

Баскетбол

Комплекс упражнений для разминки <<Передачи мяча>>

Авторы:ученики 8 <<АК>>

ГБОУ Лицей №1451(коррекционное отделение)

Группа 3

Епишин Арсений

Линько Владимир

Сулейманов Даниил

Несторова Екатерина

Баскетбол

- В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки — 28 м в длину и 15 м — в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.

Комплекс упражнений

- 1. Подбросить мяч вверх, сделать хлопок перед грудью и поймать мяч.
- 2. Держать мяч над головой, отпустить его за спину, повернуться и поймать.
- 3. Передача двух мячей на месте и в движении в парах.
- 4. Бег по кругу по часовой стрелке, передавая мяч соседу; по сигналу изменить направление движения.

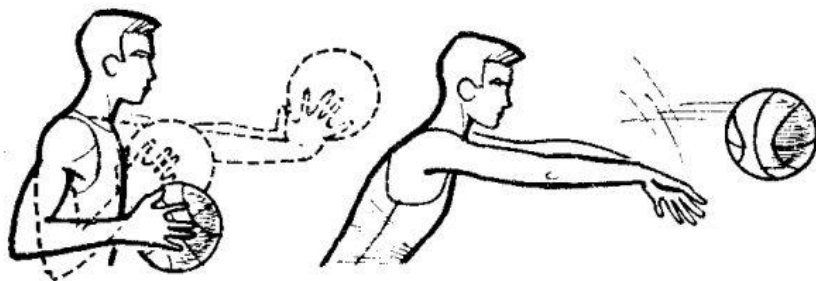


Рис. 7.
Передача двумя руками от груди

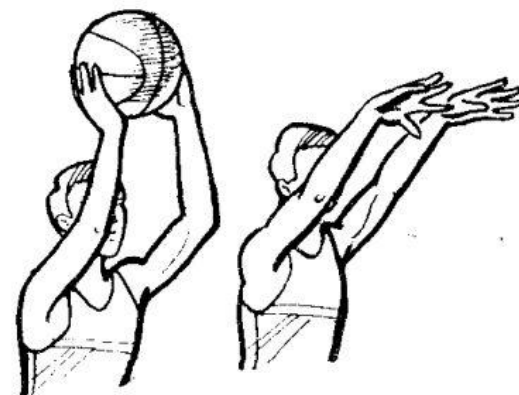


Рис. 8.
Передача двумя руками
сверху

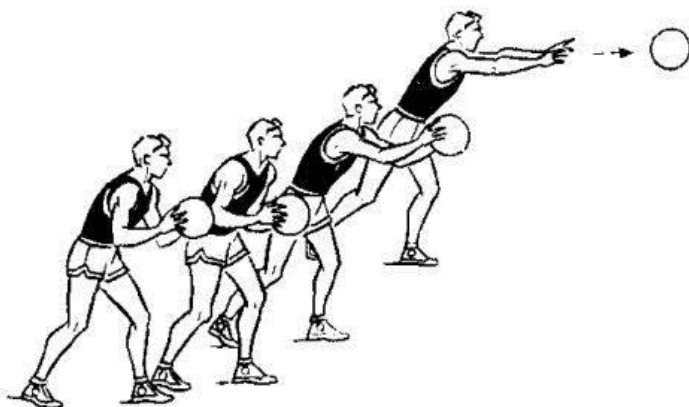


Рис. 3. Передача двумя руками от
груди



Рис. 4. Передача одной рукой от
плеча



Спасибо за внимание!