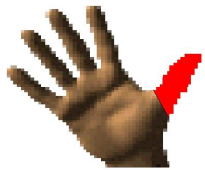




Баскетбол

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

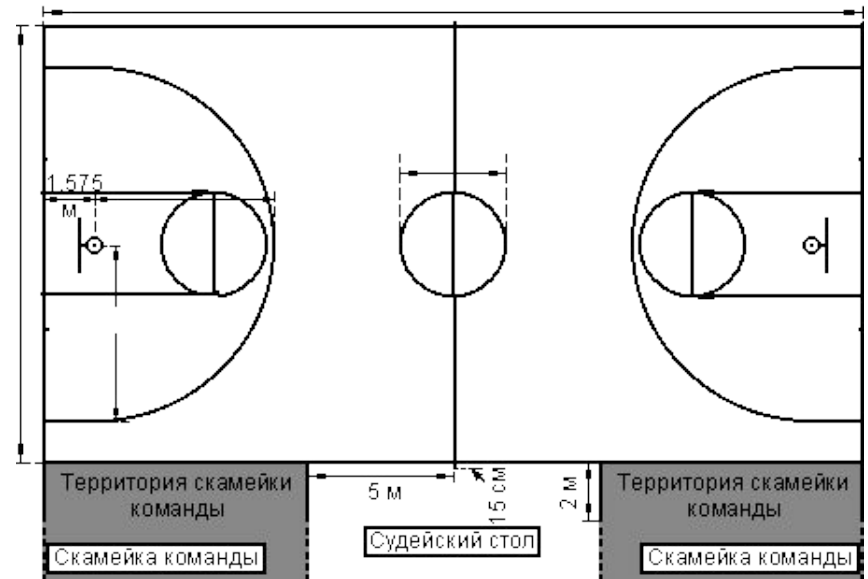
- 1. Передвижение боком прыжками в глубоком приседе с ведением мяча.
- 2. Спортивная ходьба с ведением мяча.
- 3. Гладкий бег с поворотами и ведением мяча.
- 4. Гладкий бег с переводами мяча с руки на руку перед собой.
- 5. Бег приставными шагами: мяч перед собой.
- 6. Бег окрестным шагом с ведением 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

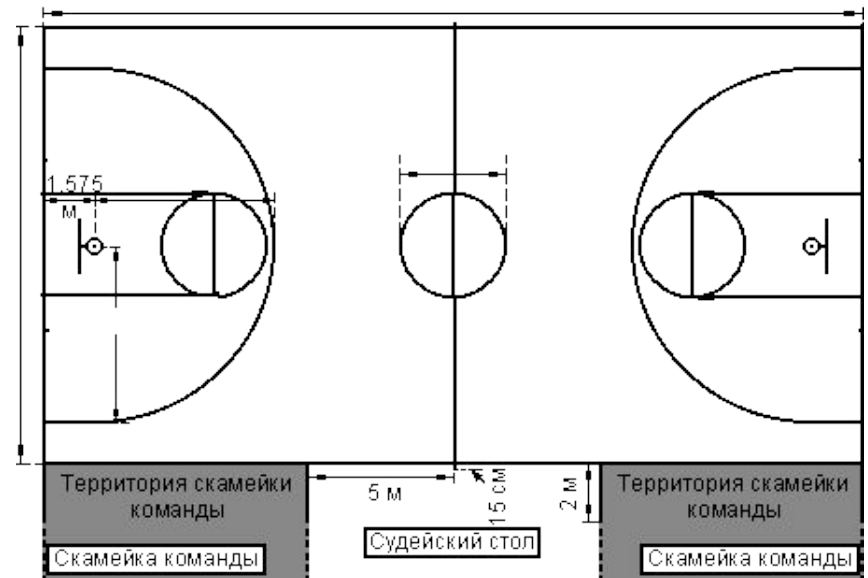


Разметка площадки

- Какая ширина баскетбольной площадки?

12

15



ЖЕСТЫ СУДЕЙ

- движение вверх-вниз

пробежка

Неправильное
ведение

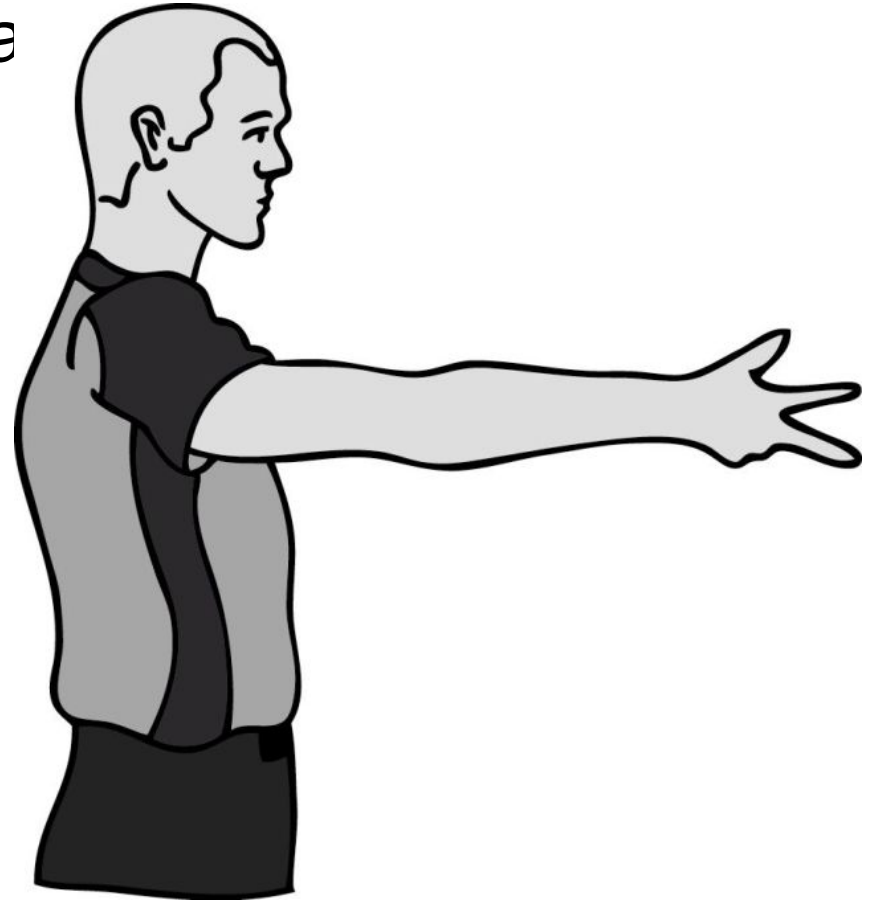


ЖЕСТЫ СУДЕЙ

- 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!

