

Основно училище „Иван Вазов“ с. Русокастро, Бургаска област
Работен лист - учебна седмица 25. 05 – 29. 05. 2020 г.

КЛАС: 5 а

Ден и час от седмичното разписание: 29.05.2020г./ петък /, 6- ти час

Урок – тип на урока: Преговор

Тема: Баскетбол- правила . Сила на долни крайници и коремната мускулатура.

1. Зад. Подготвителна част (15 мин).

А) Бегови упражнения - ситно бягане, бягане със средно повдигане на коляното, бягане с изнасяне подбедриците назад като демонстрира способност да координира движенията на ръцете и краката при бягане с различна интензивност.

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 (20 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 непозволени 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: Клек + Подскок – Бедра, седалищни мускули и прасци- 15 бр. x 3 серии

- Разположете краката на ширината на раменете;
- Приклепнете 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;
- Приклепнете и върнете ръцете и тялото в начална позиция.
- Важно: При проблеми в коленете, спрете прилякването, 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- 14 бр. за момчета и 12 бр. за момичета 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.

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, защото предстои тест!

Изготвил: Ива Драганова
/ учител по ФВС /