План конспект уроку № 50

Для учнів 8 класу

Тема :спортивні ігри (баскетбол)

Завдання:

1.Вчити правила гри в баскетбол(ч.2);

2.Розвивати фізичні якості: силу;

Хід заняття: 1.Вчити правила гри в баскетбол(ч.2); <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. Невикористані тайм-аути не можуть бути перенесені на наступну половину або додатковий період. Заміна – це зупинка гри на прохання запасного для того, щоб стати гравцем. Команда може замінити гравця (-ів), коли з'являється можливість для заміни. Замін можна робити безліч упродовж гри.

Можливість для заміни з'являється в таких випадках:

• для обох команд, коли м'яч стає «мертвим», ігровий годинник зупинено і суддя завершив процедуру демонстрації жестів секретарському столу;

• для обох команд, коли м'яч стає мертвим після останнього або єдиного вдалого штрафного кидка;

• у кошик команди, яка попросила заміну, закинуто м'яч з гри в останні дві хвилини четвертого періоду або в останні дві хвилини кожного додаткового періоду

2.Розвивати фізичні якості: силу;

Розвиток сили.Ком.5



Домашнє завдання:1.Прочитай правила гри і поясни поняття «живого» та «мертвого» м\*яча.

2.Запиши і виконай комплекс силових вправ.