План конспект уроку № 47

Для учнів 9 класу

Тема :спортивні ігри (баскетбол)

Завдання:1.Історія розвитку баскетболу.

2.Закріпити комплекс ранкової гігієничної гімнастики (РГГ);

3.Розвивати фізичні якості: стрибучисть.

Хід заняття: 1.Історія розвитку баскетболу.

Історичний аспект.

Історичні знахідки в Південній Америці дали підставу вважати, що попередником гри в баскетбол є гра «пок-та-пок», яка виникла близько 2500 років тому в племенах інків, майя та ацтеків. Кам’яна стіна огороджувала ігровий майданчик, по краях якого високо над землею висіло по одному дерев’яному кільцю. Дві команди (3–4 особи в кожній) змагалися, хто закине більше каучукових куль у кільце суперника. За правилами грати можна було тільки ліктями, колінами або стегнами, за гру руками суворо карали. Майя й інки грали в цю гру, щоб розважитися, а ацтеки ставилися до неї, як до священного дійства. Вони споруджували майданчик поруч із храмом та до початку гри запрошували жреця «освятити» його. Жрець чотири рази кидав м’яч у кільце й відразу поступався місцем гравцю.

Однак справжньою батьківщиною баскетболу по праву вважається США, зокрема місто Спрингфілд штату Массачусетс. Наприкінці ХІХ сторіччя, 1891 року, доктор Джеймс Нейсміт (1861–1939), викладач фізичної культури, випадково вигадав нову гру. Гра настільки сподобалася молоді, що через рік Нейсміт вигадав тринадцять правил для гри. Багато з них дійсні й до сьогодні. Згодом, після проведення перших змагань, ці правила дещо змінилися. Однією з причин цих змін було те, що були введені щити, до яких кріпилися кошики. Так, 1893 року вперше з’явилися залізні кільця з сіткою, наступного року була збільшена довжина обхвату м’яча до 76,2–81,3 см.

У 1894 році баскетбол вийшов на офіційний рівень, були опубліковані перші офіційні правила гри. У 1895 році були введені штрафні кидки з відстані 5 метрів 25 сантиметрів. Із Сполучених Штатів баскетбол поширився спочатку в країни Сходу – Японію, Китай, а потім в Європу і Південну Америку.

На ІІІ Олімпійських іграх у Сент-Луїсі 1904 року американці організували показовий турнір між командами декількох міст. Від 1919 до 1931 року почали виникати національні федерації баскетболу. Баскетбол почав інтенсивно розвиватися в Європі: Чехії, Литві, Естонії, Латвії, Італії, Франції. 18 червня 1932 року в Женеві була утворена Міжнародна федерація баскетболу (FIBA), до якої увійшли 8 країн. Генеральним секретарем було обрано сера Вільяма Джонса. У 1935 році відбувся І чемпіонат Європи (Женева) з баскетболу серед чоловіків. Переможець – команда Латвії. У 1938 році– І чемпіонат Європи серед жінок – чемпіоном стала команда Італії (Рим). До програми ХІ Олімпійських ігор баскетбол було введено 1936 року. У Берліні на турнірі взяли участь команди 21 країни. Переможцем стала команда США. Золоту медаль разом з командою отримав і засновник баскетболу Джеймс Нейсміт. Жіночий баскетбол був уведений до програми Олімпійських ігор 1976 року в Монреалі. У 1950 році в Аргентині відбувся І чемпіонат світу серед чоловіків. Переможець – Аргентина. У 1953 році в Чилі був проведений перший чемпіонат світу серед жінок. Перемогли спортсменки США. У майбутньому чемпіонати світу почали проводити раз на 4 роки. У 1965 році Міжнародна федерація баскетболу об’єднувала вже 122 національні федерації різних країн. Розвиток світового баскетболу від 1966 року характеризується подоланням кризи і подальшим процвітанням гри. Велике значення у його розвитку мали представники соціалістичних країн, зокрема радянські спортсмени, які стали лідерами світового баскетболу. Збірна чоловіча команда СРСР ставала олімпійським чемпіоном двічі: 1972 і 1988 року. Тричі – у 1976, 1980 і 1992 роках – жіноча команда СРСР здобула золоті олімпійські медалі. Після розпаду СРСР серед його республік на світових першостях кращими за інших були збірні Литви й Росії. Литовська команда тричі (від 1992 до 2000 року) ставала бронзовим призером Олімпійських ігор.

2.Закріпити комплекс ранкової гігієничної гімнастики (РГГ);

**КОМПЛЕКС РАНКОВОЇ ГІГІЄНІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ**

1. Вихідне положення (В.П.) – основна стійка (О.С.)

1 – крок вправо, стійка ноги нарізно, руки в сторони.

2–3 – стати на носки, прогнутися.

4 – В.П.

Повторити 4–6 разів.

2. В.П. – О.С.

1 – ліву ногу в сторону, руки в сторони.

2 – випад вліво, руки перед собою.

3 – стійка на правій нозі, руки в сторони.

4 – В.П.

Повторити 4–6 разів у кожну сторону.

3. В.П. – О.С., руки вгору.

1 – коло руками вліво.

2–3 – ліву ногу на носок, нахил тулуба вліво.

4 – В.П.

Повторити 6–8 разів у кожну сторону.

4. В.П. – О.С.

1 – упор присівши.

2 – упор лежачи.

3 – упор присівши.

4 – В.П.

Повторити 8–10 разів.

5. В.П. – стійка ноги нарізно, руки вперед-в сторони.

1 – мах правою ногою вперед, торкнутися лівої руки.

2 – В.П.

3 – мах лівою ногою вперед, торкнутися правої руки.

4 – В.П.

Повторити 8–10 разів.

6. В.П. – сід на п’ятах.

1 – міст на коліних.

2 – В.П.

Повторити 4–6 разів.

7. В.П. – сід кутом ноги нарізно.

1–3 – схресні рухи ногами.

4 – В.П.

Повторити 10–12 разів.

8. В.П. – упор лежачи на зігнутих руках.

1 – прогнутися, руки в сторони.

2 – В.П.

Повторити 6–8 разів.

9. В.П. – О.С., руки в сторони.

1 – сплеск долонями перед собою.

2 – В.П.

3 – сплеск долонями ззаду.

4 – В.П.

Повторити 10–12 разів.

10. В.П. – О.С., руки на поясі.

1 – стрибок на лівій нозі, праву – зігнути назад.

2 – В.П.

3 – стрибок на правій нозі, ліву – зігнути назад.

4 – В.П.

Повторити 10–12 разів.

3.Розвивати фізичні якості: стрибучисть.

Розвиток стрибучості:

<https://www.youtube.com/watch?v=s5D1BZ5ktH4&t>

Домашнє завдання:1.Уважно прочитай історію розвитку баскетболу і напиши 3-4 моменти,які тебе зацікавили.

2.Закріпи виконання вправ РГГ.