

Баскетбол



Игровые упражнения и игры с элементами баскетбола

Цель: Формирование навыков бросания и ловли мяча различными способами.

Упражнения в бросании способствуют:

- развитию глазомера,
- координации,
- ловкости,
- ритмичности,
- согласованности движений,
- ориентировке в пространстве.



Стойка и техника держания мяча

И.п.: Одна нога впереди, другая чуть сзади

- мяч на уровне груди

- руки согнуты в локтях,

пальцы широко расставлены

- локти опущены вниз, мышцы рук расслаблены



Ловля мяча



Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу

Передача мяча



- Локти опущены вниз
- бросать мяч на уровне груди партнера
- сопровождать мяч взглядом и руками

Упражнение № 1

«Вращение мяча пальцами рук»



Упражнение № 2

«Подбрасывание и ловля мяча»



Упражнение № 3

«Ведение мяча по прямой»

Отбивая мяч правой,
левой рукой и
попеременно



Упражнение № 4 «Ведение мяча вокруг себя»

Отбивая мяч правой и
левой рукой



Упражнение № 5

«Передача мяча в парах»



Подвижные игры с элементами баскетбола



«Задний ход»



Подвижные игры с элементами баскетбола



«Баскетболисты и ловишка»