План конспект уроку № 54

Для учнів 9 класу

Тема :спортивні ігри (баскетбол)

Завдання:1.Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2.Вчити жестам суддів в баскетболі та правила гри;

3.Вчити кидку м’яча у русі;

4.Розвивати фізичні якості: спритності;

Хід заняття: 1 .Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2.Вчити зонний захист. ***Зонний захист.***

При зонному захисті кожен гравець опікує закріплену за ним ділянку площадки під своїм щитом. Задачі захисника при цьому зводяться до того, щоб не допустити в цій зоні появи суперника, одержання м'яча суперником, кидка по кільцю з цієї зони. При цьому кожен захисник постійно повинний почувати командне розміщення, разом із усіма гравцями зміщати зонну побудову убік  м'яча, активно руйнувати  комбінації супротивника, що атакують, змушувати суперників до кидків з далеких дистанцій, опановувати м'ячем, що відскочив, швидко переходити від захисту до атаки. Слабкими сторонами зонного захисту є неефективність проти далеких кидків і змушена пасивність окремих гравців.

Зонний захист - це **форма командного захисту, при якому кожен гравець стає відповідальним за захист як певної зони майданчика, так і будь-якого супротивника, який може знаходитися в цій зоні**. Коли п'ять гравців захищаються разом в зоні, це може стати дуже серйозним захистом.

<https://www.youtube.com/watch?v=fI56pcBWQDY>

3.Вчити жестам суддів в баскетболі;

<https://www.youtube.com/watch?v=ik_GBD-mSbQ>

4.Вчити кидку м’яча у русі;

<https://www.youtube.com/watch?v=Y7M5M1Wcx8M>

5.Розвивати фізичні якості: спритності;

Домашнє завдання:1.Виконай комплекс ЗРВ та вправи для розвитку спритності;

2.Уважно переглянь жести суддів і повтори правила гри;

3.Що таке зонний захист?