План конспект уроку № 70(51)

Для учнів 9 класу

Тема :спортивні ігри (баскетбол)

Завдання:1.Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2.Вчити правила гри в баскетбол(ч.3);

3.Вчити веденню м’яча без зорового контролю;

4.Розвивати фізичні якості: спритність;

Хід заняття: 1 .Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

*Комплекс вправ № 1*

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.

2.Вчити правила гри в баскетбол(ч.3); <https://www.youtube.com/watch?v=cktolAS_F08>

Порушення – це недотримання правил гри.

М’яч повинен бути наданий команді суперників для вкидання з-за меж ігрового майданчика з місця, найближчого до того, де відбулося порушення, за винятком місця безпосередньо за щитом. Гравець знаходиться за межами ігрового майданчика, коли будь-яка частина його тіла торкається підлоги або будь-якого предмета, крім гравця, на, над або за лінією обмеження.

М’яч знаходиться за межами ігрового майданчика, коли він торкається гравця або іншої особи, що знаходяться за межами ігрового майданчика; підлоги або іншого предмета на, над або за лінією обмеження; опори, що підтримує щит, задньої сторони щита або будь-якого предмета над ігровим майданчиком.

Ведення починається, коли гравець, що встановив контроль над «живим» м’ячем на ігровому майданчику, кидає, відбиває, котить або вдаряє його в підлогу і торкається м’яча знову, перш ніж м’яч торкнеться іншого гравця.

Ведення закінчується, коли гравець торкається м’яча двома руками одночасно або допускає затримку м’яча в одній або двох руках. Гравець не повинен вести м’яч ще раз після того, як його перше ведення закінчилося, якщо тільки між першим і другим веденням гравець не втратив контролю над «живим» м’ячем на ігровому майданчику.

Пробіжка – це заборонене переміщення однієї чи обох ніг у будь-якому напрямку, коли гравець тримає «живий» м’яч на ігровому майданчику.

Три секунди. Гравець не повинен залишатися в обмеженій зоні команди суперників більше ніж три секунди поспіль у той час, коли його команда контролює «живий» м’яч у передовій зоні й ігровий годинник увімкнений.

Вісім секунд. Команда, що володіє м'ячем у тиловій зоні не вивела його в передову зону за вісім секунд.

Двадцять чотири секунди. Кожного разу, коли гравець установлює контроль над «живим» м’ячем на ігровому майданчику, його команда повинна виконати кидок з гри впродовж двадцяти чотирьох секунд.

Щільно опікуваний гравець. Гравець тримає м'яч понад п'ять секунд, у той час як суперник його щільно опікає.

Порушення повернення м'яча в тилову зону. Команда, що володіє м'ячем у передовій зоні, перевела його в тилову зону.

<https://www.youtube.com/watch?v=ba0tcoRHbjY>

3.Вчити веденню м’яча без зорового контролю;

<https://www.youtube.com/watch?v=9tLuy1AUUSA>

4.Розвивати фізичні якості: спритність;

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

Домашнє завдання:1.Виконати комплекс ЗРВ притримуючись правил БЖД.

2.Прочитай правила і дай пояснення чотирьом любим порушенням.

3.При можливості спробуй ведення м’яча без зорового контролю.

4.Виконай вправи для розвитку спритності.