

Тема урока: Эстафеты с элементами баскетбола.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

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

Задание 1 . Выполнить пять упражнений на разминку.

Задание 2 . . Прочитайте текст.

Баскетбол — одна из самых популярных игр среди школьников: как и любая командная игра, она объединяет ребят, делает их более дружными, помогает научиться чувствовать команду и себя в ней. В баскетбол играют две команды из пяти игроков на поле (остальные находятся в запасе — не более 7 человек от команды, а меняться можно в любое время). Главная цель игры — забросить баскетбольный мяч в корзину команды-соперника и помешать это сделать другой команде. Обычно весь матч состоит из четырех частей по 10 минут каждая, но поскольку урок физкультуры — всего 40 минут, обычно дается меньшее время для игры. Но по всем правилам перерыв между каждой частью — 2 минуты, а после второй части — 15 минут, и в этом перерыве команды обязаны меняться корзинами.

Подвижные игры с элементами баскетбола

“Передай – лови” (отработка техники передачи и ловли мяча). Учащиеся выполняют передачу мяча в стену, по сигналу учителя необходимо найти в зале друга и выполнить с ним передачи мяча за 30 секунд. Пара , сделавшая большее количество передач побеждает. Игру повторяют 2-3 раза.

Правила игры. Выполнять передачу и ловлю мяча определённым способом.

“Рывок за мячом” (отработка ловли мяча). Учитель с мячом в руках становится между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку номеров. Подбрасывая мяч вверх, учитель называет какой – либо номер. Игроки под этим номером выбегают с целью овладеть мячом. Кто первым овладеет мячом, тот приносит команде очко.

Правила игры. Вырывать и выбивать мяч из рук нельзя. Побеждает команда набравшая больше очков.

Задание 2 . Заданий нет.

Все выполненные задания прислать на Ватсап преподавателю.