

Основно училище „Иван Вазов“ с. Русокастро, Бургаска област
Работен лист - учебна седмица 18. 05 – 22. 05. 2020 г.

КЛАС: 6 а

Ден и час от седмичното разписание: 22.05.2020г./ петък /, 3-ти час

Урок – тип на урока: Преговор

Тема: Баскетбол- история и размери на игрището. Развиване на двигателни качества- сила на долни крайници.

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).

- История и възникване на Баскетбола.

В началото на декември 1891 година канадецът Джеймс Нейсмит, преподавател по физическо възпитание в училище на ИМКА (днес **Спрингфийлдски колеж**) в **Спрингфийлд, Масачузетс**, се опитва да създаде занимания за учениците си през дъждовен ден. Той търси активна игра на закрито, която да ги занимава и да поддържа физическата им форма през продължителните зими на **Нова Англия**. След като отхвърля няколко други възможности като прекалено груби или неподходящи за затворено помещение, той описва основните правила и заковава кош за праскови на височина 10 фута. За разлика от днешните баскетболни кошове, първият кош на Нейсмит не е с пробито дъно и топката трябва да се вади от него след всяка точка. Впоследствие, за да не се качват играчите по стълба за изваждане на топката, дъното на коша е пробито, така че топката да се вади с дълга пръчка.

- Баскетболът е отборен спорт с топка.

Играе се от 2 отбора, най-често с по 5 играчи, на правоъгълно игрище. Всеки отбор се стреми да вкара топката (приблизително 24 сантиметра в диаметър) в коша на противника, като в същото време се стреми да попречи на другия отбор да вкара топката в неговия собствен кош.

Кошовеите са с диаметър 46 сантиметра и са монтирани на височина 3,05 m на табла в двата насрещни края на игрището. На определено разстояние от кошовеите настилката е маркирана с линия за три точки – кошовеите, отбелязани зад нея носят по три точки, а отбелязаните след нея – по две точки. При нарушение продължителността на играта спира да се отчита, а пострадалият отбор получава право на един или повече изстрела, които носят по една точка при успех. Отборът с най-много точки в края на играта печели, а при равенство в края на определеното време играта получава продължение.

- **Упражнение 1: Стъпка върху стол или по-високо стъпало- 15 бр. на крак x 3 серии**

Застанете в стоеж със събрани крака с лице към стол и стъпете върху него с десния крак. Балансирайки с десния крак, се качете върху стола. Бавно се върнете в изходна позиция и повторете с левия крак.

- **Упражнение 2: Клекове- 15 бр. за момчетата и 12 бр. за момичетата x 3 серии**

Изходно положение стоеж. Разтворете краката 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: Напади - 12 бр.на крак x 3 серии**

Изходно положение стоеж, направете голяма крачка напред с десния крак, докато бедрото е паралелно на пода. Коляното не бива да минава по-напред от пръстите на крака. Натиснете с дясната пета и се върнете в изходна позиция. Повторете с левия крак. Продължете, редувайки краката.

- **Упражнение 4: Подскоци с въженце- 30 бр. x 3 серии**

3. Зад. Заключителна част (5 мин).

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

Моля, научете всичко, което ви изпращам за Баскетбола, защото предстои тест!

Изготвил: Ива Драганова

/ учител по ФВС /