

Добрый день!

Внеурочное занятия по физической культуре.

Учитель физической культуры: Шрамко Ю.А.

Класс 5

Тема:Подвижные игры на базе баскетбола, («гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.

Задачи:

Образовательные:

1. Обучить игре «гонка мяча», «охотники и утки».
2. Развитие интереса к спортивным играм и универсальных способностей посредством двигательного и коммуникативного опыта обучающихся в спортивно-игровой деятельности.

Оздоровительные:

1. Развитие скоростно- силовых качеств.

Воспитательные:

1. Воспитание дисциплинированности на уроке,
2. Доброжелательного отношения к товарищам,
3. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

Здравствуйте!

Внимательно просмотрите изображения и видеоролик по данной ссылке:

https://yandex.ua/video/preview/?filmId=3694239668556181295&text=%CF%E4%E2%E8%E6%ED%FB%E5+%E8%E3%F0%FB+%E3%EE%ED%EA%E0+%EC%FF%F7%E5%E9&url=http%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo11551913_456239020

<https://yandex.ua/video/preview/?filmId=6247847128654829854&text=%CF%E4%E2%E8%E6%ED%FB%E5+%E8%E3%F0%FB+%EE%F5%EE%F2%ED%E8%EA%E8+%E8+%F3%F2%EA%E8>



Игра «Гонка мячей»



Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых в сторону рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера – одна команда, вторые – другая. Двух игроков, стоящих рядом, назначают капитанами и дают им по мячу.

По сигналу капитаны начинают передавать (перебрасывать) мячи по кругу – один вправо, другой – влево своим ближайшим игрокам, т.е. через одного. Мячи перекидывают до тех пор, пока они не возвратятся к капитанам.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее провести мяч по кругу. Получив мяч, капитаны поднимают руки с мячом вверх. Игру можно проводить несколько раз подряд.

Охотники и утки

- Класс делится на «охотников» и «уток». Четыре игрока-охотника, располагаются по двое на разных сторонах площадки, а остальные - игроки-утки - в середине площадке.
- По команде, «охотники» перебрасывают мяч, стараясь попасть в «уток». «Утки» всячески избегают попадания в них мячом. Если «охотник» попал в «утку», «утка» и «охотник» меняются местами.



Повторить элементы спортивной игры баскетбол! Выполнить отжимание, поднятие туловища.

Спасибо за внимание, желаю всем успехов и здоровья, до новых встреч!