

Работен лист по: Физическо възпитание и спорт

Клас: 6, учебен час по седмично разписание - 2

Дата/ден от седмицата: 15. 03. 2021 – понеделник

Тема на урочната единица: Баскетбол- правила и размери. 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) Загрязване 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).

Баскетболно игрище

Игрището представлява равна, твърда плоскост, свободна от всякакви препятствия, с размери от двадесет и осем (28) метра дължина и петнадесет (15) метра ширина, измерени от вътрешната страна на граничните линии.

Всички линии трябва да бъдат начертани в един и същи цвят (за предпочитане бял), широки пет (5) сантиметра и ясно видими.

Правила и движения

Точки се получават за преминаването на топката през мрежата на коша от горе надолу (стрелба), а отборът с повече точки в края на играта печели. Топката може да се придвижва чрез тупкане в земята (дриблиране) или чрез подаване между съотборници (пас). Близките контакти (фалове) не са разрешени и има ограничения за това как може да се манипулира с топката.

Баскетболната среща е разделена на 4 четвъртини, като в американския баскетбол те продължават по 12 минути всяка, а в европейския вариант – по 10.

Международен баскетбол

Баскетболът добива *олимпийски статут* през [1936](#) г., въпреки че е американски спорт, бързо се разпространява и сега има известни играчи и отбори по целия свят.

Точки

Попадение в коша, реализирано със стрелба пред линията за 3 точки (на 6,7 или 7,2 m от коша) се награждава с 2 точки, а попадение от или зад тази линия – с 3 точки. При фалове, извършени в полето преди линията за три точки, се изпълняват 2 наказателни удара от линията за наказателни удари. Ако фалът е извършен зад линията за три точки, се изпълняват 3 наказателни удара. Всеки вкаран наказателен удар носи 1 точка.

- **Упражнение 1: Напад с докосване на пода- 10 бр. на крак x 3 серии.**

От стоеж, изпълнявате напад с десен крак напред (водещ крак), като следите коляното на десния крак да не преминава пред пръстите на крака, а левия крак се свива в коляното до докосване на пода. След това с подскок смените водещия крак и изпълнявате същото упражнение. Ръцете са сгънати в лактите, разнопосочно на водещия крак. Ако десния крак е напред, а левия докосва пода, съответно лявата ръка е напред, а дясната назад.

- **Упражнение 2: Упражнение - Сумо клек- 7 броя с дясна ръка и 7 броя с лява ръка x 3 серии.**

Заставате в стоеж с ръце до тялото. с лек подскок заставате в широк разкراчен стоеж, като пръстите на краката трябва да сочат леко навън. След това изпълнете клек, като протягате едната ръка надолу до докосване на пода и отново с лек подскок се връщате в изходно положение. Изпълнявате същото упражнение, но със смяна на ръцете.

- **Упражнение 3: Тичане на място с повдигане на коленете- времетраене 30 секунди x 3 серии.**

Застанете прави с крака на ширината на раменете. 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 навеждате тялото напред или назад.

3. Зад. Заключителна част (5 мин).

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

Изготвил: Ива Драганова

/ учител по ФВС /