Корректировка программы на период обучения с применением дистанционных образовательных технологий

Ф.И.О. уителя: Шихкамалова Диана Расимовна

Учебный предмет: Физическая культура

Класс:4А,4Б

| Дата | Тема урока | Форма проведения урока | Задания с указанием образовательного ресурса | Форма предоставления результата | **Дата, время предоставления результата** | Текущая аттестация, оценивание |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4А:21.04.20  4Б:20.04.20 | Элементы волейбола.Подвижные игры с элементами  волейбола | дистанционная | Российская электронная школа,4 класс, урок 39 | Ответить письменно на вопрос | [shihkamalova77@gmail.com](mailto:shihkamalova77@gmail.com) | Фронтальная |
| 4А:22.04.20  4Б:21.04.20 | Элементы волейбола.Подвижные игры с элементами  волейбола | дистанционная | Российская электронная школа,4 класс, урок 40 | Письменный ответ | 4А:23.04.20  4Б:22.04.20  До 20:00  [shihkamalova77@gmail.com](mailto:shihkamalova77@gmail.com) | Фронтальная |
| 4А:23.04.20  4Б:22.04.20 | Элементы волейбола.Подвижные игры с элементами  волейбола | дистанционная | Российская электронная школа,4 класс, урок 41 | Письменно разгадать кроссворд | [shihkamalova77@gmail.com](mailto:shihkamalova77@gmail.com) | Фронтальная |
|  |  |  |  |  |  |  |

Тема урока:Элементы волейбола.Подвижные игры с элементами волейбола.

Волейбол — командная игра, в которой все игроки должны тесно взаимодействовать друг с другом. Зачастую выигрывает та команда, в которой взаимодействие отработано лучше всего. Прислушивайтесь к советам тренера или игроков – это поможет вам усовершенствовать свои навыки и наладить взаимопонимание.

Чтобы точно и быстро выполнить перемещение, волейболист должен находиться в удобном начальном положении. Такая позиция называется стартовой стойкой. Игрок при этом стоит со слегка согнутыми в коленях ногами, равномерно опираясь на обе ноги, туловище немного наклонено вперёд. Встав в нее, волейболист максимально готов к перемещению.

Выделяют три типа стартовых стоек:

1. Устойчивая стойка — игрок ставит одну ногу впереди другой (ноги полусогнуты), туловище немного наклоняет вперёд, руки сгибает в локтях и немного выносит перед туловищем.
2. Основная стойка — обе ноги игрока расположены на одном уровне и стоят параллельно друг другу, слегка согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперёд, руки согнуты в локтях и немного вынесены перед туловищем.
3. Неустойчивая стойка — игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне, обе ноги игрока расположены на одном уровне и стоят параллельно друг другу, слегка согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтях и немного вынесены перед туловищем.

Приняв определенную стойку, волейболист может либо стоять неподвижно на месте – статические стойки, или подскакивать на обеих ногах для того, чтобы выполнить определённое движение во время игры – динамические стойки.

Выделяют несколько особенностей стартовых стоек:

1. Движение из стартовых стоек гораздо быстрее, чем из обычного положения.
2. Движение из динамичных стоек осуществляется быстрее, чем из статичных.
3. Самой оптимальной является основная стойка.

Выделяют три вида стоек:

1. Высокая – в игре её применяют при выполнении атакующего удара и приеме подачи соперника.
2. Средняя – эту стойку применяют при приёме мяча с подачи.
3. Низкая - она применяется при отбивании мяча соперника.

Во время игры волейболист перемещается по игровой площадке. Это можно выполнить несколькими способами: ходьба, бег, скачки, прыжки, выпады.

Для того чтобы выполнить нападающий удар или заблокировать соперника, применяется прыжок. Для приема мяча с подачи соперника, применяется выпад.

Тема урока: Элементы волейбола. Подвижные игры с элементами волейбола.

Волейбол – очень активная спортивная игра. Для того, чтобы уменьшить риск повреждений, необходимо делать разминку перед каждой тренировкой. Не размявшись, вы рискуете травмировать связки, суставы или мышечную ткань.

В разминку обычно входят комплексы упражнений на разные группы мышц: шейный отдел, верхний плечевой пояс, руки, спина и ноги.

Растяжка – очень важный компонент разминки, она развивает гибкость спортсмена. С её помощью можно разогреть мышцы.

Начинается разминка всегда с пробежки. Около 5 минут неспешного бега позволят подготовить мышцы к дальнейшим физическим нагрузкам.

После пробежки рекомендуется делать 10-12 приседаний и приступать к основной части разминки. Разминаются мышцы шеи, кисти рук, локти, колени и голеностоп. Выполняется растяжка для всех групп мышц.

Силовые упражнения – это отжимания, приседания, лазание по канату, прыжки в высоту с разбега, упражнения на турнике, гимнастические упражнения. Некоторые спортсмены используют отягощающие атрибуты, такие как штанга, специальные мячи или мешки с песком.

Задание:Найдите четыре слова, относящихся к волейбольным упражнениям.

Тема урока:Элементы волейбола.Подвижные Иры с элементами волейбола.

Волейбол – одна из самых популярных современных спортивных игр. Она интересна тем, что команды пытаются добиться ошибки команды-соперника.

Основные волейбольные соревнования: олимпийские игры, чемпионат мира, кубок мира, всемирный кубок чемпионов, лига наций, чемпионат Европы и Евролига.

Волейбол популярен и среди мужчин, и среди женщин. Соревнования также проводятся и для мужчин, и для женщин. Правила игры не отличаются, отличается только высота сетки, у женщин она ниже на 19 см.

Игра состоит из партий, от 3 до 5. Чтобы выиграть партию, нужно набрать 25 очков, при этом иметь преимущество минимум в 2 очка. Иначе игра продолжается до разницы в 2 очка.

В последней партии счет ведётся до 15 очков или до разницы в 2 очка.

После каждого забитого мяча, игроки команды перемещаются по часовой стрелке, подающий меняется. При этом порядок игроков сохраняется.Каждая команда может коснуться мяча не более трёх раз до его передачи, не считая блок. Иначе она проигрывает очко. Касание дважды подряд одним игроком запрещено.

Игрок не должен касаться сетки во время розыгрыша мяча его командой, иначе очко отдается другой команде.

Запрещено заступать за линию при подаче мяча, или при передаче мяча сопернику заступать на их часть поля. Подача до свистка судьи или позже, чем через 8 секунд после него, не засчитывается. Мяч должен перелететь через сеткуВолейбол очень популярен в нашей стране, как и во многих других странах. Каждый крупный город может похвастаться своими волейбольными командами, а секции есть и в менее крупных населенных пунктах.

При занятии волейболом развиваются сила, скорость и ловкость. Волейболисты очень гибкие и растянутые, потому что выполняют разминку и растяжку перед каждой тренировкой.

Тема урока: Элементы волейбола.Подвижные игры с элементами волейбола.

Теперь о технике приёма мяча двумя руками сверху. Ноги должны быть согнуты, одна нога чуть впереди. Руки вверх ладонями тянутся к мячу до полного выпрямления в локтях. Пальцы напряжены и разведены в стороны, большие пальцы образуют «сердце».

Для того, чтобы отработать технику приема, можно выполнять её имитацию. Что это такое? Представьте, что мяч перед вами, и выполняйте руками соответствующие приёму движения. Можно выполнять упражнение и с мячом у стенки.

Упражнение верхнего приёма и передачи мяча также отрабатывается в парах, стоя на одном месте. Игроки встают друг напротив друга и выполняют точные передачи мяча.

При отработке упражнения на приём и передачу в движении обычно участвует группа спортсменов. Однако передачу совершают парами. Выбирается передающий, остальные участники упражнения с разбегу принимают мяч и возвращают его обратно.

Аналогичное упражнение на отработку техники верхних приёма и передачи выполняется через сетку.

Чтобы активировать интерес к игре в волейбол, существует ряд игр с мячом на отработку полезных техник.

Игра «Не давай мяч ведущему». Правила просты: очерчивается круг, в котором стоит вода. За пределами круга стоят остальные игроки, которые передают друг другу мяч руками любым способом. Пересекать черту круга запрещается. Если вода поймал мяч руками, он меняется местами с передававшим мяч.