***Середа 25.03.20***

Група С – 21

Предмет. Фізична культура

Викладач: Паніна Ольга Олександрівна

Урок № 36

*Тема уроку: Баскетбол*

*Подвійний крок. Тактика захисту*

1. Перед початком заняття потрібно заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 = 80-90 уд./хв

2. Комплекс загально-розвиваючих вправ у русі з баскетбольним м’ячем:

<https://youtu.be/SVqO2UeSmrI>

<https://youtu.be/T3gufgkpWqY>

Заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 =150-180 уд./хв

3. Розминка на місці:

<https://www.youtube.com/watch?v=_7Oe5d2zStU>

<https://youtu.be/taPA98zf1zo>

1. Повільно обертайте голову по колу в одну, потім в іншу сторону.

2. Потягніть шию спочатку назад. Відкинувши голову, затримайтеся в цьому положенні на 5-10 секунд. Повторіть кілька разів. Пригорнувши підборіддя до грудей, потягніть шию вперед. Затримайтеся в цьому положенні на 5-10 секунд. Повторіть кілька разів.

3. Маховим рухом підніміть руки вперед. Виконайте кілька обертань у плечах вперед та назад. Відведіть одне плече якнайдалі назад, затримайтеся в цьому положенні на 10 секунд, потім повторіть на іншу сторону.

4. Підніміть лікоть нагору, потягніть його назад 5-10 секунд, потім повторіть на іншу сторону. Потягніться 5 секунд назад, потім 5-10 секунд вперед, потім вправо й вліво. Повторіть вправу кілька разів. Піднявши обидві руки над головою, потягніться вправо й вліво - по 10 секунд у кожну сторону. Потягніться нахилом вперед, поставивши ноги їх як можна ширше. Потягніться до лівої й до правої ноги.

5. Повороти корпуса для розслаблення м'язів спини. Повертайтеся поперемінно в обидва боки, затримуючись до 10 секунд у кінцевих положеннях.

6. Обертайте таз широкими круговими рухами - вправо й вліво.

7. Сідайте по черзі на праву й на ліву ногу, затримуючись у кінцевому положенні до 10 секунд. Опускайтеся якнайнижче, натискаючи зверху на тазостегновий суглоб.

Потягніться по 10 секунд до правої й до лівої ноги. Повторіть кілька разів.

8. Віджимання. Виконуйте вправу повільно й із силою. Уникайте різких рухів.

9. Трьохсекундні хвилеподібні рухи корпуса. Виконуйте кожний рух у плині трьох секунд. Повторіть не менше 20 разів.

10. Лежачи на спині повільно підніміть ноги протягом 5 секунд, потім повільно опустіть протягом 5 секунд, повертаючи підошви усередину для розвитку гнучкості. Повторіть вправу не менше 10 разів.

Заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 =150-180 уд./хв

4. Подвійний крок:

<https://youtu.be/2oQar0GLMTY>

<https://youtu.be/ylFwBTp-us4>

5.Тактика захисту

[*https://youtu.be/UcY7rn27DWE*](https://youtu.be/UcY7rn27DWE)

[*https://youtu.be/H4pB9ylym3U*](https://youtu.be/H4pB9ylym3U)