Корректировка программы на период обучения с применением дистанционных образовательных технологий

Ф.И.О. уителя: Шихкамалова Диана Расимовна

Учебный предмет: Физическая культура

Класс: 2А;2Б

| Дата | Тема урока | Форма проведения урока | Задания с указанием образовательного ресурса | Форма предоставления результата | Дата, время предоставления результата | Текущая аттестация, оценивание |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2А:20.03.20  2Б:22.04.20 | Элементы баскетбола | дистанционная | Российская электронная школа,2 класс,урок  41 | Письменное выполнение заданий | 2Б: 21.04.20  До 20:00  shihkamalova77@gmail.com | Фронтальная |
| 2А:22.04.20  2Б:23.04.20 | Элементы баскетбола | дистанционная | Российская электронная школа,2 класс,урок 42 | Письменное выполнение заданий | [shihkamalova77@gmail.com](mailto:shihkamalova77@gmail.com) | Фронтальная |
| 2А:24.04.20  2Б:24.04.20 | Подвижные игры с элементами баскетбола | дистанционная | Российская электронная школа,2 класс,урок 41,42 | Письменное выполнение заданий | [shihkamalova77@gmail.com](mailto:shihkamalova77@gmail.com) | Фронтальная |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Тема урока**: Элементы баскетбола

Стойка игрока – это особая поза, занимаемая игроком, из которой удобно переходить к различным действиям на площадке.

По высоте различают три вида стоек: низкая, средняя и высокая. Низкую стойку применяют, чтобы воспрепятствовать проходу игрока соперника под щит и выбить у него мяч во время ведения. Средняя стойка используется наиболее часто, ее удобно применять в таких случаях, как, например, обычное ведение мяча по площадке. Высокая стойка чаще всего применяется, чтобы помешать сопернику бросить мяч в корзину.

Теперь перейдем к изучению ведения в разных стойках.

Для обучения ведению из низкой стойки на месте нужно занять правильное положение: поставьте ноги на ширину плечнемного выставьте вперед правую или левую ногу, сильно согните колени,равномерно распределите вес на обе стопы, спину держите прямо, немного наклонитесь вперед,голову поднимите так, чтобы видеть не только мяч, но и площадку. Руки должны быть полусогнуты, кисти нужно держать на уровне груди.

Необходимо вести и принимать мяч не ладонью, а расставленными в стороны пальцами. При ведении нужно посылать мяч справа от правой ноги или слева от левой ноги, в зависимости от того, какой рукой вы играете, правой или левой.

Мяч посылается в площадку мягким движением кисти, при этом рука полностью выпрямляется.

В игре применяют в основном ведение в движении. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направление движения. Туловище слегка подают вперёд; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его).

Ведение мяча с изменением скорости используют, чтобы внезапно совершить проход. Для выполнения такого ведения необходимо набрать скорость и при этом вести мяч так, чтобы он отскакивал выше и быстрее.

Ведение с изменением направления используют, чтобы обойти соперника. Изменения направления мяча можно добиться, если совершать удары по мячу не по центру, а по боковым точкам.

Задание:Найдите названия стоек в баскетболе.

Тема урока: Элементы баскетбола

Баскетбол – спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину соперника.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков - всего в каждой команде по 10 человек, которые меняются. Цель каждой команды - забросить руками мяч в корзину соперника и помешать другой

Стандартный размер баскетбольной площадки – 28 метров в длину и 15 метров – в ширину.

Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, более двух шагов, прыгать с мячом в руках, бить по нему ногой или кулаком нельзя – это является нарушением.

Передача мяча – это один из самых важных и наиболее технически сложных элементов баскетбола. Передача мяча осуществляется как одной, так и двумя руками. Нужно 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, одновременно выполняя шаг вперёд.

Необходимо помнить, что 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).

Мяч можно передавать одной или двумя руками.

При передаче мяча одной рукой возможны следующие варианты:

«Крюком» - применяют, когда нужно послать мяч на средние и особенно дальние расстояния.

Снизу - при передаче на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить передачу поверху.

Сбоку - позволяет направить мяч партнёру на близкое расстояние, минуя соперника с правой или левой стороны.

За спиной - является скрытой передачей, используют когда нужно закрыть от соперника свое действие.

Перемещение – это передвижение игрока любым способом по площадке с мячом или 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 вперед, левым боком, правым боком, змейкой, зигзагом, по дугам. Это не размеренный бег, а движение рывками, с ускорением и замедлением.

Поскольку в баскетболе любой игрок должен всегда быть наготове, чтобы поймать или передать мяч, необходимо занимать соответствующую стойку. Есть два вида стоек: стойка готовности и стойка игрока, владеющего мячом.

Стойка готовности предполагает, что ноги расставлены на ширину плеч, слегка согнуты в коленях. Тело немного наклонено вперёд, а полусогнутые руки расположены на уровне груди.

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

Тема урока: Подвижные игры с элементами баскетбола

Выполним разминку на месте с баскетбольным мячом.

* Возьмите баскетбольный мяч двумя руками, поднимите его над головой. Плавно наклоняйтесь вперед, потом назад. Выполните то же самое, но наклоняйтесь в стороны.
* Возьмите мяч двумя руками, подбрасывайте его прямо вверх и ловите двумя руками.
* Перебрасывайте баскетбольный мяч с одной руки на другую.
* Возьмите мяч и вытяните руки с ним перед собой. Выполните махи ногой с касанием мяча носком стопы. Повторите на другой ноге.
* Выполняйте удары мячом об пол перед собой сначала одной рукой, потом другой.
* Встаньте лицом к стене. Бросьте мяч об стену, затем поймайте его двумя руками.
* Теперь выполните броски об стену так, чтобы мяч после отскочил от пола, затем поймайте его.

Для отработки передач существуют упражнения, которые выполняются в тройке. Различаются упражнения тем, стоят или движутся игроки, меняются ли они местами во время упражнения.

Игроки встают в 3 колонны, у первой колонны игроков находятся мячи.

Игрок № 1 передаёт мяч игроку № 2, стоящему в середине; тот, поймав мяч, выполняет поворот на 180° на опорной ноге и передаёт мяч игроку № 3, который, в свою очередь, – игроку № 2 и так далее.

Это упражнение можно выполнять немного по-другому: игроки с номерами 1 и 3 передают мяч с отскоком в пол, а игрок № 2 перепрыгивает через мяч.

Выполните следующие упражнения на месте с очень низким отскоком мяча от пола:

* Удары по мячу между ног;
* Удары по мячу, поворачиваясь вокруг себя;
* Удары по мячу поочередно правой и левой рукой;

Ведение мяча в средней и в высокой стойке отличаются от ведения в низкой стойке только тем, насколько сильно сгибаются колени. В высокой стойке колени согнуты лишь чуть-чуть, в средней – немного сильнее, в низкой – ещё сильнее.

Повторите упражнения для ведения мяча на месте в разных стойках.