

Дата: 15.04.2022

Класс: 2

Урок: 3

Предмет: Физическая культура

Тема: Баскетбол « Броски мяча двумя и одной рукой в вертикальную цель. Эстафеты с элементами баскетбола».

1.Выполните зарядку.

1. И.П. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо.
2. И.П. Повороты головой
3. И.П. Круговые движения головой.
4. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
5. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону.
6. И.П. Круговые движения туловища.
7. И.П. Наклоны туловищем.
8. И.П. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
9. И.П. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.
10. Ходьба: на носках,
 - на пятках,
 - на внешней стороне стопы,
 - на внутренней стороне стопы,
 - ходьба в приседе,
11. Беговые упражнения:
 - приставным шагом
 - левым боком,
 - правым боком,
 - с высоким подниманием бедра,
 - с захлестом голени.

2« Броски мяча двумя и одной рукой в вертикальную цель. Эстафеты с элементами баскетбола».

Ребята, ознакомьтесь пожалуйста внимательно с видеоматериалом

<https://www.youtube.com/watch?v=FRFANcFeGwc>

<https://www.youtube.com/watch?v=nGw3fFntGW8>

Техника выполнения передачи мяча двумя руками от груди

Мяч берется двумя руками, с широко расставленными пальцами, и держится на уровне пояса. Левая (или правая) нога выставляется вперед. Ноги согнуты в коленях. Пальцы обращены вперед-вниз локти опущены . Поворотом кистей мяч подтягивается к груди. Кисти с предплечьем составляют прямые углы, пальцы обращены вверх Мяч посылается вперед резким выпрямлением

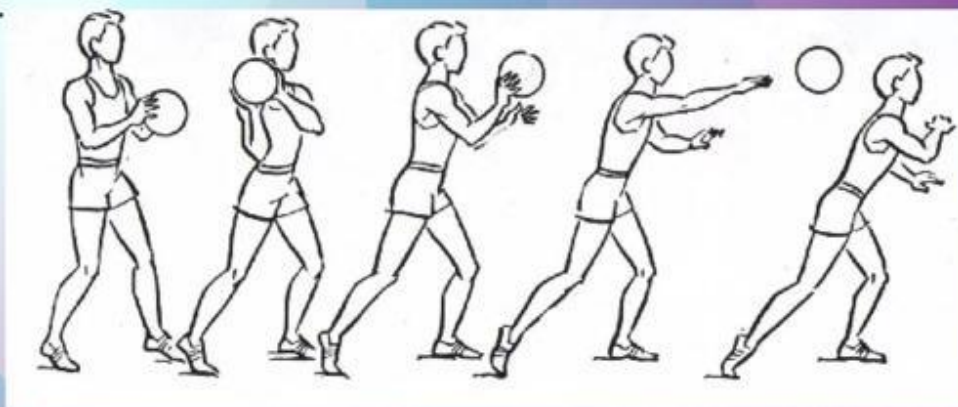
рук до отказа с добавочным движением кистей. Для усиления передачи тяжесть тела переносится на левую ногу. Этот прием считается в баскетболе основным, так как им можно передавать мяч наиболее точно на различное расстояние. Кроме того, мяч все время закрывается туловищем, благодаря чему его легко контролировать. Эту передачу целесообразно применять в большинстве случаев.

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом.

<https://www.youtube.com/watch?v=2bqL4mkMe5I>

Передача одной рукой от плеча

- *Передача одной рукой от плеча — это наиболее распространенный способ передачи мяча на любое расстояние с минимальным временем для замаха и хорошим контролем за мячом.*
- *Руку с мячом отводят к плечу и сразу же выпрямляют с одновременным захлестывающим движением кисти и поворотом туловища. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменить направление и траекторию полета.*



Домашнее задание: выполните высокое, среднее, низкое ведение на месте (3х 10 раз), передача мяча одной рукой от плеча в стену (4х10р.).

Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графику:

День недели	Учитель	Способы получения консультаций
Пятница	Тучкова Е.Г.	1.Телефон: +38071-465-75-02

