Корректировка программы на период обучения с применением дистанционных образовательных технологий

**На период с 2 февраля по 5 февраля**

Ф.И.О. учителя: Шихкамалова Диана Расимовна

Учебный предмет: Физическая культура

Класс:8Б

| Дата | Тема урока | Форма проведения урока | Задания с указанием образовательного ресурса | Форма предоставления результата | Дата, время предоставления результата | Текущая аттестация, оценивание |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8Б:03.02.22 | Знания о физической культуре.  Баскетбол. | Дистанционная | Российская электронная школа,8 класс,урок 13 | Письменное выполнение задания | 04.02.22  До 20:00  [shihkamalova77@gmail.com](mailto:shihkamalova77@gmail.com) | Фронтальная |
| 8Б:04.02.22 | Способы двигательной(физкультурной)деятельности.Баскетбол. | Дистанционная | Российская электронная школа,8 класс,урок 14 | Письменное выполнение задания | 05.02.22  До 20:00  [shihkamalova77@gmail.com](mailto:shihkamalova77@gmail.com) | Фронтальная |

**Урок 13. Знания о физической культуре. Баскетбол**

**На этом уроке**

**Вы узнаете:**

* о спортивной игре баскетбол,
* об истории этой игры.

**Вы научитесь:**

* правилам игры в баскетбол,
* технике безопасности при игре в баскетбол.

**Ключевые слова:**

История спортивной игры баскетбол, основные правила игры, техника безопасности в баскетболе.

**Основное содержание урока**

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций.

Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе. Это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательной организации, соревнования на уровне района, округа, матчевые встречи и т. п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью.

Занятия по баскетболу улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками.

Баскетбол (от англ. basket – корзина, ball – мяч) – игра с мячом двух команд по 5 человек на специальной площадке, с двух сторон которой находятся стойки с прикреплёнными к ним кольцами.

Кольцо (корзина) находится на высоте 3,05 м от пола.

Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника, а также помешать другой команде овладеть мячом и забросить мяч в свою корзину.

За каждый результативный бросок мяча в корзину соперников команда получает:

• за штрафной бросок – 1 очко;

• за бросок, сделанный в пределах трёхочковой линии, – 2 очка;

• за бросок, сделанный из-за трёхочковой линии, – 3 очка.

Место для игры. Площадка для игры в баскетбол представляет собой прямоугольник размером 28 м в длину и 15 м в ширину от внутреннего края ограничивающих линий для официальных соревнований ФИБА. Для всех других соревнований игровые площадки должны быть с минимальными размерами 26 на 14 м.

Баскетбольная площадка разделена на две равные половины центральной линией. Каждая половина имеет одинаковую разметку.

Игра (баскетбольный матч) официально начинается с розыгрыша спорного мяча (центровые команд прыгают и отбрасывают мяч партнёрам в центральном круге радиусом 180 см). Матч состоит из четырёх периодов по 10 мин каждый, разделённых между собой интервалами для отдыха игроков. Продолжительность перерыва между первым и вторым,

третьим и четвёртым периодами – 2 мин, а между вторым и третьим – 15 мин. После большого перерыва команды меняются корзинами.

Мячом играют только руками, причём передвигаться по баскетбольной площадке с мячом в руках нельзя – его надо обязательно вести, т. е. ударять о пол.

Фол (фолы) – нарушение (несоблюдение) правил, вызванное физическим контактом или неспортивным поведением игроков. Наказанием является переход владения мячом к команде соперника и вбрасывание его из-за линии, ограничивающей игровое пространство (лицевая линия – за щитом, боковая линия – по краям площадки). Вбрасывание выполняется одним из игроков команды соперников.

**Выполни тренировочные задания.**

1. *Вставка слова/ текста.*

Игра начинается с центра поля одной из команд, \_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1) по жребию

2) по решению судьи

3) которая выиграет розыгрыш мяча

*2. Вставка слова/ текста.*

В игре в баскетбол \_\_\_\_\_\_\_\_ использовать силовые контакты с соперниками в борьбе за мяч, за игровую позицию.

1. разрешается
2. запрещается

*3. Соотнесите вид спортивной игры и её правила.*

1) гандбол

2) волейбол

3) баскетбол

а) в каждой команде играют на площадке по 7 игроков, один из которых – вратарь

б) командная спортивная игра, в которой две команды по 6 человек ведут игру на площадке

в) на площадке играют две команды по 5 человек

*4. Вставка слова/ текста.*

Замена игроков в баскетболе разрешается \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. только в перерыве между таймами
2. в любое время игры
3. во время остановки времени

*5. Выбери верные ответы.*

Основными элементами игры в баскетбол являются:

1) спортивная ходьба

2) бег

3) прыжки

4) метания

*6. Вставка слова/ текста*

Игроки имеют право делать с мячом не более \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. трех шагов,
2. пяти шагов

*7. Множественный выбор*

Что разрешается делать на площадке во время игры в баскетбол?

1) передвигаться без мяча,

2) ловить мяч, который отскочил от пола, щита или корзины,

3) бежать в руках с мячом (не ведя его),

4) передавать мяч, ловить его и бросать в корзину

*8. Множественный выбор*

Что запрещается делать на площадке во время игры в баскетбол?

1) ставить подножки игрокам, толкаться на площадке,

2) специально выбрасывать мяч за пределы площадки,

3) ловить мяч, который отскочил от пола, щита или корзины,

4) бежать в руках с мячом (не ведя его),

5) передавать мяч, ловить его и бросать в корзину

**Выполни контрольные задания.**

1. *Выбери верный ответ.*

Ведение мяча в баскетболе одной рукой разрешается:

1) не более 3 секунд

2) неограниченное время

3) не более 10 секунд

4) не более 5 секунд

1. *Вставка слова/ текста*

Игра всегда ведется с высоким эмоциональным настроем из-за остроты игровых ситуаций, динамики спортивной борьбы, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ характера игровых действий.

1. индивидуального
2. коллективного
3. *Установление соответствий.*

Сколько времени продолжается один тайм в различных видах спорта?

1) гандбол

2) футбол

3) баскетбол

а) 30 мин

б) 45 мин

в) 20 мин

**Вариант 2**

1. *Выбери верный ответ.*

Баскетбольная команда, пропустившая мяч, начинает игру:

1) из-под кольца

2) со штрафной линии

3) с лицевой

4) с центра поля

1. *Вставка слова/текста.*

Расстояние от штрафной линии до кольца – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. 3 м
2. 2 м
3. 5,8 м
4. *Установление соответствий.*

На какой высоте расположено кольцо?

1) 5 м

2) 3,05 м

3) 4,2 м

**Урок 14.** **Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол**

**На этом уроке**

**Вы узнаете:**

* о приёмах игры в баскетбол

**Ключевые слова:**

Стойки, передвижения по площадке, остановка после бега, передача мяча, ведение мяча, броски.

**Основное содержание урока**

Бег — основное средство передвижений в баскетболе, применяется для выхода на свободное место, преследования соперника, занятия определённой позиции в защите и нападении.

Резкое, неожиданное для соперника увеличение скорости бега или стартовое ускорение называется рывком. Рывок — лучшее средство освобождения от опеки соперника и выхода на свободное место.

В процессе игровой деятельности используются следующие разновидности бега: бег с ускорением, бег спиной вперёд, бег приставными шагами в стороны, вперёд и назад.

**Упражнения**

Бег с изменением направления движения.

Методические указания. Изменение направления бега осуществляется за счёт мощного толчка выставленной вперёд ноги в сторону, противоположную направлению движения. Туловище наклоняется в сторону вновь избранного направления.

Бег с обеганием поворотных стоек, конусов: лицом и спиной вперёд.

Остановка — приём, позволяющий мгновенно прекратить движение. Даёт возможность в сочетании с рывками и изменениями направления бега на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. В баскетболе остановки осуществляются двумя шагами и прыжком.

Поворот — изменение направления, пути движения баскетболиста в процессе игровой деятельности. Повороты выполняют как на месте, так и в движении. Их применяют для ухода от опекающего соперника, укрытия мяча от выбивания, финтов с последующей атакой кольца.

**Выполните тренировочные задания.**

1. *Вписывание слов/букв в текст.*
2. В баскетболе передвижения по площадке являются одним из основных элементов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
3. техники
4. тактики
5. *Вставка буквы/текста*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_— лучшее средство освобождения от опеки соперника и выхода на свободное место.

1) рывок

2) прыжок

3) поворот

3. Соотнесите стойки игроков и их характеристики.

1) прыжки

2) бег

3) остановка

а) наиболее часто применяются при подборе мяча под щитом

б) основное средство передвижений в баскетболе

в) приём, позволяющий мгновенно прекратить движение

1. *Вставка буквы/текста.*

Большинство приёмов современного баскетбола выполняются

в сочетании с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. прыжком вверх
2. разворотом
3. *Вставка буквы/текста.*

Основным способом передвижений в баскетболе является\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. бег
2. прыжок
3. *Выбери верные ответы.*

Основными элементами игры в баскетбол являются:

1) бег 2) прыжки 3) метания 4) обводка

1. *Вставка слова/текста*

Для точности передачи необходимо учитывать скорость и направление движения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. соперников партнёров
2. партнёров
3. *Соотнесите понятие и определение.*
4. остановка
5. поворот

а) прием, позволяющий мгновенно прекратить движение

б) изменение направления, пути движения баскетболиста в процессе игровой деятельности

**Выполните контрольные задания.**

**Вариант 1**

1. *Выбери верный ответ.*

В баскетболе бег по линии трёхочкового броска производится:

1) по правой стороне

2) по левой стороне

3) по правой и по левой сторонам

1. *Вставка буквы/текста*

Остановка одним или двумя шагами после бега выполняется широким \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_шагом с разворотом носка ступни внутрь.

1. ускоренным,
2. стопорящим
3. *Выбери верные ответы.*

В баскетболе остановки осуществляются: двумя шагами и прыжком

1. двумя шагами
2. прыжком
3. разворотом

**Вариант 2**

1. *Восстановить последовательность.*

Обучение каждому приёму осуществляется в соответствии с общей схемой:

1. Ознакомление с приёмами

2. Изучение приёма в упрощённых или специально созданных условиях

3. Совершенствование приёма в усложнённой, приближенной к условиям игры обстановке.

4. Применение приёма в игре

1. *Выбери верный ответ.*

Фолы — это

1) нарушение правил

2) элемент защиты

1. *Выбери верный ответ.*

Каковы размеры баскетбольной площадки?

1) 26 × 14 м

2) 2,44 × 7,32 м

3) 23 × 22 м