План конспект уроку № 51

Для учнів 6 класу

Тема :спортивні ігри (баскетбол).

Завдання:1. Вчити техніку ведення м’яча без зорового контролю.

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

3. Закріпити техніку передачі та ловіння м’яча;

4.Розвивати фізичні якості: силу;

5. Повторити кидок м’яча двома руками від голови;

6. Вчити правила гри;

Хід заняття:

1. Вчити техніку ведення м’яча без зорового контролю.

<https://www.youtube.com/watch?v=-7eViHbUOyQ>

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;

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

4.Розвивати фізичні якості: силу;



5. Повторити кидок м’яча двома руками від голови;

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

6. Вчити правила гри;

Порушення – це недотримання правил гри.

М’яч повинен бути наданий команді суперників для вкидання з-за меж ігрового майданчика з місця, найближчого до того, де відбулося порушення, за винятком місця безпосередньо за щитом. Гравець знаходиться за межами ігрового майданчика, коли будь-яка частина його тіла торкається підлоги або будь-якого предмета, крім гравця, на, над або за лінією обмеження.

М’яч знаходиться за межами ігрового майданчика, коли він торкається гравця або іншої особи, що знаходяться за межами ігрового майданчика; підлоги або іншого предмета на, над або за лінією обмеження; опори, що підтримує щит, задньої сторони щита або будь-якого предмета над ігровим майданчиком.

Ведення починається, коли гравець, що встановив контроль над «живим» м’ячем на ігровому майданчику, кидає, відбиває, котить або вдаряє його в підлогу і торкається м’яча знову, перш ніж м’яч торкнеться іншого гравця.

Ведення закінчується, коли гравець торкається м’яча двома руками одночасно або допускає затримку м’яча в одній або двох руках. Гравець не повинен вести м’яч ще раз після того, як його перше ведення закінчилося, якщо тільки між першим і другим веденням гравець не втратив контролю над «живим» м’ячем на ігровому майданчику.

Пробіжка – це заборонене переміщення однієї чи обох ніг у будь-якому напрямку, коли гравець тримає «живий» м’яч на ігровому майданчику.

Три секунди. Гравець не повинен залишатися в обмеженій зоні команди суперників більше ніж три секунди поспіль у той час, коли його команда контролює «живий» м’яч у передовій зоні й ігровий годинник увімкнений.

Вісім секунд. Команда, що володіє м'ячем у тиловій зоні не вивела його в передову зону за вісім секунд.

Двадцять чотири секунди. Кожного разу, коли гравець установлює контроль над «живим» м’ячем на ігровому майданчику, його команда повинна виконати кидок з гри впродовж двадцяти чотирьох секунд.

Щільно опікуваний гравець. Гравець тримає м'яч понад п'ять секунд, у той час як суперник його щільно опікає.

Порушення повернення м'яча в тилову зону. Команда, що володіє м'ячем у передовій зоні, перевела його в тилову зону.

Фол – це недотримання правил гри внаслідок неправильного контакту із суперником і (або) неспортивної поведінки.

Види фолів: персональний, технічний, неспортивний, дискваліфікаційний. Гравець, який отримав 5 фолів у матчі повинен покинути ігровий майданчик і не може брати участі у матчі (але при цьому йому дозволено залишитися на лаві запасних). Гравець, який отримав дискваліфікаційний фол, повинен залишити місце проведення матчу (гравцеві не дозволено залишитися на лаві запасних). Дискваліфікація тренера відбувається, якщо він здійснить 2 технічних фоли; офіційна особа команди або запасний гравець здійснять 3 технічних фоли; тренер здійснить 1 технічний фол і офіційна особа команди або запасний гравець здійснять 2 технічних фоли. Кожен фол йде в рахунок командних фолів, за винятком технічного фолу, отриманого тренером, офіційною особою команди чи гравцем на лавці запасних.

Команда підлягає покаранню за командні фоли, коли вона здійснює чотири командних фоли в періоді.

Домашнє завдання:

Коли м’яч знаходиться за межами ігрового майданчика?

Коли закінчується ведення м’яча ?

Що таке фол?