План конспект уроку № 62

Для учнів 7класу

Тема :спортивні ігри (баскетбол, корфбол)

Завдання:1.Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2.Ознайомити з корфболом.

3. .Повторити чергування вивчених способів передач м’яча;

4. Кидки у кошик в русі та у стрибку;

5.Розвивати фізичні якості: спритність;

Хід заняття: 1 .Повтори БЖД і виконай комплекс ЗРВ;

<https://www.youtube.com/watch?v=97KR4v2hmuI&t=35s>

2. **Корфбол** (від гол. кorf – кошик). Цю гру придумав 1902 року шкільний викладач із Амстердама Ніко Брєкхюйсєн. Дві команди по 8 осіб у кожній (4 чоловіків і 4 жінок) грають на майданчику 40х20 м, розділеному навпіл середньою лінією, два тайми по 30 хвилин. Чотири гравці (2 чоловіків і 2 жінок) перебувають на своїй половині майданчика і захищають свій кошик, чотири – на половині команди-суперниці, їхнє завдання – «вразити чужий» кошик. Після двох результативних кидків захисники переходять у зону нападу і навпаки. Корфбол менш контактна порівняно з баскетболом гра. При цьому, згідно з правилами, чоловік може грати лише проти чоловіка, а жінка

– проти жінки. Дріблінг у корфболі не допускається, а гравець, що заволодів м’ячем, може зробити з ним не більше ніж два кроки. Кошик, діаметром вужче за баскетбольний (40 см), кріпиться вище (3,5 м). Існує більш «масштабний» варіант гри: з великими розмірами майданчика, кількістю гравців тощо. Корфбол надзвичайно поширений у Голландії (у нього постійно грають понад 100 тисяч осіб, зареєстровано понад 500 клубів, що беруть участь у загальнонаціональних турнірах) і сусідніх із нею країнах. З часом корфбол отримав визнання у всьому світі, зокрема в Україні, на сьогодні входить до програми Світових ігор. Від 1933 року діє Міжнародна федерація корфболу (ІКФ), у теперішній час офіційно визнана МОК та іншими міжнародними спортивними об’єднаннями.

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

3. .Чергування вивчених способів передач м’яча на швидкість та точність;

РІЗНОВИДИ ПЕРЕДАЧ (БАСКЕТБОЛ),

<https://www.youtube.com/watch?v=jEZCm0TBlHo>

4. Кидки у кошик в русі та у стрибку;

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

5.Розвивати фізичні якості: спритність

<https://www.youtube.com/watch?v=ZViIFi3AUKI&t>

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

2.Дай відповідь на питання:

а )хто і коли вигадав гру корфбол?

б) який склад команди?

в)які розміри майданчика та тривалість гри?

г ) коли гравці зони захисту переходять в зону нападу?

д )які дії не допускаються у корфболі?

БЖД. Повторити пересування.. Комплекс ЗРВ. Корфбол. Чергування вивчених способів передач м’яча на швидкість та точність. Кидки у кошик в русі та у стрибку. Вчити вибору способу протидії проходу нападаючого під щит із веденням м’яча. Розвиток спритності.