

Отгадайте загадку

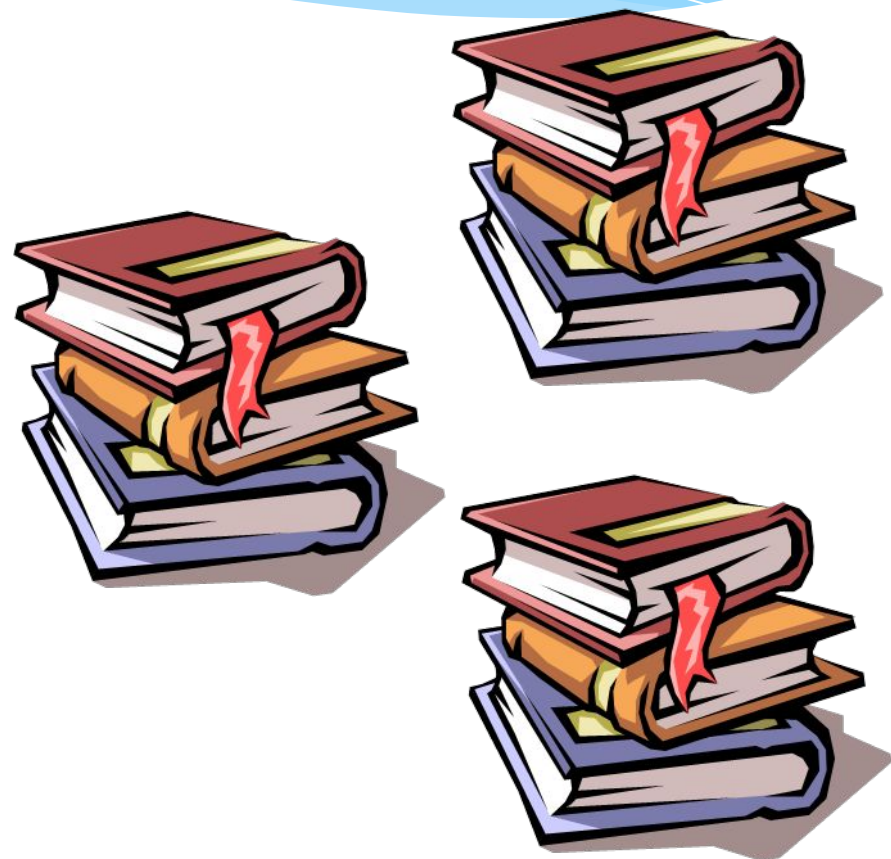
«В этом спорте игроки – Все
ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его бросать.

Мячик звонко бьёт об пол.

Значит это -».



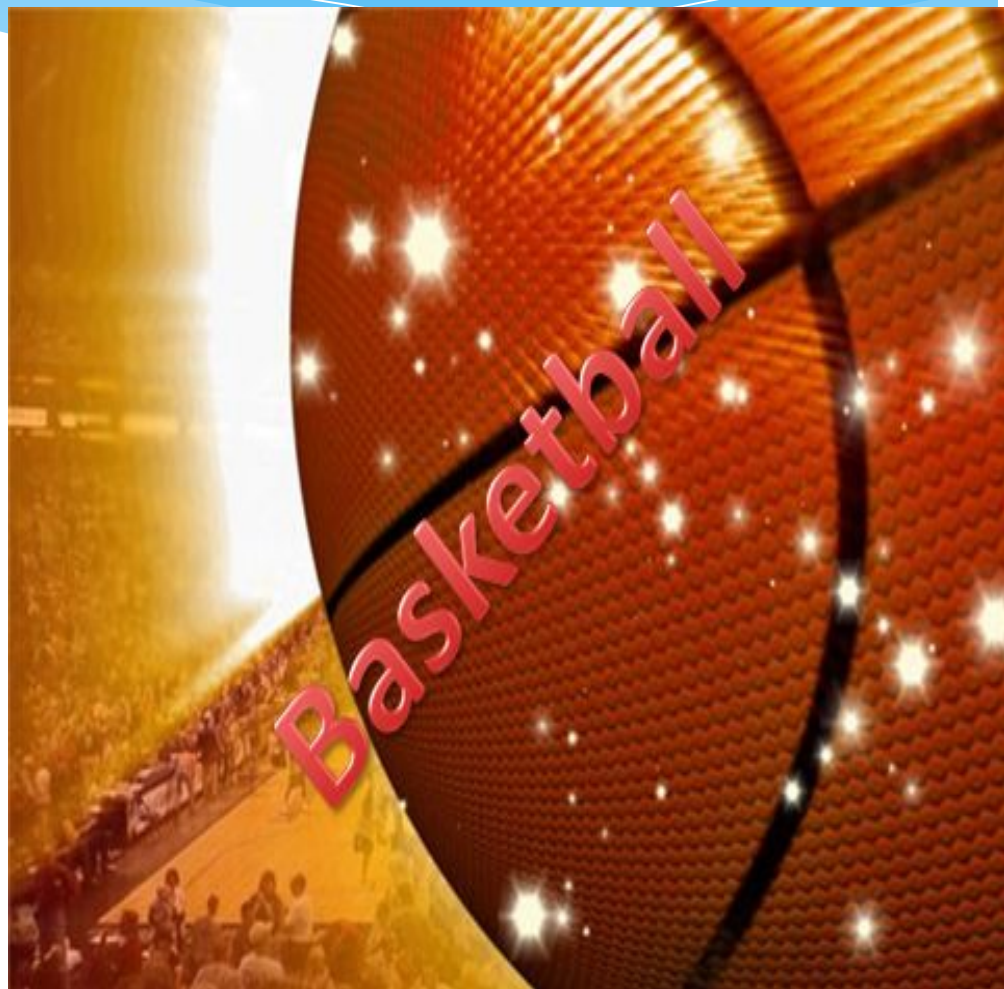
Цель

- * формирование техники владения баскетбольным мячом.



Тема

- * **Техника владения баскетбольным мячом.**



Задачи

- * **Образовательные задачи:**


- * - совершенствование техники ведения, передачи и ловли мяча в движении;
- * - учебная игра по упрощенным правилам.

- * **Развивающие задачи:**

- * - развивать умение учащихся действовать коллективно, строго соблюдая правила игры;
- * - продолжать развивать двигательные навыки и физические качества.

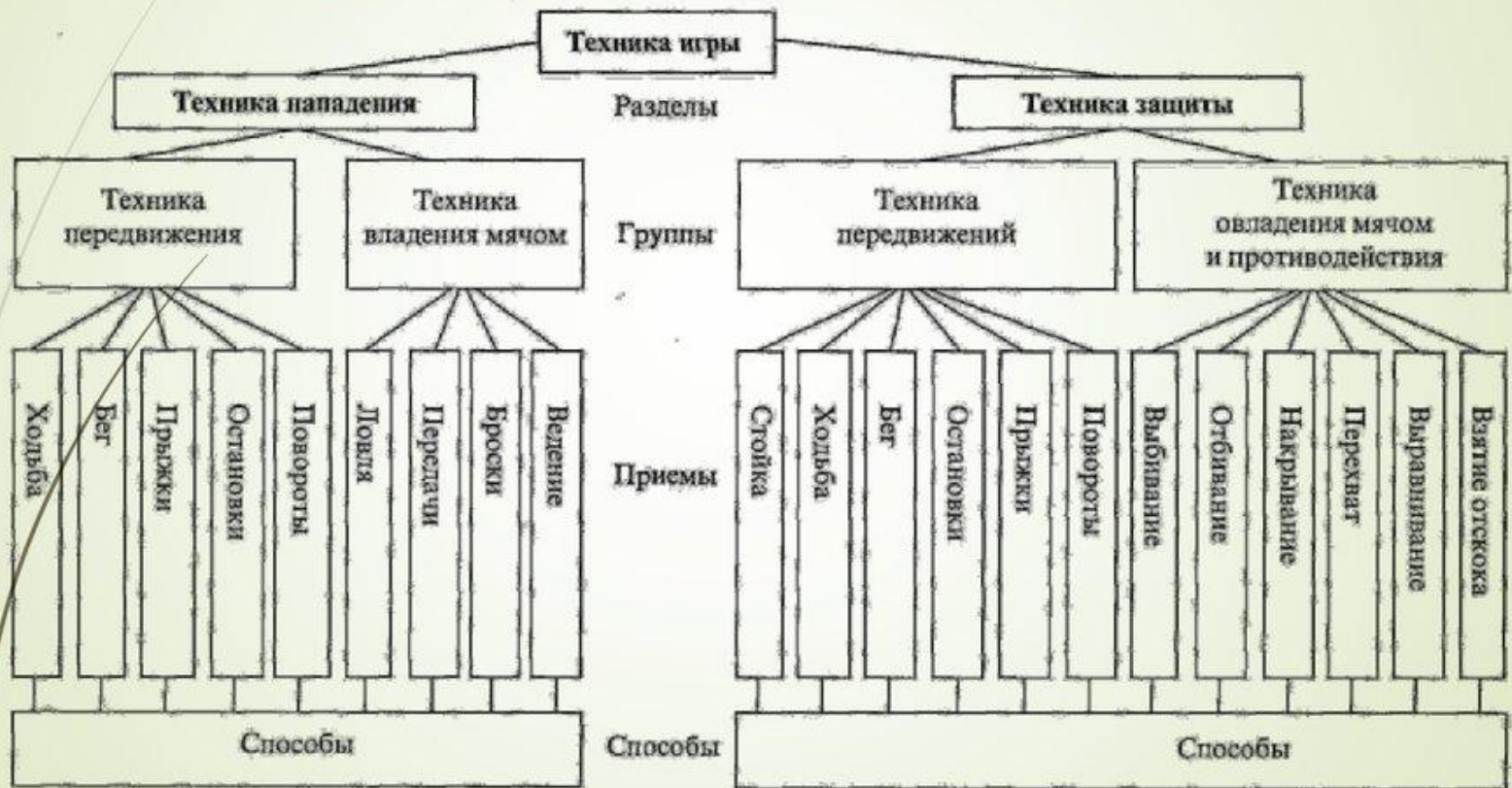
- * **Воспитательные задачи:**

- * -воспитывать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- * -воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих

- 
- * **Из каких основных приёмов состоит игра?**
 - **Приём, с помощью которого игрок направляет мяч партнёру для продолжения атаки?**
 - **Какие способы передач мяча вы знаете?**

 - * **-Чтобы стать сильным, ловким и быстрым вы должны научиться?**

Классификация техники игры



Измерения ЧСС в покое за 10 сек

- * Что такое пульс?
- * Как вы считаете, зачем нам на уроке необходимы регулярные замеры ЧСС, о чём может рассказать пульс?
- * Посчитаем пульс ребята за 10 секунд. Норма ЧСС: 70 -78 уд/мин.
- * Поднимаем руки, у кого пульс в норме.

- * Пульс- периодическое толчкообразное расширение стенок артерий, синхронное с сокращением сердца.
- * ЧСС показывает наше самочувствие, состояние здоровья и тренированность.
- * У человека ЧСС в норме 70-80 ударов в минуту.
- * После нагрузки увеличиться до 130-170 ударов.

Физминутка « Отдохнуть нам очень нужно»

- * Мы похлопаем в ладоши,
- * Мы потопаем немножко,
- * покачаем головой
- * Нам не нужно унывать.
- * А теперь присядем дружно.
- *

Нарушени

- аут — мяч уходит за пределы игровой площадки;
- пробежка — игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами
- нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;
- три секунды — игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;
- пять секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;
- восемь секунд — команда, владеющая мячом из зоны защиты не вывела его в зону нападения за восемь секунд;
- 24 секунды — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела точного броска по кольцу. Команда получает право на новое 24 секундное владение, если мяч, брошенный по кольцу коснулся дужки кольца, либо щита, а также в случае получения фолоа защищающейся командой.
- плотноопекаемый игрок — игрок держит мяч более пяти секунд, в то время как соперник его плотно опекает;
- нарушения возвращения мяча в зону защиты — команда, владеющая мячом в зоне нападения перевела его в зону защиты.

15

ПРОБЕЖКА



Вращение кулаками

16

НЕПРАВИЛЬНОЕ
ВЕДЕНИЕ:
ДВОЙНОЕ
ВЕДЕНИЕ

Движение вверх-вниз

17

НЕПРАВИЛЬНОЕ
ВЕДЕНИЕ:
ПРОНОС МЯЧА

Полувращение вперед

18

ТРИ СЕКУНДЫ

Вытянутая вперед
рука с 3 пальцами

19

ПЯТЬ СЕКУНД



Показ 5 пальцев

20

ВОСЕМЬ СЕКУНД



Показ 8 пальцев

21

ДВАДЦАТЬ ЧЕТЫРЕ
СЕКУНДЫКасание плеча
пальцами

22

МЯЧ, ВОЗВРАЩЕННЫЙ
ТЫЛОВУЮ ЗОНУМаховое движение руко
с указательным пальце

23

УМЫШЛЕННАЯ
ИГРА
НОГОЙ

24

МЯЧ ЗА
ПРЕДЕЛАМИ
ПЛОЩАДКИ И/ИЛИ
НАПРАВЛЕНИЕ
ВБРАСЫВАНИЯ

25

СИТУАЦИЯ СПОРНОГО
МЯЧА/СПОРНОГО
БРОСКА

Домашнее задание

- 1. Выполнить силовые упражнения: мальчики(отжимание) , девочки (подъем туловища в упоре лежа).
- Написать реферат на тему « История игры волейбол»

Спасибо за внимание

