

Основно училище „Иван Вазов“ с. Русокастро, Бургаска област
Работен лист - учебна седмица 25.05 – 29.05. 2020 г.

КЛАС: 4 а

Ден и час от седмичното разписание: 28.05.2020г./ четвъртък /, 5 -ти час

Урок – тип на урока: Преговор

Тема: Баскетбол- правила . Развиване на двигателни качества- сила на долни и горни крайници, коремна мускулатура

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) Загрбяване 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
х 5 броя.

2. Зад. Основна част (25 мин).

Време

Времето за атака е 24 секунди, а за изнасяне на топка от собственото поле – са 8 секунди. Начало на атака е моментът, в който отборът в нападение докосне топката. За край на атаката се счита моментът, в който топката се удари в ринга (пръстена на коша), излезе от рамките на игралното поле или премине във владение на противниковия отбор. При нарушение на времето за атака или изнасяне, топката преминава във владение на противниковия отбор.

Нарушения и фалове

В баскетбола има два вида нарушения:

- **лични:** Лично нарушение се отсъжда при грубо съприкосновение със състезател от противниковия отбор. Такова нарушение може да бъде извършено и в защита, и в атака и се отсъжда предимно за опасни действия с ръце. В определени случаи реферът може да прецени да обяви лично нарушение за неспортсменско поведение (при обиди към други състезатели, публика, рефер, треньори; спорене с рефера и др.) За лично нарушение при стрелба на противников играч пред и след линията за 3 точки, въпросният играч изпълнява съответно 2 или 3 наказателни удара. При пето лично

нарушение за мача състезателят няма право да продължи участието си в срещата.

- **отборни:** Отборните нарушения са сумата от нарушенията на състезателите, както и няколко специфични нарушения, предимно от неспортсменски характер. Отборът може да получи нарушение при непозволені действия на треньора или на състезателите на резервната скамейка. Петото и всяко следващо отборно нарушение в една част (в случай на продължение фалове се запазват от последната част) се наказва с два наказателни удара за противниковия отбор. Изключение правят фалове в атака, които се отчитат като отборни нарушения, но не се изпълняват, а топката се вкарва в игра от противниковия отбор.

- **Упражнение 1: Напади – Долна част на тялото x 10 бр на крак x 3 серии**

Начин на изпълнение:

- Направете крачка напред с ляв или десен крак, стъпете на пета и после върху цяло стъпало.
- Спуснете тялото си вертикално надолу, като се стараете да запазите гръбнака също във вертикална позиция.
- Спрете спускането преди задното коляно да се опре в пода.
- При нужда се стабилизирайте за половин-една секунда и се отблъснете с пети или с пръсти, стъпвайки в начална позиция.
- Повторете с другия крак.

- **Упражнение 2: Лицеви опори x 14 бр. x 3 серии**

Начин на изпълнение:

- С лице към пода, ръцете са отстрани, леко пред раменете, пръстите са разтворени и сочат напред. Петите събрани, а главата е леко изправена напред. Тялото е изпънато.
- Спускайте надолу, докато горната част на ръцете стане успоредна на пода.
- Избутайте се нагоре, докато ръцете се изпънат в лакътя.
- Спускайте с експлозивна, но контролирана скорост.
- При спускане вдишвате, а при изтласкване издишате.

При трудност вместо в позиция лицева опора, застанете на колене. Ако и този вариант е труден, трета опция е, да “избутвате стена” от право положение, като се стремите голяма част от натоварването да отива в гръдните мускули.

- **Упражнение 3: Упражнение за бицепс x 20 повторения на ръка x 3 серии**

Начин на изпълнение:

- Вземете избрана тежест (2 бр. шишета от мин. вода 0,500 мл. пълни с вода) и заемете изходно положение с отпуснати ръце до тялото.
- Фиксирайте рамене, лакти. Стегнете мускулите на тялото.
- Бавно сгънете ръце, без да раздалечавате лактите.
- При желание, за да натоварите повече върха на бицепса, плавно завъртайте, докато повдигате тежестта.
- След пълно сгъване на ръцете, върнете бавно в изходно положение.

По време на изпълнение придържайте лактите си близо до тялото. Не извивайте гръбнака и не усуквайте тялото си.

3. Зад. Заключителна част (5 мин).

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

-

Изготвил: Ива Драганова

/ учител по ФВС /