План конспект уроку № 52

Для учнів 6 класу

Тема :спортивні ігри (баскетбол).

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

2. Виконати комплекс ЗРВ;

3.Вчити пересуванню в стійкі баскетболіста.;

4.Розвивати фізичні якості: спритність;

5. Вчити «добиванню» м’яча.;

6. Вчити правила гри;

Хід занять:

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

Ведення здійснюють послідовними м'якими поштовхами м'яча однією рукою (або по черзі правою і лівою) униз–уперед, дещо вбік від ступнів. Основні рухи виконують ліктьовий і променезап’ястний суглоби. Ноги необхідно згинати, щоб зберігати положення рівноваги і швидко змінювати напрями руху. Тулуб злегка подають вперед; плече і рука, вільна від м'яча, повинні не допускати суперника до м'яча (але не відштовхувати його).

2. Виконати комплекс ЗРВ

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

3.Вчити пересуванню в стійкі баскетболіста.;

<https://www.youtube.com/watch?v=3Uj02pg4xHQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=A4o-STZX68o&t=5s>

4.Розвивати фізичні якості: спритність;

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

5. Вчити «добиванню» м’яча.;

Добивання м’яча – це не просто випадковий вдалий поштовх м’яча. Стоячи обличчям до кошика на зігнутих ногах і з піднятими угору на рівні плечей руками, гравець розраховує свій стрибок так, щоб торкнутися м’яча кінчиками пальців у той момент, коли досягне найвищої точки стрибка. Широко розставленими пальцями рук гравець спочатку контролює м’яч, а потім підштовхує його до кошика.

6. Вчити правила гри; <https://www.youtube.com/watch?v=cktolAS_F08>

Статус м’яча. М'яч може бути «живим» або «мертвим». М'яч стає «живим», у таких випадках:

• під час розіграшу спірного кидка м'яч правильно відбиває один із гравців;

• під час штрафного кидка м'яч знаходиться у гравця, що виконує штрафний кидок;

• під час вкидання з-за меж ігрового майданчика м'яч знаходиться в гравця, що виконує вкидання. М’яч стає «мертвим», у таких випадках:

• будь-який м’яч, закинутий під час гри або зі штрафного кидка;

• суддя дає свисток у той момент, коли м’яч «живий»;

• очевидно, що м’яч не потрапляє в кошик при штрафному кидку;

• звучить сигнал ігрового годинника про закінчення періоду;

• звучить сигнал пристрою двадцяти чотирьох секунд у той момент, коли одна з команд контролює м’яч;

• м’яча, який знаходиться у польоті при кидку з гри, торкається гравець будь-якої з команд. Місцезнаходження гравця визначається за тим місцем, де він торкається підлоги.

Спірний кидок відбувається, коли суддя підкидає м'яч у центральному колі між двома будь-якими гравцями команд-суперників на початку першого періоду. Спірний м'яч відбувається, коли один або більше гравців кожної з командсуперників тримають м'яч однією або обома руками так міцно, що жоден із гравців не може встановити контроль над ним без надмірно грубих дій. Ситуації спірного кидка:

• фіксується спірний м’яч;

• м’яч виходить за межі ігрового майданчика і судді сумніваються або розходяться в поглядах, хто із суперників останнім торкнувся м’яча;

• відбувається обопільне порушення при штрафному кидку під час невдалого останнього або єдиного штрафного кидка. Почергове володіння – це спосіб змусити м'яч стати «живим» у результаті вкидання замість розіграшу спірного кидка. У всіх ситуаціях спірного кидка команди по черзі отримують право на володіння м'ячем для вкидання з-за меж ігрового майданчика з місця, найближчого до того, де відбувається ситуація спірного кидка. Вкидання відбувається, коли гравець, що знаходиться за межами ігрового майданчика і виконує вкидання, передає м'яч на ігровий майданчик. Гравець повинен виконувати вкидання за межами ігрового майданчика з місця, найближчого до того, де сталося недотримання правил або де гра була зупинена суддею, за винятком місця безпосередньо за щитом. Наступне вкидання слід виконувати з-за меж ігрового майданчика на продовженні центральної лінії навпроти секретарського столика у таких ситуаціях: • на початку всіх періодів, крім першого;

• після виконання штрафного (-их) кидка (-ів) в результаті технічного, неспортивного або дискваліфікаційного фолу;

• під час останніх 2 хвилин четвертого періоду і під час останніх 2 хвилин кожного додаткового періоду після тайм-ауту, наданого команді, яка мала право на володіння м'ячем у своїй тиловій зоні. Після закинутого м'яча з гри або вдалого останнього чи єдиного штрафного кидка будь-який гравець команди, у кошик якої закинутий м'яч, повинен виконати вкидання з-за меж ігрового майданчика з будь-якого місця за лицьовою лінією, де був закинутий м'яч. Гравець, що виконує вкидання, не повинен затрачати більше ніж 5 секунд до моменту випуску м'яча з рук; наступати на ігровий майданчик у той момент, коли м'яч знаходиться в його руці (-ах). Тайм-аут – це зупинка гри на прохання тренера або помічника тренера. Кожен тайм-аут повинен тривати 1 хвилину. Два тайм-аути можуть бути надані кожній команді в будь-який час упродовж першої половини; три – у будь-який час протягом другої половини, один – упродовж кожного додаткового періоду.

Домашнє завдання:

У яких випадках м'яч стає «живим»?

У яких випадках м'яч стає «мертвим»?