Корректировка программы на период обучения с применением дистанционных образовательных технологий

Ф.И.О. уителя: Шихкамалова Диана Расимовна

Учебный предмет: Физическая культура

Класс: 3А,3Б

| Дата | Тема урока | Форма проведения урока | Задания с указанием образовательного ресурса | Форма предоставления результата | Дата, время предоставления результата | Текущая аттестация, оценивание |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3А:21.04.20  3Б:20.04.20 | Элементы баскетбола.Эстафета | дистанционная | Российская электронная  школа ,3 класс,УРОК 31 | Письменно ответить на вопрос | [shihkamalova77@gmail.com](mailto:shihkamalova77@gmail.com) | Фронтальная |
| 3А:22.04.20  3Б:22.04.20 | Элементы баскетбола.Эстафета | дистанционная | Российская электронная  школа ,2класс,УРОК 32 | Письменно ответить на вопрос | 3А: 16.04.20  3Б: 09.04.20  До 20:00  [shihkamalova77@gmail.com](mailto:shihkamalova77@gmail.com) | Фронтальная |
| 3А:23.04.20  3Б:23.04.20 | Элементы баскетбола.Эстафета | дистанционная | Российская электронная  школа ,3 класс,УРОК 33 | Письменно ответить на вопрос | 3А: 17.04.20  3Б: 17.04.20  До 20:00  [shihkamalova77@gmail.com](mailto:shihkamalova77@gmail.com) | Фронтальная |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Тема урока: Элементы баскетбола.Эстафета**

Баскетбол появился в 1891 году в США. Его изобрел Джеймс Нейсмит, когда проводил урок по гимнастике. Он разделил студентов на две команды и предложил забрасывать футбольный мяч руками в корзины из-под персиков, которые закрепил на высоте 3 метра.

Игра получила название баскетбол. От английских слов basket – корзина и ball - мяч. Через год студенты проводят первый баскетбольный матч в присутствии ста зрителей. Такие матчи становятся постоянными, а баскетболом стали интересоваться студенты других колледжей.

Баскетбольный матч состоит из 4 периодов (или таймов) по 10 минут, между которыми предусмотрены перерывы. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника. Для этого нужно помешать другой команде завладеть мячом. Если ваша команда забросила больше мячей в корзину соперника – вы побеждаете.

Любая игра требует соблюдения правил.

**Фол** – это термин, который обозначает несоблюдение правил игры, за которым следует наказание. Мяч переходит в команду соперника, и игрок делает **штрафной бросок**.

**Основные нарушения правил в баскетболе**:

Аут – если мяч попадает за линию игрового поля.

Пробежка – игрок с мячом совершает перемещение ног сверх установленных правил. (**более 2 шагов**)

Нарушение ведения мяча. Включает в себя пронос мяча или двойное ведение. Если игрок коснулся мяча одновременно двумя руками или задержал мяч в одной руке, он должен закончить ведение.

Баскетбол – **многогранная спортивная игра**. В процессе игры вам придется бегать, прыгать, поднимать руки, нагибаться, делать броски и ловить мяч. Тренируются практически все группы мышц. Вы станете более выносливым и здоровым. Бросая мяч в кольцо, вы тренируете глазомер. А сам процесс игры учит вас проявлять инициативу, мыслить логически и работать в команде.

**Тема урока: Элементы баскетбола.Эстафета**

Перемещения в игровых видах спорта должно быть целесообразным, то есть четким, выверенным, слаженным. Иначе на площадке может возникнуть суета и неразбериха. Этим может воспользоваться соперник.

Слаженные, логичные перемещения помогут быстрее провести атаку и забить мяч в кольцо.

Также очень важно сохранять равновесие и принимать правильную стойку для удачного броска.

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

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

Чтобы добиться преимущества над соперником, баскетболист должен уметь делать рывки – внезапно менять темп передвижения, переходить от шага к бегу и наоборот.

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.

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** различных видов и **повороты**.

Задание:Разгадайте кроссворд

По горизонтали:

4.Исходное положение баскетболиста, из которого он может перейти в нападение или оборону.

5.Как по-русски звучит слово «пас».

По вертикали:

3.Что отдают товарищу по команде.

1.Способ бега, название которого похоже на передвижение пресмыкающегося.

2.Часть кривой линии.

**Тема урока: Элементы баскетбола.Эстафета.**

Что такое «передача»? В учебнике физической культуры есть определение: «Передача мяча — прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском». Таким образом, игрок, передающий мяч, должен:

- быть уверенным, что игрок готов поймать мяч;

- быть уверенным, что передача мяча этому игроку – лучшее, что сейчас можно сделать с мячом;

- выполнить передачу технически грамотно, чтобы и соперник не смог перехватить мяч, и чтобы партнер смог поймать его без лишних усилий.

Способы передачи различаются исходным положением мяча, движением рук игрока, характером движения игрока (стоя, в движении, в прыжке), траекторией, направлением полета, и т.д.

Наиболее распространенными являются следующие способы передачи:

1. Передача двумя руками от груди – одна из наиболее простых техник, применяется при отсутствии противодействия на средних и близких расстояниях.

2. Передача одной рукой от плеча подходит как для близкой, так и для средней дистанции.

3. Передача одной рукой от головы используется на больших расстояниях.

4. Передача двумя руками над головой применяется на близкой и средней дистанции. На близкой дистанции при опеке противником мяч передается по крутой траектории, на средней дистанции и при отсутствии противодействия – по прямой.

5. Передача крюком применяется на любых расстояниях при плотной опеке противником. Передача выполняется круговым движением руки снизу-вверх.

6. Передача одной рукой сбоку также выполняется при опеке противником, блокирующим линию передачи партнеру.

7. Передачи одной рукой снизу производится после окончания ведения или после ловли отскочившего от пола мяча.

8. Передача двумя руками снизу применяется в тех же случаях, что и предыдущая.

9. Скрытые передачи – из-за спины, под рукой, над плечом и .т. д.

Задание: Отметьте простые способы передачи.

Варианты ответа:

передача двумя руками от груди

* передача одной рукой от плеч
* передача крюком
* скрытая передача из-за спины