План конспект уроку № 50

Для учнів 7 класу

Тема :спортивні ігри (баскетбол).

Завдання:1.КП з історії розвитку баскетболу;

2.Повторити виконання вправ ранкової гігієничної гімнастики (РГГ);

3. Закріпити техніку передачі та ловіння м’яча;

4.Розвивати фізичні якості: швидкість;

5. Вчити кидку м’яча двома руками від голови;

6. Вчити правила гри;

Хід заняття:

1.КП з історії розвитку баскетболу;

-Яку назву мала гра, яка була попередником гри в баскетбол?

-Яка мета гри в баскетбол?

-Хто і коли вигадав гру баскетбол?

-Яка кількість перших правил гри в баскетбол?

-Коли була заснована Міжнародна федерація баскетболу(FIBA)?

-Коли баскетбол було введено до програми Олімпійських ігор?

-Коли відбувся перший чемпіонат світу з баскетболу?

-Яке місто України стало першим де почали грати в баскетбол?

-В якому році вперше в історії України проводилися змагання з баскетболу серед школярів?

-Яких ти знаєш видатних українських баскетболістів?

-В якому році жіноча збірна України стала чемпіоном Європи?

-Яка команда стала першим чемпіоном світу?

Кожна відповідь один бал

2.Повторити виконання вправ ранкової гігієничної гімнастики (РГГ);

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

3. Закріпити техніку передачі та ловіння м’яча;

4.Розвивати фізичні якості: швидкість;

<https://www.youtube.com/watch?v=X09p4sr36VU>

5. Вчити кидку м’яча двома руками від голови;

Кидок двома руками зверху доцільно виконувати з середніх дистанцій при щільній опіці суперника . Техніка виконання кидка

<https://www.youtube.com/watch?v=ltJ2Qo4nouU>



6. Вчити правила гри;

. Основні правила гри в баскетбол. <https://www.youtube.com/watch?v=cktolAS_F08>

У баскетбол грають дві команди, зазвичай по дванадцять гравців, від кожної з яких на майданчику одночасно присутні п'ять гравців. За правилами FIBA, на офіційних змаганнях гравці виступають під номерами від 4-го до 15-го.

Мета кожної команди в баскетболі – закинути м’яч у кошик суперника і перешкодити іншій команді оволодіти м'ячем і закинути його в кошик своєї команди. М’ячем грають лише руками, його можна передавати, кидати, відбивати, котити або вести в будь-якому напрямі.

Бігти з м’ячем, не ударяючи ним в підлогу, навмисно бити по ньому ногою, блокувати будь-якою частиною ноги або бити по ньому кулаком є порушенням. Випадкове ж зіткнення або торкання м'яча стопою або ногою не є порушенням.

Переможцем у баскетболі стає команда, яка після закінчення ігрового часу набрала більшу кількість очок. При рівному рахунку після закінчення основного часу матчу призначається овертайм (зазвичай п’ять хвилин додаткового часу), у разі, якщо і після його закінчення рахунок буде рівний, призначається другий, третій овертайм і т. д., доти, доки не буде виявлено переможця матчу.

За одне влучення м’яча в кошик може бути зарахована різна кількість очок:

•1 очко – штрафний кидок;

•2 очки – кидок з середньої або близької дистанції (ближче від 3-очкової лінії);

•3 очки – кидок з-за 3-очкової лінії на відстані 6м 75см.

Гра офіційно починається спірним кидком у центральному колі, коли м'яч правильно відбитий одним із гравців. Матч складається з чотирьох чвертей, тривалість кожної 10 хвилин з перервами по дві хвилини. Тривалість перерви між другою і третьою чвертями гри – п'ятнадцять хвилин. Після великої перерви команди повинні помінятися кошиками.

Гра відбувається на відкритому майданчику і в залі (висота стелі не менше ніж 7 м). Розмір майданчика – 28×15 м (додаток А). Розмір щита 180х105 см. Від нижнього краю щита до підлоги чи ґрунту повинно бути 290 см. Кошик – це металеве кільце, обтягнуте сіткою без дна. Він кріпиться на відстані 0,15 м від нижнього обрізу щита і 3,05 м від рівня підлоги (додаток Б). Усі лінії завширшки 5 см повинні бути нанесені фарбою одного кольору (білого) і бути чітко видимими. Згідно зі стандартами FIBA для чоловічих змагань довжина окружності м'яча становить 74,9–78 см, маса – 567–650 г, для жіночих – відповідно 72,4– 73,7 см і 510–567 г. Ігровий майданчик повинен бути виділений лінією обмеження, що складається з лицьових (короткі сторони майданчика) і бічних (довгі сторони майданчика) ліній. Ці лінії не є частинами ігрового майданчика. Центральну лінію наносять паралельно до лицьових ліній від середини бічних ліній. Центральне коло, розмічене по центру ігрового майданчика, становить у радіусі 1,80 м. Лінії штрафного кидка розташовано на відстані 5,80 м від внутрішнього краю лицьової лінії, довжина якої повинна бути 3,60 м (додаток А). Зоною 3-очкових кидків з гри для команди є весь ігровий майданчик, за винятком ділянки біля щита суперника. Точний кидок у кошик з позиції за дугою, проведеною на відстані 6,25 м від щита, оцінюється трьома очками. Ця дуга називається також «3-очковою лінією». Зони лав команд повинні бути за межами ігрового майданчика на тому ж боці, де розташований секретарський столик і лави команд.

Домашнє завдання:

Дати відповіді на КП з історії розвитку баскетболу;

Виконати комплекс РГГ та вправи для розвитку швидкості.