

## Физкультура. Задание 5 класс. На 09.04

Тема: Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ловля и передача мяча с шагом и со сменой мест.

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.

**БАСКЕТБОЛ** Ведение мяча Учащийся должен: - выполнять ведение мяча с поднятой головой; - при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение; - после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать. Передача Учащийся должен: - ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку; - прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнёр готов к приёму мяча; - следить за полётом мяча; - соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнёра. Бросок Учащийся должен: - выполнять бросок по

кольцу способом, указанным учителем; - при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся. Не рекомендуется: - толкать учащегося, бросать мяч в прыжке; - при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах; - бить рукой по щиту; - при попадании в корзину двух и более мячей выбить их другим мячом; - бросать мяч в заградительные решетки. Во время игры учащийся должен: - следить за перемещением игроков и мяча на площадке; - избегать столкновений; - по свистку прекращать игровые действия. Нельзя: - толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам; - бить мяч ногой; - хватать игроков соперника, задерживать их продвижение; - широко расставлять ноги и выставлять локти; - во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами; - ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

**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 сменой мест» и выписать вопросы в тетрадь, возникшие в ходе самостоятельного изучения. Ловля и передача мяча в баскетболе — два основных приёма в игре. В первом случае, спортсмен, получив снаряд, может начать владеть им и осуществлять различные манёвры. А во втором — передать спортивный снаряд товарищу по команде различными способами.

Задание 3 Прочитать материал по теме урока Техника игры в баскетбол — совокупность разнообразных подач, приёмов и передач, а также умелое ведение мяча, обманные манёвры и броски в корзину. Баскетболист обязан умело владеть телом и правильно применять баскетбольную технику, не забывая соблюдать правила игры. Игра характеризуется постоянной и быстрой сменой направления движения, а также затратами сил игроков и высоким темпом движений. Баскетболист обязан уметь бегать в разном темпе. При необходимости ему требуется своевременно остановиться и изменить вектор движения. И также спортсмен обязан обладать умением совершать отличные прыжки, владеть различными отвлекающими движениями. При игре в баскетбол применяется несколько типов различных движений. К ходьбе прибегают, когда требуется изменить местоположение спортсмена на площадке. Чаще всего ходьбу используют в моменты непродолжительных пауз, сочетают совместно с бегом. Она требует от баскетболиста умения перемещаться по залу на полусогнутых ногах. Бег — главное средство перемещения. Остановка игрока. От баскетболиста во время игры требуется умение резко останавливаться на скорости. При этом пробежка не допускается, важно удерживать мяч. Овладение такой техникой требует длительных и упорных тренировок. При большей скорости внезапно остановиться значительно труднее. Такой навык во многом зависит от работы ног, насколько они сильные. А также от способности по всем правилам ставить подошвы ног в то же время работая туловищем. Прыжки с мячом. Для баскетбола характерен различный тип прыжков. С их помощью идёт перехват высоко летящего мяча, который направляется членом команды или противником. Прыжок даёт возможность стать свободнее от соперника и бросить мяч в корзину или передать его партнёру. Особенно ценится умение высоко прыгать. Повороты Игровой процесс не обходится без поворотов, которые нужны, чтобы отстать от соперника, завладеть мячом или забросить его в корзину. Основная задача — постараться освободиться от соперника на самое большее расстояние. При совершении поворота важно, опираться одной ногой, на которую приходится масса тела, оставаясь на месте, благодаря толчку другой ногой сделать поворот в любой ориентации. Поворот совершается на полусогнутых ногах. Если выполнять этот манёвр иначе, то отставание от противников производится на минимальном расстоянии. При помощи ложных поворотов дезориентируется соперник и игрок переходит к активным действиям.

Задание 4. Выполнить задание: Написать в тетрадь основные способы передвижения баскетболиста ( материал дан в разработке урока)