План конспект уроку № 49

Для учнів 9 класу

Тема :спортивні ігри (баскетбол)

Завдання:1.Контрольні питання з історії розвитку баскетболу.

2.Вчити правила гри в баскетбол;

3.Розвивати фізичні якості: спритність;

Хід заняття: 1.Контрольні питання з історії розвитку баскетболу. 1.Яку назву мала гра, яка була попередником гри в баскетбол?

2.Яка мета гри в баскетбол?

3.Хто і коли вигадав гру баскетбол?

4.Яка кількість перших правил гри в баскетбол?

5.Коли була заснована Міжнародна федерація баскетболу(FIBA)?

6.Коли баскетбол було введено до програми Олімпійських ігор?

7.Коли відбувся перший чемпіонат світу з баскетболу?

8.Яке місто України стало першим де почали грати в баскетбол?

9.В якому році вперше в історії України проводилися змагання з баскетболу серед школярів?

10.Яких ти знаєш видатних українських баскетболістів?

11.В якому році жіноча збірна України стала чемпіоном Європи?

12.Яка команда стала першим чемпіоном світу?

Кожна відповідь один бал.

2.Вчити правила гри в баскетбол;

. Основні правила гри в баскетбол.

У баскетбол грають дві команди, зазвичай по дванадцять гравців, від кожної з яких на майданчику одночасно присутні п'ять гравців. За правилами FIBA, на офіційних змаганнях гравці виступають під номерами від 4-го до 15-го.

Мета кожної команди в баскетболі – закинути м’яч у кошик суперника і перешкодити іншій команді оволодіти м'ячем і закинути його в кошик своєї команди. М’ячем грають лише руками, його можна передавати, кидати, відбивати, котити або вести в будь-якому напрямі.

Бігти з м’ячем, не ударяючи ним в підлогу, навмисно бити по ньому ногою, блокувати будь-якою частиною ноги або бити по ньому кулаком є порушенням. Випадкове ж зіткнення або торкання м'яча стопою або ногою не є порушенням.

Переможцем у баскетболі стає команда, яка після закінчення ігрового часу набрала більшу кількість очок. При рівному рахунку після закінчення основного часу матчу призначається овертайм (зазвичай п’ять хвилин додаткового часу), у разі, якщо і після його закінчення рахунок буде рівний, призначається другий, третій овертайм і т. д., доти, доки не буде виявлено переможця матчу.

За одне влучення м’яча в кошик може бути зарахована різна кількість очок:

•1 очко – штрафний кидок;

•2 очки – кидок з середньої або близької дистанції (ближче від 3-очкової лінії);

•3 очки – кидок з-за 3-очкової лінії на відстані 6м 75см.

Гра офіційно починається спірним кидком у центральному колі, коли м'яч правильно відбитий одним із гравців. Матч складається з чотирьох чвертей, тривалість кожної 10 хвилин з перервами по дві хвилини. Тривалість перерви між другою і третьою чвертями гри – п'ятнадцять хвилин. Після великої перерви команди повинні помінятися кошиками.

Гра відбувається на відкритому майданчику і в залі (висота стелі не менше ніж 7 м). Розмір майданчика – 28×15 м (додаток А). Розмір щита 180х105 см. Від нижнього краю щита до підлоги чи ґрунту повинно бути 290 см. Кошик – це металеве кільце, обтягнуте сіткою без дна. Він кріпиться на відстані 0,15 м від нижнього обрізу щита і 3,05 м від рівня підлоги (додаток Б). Усі лінії завширшки 5 см повинні бути нанесені фарбою одного кольору (білого) і бути чітко видимими. Згідно зі стандартами FIBA для чоловічих змагань довжина окружності м'яча становить 74,9–78 см, маса – 567–650 г, для жіночих – відповідно 72,4– 73,7 см і 510–567 г. Ігровий майданчик повинен бути виділений лінією обмеження, що складається з лицьових (короткі сторони майданчика) і бічних (довгі сторони майданчика) ліній. Ці лінії не є частинами ігрового майданчика. Центральну лінію наносять паралельно до лицьових ліній від середини бічних ліній. Центральне коло, розмічене по центру ігрового майданчика, становить у радіусі 1,80 м. Лінії штрафного кидка розташовано на відстані 5,80 м від внутрішнього краю лицьової лінії, довжина якої повинна бути 3,60 м (додаток А). Зоною 3-очкових кидків з гри для команди є весь ігровий майданчик, за винятком ділянки біля щита суперника. Точний кидок у кошик з позиції за дугою, проведеною на відстані 6,25 м від щита, оцінюється трьома очками. Ця дуга називається також «3-очковою лінією». Зони лав команд повинні бути за межами ігрового майданчика на тому ж боці, де розташований секретарський столик і лави команд.

3.Розвивати фізичні якості: спритність;

Розвиток спритності:

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

Домашнє завдання:1.Дати відповідь на контрольні питання.

2.При вивчені правил гри звернути увагу на всі вказані розміри;

3.Виконати комплекс вправ для розвитку спритності;