

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

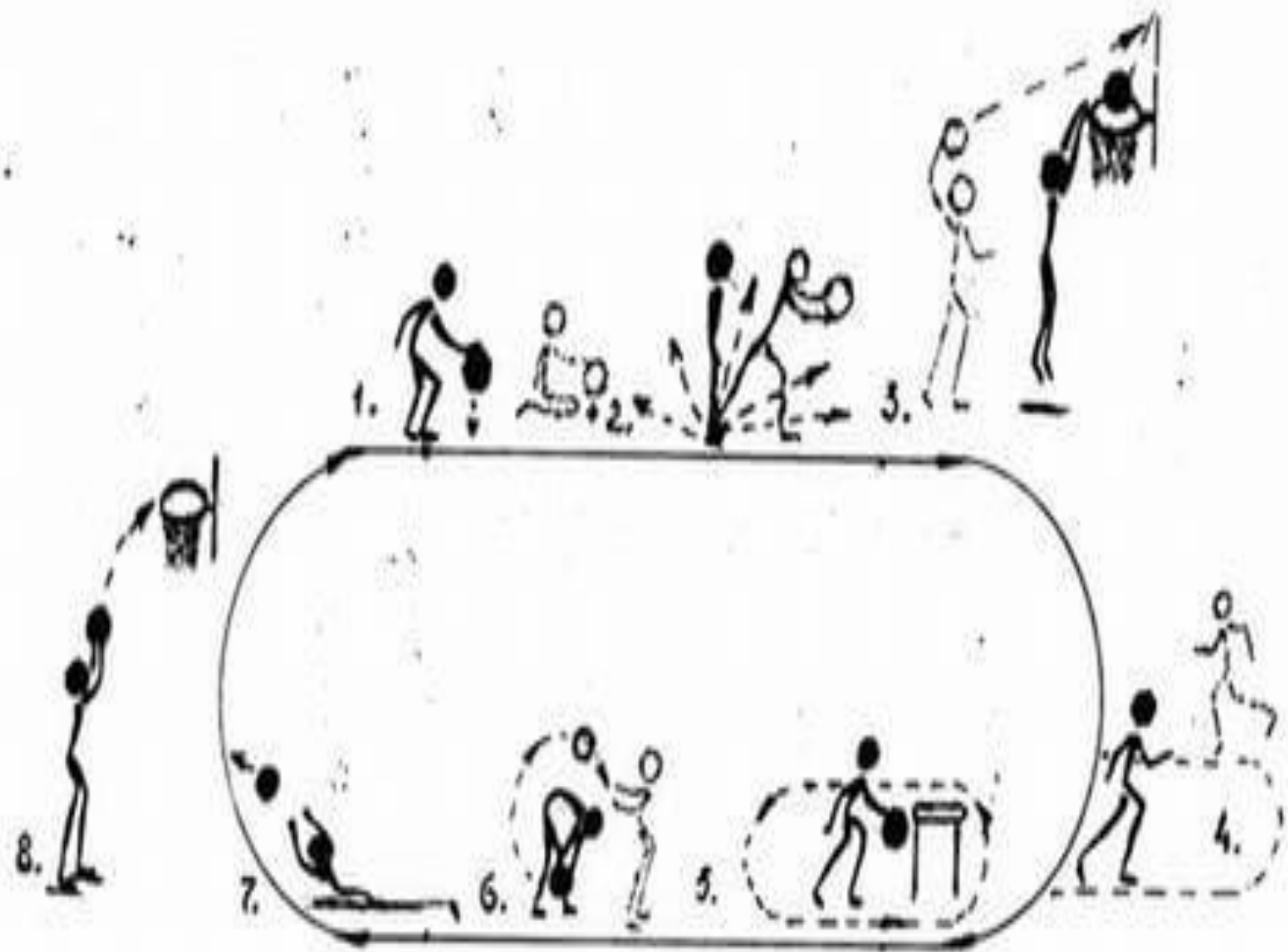
# БАСКЕТБОЛ

## 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!

