Корректировка программы на период обучения с применением дистанционных образовательных технологий

Ф.И.О. уителя: Шихкамалова Диана Расимовна

Учебный предмет: Физическая культура

Класс:2Б

| Дата | Тема урока | Форма проведения урока | Задания с указанием образовательного ресурса | Форма предоставления результата  | Дата, время предоставления результата  | Текущая аттестация, оценивание |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2Б:15.04.20 | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | дистанционная | Российская электронная школа,1 класс,урок47 | Письменное выполнение заданий | 16.04.20До 20:00shihkamalova77@gmail.com | Фронтальная |
| 2Б:16.04.20 | Элементы баскетбола | дистанционная | Российская электронная школа,2 класс,урок38 | Письменное выполнение заданий | shihkamalova77@gmail.com | Фронтальная |
| 2Б:17.04.20 | Элементы баскетбола | дистанционная | Российская электронная школа,2 класс,урок38 | Письменное выполнение заданий | shihkamalova77@gmail.com | Фронтальная |
|  |  |  |  |  |  |  |

Тема урока:Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Разнообразные подвижные игры являются эффективным средством активного отдыха после умственного труда, хорошо влияют на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной систем организма, поднимают аппетит и способствуют крепкому сну.

Подвижные игры играют важную роль в воспитании как моральной и волевой устойчивости в действиях и поступках, так и воспитанию коммуникативных умений и сознательной дисциплинированности: с одной стороны – умению подчинять свое поведение интересам коллектива, а с другой – управлять своими товарищами.

Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм.

Подвижные игры — хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны на школьных переменах, по окончании уроков в группах продлённого дня или дома, после прихода из школы.

Задание: Выберите игры, который являются сложными?

**Варианты ответа:**

* городки
* бадминтон
* пионербол
* ловишки

**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.