

Страна «Баскетболия»



Подготовила учитель
физической культуры
ГБОУ СОШ №8
г. Отрадный
Телегина Л.Н.

Тема урока:

Ведение и бросок баскетбольного мяча.



Цель урока: формирование навыка владения мячом, умения взаимодействовать в команде.

Задачи урока:

- 1) Обучить броску 1 рукой с места;
- 2) Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении;
- 3) формировать доброжелательное отношение друг к другу, дисциплинированность, умение работать в команде.

Город «Разминайка»

Аэробика с
баскетбольными мячами

ДЕМО



А ты умеешь свободно владеть мячом?
И выполнять упражнения с предметами ?



Город «Дриблинг»

Дриблинг- одна из наиболее важных частей баскетбола, чтобы показать красивую игру нужно уметь правильно и свободно вести мяч.



Основные правила ведения мяча

Не бей по мячу, а толкай его вниз

Веди мяч впереди-сбоку, а не прямо перед собой



Смотри вперёд, а не вниз



Выполни задания:

- Ведение на месте правой и левой рукой,
- Ведение в движение правой и левой рукой,
- Ведение мяча сидя на полу и стоя на коленях,
- Ведения мяча без зрительного контроля



«Колдунчики с ведением»

- Выбираются 2 водящих, остальные ребята двигаются с ведением мяча по залу, до кого водящие коснулись, принимают положение И. П.- стойка ноги врозь, мяч над головой, если свободный игрок пролезет под ногами, он его освобождает. Игра продолжается, жетоны получают те игроки, кто ни разу не был осален « колдунчиками».



Город «Бросайка»

Основные правила броска:



- Бросая мяч не опускай голову, сопровождай мяч рукой,
- Если бросаешь мяч стоя перед щитом, то смотри на передний край кольца,
- Используй отскок от квадрата.
- Локоть руки смотрит вперёд, руки работают как рычаги, закончить движение хлёсткой кистью.
- Колени ног работают мягко в такт сгибания рук
- Упражнение выполнять фронтально.

Задание:

1.Имитация движения броска **1**рукой без мяча

2.Имитация движения в координации с движением ног.

3. тоже с мячом

4. тоже на кольцо по **2** человека, слева, справа, прямо на кольцо

5. кто быстрее попадёт в кольцо



Город «Угадайка»



Кто быстрее угадает

основные понятия баскетбольной терминологии

Подвижная игра «Карлики и великаны»



Кто победил?



3
место

1
место

2
место