План конспект уроку № 59

Для учнів 8 класу

Тема :спортивні ігри (баскетбол)

Завдання:1.Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2.Міні баскетбол.

3.Звільнення від опіки: заслон

4.Розвивати фізичні якості: спритності;

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

<https://www.youtube.com/watch?v=xf-PWg3GBN8>

2.Міні баскетбол. **Міні-баскетбол**. Правила міні-баскетболу розробив на початку 1950-х років американець Джей

Арчер. Гра, призначена для дітей 6–12 років, поділяється на два рівні: власне міні-баскетбол

(вікова група 9–12 років) і мікро-баскетбол (для дітей до 9 років). Ігровий майданчик та інвентар

адаптовано до дитячого віку. Довжина майданчика – 28 м, ширина – 15 м. Кошики кріпляться на

висоті 2 м 60 см, сам щит теж менше, ніж у класичному баскетболі: 1,2х0,9 м. М’яч масою 450–500

грамів, окружність – 680–730 мм (для дітей до 9 років маса м’яча становить 300–330 грамів, а

окружність – 550–580 мм). Розмітка ігрового майданчика для міні-баскетболу відповідає розмітці

стандартного баскетбольного майданчика, але там немає лінії, що обмежує 3-очкову зону, а лінію

штрафного кидка проведено на відстані 3,6 м (варіант: 4 м) від щита. У міні-баскетбол грають

команди по п’ять гравців у кожній, хоча допускаються і «зменшені» склади – навіть до 2х2.

Нерідко проводяться матчі між змішаними командами (до складу яких входять і хлопчики, і

дівчатка). Гра триває чотири тайми по 6 хвилин. Дещо відрізняються від класичного баскетболу і

самі правила гри. У міні-баскетболі, наприклад, не фіксується «чистий» час і не діє «правило трьох

секунд». У ФІБА існує спеціальна комісія з міні-баскетболу, є і Міжнародний комітет з міні-

баскетболу. У теперішній час до нього належать представники 170 держав, міні-баскетбол

культивується в Північній і Південній Америці, Австралії, Азії і Європі – усього в 195 країнах світу. У

1965 р. відбувся перший чемпіонат світу з міні-баскетболу.

3.Звільнення від опіки: заслон

Заслон в баскетболі

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

4.Розвивати фізичні якості: спритність;

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

Домашнє завдання: 1 .Повтори БЖД і виконай комплекс ЗРВ та вправи для розвитку спритності;

2.Дай відповідь на питання:

а.) якої лінії немає в міні-баскетболі?

б.) з якої відстані виконують штрафний кидок?

в.) яка тривалість гри?

г.) які правила гри не діють в міні-баскетболі?

3.Переглянь відео і напиши види заслонів.