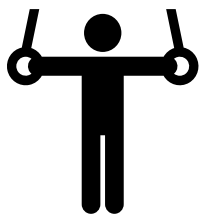


ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ „ШАНДОР ПЕТЬОФИ“ ГРАД ХАСКОВО

Комбиниран урок за 5. клас

Изготвил:

/Кирчо Крумов, учител по ФВС в
прогимназиален етап/

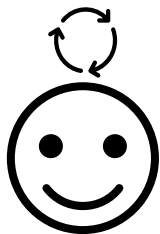


Комплекс от ОРУ

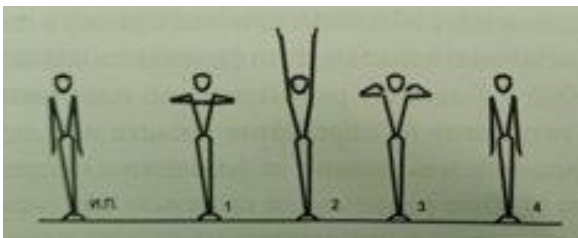
(общо развиващи упражнения)



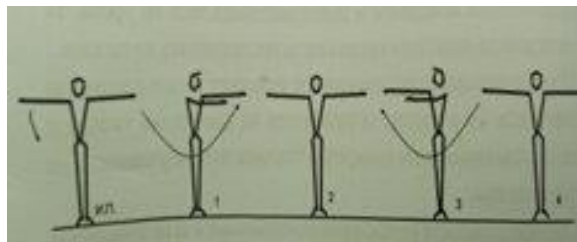
Кръгове с глава:



Горни крайници:



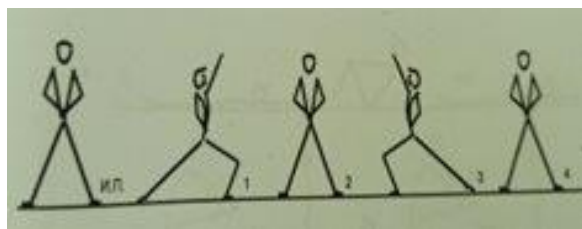
Горни крайници:



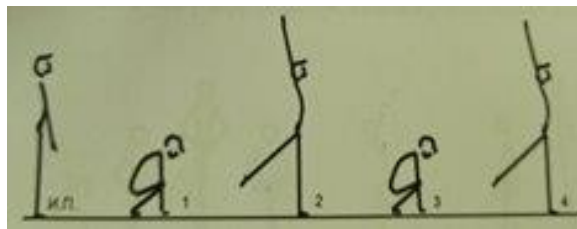
Трупа:



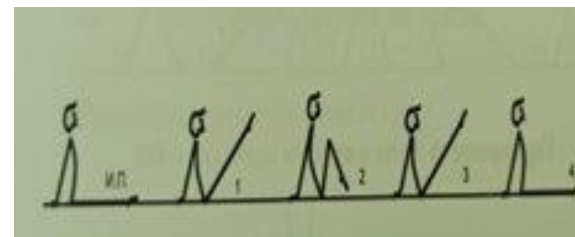
Трупа и долните крайници:



Долните крайници и гръбна мускулатура:



Коремна мускулатура:

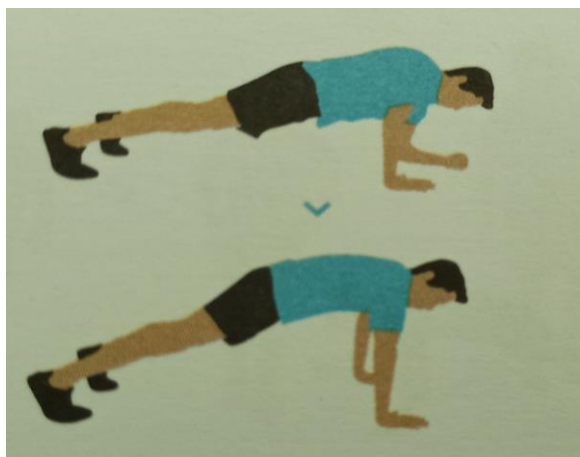


Упражненията са в 4 такта
повторенията са по 6 броя.

Тренировка за цялото тяло

По една минута за всяко упражнение.

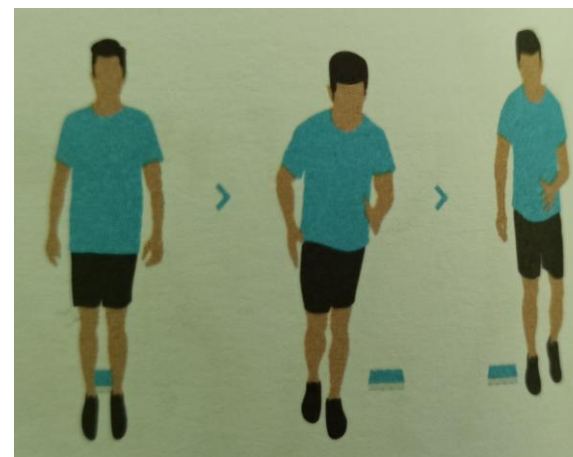
1. Планк до лицева упора:



2. Напади по диагонал:



3. Обиколки за пъргавина:



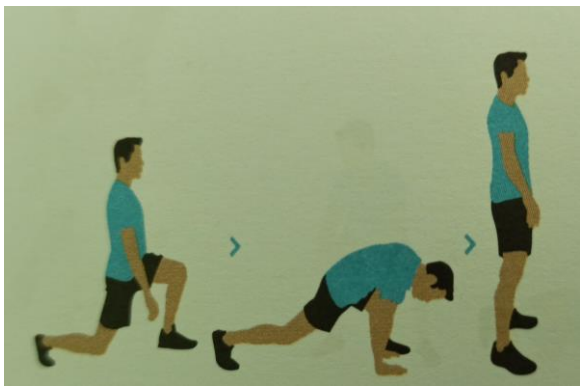
* Упр. №3:

сложете някакъв предмет например тетрадка и тичайте около нея посока на часовниковата стрелка.

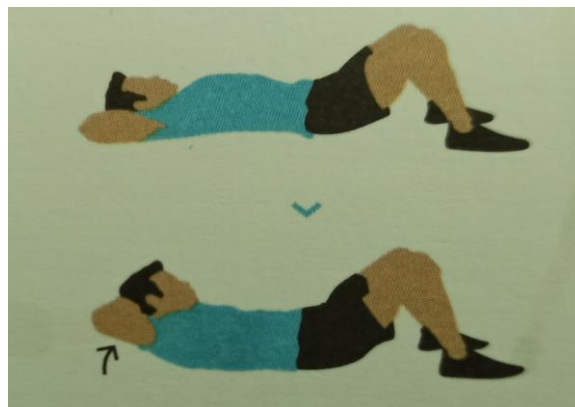
Тренировка за цялото тяло

По една минута за всяко упражнение.

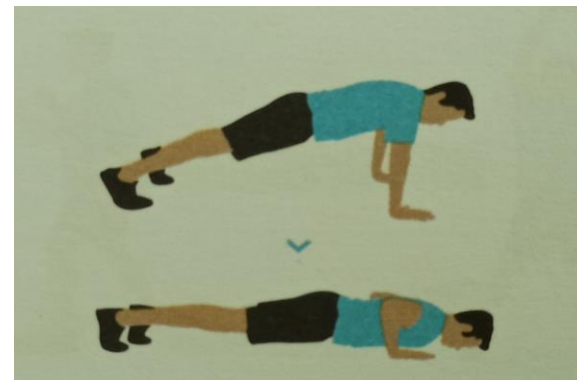
4.Еволюционен степ ъп:



5.Коремни преси:



6.Лицеви упори:



* Упр.№6:

Който изпитва затруднение може да ги прави на колене.

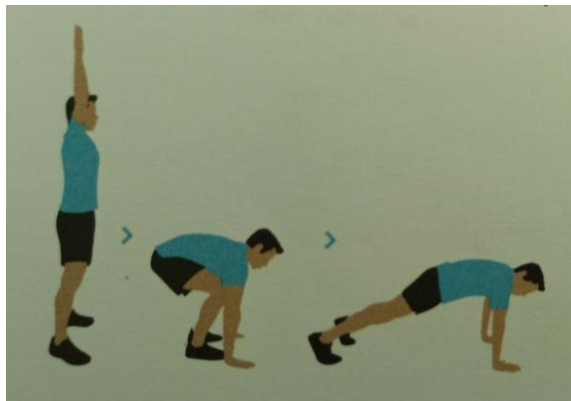
Тренировка за цялото тяло

По една минута за всяко упражнение.

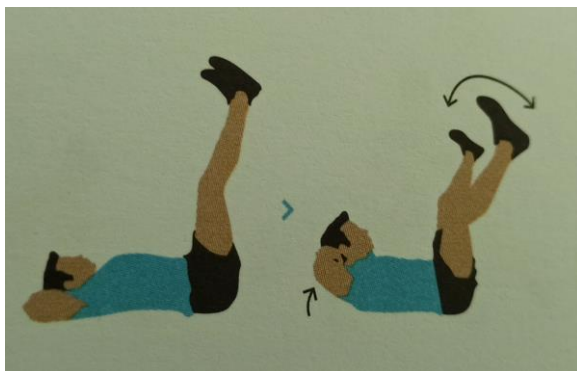
7. Напади в подскоци:



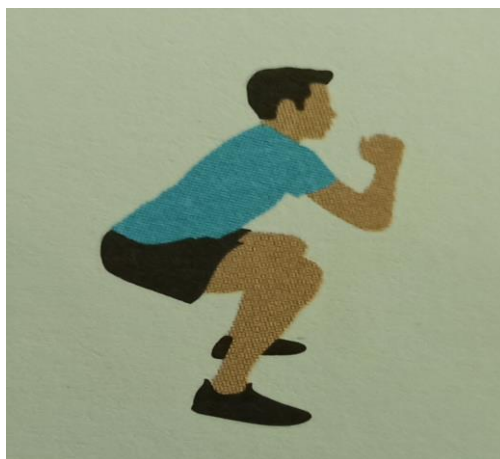
8. Бърпита:



9. Ножици:



10. Клекове:



* Упр. №10:
Краката са
на широчината на
раменете,
клякаме с цяло
стъпало, а не на
пръсти.

История 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,^[2] 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.^[3]



Играта:

Играе се от 2 отбора с по 5 играчи на правоъгълно игрище с размери 28×15 m. Всеки отбор се стреми да вкара топката в коша на противника. Кошовете са с диаметър 45,72 cm и са монтирани на височина 3,05 m на табло в двата насрещни края на игрището. Размерът на игралното поле е 28 метра (страничната линия) и 15 метра (линията под коша). Баскетболът е един от най-популярните и най-гледани спортове в света.^[1]

Отборът, вкарал топката в коша по време на игра, получава три точки, ако кошът е вкаран от играч зад линията за три точки, и две точки, ако играчът е стрелял пред нея. Отборът с най-много точки в края на играта печели, а при равенство играта получава продължение. Топката може да се придвижва по игрището като се дриблира при ходене или тичане или като се хвърли към съотборник. Нарушение на правилата е да се повдига или влачи водещия крак без дриблиране на топката, тя да се пренася или да се продължи дриблирането, след като топката е хваната с две ръце.

Освен различни техники на стрелба, подаване, дриблиране и отскачане, баскетболните отбори разработват свои системи на разположение на играчите в нападение и защита. Традиционно най-високите и силни играчи се наричат център и тежко крило, малко по-ниските и пъргави - леко крило, а най-ниските или най-добре владеещи топката - поинт гард и атакуващ гард.



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 непозволені 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 противния отбор.

Учебен филм по Баскетбол



<https://www.youtube.com/watch?v=DIVU37Gq86c>

Благодаря за вниманието 5 клас!