

Дата: 04.04.2022

Класс: 1

Урок: 3

Предмет: Физическая культура

Тема: **Баскетбол** «Передача мяча из рук в руки в колонне. Ведение баскетбольного мяча на месте. Прием и передача мяча двумя руками от груди в парах».

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 мяча из рук в руки в колонне. Ведение баскетбольного мяча на месте. Прием и передача мяча двумя руками от груди в парах».

Ребята, ознакомьтесь пожалуйста внимательно с видеоматериалом.

<https://www.youtube.com/watch?v=HVwM0AiqOHl>

https://www.youtube.com/watch?v=LsnNL_gnoaU

Ведение мяча — технический прием, пользуясь которым каждый игрок самостоятельно может двигаться с мячом по площадке на неограниченное расстояние.

Ведение мяча в баскетболе заключается в перемещении игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки. Проще говоря, Вы стучите мячом по полу, а он отскакивает и возвращается назад.

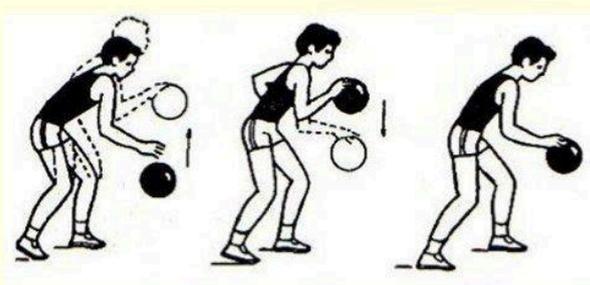
Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом «Ведение баскетбольного мяча на месте»

<https://www.youtube.com/watch?v=uI6lXRyKmAk>

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 удары мяча о пол в приседе и сидя на полу 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