Корректировка программы на период обучения с применением дистанционных образовательных технологий

Ф.И.О. уителя: Шихкамалова Диана Расимовна

Учебный предмет: Физическая культура

Класс: 2А

| Дата | Тема урока | Форма проведения урока | Задания с указанием образовательного ресурса | Форма предоставления результата | Дата, время предоставления результата | Текущая аттестация, оценивание |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2А:13.03.20 | Элементы баскетбола | дистанционная | Российская электронная школа,2 класс,урок  38 | Письменное выполнение заданий | 2Б: 09.04.20  shihkamalova77@gmail.com | Фронтальная |
| 2А:15.04.20 | Элементы баскетбола | дистанционная | Российская электронная школа,2 класс,урок 39 | Письменное выполнение заданий | 2Б: 10.04.20  [shihkamalova77@gmail.com](mailto:shihkamalova77@gmail.com) | Фронтальная |
| 2А:17.04.20 | Элементы баскетбола | дистанционная | Российская электронная школа,2 класс,урок 40 | Письменное выполнение заданий | 2А: 18.04.20  [shihkamalova77@gmail.com](mailto:shihkamalova77@gmail.com) | Фронтальная |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Тема урока**: Элементы баскетбола

Основным способом перемещения в баскетболе является **бег.**

Во время игры баскетболист использует разные способы бега – лицом вперёд, спиной вперёд, левым боком, правым боком, змейкой, зигзагом, по дугам. Это не размеренный бег, а движение рывками, с ускорением и замедлением.

Чтобы добиться преимущества в игре, баскетболист должен уметь делать рывки – внезапно менять темп передвижения, переходить от шага к бегу и наоборот. Слаженные, логичные перемещения помогут быстрее провести атаку и забить мяч в кольцо.

Так как игрок всегда должен быть готов принять передачу, совершить прыжок или отправить мяч в корзину, у него должна быть особая стойка, из которой удобно перейти к любому из этих действий. Различают два вида стоек баскетболиста – это стойка готовности и стойка игрока, владеющего мячом**.**

Чтобы принять стойку готовности, нужно расставить ноги на ширину плеч, слегка согнуть их в коленях. Одну ступню нужно немного выдвинуть вперёд, другую - чуть развернуть. Тело надо немного наклонить вперёд, а полусогнутые руки расположить на уровне груди. Вес тела должен быть распределён равномерно для устойчивости.

Стойка игрока, владеющего мячом, отличается только тем, что в руках у баскетболиста находится мяч.

В процессе игры меняется её темп, и игрокам приходится не только правильно бегать по площадке, но и правильно ходить. Ходьба осуществляется на слегка согнутых ногах для того чтобы игрок мог совершить рывок или прыжок.

Для перемещений вправо-влево, вперед-назад применяются приставные шаги**.** Первый шаг делается ногой к месту движения, вторая нога скользит к первой. При этом не разрешается подпрыгивать и перекрещивать ноги.

Для быстрых и стремительных передвижений используются прыжки и повороты.

Тема урока: Элементы баскетбола

Баскетбол – это одна из самых популярных спортивных игр не только в нашей стране, но и во всем мире.Ловля, передача и ведение мяча – это основные игровые приёмы в баскетболе. С помощью этих навыков можно развить координацию, быстроту, силу и ловкость.

Основу игры в баскетбол составляют: передачи мяча, ведение мяча и ловля мяча. Правильное выполнение движений обеспечит эффективность и предотвратит возможность получение травмы.

Передача мяча – это один из самых важных и наиболее технически сложных элементов [баскетбола](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/669962/17360). Передача мяча в основном осуществляется обеими руками, чтобы совершить передачу точно и быстро. При передаче мяча руки должны быть согнуты в локтях. Мяч надо держать на уровне груди. Затем надо разогнуть руки от себя и бросить мяч быстрым движением кистей. Необходимо помнить, что при передаче мяча надо стараться бросать его на уровне груди партнёра, чтобы ему было легче поймать мяч. Локти следует опустить вдоль тела после передачи. Передача мяча может быть с места или в движении (во время ходьбы, бега или в прыжке). Чаще всего используют два вида передач: сразу в руки игроку – верхняя передача, или после удара об пол – это нижняя передача.

Ловля мяча – технический приём, обеспечивающий уверенное овладение мячом. В момент ловли мяч может находиться над головой, на уровне груди, ниже пояса, отскакивать от площадки или катиться по ней. По направлению к партнёру мяч может лететь навстречу, сбоку или сзади. Ловить (или принимать) мяч нужно двумя руками. Во время касания мяча руки должны быть вытянуты по направлению к летящему мячу, а в момент ловли мяча руки должны быстро сгибаться в локтях (с мячом в руках) для ослабления силы удара. Необходимо всегда следить за мячом. Держать мяч в поле зрения.

Тема урока: Элементы баскетбола

В баскетболе выполняют ведение мяча преимущественно не по прямой. В игре любому передвижению с мячом будет препятствовать соперник. Поэтому, очень важно научиться обведению препятствий.

Разберем, как обводить препятствия с ведением мяча. Запомните, что, огибая препятствие, нужно вести мяч дальней от него рукой. Это нужно для того, что вместо препятствий, например, конусов, в настоящей игре будут игроки, которые будут пытаться отобрать мяч. То есть, если вы обходите препятствие с правой стороны, то нужно вести мяч правой рукой, так вы обеспечите сохранность мяча. Также, толкать мяч нужно вперёд и немного в сторону от ноги, при при ударе кисть напряжена, рука плавно сопровождает мяч. Между конусами следует выполнить смену рук, чтобы к следующему конусу оказаться другим боком.

Необходимо соблюдать следующие рекомендации для грамотного ведения мяча между конусами:

* Не смотреть вниз, на мяч: необходимо видеть всю площадку, контролировать мяч.
* Нельзя бить по мячу ладонью, необходимо делать мягкие (толкать мяч) движения кисти и предплечья.
* Мяч между конусами переводить из одной руки в другую, вести дальней от конуса (защитника) рукой. Стараться делать один-два удара в пол между конусами.
* При передвижении ноги согнуты, а туловище наклонено вперёд.

Задание: Найдите слова по теме урока.