

Предмет: Физическая культура 5 класс (урок№1)

Учитель: Байков С.Н.

Дата проведения: 06.04.2020г

Тема урока: Передача мяча над собой. То же через сетку.

Цель урока: Совершенствование технических действий баскетболиста.

Ход урока

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1 . Повторить технику безопасности на уроках спортивных игр(5 мин).

1.Техника безопасности на уроках спортивных игр

1. Общие требования безопасности

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения и иметь аптечку.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к занятиям или отстранён от участия в них во время учебного процесса.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Учащий должен:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, браслеты, висячие серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на уроке;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время проведения урока

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;

- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

ВОЛЕЙБОЛ

Передача

Учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнёра кончиками пальцев;
- при приёме следить за полётом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч – двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать её руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

Учащийся должен:

- убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнёра;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

Нельзя: при подаче наступать на линию, а при приёме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелки, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

- с помощью учителя оказать пострадавшему первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании урока

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организовано покинуть место проведения занятий;
- переодеться в раздевалке, снять спортивную форму и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.

Задание 2. Изучить новый материал по теме урока – «**Ловля и передача мяча с шагом и со сменой мест**» и выписать вопросы в тетрадь, возникшие в ходе самостоятельного изучения.

Верхняя передача мяча:

При передаче мяча сверху игрок в ожидании мяча стоит на согнутых ногах (стойка волейболиста), выставив одну ногу вперед; руки согнуты в локтях, кисти на уровне лица, пальцы слегка напряжены и согнуты. При приеме мяча пальцы охватывают мяч, образуя своеобразную воронку

Основная нагрузка при этом падает на указательные и средние пальцы. В момент передачи мяча ноги и руки выпрямляются, разгибанием лучезапястных суставов и эластичным движением пальцев мячу придается нужное направление. Показывая стойку, обращают внимание на положение пальцев.

Нижняя передача мяча

Игрок делает глубокий выпад к мячу, одновременно подставляя руки под мяч. Касание мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов.

1. Принять стойку волейболиста, руки перед туловищем в готовности для нижней передачи: сгибать и разгибать ноги, имитируя нижнюю передачу.

Руки выпрямлены и напряжены, кисти сомкнуты вместе и отведены вниз. Мяч принимается на сведенные предплечья, раз-вернутые наружу. Обратить внимание учащихся на опускание кистей вниз. Это позволяет максимально выпрямлять руки в локтевых суставах.

Задание 3 Прочитать материал по теме урока. Открываем учебник «Физическая культура» на странице 116-121. Рассмотреть рисунок № 57,58,59,60,61.

Задание 4. Выполнить задание:

Ответить и написать в тетрадь вопросы на странице 121 № 1, № 2.

Все выполненные задания **сфотографировать и в Ватсап преподавателю.**

