

Основно училище „Иван Вазов“ с. Русокастро, Бургаска област
Работен лист - учебна седмица 01.06 – 05.06. 2020 г.

КЛАС: 4 а

Ден и час от седмичното разписание: 02.06.2020г./ вторник /, 6 -ти час

Урок – тип на урока: Преговор

Тема: Баскетбол- дрибъл и позиции. Физическа дееспособност.

1.Зад. Подготвителна част (10 мин).

А) Бегови упражнения: ситно бягане, бягане с високо повдигнато коляно, с изнасяне на подбедрицата напред , с изнасяне на подбедрицата назад. Тези бегови упражнения се правят на място с бързи темпове.

Б) Загряване на цялото тяло като започнете от глава към пети:

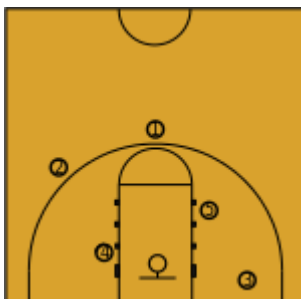
- Кръг с главата в ляво и дясно;
- Кръг с ръцете назад и напред;
- Кръг с горната част на тялото през напред в ляво – 5 кръга;
- Кръг с горната част на тялото през напред в дясно – 5 кръга;
- Напад с ляв крак напред и в страни;
- Напад с десен крак напред и в страни;
- Стоеж със събрани крака, кръгчета с коленете в ляво и дясно x 5 броя.

2. Зад. Основна част (25 мин).

Дрибъл

Дрибълът се извършва само с едната ръка на играча, като той може да сменя ръцете си, но никога с двете едновременно. Ако той дриблира едновременно и с двете си ръце, реферът отсъжда „двоен дрибъл“ и топката преминава в противниковите ръце.

Позиции



1. **Пойнт гард (плеймейкър):** обикновено е най-бързият играч в отбора, като неговата задача е да осигури точен пас в точното време, също така трябва да е точен от средна и далечна дистанция, а при грешка трябва първи да се прибере в защита.

2. **Атакуващ гард:** има за задача да направи колкото се може повече стрелби, основно от далечно разстояние, а в защита трябва да покрие голям периметър и да не позволява на атакуващите играчи да стрелят към неговия кош.
3. **Леко крило:** трябва да бележи точки от средна и близка дистанция, като пробива между противниковите защитници. Има за задача да пресича пасовете на другия отбор и да се бори за отскочилите от таблото или от ринга топки след стрелба.
4. **Тежко крило:** много често играе с гръб към коша или под него и отваря пътя на лекото крило като блокира защитниците. Стреля почти само от близка дистанция. В защита спира тежкото крило на противника и се опитва да блокира стрелбата на лекото крило.
5. **Център:** обикновено най-високия човек на игрището, използва височината и силата си, за да отбележи; в защита брани коша от близо, готов за „чадър“ или борба.

- **Упражнение 1: Клек + Подскок – Бедра, седалищни мускули и прасци- 15 бр. x 3 серии**



- Разположете краката на ширината на раменете;
- Приклекнете и леко наклонете тяло напред;
- Изпънете ръце напред, кръстосайте ги повдигнати пред гърдите (длан-лакът) или ги сложете зад врата;
- Изправете се с възможно най-голяма скорост, като се стремите да вложите усилия в скока, да осъществите взривна сила в долни крайници;
- Докато се изправяте вдигнете и обтегнете ръце нагоре;
- Приземете се на пръсти, за да натоварите прасците си, без да долепите пети до пода;
- Приклекнете и върнете ръцете и тялото в начална позиция.
- Важно: При проблеми в коленете, спрете приклякването, когато ъгълът в коленете стане прав. Също така в този случай, отскокът от земята няма нужда да е на високо или с голяма експлозивност.

- **Упражнение 2: Клекове- 15 бр. x 3 серии**

Застанете с крака на малко по-голяма ширина от ширината на раменете. Клекнете, докато коленете Ви се сгънат на поне 90 градуса. Дръжте тялото изправено. Изправете се и повторете. Много е важно по време на изпълнение на клек да държите тялото (гърба) си изправено.

- **Упражнение 3: Коремни преси - 15 бр. x 3 серии**

Легнете с лице към тавана. Сгънете коленете и изпънете ръце. С помощта на мускулите на корема повдигнете тялото си към коленете.

- **Упражнение 4: Тичане на място с повдигане на коленете- времетраене 25 секунди.**

Застанете в стоеж. Стегнете мускулите на торса и използвайте долните коремни мускули, за да повдигате коленете максимално бързо, тичайки на място. Повдигайте коленете така, че бедрата да са паралелни на пода, като в това време се старайте да не се навеждате напред или назад.

3. Зад. Заключителна част (5 мин).

- Стречинг (упражнения за гъвкавост). Разтягане на мускулите, които са натоварвани. Дихателни упражнения.

**Моля, научете всичко, което ви изпращам за Баскетбола!
Бъдете здрави!**

Изготвил: Ива Драганова

/ учител по ФВС /