План конспект уроку № 60

Для учнів 9 класу

Тема :спортивні ігри (баскетбол)

Завдання:1.Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2.Стрітбол.

3. Взаємодії гравців у захисті: підстраховка;

4.Розвивати фізичні якості: сили;

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

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

2. **Стрітбол** (від англ. «street» – вулиця). Більш динамічний і агресивний вид спорту, ніж класичний баскетбол. У грі беруть участь дві команди по три гравці (іноді з одним запасним) на спеціальному майданчику для стрітболу або на звичайному баскетбольному, задіюючи тільки одну його половину і, відповідно, тільки один кошик. У разі промаху команда, що атакувала до цього кошик, захищає його від атаки суперника і т.д. Яка команда почне гру, визначають за жеребом. Гра йде до того моменту, поки одна зкоманд не набере 16 очок (але розрив у рахунку повинен становити не

менше ніж 2 очки). Іноді грають до розриву у 8 очок або на час (20 хвилин) – уцьомувипадку діє правило 30 секунд: якщо за цей час команда не зуміла завершити атаку, м'яч переходить до суперника. За результативний кидок команді нараховуєтьсяочко, за кидок з 3- очкової зони – два очки. Закинутий у кошик м'яч зараховується лише в тому разі, якщо його торкнулися два гравці команди, що атакує. М'яч після цього переходить до команди, що оборонялася: гра поновлюється, як тільки один із її гравців торкнувся м'яча. При цьому м'яч повинен бути спочатку виведений за

межі 3-очкової зони. Пробіжка, подвійне ведення і кидок у кошик зверху заборонені.

Найяскравішими та відомими представниками стрітболу є команда під назвою AND1. Ця відібрана з кращих вуличних гравців команда подорожує по світу, збираючи повні зали і вуличні корти глядачів. Приголомшлива командна тактика, повне взаєморозуміння між гравцями і яскрава індивідуальність кожного гравця створюють найяскравіше шоу, на яке мріють потрапити більшість.

<https://www.youtube.com/watch?v=76rB7dN4W5M&t=166s>

3. Взаємодії гравців у захисті: підстраховка;

Захист проти заслону

<https://www.youtube.com/watch?v=-OGn4POEkMM>

4.Розвивати фізичні якості: сили;

Розвиток сили.Ком.6





Домашнє завдання:1.Виконай комплекси ЗРВ і вправи для розвитку сили.

2.Дай відповіді на питання:

а ) на якому майданчику проводяться змагання по стрітболу?

б ) який склад команди?

в ) до якого моменту триває гра?

г ) в якому разі зараховується закинутий м’яч?

д ) скільки очок нараховується за результативний кидок?

3.Переглянь відео та ознайомся з діями проти заслону?