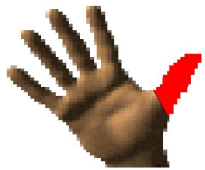




# Баскетбол

Преподаватель физкультуры: Киселева  
Светлана Викторовна  
МОУ СОШ № 9

# Восточные медики установили:



что воздействие на большой палец повышает функциональную активность **голового мозга**

воздействие на указательный палец положительно воздействует на состояние **желудка**



массаж среднего – на **кишечник**

безымянного – на **печень и почки**



мизинца – **на сердце**



## В чем польза от выполняемых упражнений?

*Регулярные упражнения  
улучшают память,  
улучшают умственные способности,  
устраняют эмоциональное  
напряжение,  
улучшают деятельность сердечно-  
сосудистой системы,  
улучшают деятельность  
пищеварительной системы,  
развивают координацию движений,  
развивают силу рук,  
развивают ловкость рук,  
поддерживают жизненный тонус.*

# Упражнения с баскетбольным мячом

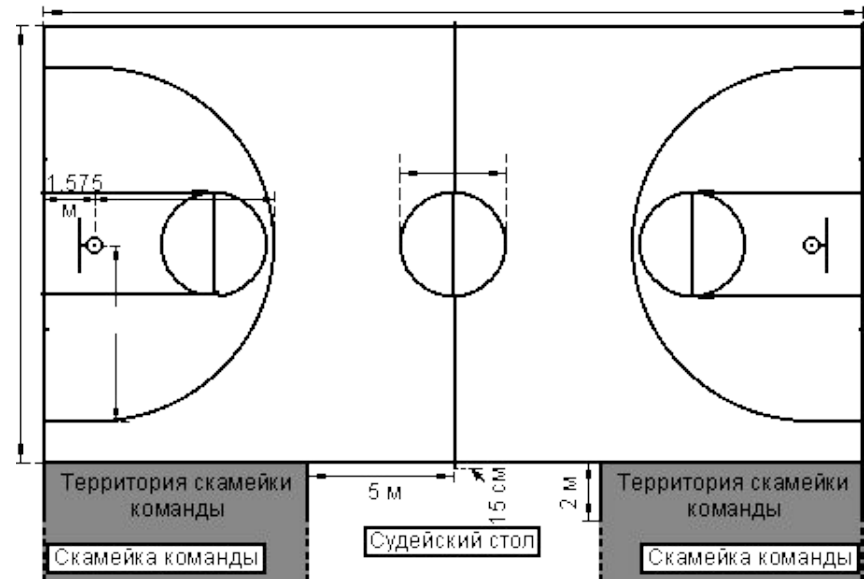
- 1. Передвижение боком прыжками в глубоком приседе с ведением мяча.
- 2. Спортивная ходьба с ведением мяча.
- 3. Гладкий бег с поворотами и ведением мяча.
- 4. Гладкий бег с переводами мяча с руки на руку перед собой.
- 5. Бег приставными шагами: мяч перед собой.
- 6. Бег окрестным шагом с ведением мяча.
- 7. Бег спиной вперед с ведением мяча.
- 8. Передвижение спиной вперед в глубоком приседе с ведением мяча.
- 9. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед с ведением мяча.
- 10. Бег захлест назад с ведением мяча.
- 11. Бег с высоким подниманием бедра с ведением мяча.
- 12. Передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча.

# Разметка площадки

- Какая длина площадки?

20

28

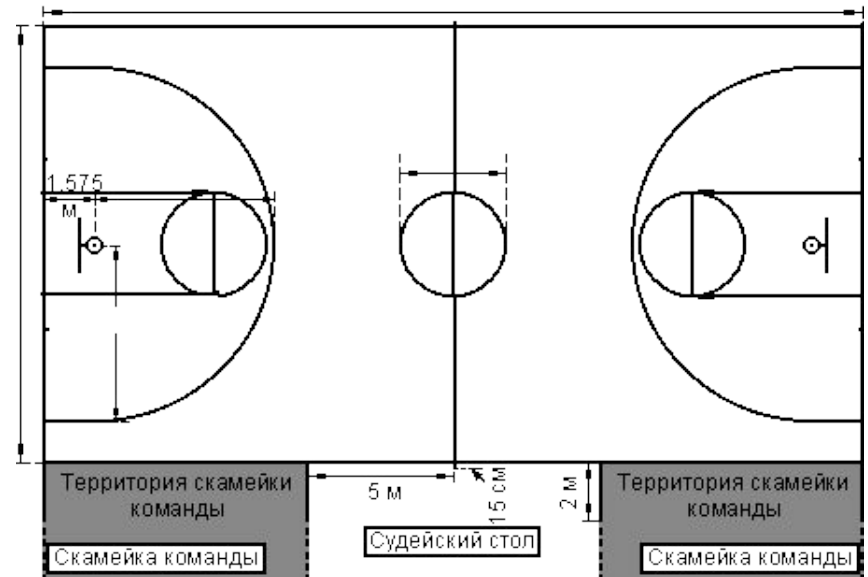


# Разметка площадки

- Какая ширина баскетбольной площадки?

12

15



# ЖЕСТЫ СУДЕЙ

- движение вверх-вниз

пробежка

Неправильное  
ведение

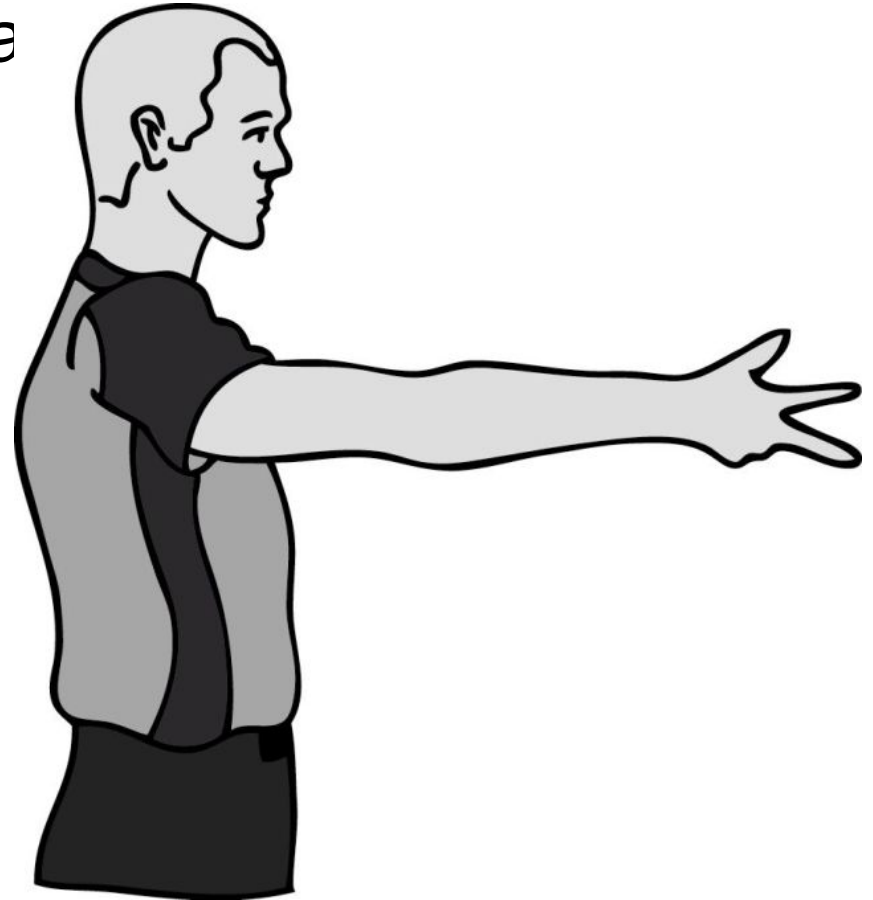


# ЖЕСТЫ СУДЕЙ

- вытянутая вперед рука  
тримя пальцами

**Нарушение 3-х  
секунд**

**Попытка на 3-  
х очковый  
бросок**





# ЖЕСТЫ СУДЕЙ

- скрещенные руки перед грудью

**Конец игры**

**Замена игрока**



# ЖЕСТЫ СУДЕЙ

- ладонь и палец, образуют букву

**Технический фол**

**Затребованный перерыв**



# ЖЕСТЫ СУДЕЙ

- вращение кулаками

Замена игрока

пробежка



# ЖЕСТЫ СУДЕЙ

- полувращение, вперед

**Неправильное  
ведение  
пронос мяча**

**пробежка**



# ЖЕСТЫ СУДЕЙ

- поднятые большие пальцы рук

**Засчитан  
бросок  
2 очка**

**Спорный  
бросок**



# ЖЕСТЫ СУДЕЙ

□ ОПУСТИТЬ КИСТЬ

**Засчитан мяч  
2 очка**

**Время игры  
включено**



**Спасибо за внимание!**

