Корректировка программы на период обучения с применением дистанционных образовательных технологий

Ф.И.О. уителя: Шихкамалова Диана Расимовна

Учебный предмет: Физическая культура

Класс: 1А;1Б

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема урока | Форма проведения урока | Задания с указанием образовательного ресурса | Форма предоставления результата | Дата, время предоставления результата | Текущая аттестация, оценивание |
| 1А:20.04.20  1Б:20.04.20 | Подвижные игры с элементами баскетбола | Дистанционная | Российская электронная школа, 1 клаасс, урок 39 | Письменно заполнить таблицу | 21.04.20  21.04.20  До 20:00  [shihkamalova77@gmail.com](mailto:shihkamalova77@gmail.com) | Фронтальная |
| 1А:22.04.20  1Б:21.04.20 | Подвижные игры с элементами баскетбола | Дистанционная | Российская электронная школа, 1 клаасс, урок 40 | Письменно ответить на вопрос | 23.04.20  22.04.20  [shihkamalova77@gmail.com](mailto:shihkamalova77@gmail.com) | Фронтальная |
| 1А:23.04.20  1Б:23.04.20 | Подвижные игры с элементами баскетбола | Дистанционная | Российская электронная школа, 1 клаасс, урок 41 | Письменно ответить на вопрос | [shihkamalova77@gmail.com](mailto:shihkamalova77@gmail.com) | Фронтальная |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Тема урока: Подвижные игры с элементами баскетбола.**

Баскетбол – спортивная командная игра, в которой игроки забрасывают мяч в корзину соперника, набирая при этом очки.

Изучим, как и когда зародился баскетбол.

Баскетбол появился в Соединенных Штатах Америки. Изначально игра отличалась от той, которую мы можем наблюдать сейчас. Игру придумал преподаватель по гимнастике в 1891 году, чтобы разнообразить свои уроки. Слово «баскетбол» по-английски означает: basket – корзина, ball – мяч. Название игры произошло оттого, что игроки забрасывали футбольный мяч в корзины для фруктов, прикреплённые на высоте. Людям так понравилась игра, что вскоре она распространилась по миру.

В баскетбол играют две команды. Команда состоит из 12 человек, 5 из них играют на поле, остальные – игроки на замену.

Суть игры заключается в том, чтобы забросить мяч в корзину соперника. Побеждает команда, которая по исходу времени заработала больше очков.

Одно из основных действий баскетболиста – ведение мяча. Мяч можно вести только руками, удары ногами и кулаком по мячу являются нарушением правил.

Чтобы набрать очки, нужно забросить мяч в корзину соперника. Мячи, заброшенные с разного расстояния, приносят разное количество очков. Например, забрасывание с близкого расстояния приносит 2 очка, а издалека – 3 очка, со штрафного броска – 1 очко.

Команда, набравшая больше очков, побеждает.

Перейдем к перемещениям в баскетболе. Перемещение – это передвижение игрока любым способом по площадке с мячом и без мяча. Основным способом перемещения в баскетболе является бег, также используют ходьбу. Перемещаться во время игры необходимо не только по прямой, поэтому различают разные виды бега и ходьбы: лицом вперёд, спиной вперёд, левым боком, правым боком, змейкой, зигзагом, по дугам. Это не размеренный бег, а движение рывками, с ускорением и замедлением темпа.

Для перемещений вправо-влево, вперёд-назад применяются **приставные шаги.** Сначала делается шаг ногой в сторону, вторая нога скользит к первой. При этом не разрешается подпрыгивать и перекрещивать ноги. Колени при этом согнуты, плечи опущены.Бег спиной вперёд также часто необходим в игре, например, для того, чтобы поймать мяч, летящий дальше, чем вы стоите. При таком беге нужно выполнять отскоки назад, но при этом перемещаться плавно, перекатывая стопу с носка на пятку. Спина должна быть прямой. При беге спиной вперёд нужно периодически оглядываться назад, чтобы не столкнуться с другими игроками.

Задание: Решите крассворд

По горизонтали:

1. Командная игра, где нужно забрасывать мяч в корзину.

По вертикали:

1. Быстрое передвижение с ускорением.
2. Особое положение игрока, который готов поймать или передать мяч.
3. Приём мяча.
4. Бросок мяча другому игроку команды.

**Тема урока: Подвижные игры с элементами баскетбола.**

Одним из важнейших базовых навыков является передачи мяча. Правильное выполнение движений обеспечит эффективность броска и предотвратит возможность получение травмы.

Передача мяча – это один из самых важных и наиболее технически сложных элементов баскетбола. Умение правильно и точно передать мяч — основа чёткого, целенаправленного взаимодействия [баскетболистов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%81%D1%82) в игре. Передача мяча осуществляется обеими руками.

В 1 классе мы научимся выполнять передачи с места.

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. Одновременно с передачей игрок может сделать шаг вперёд.

При передаче мяча надо стараться бросать его на уровне груди партнера, 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).

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. Одновременно с передачей игрок может сделать шаг назад.

Чаще всего используют два вида передач: сразу в руки игроку – верхняя передача, или после удара об пол – это нижняя передача. В зависимости от направления полета мяча, передача может быть вперёд, назад или в сторону, встречные (навстречу партнеру) и поступательные (диагональные на ход игроку)

Необходимо всегда следить за мячом. Держать мяч в поле зрения.

Задание:Что называется передачей мяча? Выберите правильный ответ.

1) направление мяча партнеру

2) отбор мяча у соперника

3) бросок мяча в кольцо

**Тема урока: Подвижные игры с элементами баскетбола.**

Баскетбол – подвижная игра, и поэтому в ней важны не только броски, но и ведение мяча, ведь просто нести мяч в руках до корзины соперника не получится – его нужно вести между соперников.

упражнения для обучения и совершенствования ведения мяча.

1. Ведение мяча на месте:

а) попеременно то левой, то правой рукой;

б) ведение мяча вокруг себя;

в) не прекращая ведение, успеть одноименной ногой встать на колено и возвратится в исходную позицию, либо последовательно встать на колени и вернуться в исходную позицию;

г) ведение мяча сидя на полу — по 5 раз слева и справа;

д) сидя на полу, ноги врозь, сделать два удара мячом справа, затем два удара между ног правой рукой, перевести мяч в левую руку, сделать два удара слева и вернуться в исходную позицию. После усвоения выполнить по одному удару в каждой позиции;

е) ведение мяча на месте, на два удара шаг вперед, два последующих — назад.

На уроках физкультуры при игре с мячом соблюдайте правила безопасности!

При выполнении упражнений в движении вы должны:

* всегда держать мяч в поле зрения;
* избегать столкновений с другими игроками;
* перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
* исключать резкое изменение своего движения;
* соблюдать интервал;
* быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими игроками;
* по окончании выполнения упражнений вернуться на свое место для повторного выполнения задания.