Корректировка программы на период обучения с применением дистанционных образовательных технологий

**На период с 30 марта по 12 апреля**

Ф.И.О. уителя: Шихкамалова Диана Расимовна

Учебный предмет: Физическая культура

Класс:4Б

| Дата | Тема урока | Форма проведения урока | Задания с указанием образовательного ресурса | Форма предоставления результата | **Дата, время предоставления результата** | Текущая аттестация, оценивание |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4Б:06.04.20  4А:07.04.20 | Элементы баскетбола.  Эстафета | дистанционная | Российская электронная школа,4 класс, урок 31 | Ответить письменно на вопрос | 4Б: 07.04.20  4А:08.04.20  До 20:00  [shihkamalova77@gmail.com](mailto:shihkamalova77@gmail.com) | Фронтальная |
| 4Б:07.04.20  4А:08.04.20 | Элементы баскетбола.  Эстафета | дистанционная | Российская электронная школа,4 класс, урок 32 | Письменный ответ | 4Б: 08.04.20  4А:09.04.20  До 20:00  [shihkamalova77@gmail.com](mailto:shihkamalova77@gmail.com) | Фронтальная |
| 4Б:08.04.20  4А:09.04.20 | Элементы баскетбола.  Эстафета | дистанционная | Российская электронная школа,4 класс, урок 33 | Письменно разгадать кроссворд | 4Б: 09.04.20  4А:10.04.20  До 20:00  [shihkamalova77@gmail.com](mailto:shihkamalova77@gmail.com) | Фронтальная |
|  |  |  |  |  |  |  |

Тема урока: Элементы баскетбола.Эстафета

Баскетбол - это спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину соперника. В баскетбол играют 2 команды, каждая из которых из пяти полевых игроков.(замены не ограничены) Цель каждой команды - забросить мяч в кольцо соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину .

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1963 года (Изобретатель игры Джеймс Нейсмит был так же в качестве гостя)

Один из основных элементов игры :

Ведение мяча- фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывание соперника.

Ведение различают по основным способам:

Высокое скоростное ведение (высокий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях 135-160 )

Низкое ведение с укрыванием мяча(низкий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях 90-120)

Комбинированное ведение- то есть ,можно и высоко вести и низко

Задание: Какое из выше перечисленных ведений , по вашему мнению, является самым удобным? Почему ?

Тема урока: Элементы баскетбола.Эстафета

**Стойка** — это исходное положение игрока при выполнении всех технических приёмов игры в баскетбол. Её варианты:

* стопы параллельно на ширине плеч, на одной линии;
* одна нога выдвинута вперёд.

В обоих случаях игрок находится в устойчивом положении, ноги согнуты, масса тела распределена на обе ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты перед грудью, голова приподнята так, чтобы был обеспечен зрительный контроль за всеми игроками на площадке.

В зависимости от игровой обстановки стойка может быть высокой, средней или низкой. Так, чтобы воспрепятствовать проходу игрока соперника под щит и выбить у него мяч во время ведения, нужно принять низкую стойку. Чтобы помешать сопернику бросить мяч в корзину, следует находиться в средней или высокой стойке.

В ходе игры стойка баскетболиста претерпевает постоянные изменения, но в любом случае не следует находиться на прямых ногах. На тренировках, особенно в начальный период обучения, надо внимательно следить за правильным положением туловища игрока, его ног и своевременно исправлять ошибки.

**Передвижение** осуществляется, как правило, бегом по коротким отрезкам. Во время бега баскетболист ставит ногу на всю стопу или перекатом с пятки на носок, значительно сгибая обе ноги. При ускорениях бег выполняется коротким шагом, нога ставится на переднюю часть стопы.

Задание:Найдите 3 типа передвижения.

Тема урока: Элементы баскетбола.Эстафета

Броски в корзину **–** один из важных элементов в баскетболе.  Чтобы обыграть соперника, команда должна превзойти его в счёте, это достигается при помощи результативных бросков. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину.

Выполнение баскетбольного броска можно разделить на три фазы: подготовительная, основная, заключительная. Применяют следующую классификацию бросков: двумя руками от груди; двумя руками сверху; двумя руками снизу; двумя руками сверху вниз; одной рукой от плеча; одной рукой сверху; одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке); в прыжке с отклонением туловища назад; одной рукой «крюком»; одной рукой снизу; добивание мяча. За каждый бросок команде засчитывают очки: за штрафной бросок начисляется одно очко, за попадание из-за дуги – 3 очка, все остальные броски оцениваются в 2 очка.

Передача мяча в баскетболе – приём, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. К основным способам передач относят пасы от груди, от плеча, из-за головы, снизу, сбоку, из рук в руки и др. Эти передачи применяют в большинстве игровых моментов.

Передачи нужно отдавать с отскоком от пола или параллельно полу. Мяч никогда не должен лететь по дугообразной траектории, если только это не перекидка защитника или не навес на кольцо. В противном случае, особенно при передаче мяча поперек площадки, такие пасы перехватывают, что заканчивается взятием кольца.

Задание: Разгадайте кроссворд.

По горизонтали:

2. Показатель в баскетболе, который используется для определения победителя в игре.

4. Приём, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

По вертикали:

1. Группа игроков на спортивной площадке.3. Действие игрока, направленное на попадание мячом в кольцо соперников.