***Четвер 26.03.20***

Група МГШМ – 22

Предмет. Фізична культура

Викладач: Паніна Ольга Олександрівна

Урок № 34

*Тема уроку: Баскетбол*

Кидки з різної відстані. Подвійний крок. Штрафні кидки.

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>

*Комплекс загально розвиваючих вправ та спеціально бігових вправ у русі:*

* Ходьба на носках (10 разів);
* Ходьба на п’ятах (10 разів);
* 3.Ходьба на зовнішній стороні стопи (10 разів);
* Ходьба на внутрішній стороні стопи (10 разів);
* Руки на поясі, нахили головою вправо - вліво – 10 разів;
* Руки на поясі, півколо вперед головою – 10 разів;
* Кругові оберти передпліччями вперед, назад – 10 разів;
* Кругові оберти руками вперед – 10 разів;
* Руки біля підборіддя кругові оберти тулубом на кожен крок – 10 разів;
* Кругові оберти в колінних суглобах на кожний крок – 10 разів;
* Кругові оберти стопою на кожний крок – 10 разів;
* Повільний біг;
* Біг з високим підніманням стегна;
* Біг з закиданням гомілки назад;
* Біг спиною вперед;
* Біг «галопом» правим і лівим боком;
* Ходьба на місці.

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

3. Розминка на місці з м’ячем:

<https://youtu.be/uLDLKSaAP7U>



4. Штрафні кидки.

<https://youtu.be/-_bUjJIQH-s>

<https://youtu.be/udx0qwvkwFY>

5. Кидки з різної відстані:

<https://youtu.be/5cf-8kZnOVI>

<https://youtu.be/ou36BP4o-F8>

6. Подвійний крок:

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

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

7. Вправи для спини:

<https://youtu.be/3X3475HaPI0>

<https://youtu.be/bfW8VL-1IQ0>

<https://youtu.be/toDNwxQTSzI>

