

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

КЛАС: 6 а

Ден и час от седмичното разписание: 02.06.2020г./ вторник /, 3 -ти час

Урок – тип на урока: Преговор

Тема: Баскетбол- дрибъл и позиции. Обща физическа дееспособност.

1. Зад. Подготвителна част (15 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:

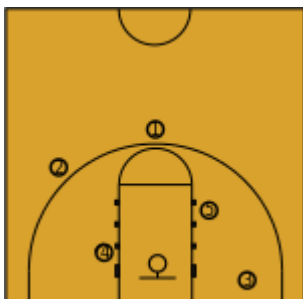
- Кръг с главата в ляво и дясно;
- Кръг с ръцете назад и напред;
- Кръг с горната част на тялото през напред в ляво – 5 кръга;
- Кръг с горната част на тялото през напред в дясно – 5 кръга;
- Напад с ляв крак напред и в страни;
- Напад с десен крак напред и в страни;
- Стоеж със събрани крака, кръгчета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

2. Зад. Основна част (20 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-високият човек на игрището, използва височината и силата си, за да отбележи; в защита брани коша от близо, готов за „чадър“ или борба.

1. Упражнение: ПОВДИГАНЕ НА ТАЗА (3 СЕРИИ ПО 12-15 ПОВТ.)



2. Упражнение: ОТ КОЛЯННА ОПОРА ПОВДИГАНЕ НА ЛЯВ И ДЕСЕН КРАК (3 СЕРИИ X 12-15 ПОВТ. НА КРАК)



3. Упражнение: ОТ СТРАНИЧЕН ЛЕГ ПОВДИГАНЕ И СНЕМАНЕ НА ЛЯВ/ДЕСЕН КРАК (3 СЕРИИ X 10 ПОВТ. НА КРАК)



----->



4. Упражнение: КОРЕМНИ ПРЕСИ (3 СЕРИИ X 20 ПОВТОРЕНИЯ)



5. Упражнение: ГРЪБНИ (3 СЕРИИ X 15 ПОВТОРЕНИЯ)



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 играта Баскетбол!
В петък ще правите теста по Баскетбол!
Бъдете здрави!**

Изготвил: Ива Драганова

/ учител по ФВС /