**Дистанционный урок по физической культуре.**

**Маршрутный лист для учащегося №**

|  |  |
| --- | --- |
| **Предмет** | Физическая культура |
| **Ф.И.О. учителя** | Чувакин Виктор Олегович |
| **Раздел программы** | Спортивные игры «Баскетбол» - Развитие навыков и понимания в играх-вторжениях |
| **Урок № 79 ,Тема урока** | «Баскетбол. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением» |
| **Цели обучения** | Напомнить правила игры в баскетбол. Обучить технике ловли и передачи мяча, передачи мяча с пассивным сопротивлением. |
| **Ф.И. учащегося** (заполняется учеником) |  |
| **Дата проведения урока** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Порядок действий** | **Ресурсы** | **Выполнение**  (заполняется учеником) |
| **Изучи** | Ссылки на видео, интернет-ресурсы, страницы учебника  1. Правила игры в баскетбол  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-basketbol/>  2. Обучение технике ловли и передачи мяча (Презентация):  <https://infourok.ru/prezentaciya-lovlya-i-peredacha-myacha-v-basketbole-3977444.html> 3. Как улучшить позицию во время игры в баскетбол? <https://www.youtube.com/watch?v=FbQbJeVTPzQ&ab> 4. Как делать правильно передачи в баскетболе? <https://www.youtube.com/watch?v=WQMztN6epUc&ab> 5. Завершение с сопротивлением. Как защитить мяч? <https://www.youtube.com/watch?v=1ShVfaWIWRs&ab> | Отметь знаком «+» материал, с которым ознакомился(лась) |
| **Ответь** | - Напишите правила игры в баскетбол?(кратко) - Сколько игроков находится на площадке во время игры в одной команде?  - Сколько по времени идет один тайм(четверть) в баскетболе? | Дайте ответы на вопросы, сфотографируйте и отправьте мне на мессенджер WhatsApp (телефон учителя) |
| **Выполни** | 1.Выполнить разминочные упражнения (максимум 12 упражнений) – не сидите долго за столом, вставайте и делайте большое упражнений (разминайте голову, шею, руки, спину, тазобедренный и коленный сустав и ноги (голеностопный сустав)  2. Выполнить приседания ( 3 серии по 20 приседаний – отдых 2 минуты, кому тяжело лучше сделать 1 серию по 20 приседаний )  3.Выполнить упражнение «Махи руками» (ссылка на данное упражнение - <https://econet.ru/articles/krugovye-mahi-rukami-uprazhnenie-kotoroe-sleduet-delat-kazhdyy-den> |  |
| **Рефлексия** | Теперь я знаю правила игры в баскетбол | Поставьте знаки «+» или «-» |
| Теперь я умею ловить и передавать мяч | Поставьте знаки «+» или «-» |

|  |  |
| --- | --- |
| **Обратная связь от учителя**  (словесная оценка и/или комментарий) |  |