

Тема урока: «Баскетбол - урок закрепления знаний, выработки умений и навыков»

Основные задачи:

- Совершенствование техники ведения мяча в движении неосновной рукой;**
- бросков одной рукой;**
- ловли мяча отскочившего от щита;**
- передач мяча в парах в движении;**
- техничко-тактических действий в двусторонней игре с заданиями.**

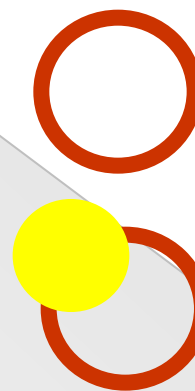
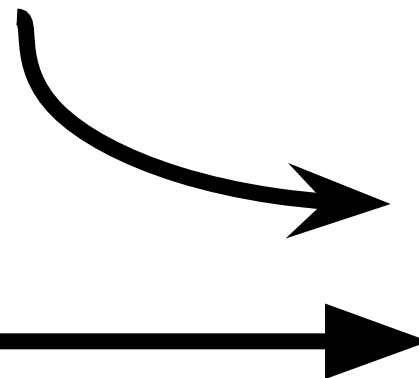
Обозначение:

Траектория мяча

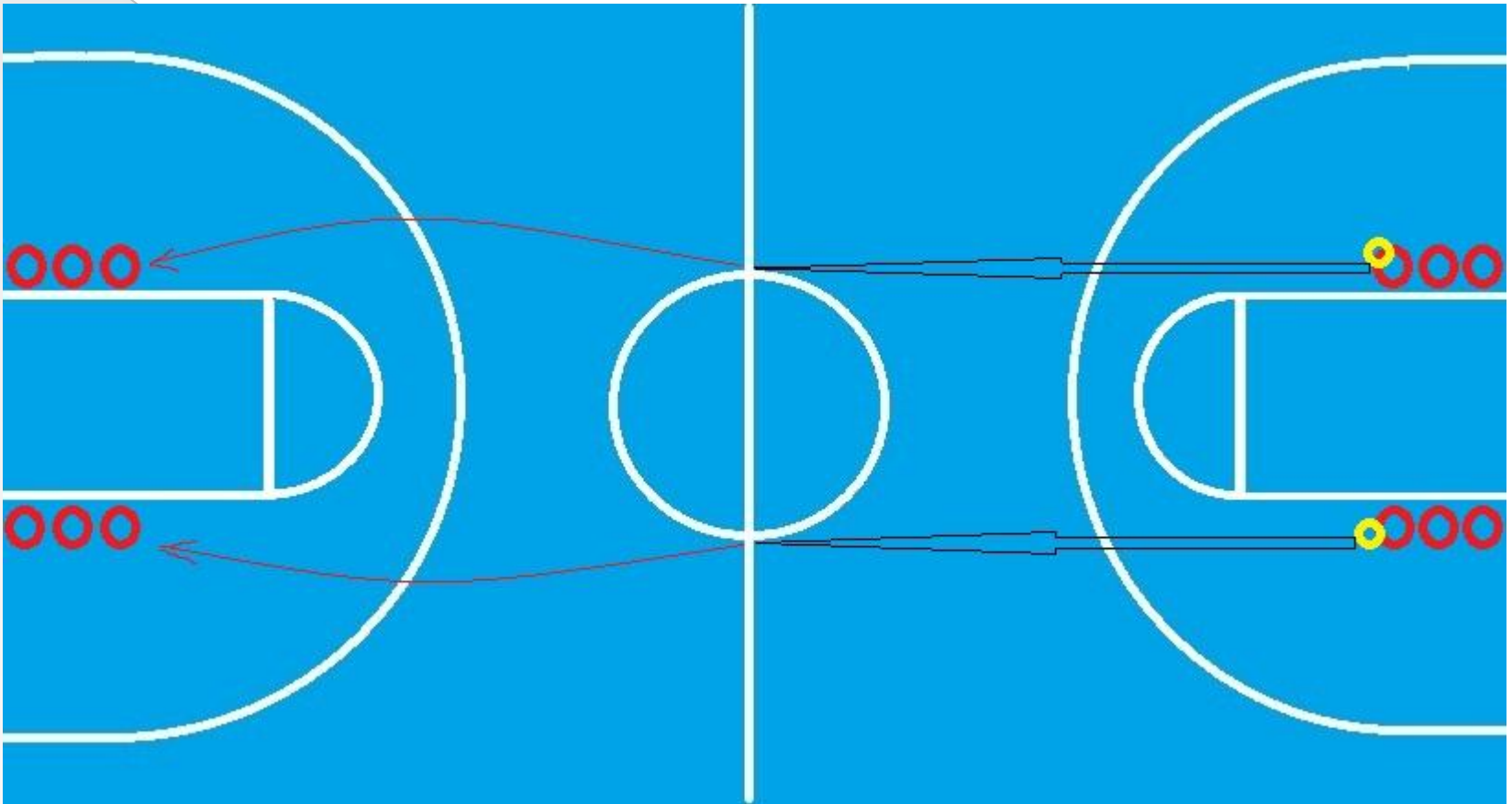
Перемещение игрока

Игрок без мяча

Игрок с мячом



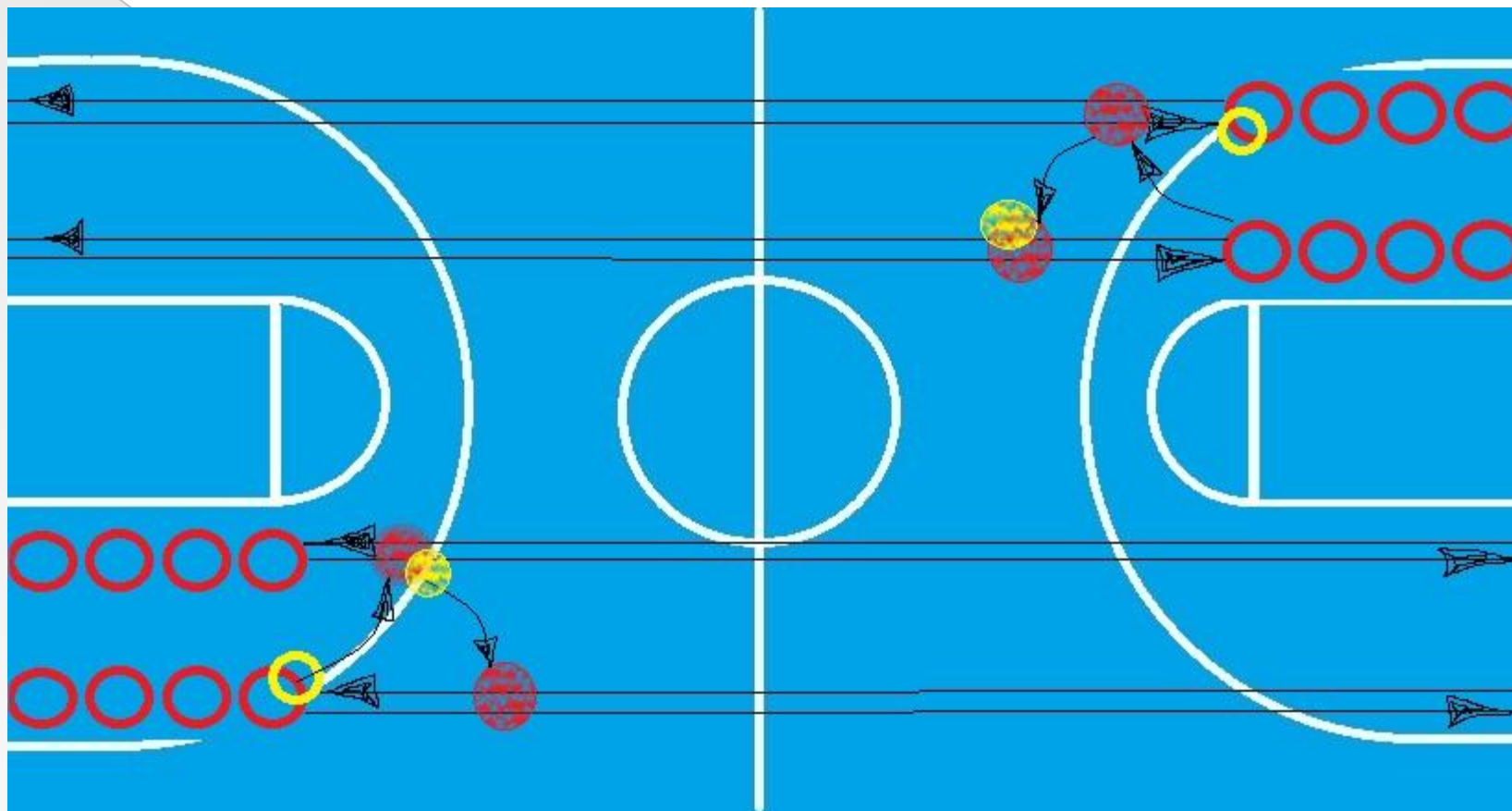
Упражнение 1



Ведение мяча рукой до середины, пас во встречную колонну, рывок – в конец этой колонны.

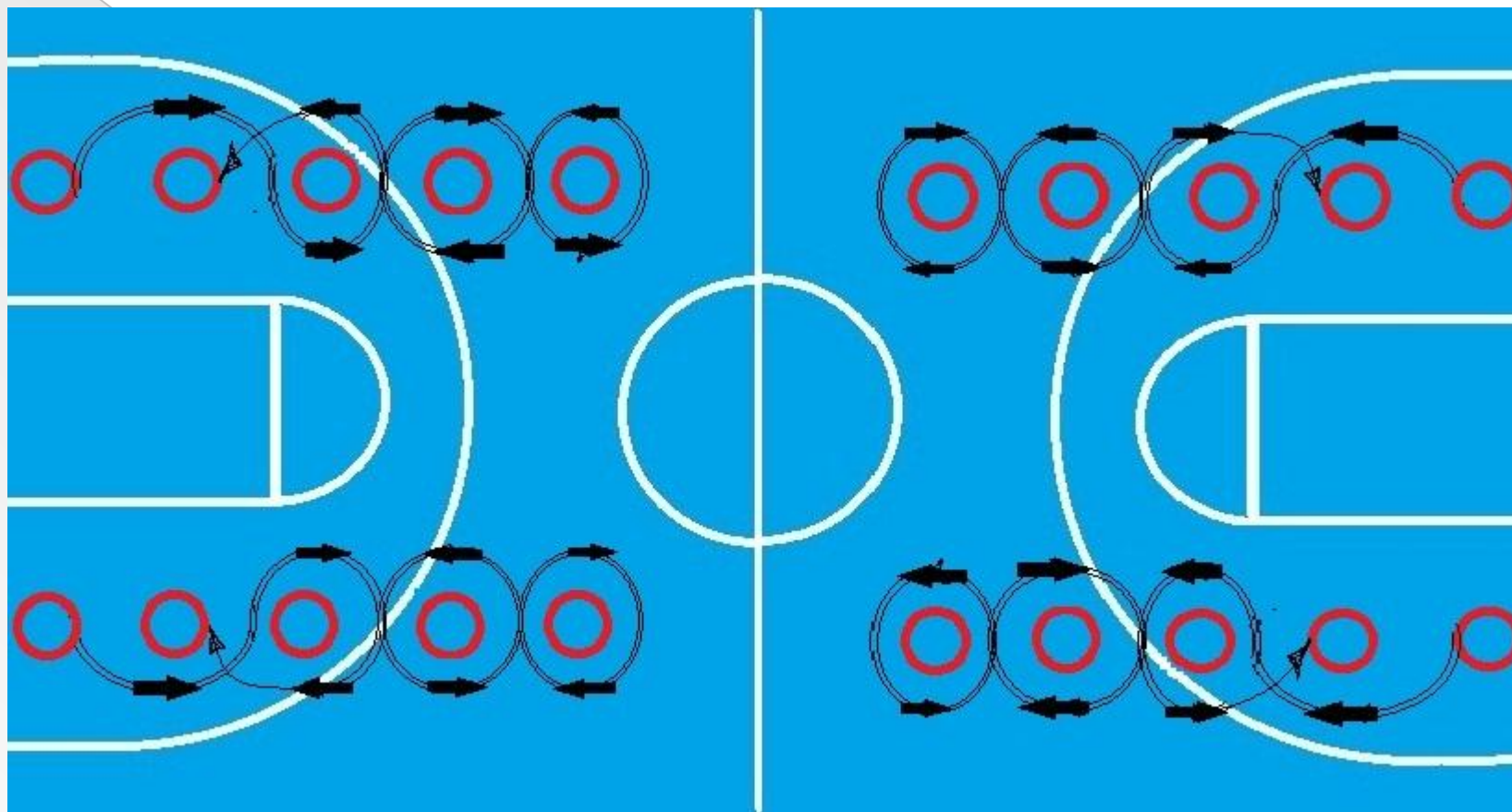
Девочки выполняют движение правой рукой, мальчики – левой.

Упражнение 2



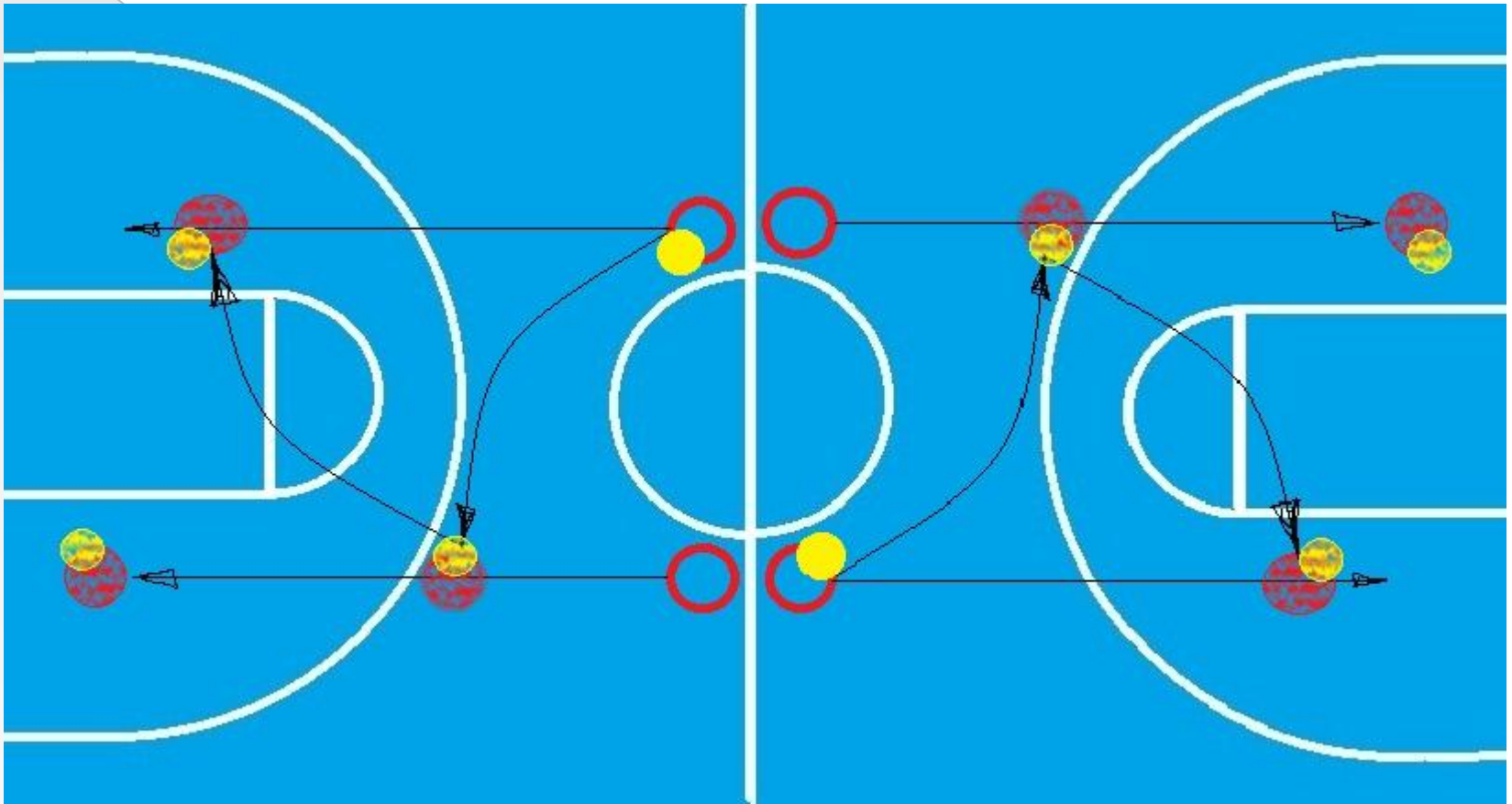
Передача мяча в парах в движении приставными шагами
вдоль всей площадки.

Упражнение 3



Обвод участника осуществляется дальней рукой с изменением высоты ведения мяча.

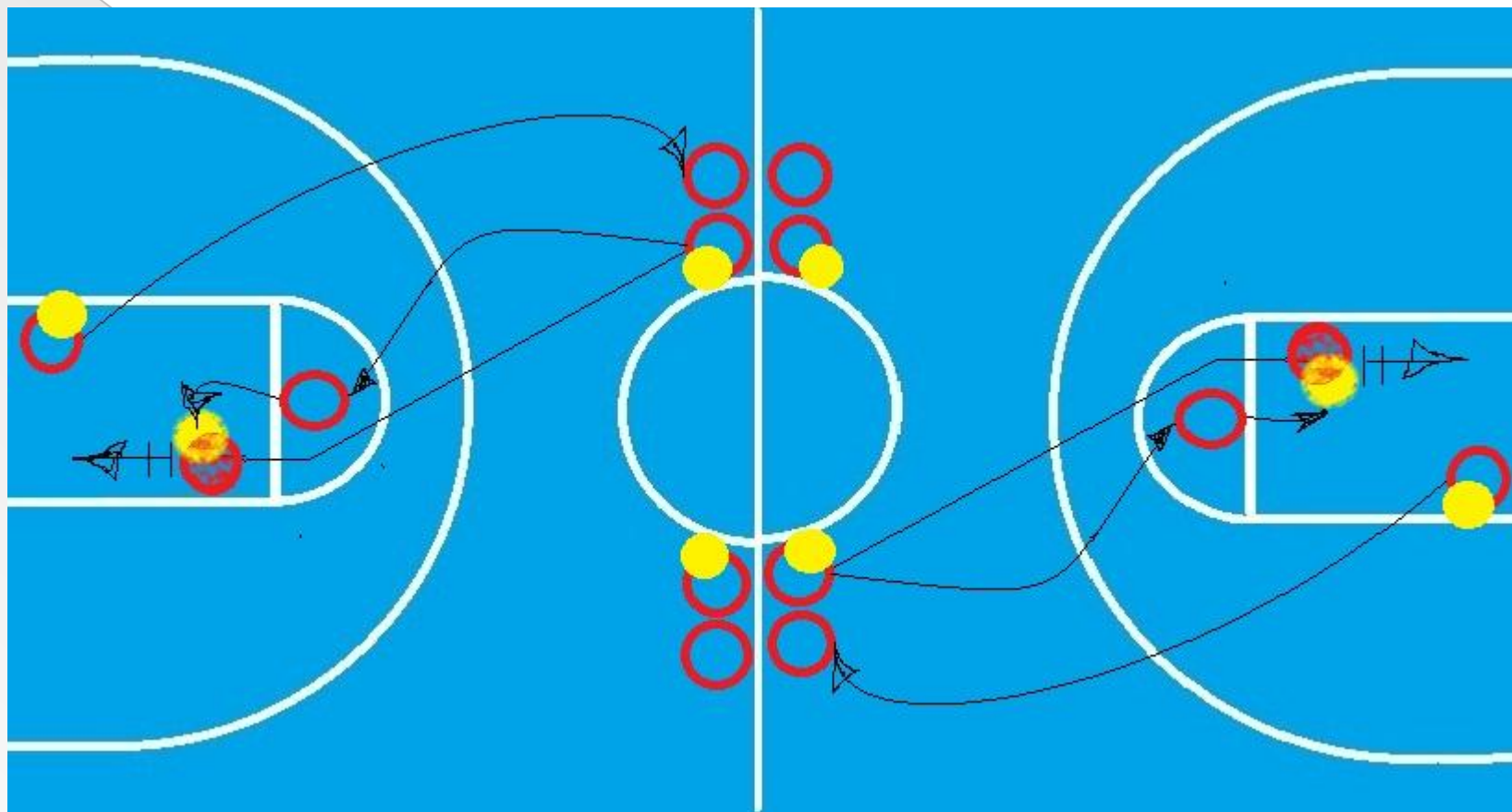
Упражнение 4



Передачи в движении с завершающим броском по кольцу
после остановки.

Девочки выполняют обычный бросок, мальчики – бросок в прыжке.

Упражнение 5



После броска с правой стороны занимающийся переходит на другую сторону от щита и выполняет бросок левой рукой.