

## 8 клас

Дистанційне навчання - фізична культура 30.03.2022

Модуль баскетбол.

Тема уроку: *ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей. Кидки м'яча в корзину з подвійного кроку після ведення.*

Ведення м'яча. Ведення м'яча в баскетболі виконується, як провой рукою, так і лівою. Це залежить від місця розташування гравця на майданчику щодо щита. Якщо гравець стоїть обличчям до щита і знаходиться праворуч від кільця, то атака проводиться правою рукою, зліва щодо щита лівої.

Виконуючи ведення м'яча, гравець повинен правильно визначити ситуацію під час гри і прийняти рішення про атаки кільця. Найбільш раціональним кутом атаки вважається 45 градусів щодо щита.

Виконання двох кроків. Розрахунок довжини кроку для виходу на позначені точки, а так само місце відштовхування після виконання двох кроків є необхідними елементами при русі. Оволодівши м'ячем двома руками (права рука ззаду м'яча ліва знизу м'яча) під крок лівою ногою, починається відлік двох кроків. Кожен гравець вважає до двох про себе. Перший крок правою ногою гравець робить довгий вперед, другий лівою ногою короткий з підготовкою вистрибування високо вгору.

*Відеоурок за посиланням: [https://www.youtube.com/watch?v=rd5qMoSv\\_9M](https://www.youtube.com/watch?v=rd5qMoSv_9M)*

Дом-є завдання : Вправи для навчання

:

<https://www.youtube.com/watch?v=FOM4vjVc4v0>