

БАСКЕТБОЛ
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
РАЗМИНКИ
«УПРАЖНЕНИЯ НА ЛОВКОСТЬ»

АВТОРЫ: УЧЕНИКИ 6 «БК»
ГБОУ ЛИЦЕЙ №1451
(КОРРЕКЦИОННОЕ ОТДЕЛЕНИЕ)
ДЖАНДЖГАВА ГЕОРГИЙ
ЗАПОРОЖЦЕВ ИВАН
ЛАПТЕВ ВЛАДИСЛАВ
МАНКЕВИЧ МАКСИМ

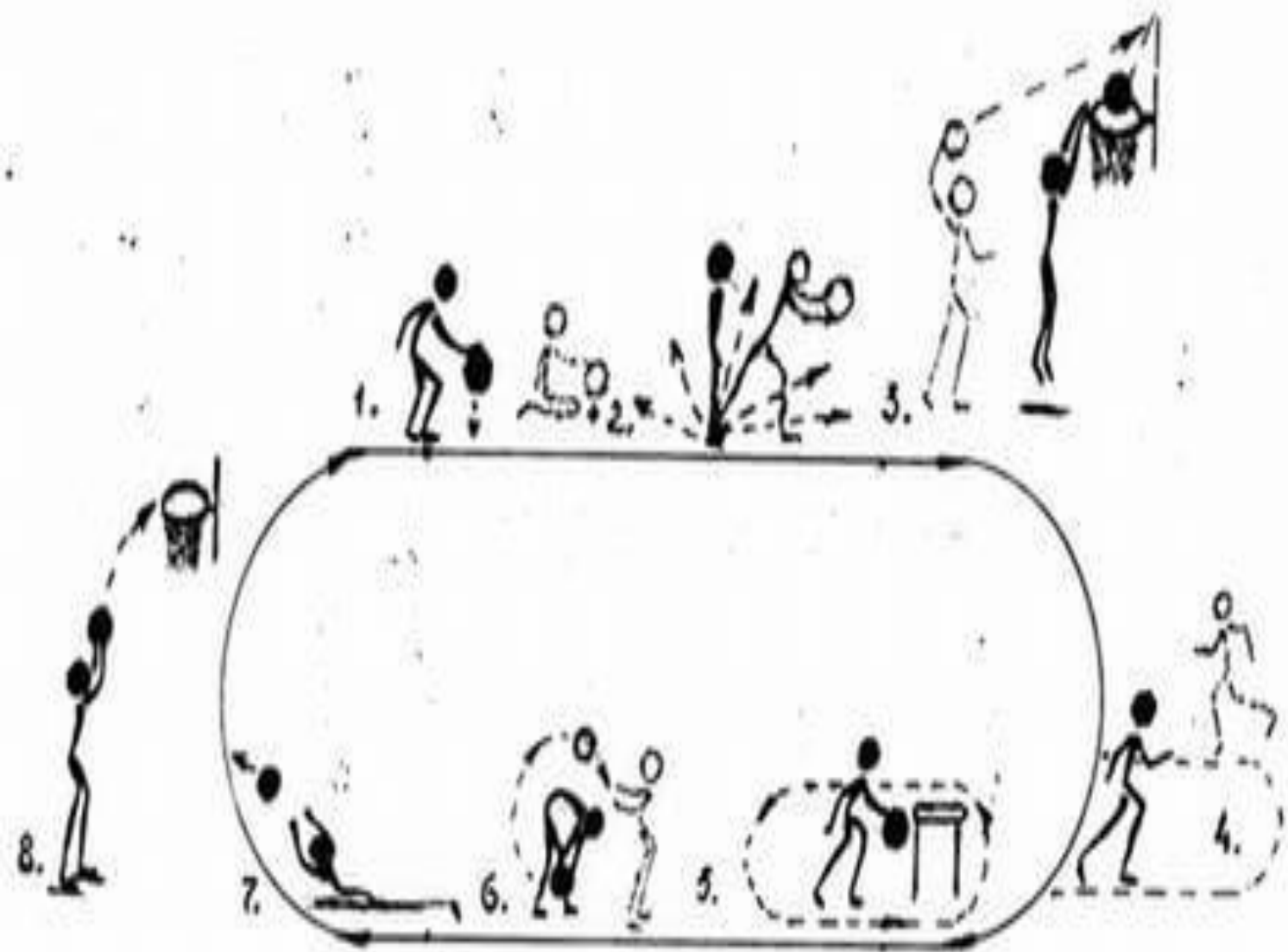
БАСКЕТБОЛ

Правила игры баскетбол

- баскетбол - спортивная игра с мячом, в которую играют две команды по пять человек каждой. Цель игроков каждой команды забросить мяч в кольцо соперника и не дать противнику забросить вам.
- кольцо - Находится на 3 метра от пола в каждой команде , как я уже сказал по 5 человек на поле и 7 человек в запасе, ограничений по заменам нету.
За попадание мяча в сетку с ближнего расстояния - начисляется 2 очка , с дальней дистанции, которая отмечена полукругом, начисляется 3 очка.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

- восьмерка вокруг туловища : основная стойка ноги на ширине плеч , пальцами обводим мяч вокруг туловища.
- нижняя восьмёрка : ноги чуть шире ширины плеч , наклон вперед , пальцами делаем восьмерку между ног.
- прыжки со скакалкой на 1 и 2 ногах .
- выпады, прыжки , передвижение влево и вправо.
- Ходьба широкими выпадами, подскоки



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

