

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

КЛАС: 7 а

Ден и час от седмичното разписание: 27.05.2020г. / сряда /, 6- ти час

Урок – тип на урока: Преговор

Тема: Баскетбол- история и размери на игрището. 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) Загриване 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;
- Соеж със събрани крака ,кръгчета с коленете в ляво и дясно
х 5 броя.

2. Зад. Основна част (20 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. Кошовете 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 кошовете настилка е маркирана с линия за три точки – кошовете, 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: Клек + Подскок – Бедра, седалищни мускули и прасци- 25 бр. x 3 серии**

- Разположете краката на ширината на раменете;
- Приклекнете 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;
- Приклекнете и върнете ръцете и тялото в начална позиция.
- Важно: При проблеми в коленете, спрете приклякването, 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- 20 бр. за момчета и 15 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- 25 бр. x 3 серии**

Легнете в тилен лег. Сгънете коленете към таза и сложете ръцете зад тила. 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 /