

**Дата:** 08.04.2022

**Класс:** 2

**Урок:** 3

**Предмет:** Физическая культура

**Тема:** Баскетбол «Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди, от головы. Передача мяча одной рукой от плеча». Броски мяча двумя и одной рукой в вертикальную цель. Ведение мяча на месте с различным отскоком от пола.

**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.« Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди, от головы. Передача мяча одной рукой от плеча». Броски мяча двумя и одной1 рукой в вертикальную цель. Ведение мяча на месте с различным отскоком от пола.

Ребята, ознакомьтесь пожалуйста внимательно с видеоматериалом

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

**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.

### **Передача одной рукой от плеча**

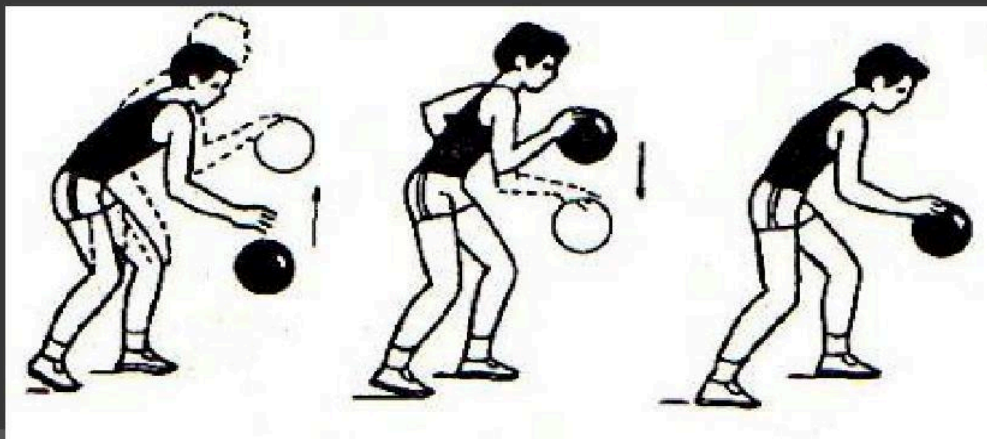
Передача одной рукой от плеча самая удобная, когда нужно быстро и резко послать мяч на далекое расстояние. Она состоит из двух основных движений. Сначала отведи руку с мячом назад, вынося мяч над плечом в позицию за правым ухом. Затем сделай толкающее движение вперед до конца, удерживая кисть за мячом.

**Ведение мяча** - один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке.

### **Ведение мяча на месте.**

**Техника выполнения:**

Осуществляется толчками мяча в пол упругим движением кисти, пальцев (но не шлепками по мячу) и небольшим разгибанием в локтевом суставе.



**Домашнее задание:** выполните высокое, среднее, низкое ведение на месте (3х 10 раз).

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    |