

5-B

1. <https://youtu.be/9nbHrmHaYs0>

2. Комплекс вправ

1. В.п. — руки унизу, пальці з'єднані.

1. Руки уверх, долонями уверх, піднятися на носки.

2. В.п.

3—4. Теж саме.

2. В.п. — руки на поясі.

1. Присід, коліна нарізно.

2. В.п.

3—4. Теж саме.

3. В.п. — стійка ноги нарізно.

1. Нахил уперед, руки в сторони, голову підняти, дивитися уперед.

2. В.п.

3—4. Теж саме.

4. В.п. — о.с.

1—4. Колові рухи руками уперед.

5—8. Теж саме, але назад.

5. В.п. — стійка ноги нарізно, нахил уперед, руки на поясі.

1—4. Кружіння тулуба уліво.

5—8. Кружіння тулуба управо.

6. В.п. — широка стійка ноги нарізно.

1. Згинаючи ліву ногу, нахил уперед, торкнутися правим ліктем лівого коліна.

2. В.п.

3. Згинаючи праву ногу, нахил уперед, торкнутися лівим ліктем правого коліна.

4. В.п.

7. В.п. — лежачи на животі, голова на руках.

1. Руки, ноги відірвати від підлоги, прогнутися, руки в сторони.

2. В.п.

3—4. Теж саме.

8. В.п. — сид, спертися долонями об підлогу.

1. Лягти на спину, одночасно піднімаючи ноги до прямого кута («качалка»).

2. В.п.

3—4. Теж саме.

9. В.п. — руки уперед-назовні, долонями униз.

1. Мах правою уліво, носком торкнутися лівої долоні.

2. В.п.

3. Мах лівою управо, носком торкнутися правої долоні.

4. В.п.

10. В.п. — руки на поясі.

1—16. Стрибки на місці, ноги разом.

3. 1. Комплекси ЗРВ на місці, в русі, з предметами, без них.

<https://naurok.com.ua/posibnik-kompleksi-zrv-101202.html>

Теорія по баскетболу. Правила гри.

В баскетбол грають 2 команди, в кожній з якої по 5 гравців.

Мета кожної команди - закинути м'яч у кошик суперника та перешкодити іншій команді заволодіти м'ячем і закинути його у кошик. Переможцем гри стає команда, яка після

закінчення ігрового часу четвертого періоду або, якщо необхідно, додаткових періодів набрала більшу кількість очок. Суддя розігрує спірний кидок в центральному колі (підкидує м'яч над центральним колом).

Гравець, який найшвидше заволодів м'ячем починає гру.

Ігровий час складається з 4 періодів по 10 хвилин з перервами по 2-3 хвилини.

Між другим та третім періодами команди змінюються кошиками. Форма Гравців кожної команди повинна складатися з:

Майок одного кольору.

Шортів одного кольору.

Гравець повинен мати виразно видимий номер на майці спереду і позаду.

Команди повинні використовувати номери від 4 до 15.

Гравці однієї команди не повинні мати однакових номерів. Пробіжка - заборонене переміщення однієї або обох ніг в будь-якому напрямі, під час ведення м'яча.

Поворот відбувається, коли гравець тримає м'яч і крокує один або кілька разів в будь-якому напрямі однією і тією ж ногою, в той час, як інша нога, зберігає своє місце контакту з підлогою. М'яч можна передавати, кидати, відбивати, котити або вести в будь-якому напрямку за умови дотримання Правил.

Коли вчинено порушення або фол, Суддя дає свисток і одночасно показує жестом зупинку ігрового годинника.

В баскетболі м'ячем грають тільки руками.

Бігти з м'ячем, навмисно бити по ньому ногою, блокувати будь-якою частиною ноги або бити по ньому кулаком - є порушенням.

Випадкове зіткнення або торкання м'яча стопою або ногою не є порушенням. М'яч вважається зарахованим, коли він входить в кошик зверху і залишається в ньому або проходить через нього.

М'яч, зараховується команді, що атакує кошик, в який він вкинтий, таким чином:

За м'яч, вкинтий зі штрафного кидка, зараховується 1 очко.

За м'яч, вкинтий з гри, з 2-х очкової зони зараховується 2 очки.

За м'яч, вкинтий з 3-х очкової зони, зараховується 3 очки.