

Презентация

Янченковой Елены Николаевны

Учителя физической культуры ГБОУ ср.шк. №235
им. Д.Д. Шостаковича



Техника безопасности на уроках физической культуры





Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- ✓ иметь опрятную спортивную форму, (шорты, футболку, костюм), чистую спортивную обувь, исключающую скольжение, плотно облегающую ногу;
- ✓ заходить в спортзал по звонку с учителем;
- ✓ после болезни предоставить учителю справку от врача;



Баскетбол

Цель:

1. Познакомить учащихся со спортивной игрой - баскетбол;
2. Познакомить учащихся с основными правилами игры в баскетбол;
3. Обучить навыкам владения элементами техники баскетбола.



Урок по физической культуре в 5 "Б" классе

Раздел: баскетбол

Цель урока: Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетболом.

Задачи:

1. Знакомство с историей и правилами игры в баскетбол.
2. Формирование навыков техники передачи мяча.
3. Освоение техники ведения мяча различными способами.
4. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры: "Мяч среднему", "Салки".



Волейбол



Во время игры в волейбол

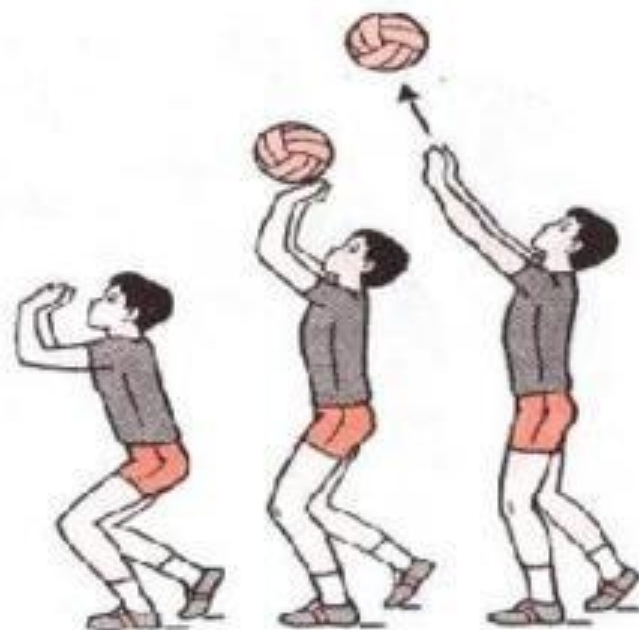
нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.
- по окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.



Основные приемы игры

- В волейболе выделяют пять основных приемов игры: подача, прием, передача, нападающий удар и блокирование. Все эти элементы сочетаются с различными стойками и перемещениями игрока.
- Стойка – это удобное исходное положение волейболиста: ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено вперед.
- При перемещениях используются приставные шаги, которые выполняются вперед, назад, вправо, влево. Движение начинают с ноги, ближней к направлению перемещения (при перемещении вправо – с правой ноги, при перемещении влево – с левой). Применяют такие перемещения, когда у игрока достаточно времени и надо переместиться на небольшое расстояние.
- Двойной шаг используют при быстром выходе к мячу. Движения начинают с дальней к направлению движения ноги.





Спасибо за внимание!