

# Баскетбол



# Игровые упражнения и игры с элементами баскетбола

**Цель: Формирование навыков бросания и ловли мяча различными способами.**

# Упражнения в бросании способствуют:

- развитию глазомера,
- координации,
- ловкости,
- ритмичности,
- согласованности движений,
- ориентировке в пространстве.



# Стойка и техника держания мяча

И.п.: Одна нога впереди, другая чуть сзади

- мяч на уровне груди

- руки согнуты в локтях,

пальцы широко расставлены

- локти опущены вниз, мышцы рук расслаблены



# Ловля мяча



Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу

# Передача мяча



- Локти опущены вниз
- бросать мяч на уровне груди партнера
- сопровождать мяч взглядом и руками

# Упражнение № 1

«Вращение мяча пальцами рук»



# Упражнение № 2

## «Подбрасывание и ловля мяча»



# Упражнение № 3

## «Ведение мяча по прямой»

Отбивая мяч правой,  
левой рукой и  
попеременно



# Упражнение № 4 «Ведение мяча вокруг себя»

Отбивая мяч правой и  
левой рукой



# Упражнение № 5

## «Передача мяча в парах»



# Подвижные игры с элементами баскетбола



«Задний ход»



# Подвижные игры с элементами баскетбола



«Баскетболисты и ловишка»