План конспект уроку № 71(52)

Для учнів 9 класу

Тема :спортивні ігри (баскетбол)

Завдання:1.Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2.Вчити правила гри в баскетбол(ч.4);

3.Вчити кидку м’яча у стрибку;

4.Розвивати фізичні якості: силу;

Хід заняття: 1 .Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

<https://www.youtube.com/watch?v=97KR4v2hmuI&t=35s>

2.Вчити правила гри в баскетбол(ч.4);

Фол – це недотримання правил гри внаслідок неправильного контакту із суперником і (або) неспортивної поведінки. <https://www.youtube.com/watch?v=NBG2In2QVz0>

Види фолів: персональний, технічний, неспортивний, дискваліфікаційний. Гравець, який отримав 5 фолів у матчі повинен покинути ігровий майданчик і не може брати участі у матчі (але при цьому йому дозволено залишитися на лаві запасних). Гравець, який отримав дискваліфікаційний фол, повинен залишити місце проведення матчу (гравцеві не дозволено залишитися на лаві запасних). Дискваліфікація тренера відбувається, якщо він здійснить 2 технічних фоли; офіційна особа команди або запасний гравець здійснять 3 технічних фоли; тренер здійснить 1 технічний фол і офіційна особа команди або запасний гравець здійснять 2 технічних фоли. Кожен фол йде в рахунок командних фолів, за винятком технічного фолу, отриманого тренером, офіційною особою команди чи гравцем на лавці запасних.

Команда підлягає покаранню за командні фоли, коли вона здійснює чотири командних фоли в періоді.

Персональний фол – це фол гравцеві внаслідок контакту з суперником, незалежно від того, чи є м'яч «живим» або «мертвим».

Гравець не повинен тримати, блокувати, штовхати, зіштовхуватися, ставити підніжку або перешкоджати переміщенню суперника, виставляючи кисть, руку, лікоть, плече, стегно, коліно або ступню ноги, а також здійснювати будь-які грубі або насильницькі дії.

Покарання.

Персональним фолом повинен бути покараний винний гравець.

Якщо фол здійснений гравцеві, що не знаходиться в стадії кидка, то якщо команда не набрала 4 командних фоли або фол зробив гравець, команда якого володіла м'ячем, то постраждала команда робить вкидання; в іншому випадку потерпілий гравець виконує 2 штрафні кидки.

Якщо фол зроблений гравцеві, що знаходиться в стадії кидка, то якщо кидок був вдалим, він зараховується і потерпілий гравець виконує 1 штрафний; якщо кидок був невдалим, то потерпілий гравець виконує таку кількість штрафних кидків, скільки очок заробила б команда, якщо кидок був би вдалим.

Неспортивний фол – це фол, вчинений унаслідок контакту гравцем, який, на думку судді, не намагався законним чином безпосередньо зіграти в м'яч відповідно до правил гри.

Покарання.

Якщо фол зроблений гравцеві, що знаходиться в стадії кидка, то поводяться так само, як і у випадку персонального фолу.

Якщо фол зроблений гравцеві, що не знаходиться в стадії кидка, то потерпілий гравець виконує 2 штрафні кидки. Після виконання штрафних кидків м'яч вкидає постраждала команда з-за меж майданчика на продовженні центральної лінії. Виняток становлять фоли, зроблені до початку першого періоду. У цьому випадку після штрафних кидків проводиться розіграш спірного кидка (як і у випадку нормального початку гри).

Якщо гравець упродовж одного матчу здійснює 2 неспортивні фоли, він повинен бути дискваліфікований.

Дискваліфікаційний фол – це фол, внаслідок кричущої неспортивної поведінки. Дискваліфікаційний фол може отримати гравець, запасний, тренер або офіційна особа команди. Покарання. Кількість штрафних і вкидання після них призначають аналогічно до не спортивного фолу.

Технічний фол – фол, що не викликаний контактом із суперником. Це може бути неповага до суддів, суперника, затримка гри, порушення процедурного характеру. Покарання. Будь-який гравець команди, що не порушила правила, пробиває 2 штрафні кидки. Після виконання кидків вкидання проводиться аналогічно до не спортивного фолу.

Гравець, що скоїв п’ять фолів, повинен бути проінформований про це старшим суддею і негайно покинути гру. Він повинен бути замінений упродовж 30 секунд. Команда підлягає покаранню за командні фоли, коли вона здійснює чотири командні фоли в періоді. Коли команда підлягає покаранню за командні фоли, усі наступні персональні фоли, здійснені гравцеві, який не знаходиться в процесі кидка, повинні каратися наданням двох штрафних кидків замість вкидання.

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

3.Вчити кидку м’яча у стрибку;

[https://www.youtube.com/watch?v=ltJ2Qo4nouU](https://www.youtube.com/watch?v=ltJ2Qo4nouU%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20)

4.Розвивати фізичні якості: силу;

Розвиток сили.Ком.5





Домашнє завдання:1.Виконай комплекс ЗРВ.

2.Дай відповідь на питання: що таке фол?;які бувають фоли?;яке покарання за фол? 3.Напиши як утримується м’яч під час кидка.4.Виконай вправи для розвитку сили.