш! Налево в обход по залу марш! Дистанция три шага. Класс стой! Подготовить организм</p>	<p>Формирование интереса.</p> <p>Установить роль разминки при подготовке работы с баскетбольными мячами.</p> <p>Умение выполнять физические упражнения.</p> <p>Правильное выполнение задания.</p> <p>Безопасное поведение во время выполнения задания.</p>	<p>Активное участие в диалоге с учителем.</p> <p>Сознательное выполнение определенных упражнений.</p> <p>Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп</p> <p>Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя.</p>	<p>Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя.</p> <p>Совместно с учителем делают вывод, какие бывают жесты и для чего они.</p> <p>Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.</p> <p>Произвольно</p>	<p>Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками.</p> <p>Строят высказывания по теме жесты судей в баскетболе.</p> <p>Обсудить ход предстоящей разминки.</p> <p>Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками</p>

<p>баскетбольными мячами.</p> <p>1) И.П. – о.с., руки в стороны ладонями вверх, пальцы врозь, мяч на правой ладони. Перебрасывать мяч с руки на руку.</p> <p>2) И.П. – о.с., мяч в правой руке. Вращение мяча вокруг туловища. На 4 счета вращение вправо. На 4 счета вращение влево.</p> <p>3) И.П. – о.с., мяч сзади в правой руке. Перекинуть мяч сзади через левое плечо, поймать впереди слева двумя руками.</p> <p>4) И.П. – о.с., широкая стойка в полуприсяде, мяч в правой руке на уровне колена. Вращение мяча вокруг ног «восьмёркой».</p> <p>5) И.П.- о.с., мяч впереди</p> <p>1- мяч вправо, выпад правой;</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3-4 тоже влево, выпад левой.</p> <p>6) И.П. – о.с., мяч в</p>	<p>занимающихся к работе в основной части урока.</p> <p>Упражнения выполняются в шеренгу по одному.</p> <p>Все упражнения разминки выполнять по 6 повторений.</p> <p>Спину не сгибать, а больше согнуть ноги в коленях.</p> <p>Упражнения выполнять на максимальной амплитуде.</p> <p>При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений партнером.</p> <p>Выпад делать глубже, руки в локтях не сгибать.</p> <p>При поднимании бедра вперед не наклонятся</p> <p>При сгибании коленей назад</p>			<p>строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки</p>	<p>при работе, так и с учителем.</p>
--	--	--	--	---	--------------------------------------

<p>правой руке на уровне пояса. Одновременно поднять левую ногу и выполнить толчок мяча в пол справа налево. Поймать мяч одной рукой слева. То же в другую сторону.</p> <p>7) И.П. – о.с., мяч впереди внизу. Подбросить мяч вверх, повернуться на 180, поймать мяч.</p> <p>8) И.П. – о.с., мяч впереди внизу. Подбросить мяч вверх, принять положение упор присев, встать, поймать мяч сверху.</p> <p>9) ведение мяча правой (левой) рукой с высоким подниманием бедра. Шагом.</p> <p>10) - ведение мяча правой (левой) рукой со сгибанием коленей назад Шагом.</p>	<p>вперед не наклонятся</p> <p>При ведении мяча высота отскока средняя.</p> <p>Вспомнить, что ведение мяча на месте мы с вами изучали в 4 классе.</p> <p>Правила ведения мяча.</p>				
<p>Основной (28 минут)</p> <p>Сегодня мы с вами закрепим технику ведения мяча с изменением</p>	<p>Деление класса на четыре отделения. Рассказ и показ техники ведения мяча.</p> <p>С помощью</p>	<p>Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности .</p>	<p>умение регулировать свои действия, взаимодействовать в группе.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за</p>	<p>Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и</p>	<p>Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий. Развиваем умение</p>

<p>направления и высоты отскока. А сейчас я попрошу вас построиться, и мы начинаем работу.</p> <p>1 место занятий. (Квадрат)</p> <p>Ведение мяча по прямой со сменой мест. В одну сторону ведем правой рукой в другую левой. Сначала упражнение выполняем шагом, затем медленно бегом. Ведение мяча по прямой со сменой мест. В одну сторону ведем правой рукой в другую левой. По свистку выполняем приседание – сед-встать и продолжаем ведение. Сначала упражнение выполняем шагом, затем медленно бегом.</p> <p>2 место занятий (длина зала)</p> <p>– работа в парах</p> <p>1. Первые номера</p>	<p>ведения игрок получает возможность двигаться по площадке с большой скоростью и в любом направлении. Проведение краткого инструктажа, руководство работой, коррекция действий (по мере необходимости). Мяч ведем в средней стойке баскетболиста. Мяч толкать сверху вперед, вести чуть сбоку. Не шлёпать! Без зрительного контроля. Ведение мяча — один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ</p>	<p>Повторяют за педагогом и запоминают. Развитие чувства ритма. Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью. Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях. Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения. Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам; Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной</p>	<p>состоянием своего организма. Принимать инструкцию учителя, четко ей следовать. Осуществлять контроль. Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам. Сохранять учебную цель и задачу; Осуществлять самоконтроль в правильности выполнения упражнений. Умение собраться, настроиться на деятельность. Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона.</p>	<p>соединение их в целое. Определить эффективную модель. Умение анализировать, выделять и формулировать задачу. Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом. Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом. Умение</p>	<p>выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов одноклассниками. Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками. Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. Формирование умения работать в группе; договариваться; контролировать действия партнера. Умение заметить достоинства и недостатки своего исполнения движений. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и</p>
--	--	---	---	--	--

<p>встают лицом перед своими игроками, держа в руках мяч, двигаясь спиной вперед передают мяч двумя руками от груди партнеру. Дойдя до конца зала, меняются.</p> <p>2 часть (10 минут) Класс делится на две группы (по половому признаку)</p> <p>1. «Салки с мячом».</p> <p>Дети выстраиваются в произвольном порядке с мячами, у водящего мяча нет. По команде игроки с ведением мяча двигаются по квадрату. Водящий пытается их осалить, кого осалил, тот становится водящим</p> <p>2. «Ловушка для мяча». Игроки становятся свободно на половине зала. Игроки стоят в стойке баскетболиста, мяч</p>	<p>перемещения мяча по площадке. Обратить внимание учащихся на стойку и расположение рук и пальцев на мяче. Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.</p> <p>Передавать мяч партнеру точно на подготовленны</p>	<p>деятельности. Активное включение в выполнение двигательного действия; взаимодействие со сверстниками; развитие внимания.</p>		<p>выделять необходимую информацию</p> <p>Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте.</p> <p>Анализ полученной информации</p> <p>Умение сосредоточиться для достижения цели</p>	<p>взаимопомощи</p> <p>Внимательное отношение к собственным переживаниям и переживаниям соперников</p>
--	---	---	--	--	--

возле груди. Два водящих один убегает и просит пас второй его догоняет. Если убегающий не успел принять пас, то игроки меняются ролями.	е руки. Помогает и поправляет. - У вас все получилось, вы молодцы! Но нам есть, к чему стремиться, чтобы лучше овладеть техникой игры. Мы поиграем в п/и, где есть те элементы игры, которые мы сегодня изучали. Правила: При ведении мяча, нельзя его вести двумя руками и брать в две руки. Водящий без мяча. До кого дотронулись, тот становится водящим. Обратить внимание на стойку и готовность рук к передаче и ловле мяча. При передаче руки и ноги				
--	---	--	--	--	--

	выпрямляются, руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью выпрямляются. Мяч нельзя передавать из рук в руки.				
<u>Заключительный</u> (5 минут) Игра на внимание «МОЛЕКУЛА» 1. Анализ выполнения УЗ обучающимися, домашнее задание Учитель задает вопросы: - что нового узнали на уроке? - какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке? - оцените свою работу на уроке. Д/З найти, нарисовать и объяснить и показать один жест судьи.	Восстанавливаем пульс, дыхание. Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ. Ставим УЗ на дом	Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке. Осознать необходимость домашнего задания	Определить условия, необходимые для достижения поставленной цели. Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя.	Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ Обсуждают работу на уроке. Повторяют новые полученные знания на уроке. Оценивают свою деятельность.	Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают свое мнение об итогах работы на уроке
1	2	3	4	5	6

Конспект урока по физической культуре для 7 класса (ФГОС)

Тема урока: Использование ИКТ – технологии при совершенствовании технических действий в баскетболе.

Цель урока: Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе.

Задачи урока:

1. Образовательная: Совершенствовать технику ведения мяча.

2. Оздоровительная: Развивать ловкость.

3. Воспитательные: Воспитывать стойкость, трудолюбие и упорство. Формирование саморазвития и самосовершенствования.

Тип урока: урок общеметодологической направленности.

Вид урока: урок – совершенствование.

Метод проведения: комбинированный.

Место проведения: спортивный зал лицея.

Время проведения: 45 минут.

Инвентарь: Доска, ПК, парты, баскетбольные мячи, баскетбольные стойки, свисток, часы, фишки

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащихся			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6
<p>Подготовительная часть (15 минут) 1. Построение, сдача рапорта.</p>	<p>Учитель: Здравствуйте! Присаживайтесь!</p> <p>Есть победы, которые меняют ход истории. Таким триумфом стали легендарные «три секунды» - победа сборной СССР по баскетболу на мюнхенской олимпиаде 1972 года. Впервые за 36 лет была повержена непобедимая команда США. Великий тренер сборной СССР Владимир Кондрашин был готов на всё, лишь бы помочь своим подопечным разбить американский миф о непотопляемой команде мечты. Фильм «Движение вверх», на который мы с вами ходили полностью отражает те события. Ребята, какое впечатление произвёл на вас фильм?</p> <p>Учитель: Как вы думаете эта победа единственная в истории отечественного баскетбола?</p> <p>Учитель: Для того, чтобы по подробнее познакомиться с достижениями советского и российского баскетбола мы с вами сейчас по работаем в группах. Внимание на экран! Используя</p>	<p>Дежурный докладывает об отсутствующих и о готовности класса к уроку!</p> <p>Ученики внимательно слушают учителя.</p> <p>Ученики отвечают.</p> <p>Ученики отвечают.</p>	<p>Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик</p>	<p>Использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Учащиеся отвечают на вопросы учителя Предполагаемые ответы - этот фильм о победе мужской баскетбольной сборной Советского Союза на летних олимпийских играх. - это кино о победе наших - советских баскетболистов над американскими профессионалами за 3 секунды до окончания матча</p> <p>Технические элементы в баскетболе: ведение мяча, ловля и передача мяча двумя руками от груди, броски мяча в кольцо, дриблинг.</p>	<p>Обсудить ход предстоящей разминки</p> <p>Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки, как со сверстниками, так и с учителем</p>

Работа в группах.

	<p>тексты и маркеры каждая группа расскажет нам об успехах отечественного баскетбола на международной арене. 1 группа нам предоставит информацию о достижениях мужского советского баскетбола на международной арене. 2 группа расскажет нам о достижениях женского советского баскетбола на международной арене. 3 группа скажет нам об успехах мужского российского баскетбола. А 4 группа расскажет нам о достижениях женской сборной России на международной арене. Также я прошу отметить в тексте ведущих советских и российских баскетболистов. Задания для групп понятны? Приступить к выполнению!</p> <p>Учитель: Молодцы! Все справились с заданием! А теперь внимание на экран. Сейчас будут появляться фотографии ведущих отечественных баскетболистов прошлого и настоящего времени. Ваша задача назвать их. Молодцы! Всех назвали правильно!</p> <p>Учитель: Ребята, для того, чтобы определить нам тему урока по смотрите, пожалуйста, на экран! Что здесь представлено?</p> <p>Учитель: Технические действия, хорошо! Тему урока назвали, молодцы! Какие технические</p>	<p>Учащиеся ищут и отмечают нужную информацию в тексте! Группы выполняют задание!</p> <p>Все 4 группы кратко представили информацию!</p> <p>И затем назвали ведущих баскетболистов разных времён, которые представлены на экране.</p> <p>Учащиеся отвечают: приёмы игры, технические элементы баскетбола, технические действия.</p>			<p>Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p>
--	---	---	--	--	---

	<p>действия, представлены на слайде?</p> <p>Учитель: Всё правильно, хорошо! А какой элемент игры в баскетбол вы считаете одним из главных?</p> <p>Учитель: Правильно, ведение мяча. А почему?</p> <p>Учитель: Ребята, возвращаясь к фильму, можно ли сказать, что мужская сборная СССР по баскетболу образца олимпийских игр 1972 года обладала высокой технической подготовкой? А, что ещё помогло ей победить и стать олимпийскими чемпионами? Молодцы, хорошие ответы у вас! А какой элемент игры в баскетбол вы считаете одним из главных? Правильно, ведение мяча. А почему? А теперь я вам предлагаю самим спланировать работу по закреплению техники ведения мяча на уроке?</p> <p>Ребята, вы хотите выполнять так же виртуозно этот элемент игры как игроки сборной СССР на олимпиаде 1972 года?</p> <p>Ну, что давайте мы с вами и закрепим это техническое действие!</p>	<p>Ученики отвечают.</p> <p>Учащиеся отвечают: Ведение мяча!</p> <p>Ответ учащихся.</p> <p>Командный дух, сплочённость, чувство ответственности перед страной, перед командой.</p> <p>Ведение мяча. Потому, что это техническое действие является ведущим, так как, не освоив данный элемент, трудно будет овладеть игрой в целом. ДА!</p> <p>ведение мяча правой – левой рукой на месте и в движении (без зрительного контроля);</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча с разной высотой отскока; - ведение мяча с изменением направления; - ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника. <p>Установить роль разминки при</p>			
--	---	---	--	--	--

		подготовке организма к занятию с мячом Уточнить влияние разминки мышц плечевого пояса на готовность к работе по баскетболу.			
<p>Основная часть (25 минут)</p> <p>1. СБУ с мячами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени; - бег приставными шагами правым – левым боком. <p>2. ОРУ с мячами в движении:</p> <p>а. И. п. – мяч внизу. 1-2 – баскетбольный мяч вверх, прогнуться, отвести левую назад на носок; 3–4. – и. п.;</p> <p>б. И. п. – мяч за головой. 1–4 – Круговое вращение влево – вперед, вправо – назад, удерживая баскетбольный мяч за головой. То же в другую сторону;</p> <p>в. И. п. – мяч над головой 1-3 наклоны касаясь 4 – И. п.;</p> <p>г. И. п. – мяч перед собой 1 – выпад правой, мяч вверх, 2 – и. п.; 3 – выпад левой, мяч вверх, 4 – и. п..</p> <p>Ведение мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча правой – левой рукой на месте и в движении (без зрительного контроля); - ведение мяча с разной высотой отскока; - ведение мяча с изменением направления; - ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника. 	<p>Подготовить занимающихся к работе в над основным двигательным действием на уроке</p> <p>Напомнить технику ведения мяча.</p> <p>Объяснить технику изучаемых игровых приемов и действий, добиться их самостоятельному освоению, выявить и устранить типичные ошибки.</p>	<p>Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, повторять и осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятия спортом и использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия с баскетбольным мячом для комплексного развития физических способностей.</p>	<p>Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p>Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп</p> <p>Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению ошибок.</p>	<p>Формировать мыслительные операции по каждому из изучаемых элементов баскетбола</p> <p>Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Искать и выделять необходимую информацию из различных источников в игре баскетбол.</p>	<p>Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий</p> <p>Развивать умение выразить свою мысль по поводу освоения работы одноклассников с элементами баскетбола.</p>

Заключительная часть (5 минут) 1. Игра на внимание «Неправильное движение» 2. Подведение итогов, рефлексия 3. Домашнее задание	Провести устный опрос по пройденному уроку. Учитель показывает неправильные движения при ведении мяча. Какими элементами игры в баскетбол необходимо обладать, чтобы успешно играть в эту игру? А для чего мы с вами это выполняли? Выставление оценок за урок! Какие впечатления остались у вас от урока?	Учащиеся исправляют ошибки учителя (называют эти ошибки). Определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке. Ученики подходят к доске и прикрепляют значки с обозначением своих ощущений от урока.	Определить смысл поставленной задачи на уроке.	Формировать умения и выделять основные признаки сравнения выполнения учебной задачи.	Обеспечивать социальную компетентность и учет позиции других людей
---	--	---	--	--	--

ПЛАН –КОНСПЕКТ УРОКА

Тема урока: Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.

Класс 9 класс

Задачи урока:

- 1 Развивать гибкость и силовые качества.
- 2 Формировать правильную осанку.
- 3 Воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: гимнастическая скамейка, свисток, перекладина.

Время урока 45 мин

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические замечания
1.	Вводная	12 мин.	
	1.Построение. -Приветствие -Сообщение задач урока	1 мин	Команда: «В одну шеренгу Становись! Равняйся! Смирно!»

	2.Строевые упражнения. Повторы на месте «направо-ВО!», «налево-ВО!», «кру-ГОМ!»	1 мин	Повороты выполнять одновременно ногу представлять четко и быстро.
	3. упражнения задания типа в сомкнутом строю. 1-2 шаг с левой ноги вперед 3-4 поворот кругом 5-6 шаг с левой ноги вперед 7-8 поворот кругом	4-8 раз (1мин.)	Команда «Упражнение начинай!» Следить за правильностью выполнения
	4.Ходьба: 1)спиной; 2)на носках; 3)на пятках; 4) шаг галопа; 5) поскоки;	1 мин	При выполнении упражнений в ходьбе следить за осанкой учащихся и положением рук: в стороны, на пояс.
	5.Бег равномерный: 1) спиной вперед; 2) с захлестыванием голени; 3) с высоким подниманием бедра; 4) бег прыжками.	2 мин.	Соблюдать дистанцию, следить за осанкой при выполнении беговых упражнений, выполняют в шеренге по 2 человека от лицевой до лицевой линии площадки.
	6.Перестроение из одной шеренги в три. После предварительного расчёта подаётся команда: «в три шеренги стройся!»	30 сек	Вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и приставляя правую ногу становясь в затылок вторым номерам. Третье номера делают шаг левой вперед, шаг правый в сторону и приставляя левую, становятся вперед.
	7. Фигурная маршировка - «Противоходом направо (налево) МАРШ!. - «Змейкой МАРШ!». - «По диагонали МАРШ!»	1 мин	Не отставать держать дистанцию вниз не смотреть.

	И.П. сомкнутая стойка; 1- рук в стороны, ладони вверх; 2- стойка на носках, руки вверх; 3- стойка с поворотом вправо, руки в стороны; 4- с поворотом в исходное положение; 5-8 – тоже в левую сторону.	4 раза	Спина прямая, руки прямые. Последний «2-4- и».
	И.П. сомкнутая стойка; 1 – шаг вправо руки к плечам; 2 – руки вверх; 3 – руки к печам; 3 – приставляем правую ногу, И.П.; 5-8 – тоже в левую сторону.	4 раза	Последний «2-4- и».
	И.П. сомкнутая стойка; 1 –полу присед, руки перед собой, голова согнутая вперед; 2 – И.П. 3 – полу присед, руки за спину, подбородок вверх; 4 – И.П. 5 – полу присед, правая рука в сторону, наклон головы вправо; 6 – И.П. 7 - полу присед, левая рука в сторону, наклон головы влево; 8 – И.П.	4 раза	Спина прямая. Последний «2-4- и».
	И.П. сомкнутая стойка; 1 – шаг вправо руки вперед; 2 – поворот вправо, руки в сторону; 3 – поворот, руки вперед; 4 - приставляем правую ногу И.П.; 5-8 - Тоже в левую сторону.	4 раза	Следить за осанкой. Последний «2-4- и».

	И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; 1 – наклон вправо, левая рука вверх; 2 – поворот туловища вправо (с рукой); 3-4 – наклон с поворотом (движение полукругом) 5 – 8 - Тоже влево сторону.	4 раза	Последний «2-4- и».
	И.П. сомкнутая стойка; 1 – ноги врозь, руки в стороны; 2 – наклон к правой ноге; 3 – счет раз (1) 4 – И.П. 5 – 8 – тоже с другой ноги.	4 раза	Наклоны глубже ноги в коленях не сгибать. Последний «2-4- и».
	И.П. сомкнутая стойка; 1 – присед руки вперед; 2 – выпрямляя ноги наклон вперед 3 – выпрямляясь, мах вправо, руки в сторону; 4 – И.П. 5 – 8 – тоже в другую сторону.	4 раза	Мах выше, ноги прямые. Последний «2-4- и».
	И.П. сомкнутая стойка; 1 – мах правой, руки в сторону; 2 – выпад правой, руки вверх; 3 – толчком правой мах вперед, руки в стороны; 4 – И.П.; 5-8 – тоже с другой ноги.	4 раза	Мах выше, ноги прямые, спина прямая. Последний «2-4- и».
	И.П. сомкнутая стойка; 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор лежа, толчком ноги врозь; 4 – упор лежа, ноги сомкнутые; 5 – толчком упор присев, правая в сторону на носок;	4 раза	

	6 – смена положения ног прыжком 7 – упор присев; 8 – И.П.		Последний «2-4- и».
	И.П. сомкнутая стойка; 1 – прыжком ноги врозь, руки за голову; 2 – прыжком сомкнутая стойка, руки вверх; 3 – прыжком ноги врозь, руки в сторону; 4 – И.П.; 5 – прыжком стойка ноги врозь (правой), руки перед грудью; 6 – Прыжком И.П.; 7 – прыжком ноги врозь (левой), руки перед грудью; 8 – И.П.	4 раза	Следить за осанкой.
<u>2 часть</u> Основная 25 мин	Подтягивание в висе.(м) Подтягивание в висе (д. Упражнения на гимнастической скамейке	3	Соблюдать технику безопасности. Упражнения выполнять точно, четко Четкость выполнения. внимательность
<u>3 часть</u> Заключительная 5 мин.	Построение, подведение итогов, выставление оценок. Д.З.	5 минут	Уборка гимнастических матов в место хранения, организованный уход.

ЛИТЕРАТУРА:

1. В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. М.: Вако, 2007
2. В.В. Кузин, С.А. Полиевский. Баскетбол.М.: Физкультура и спорт, 2002
3. С.Д. Неверкович. Педагогика физической культуры и спорта. М.: Академия, 2010
4. В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячом. М.: НЦ ЭНАС, 2006
5. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М.: Владос, 2004