

Частное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 230 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

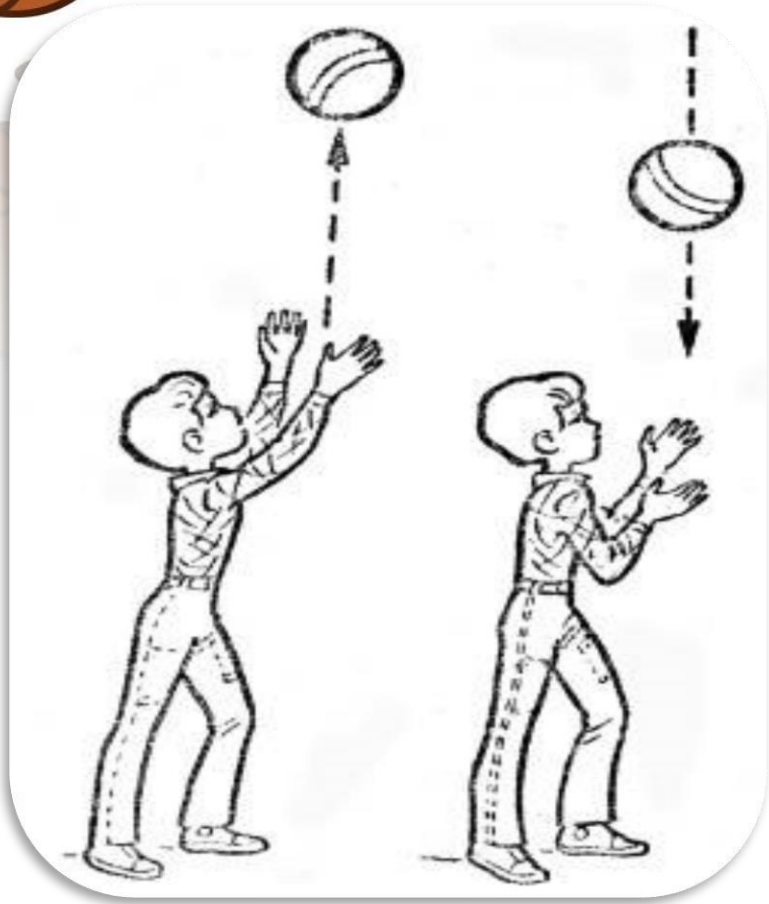
**Реализация дополнительной
общеобразовательной программы
«Баскетбол»
инструктора по физической культуре**

Срок реализации: 01.11.23 – 30.11.23

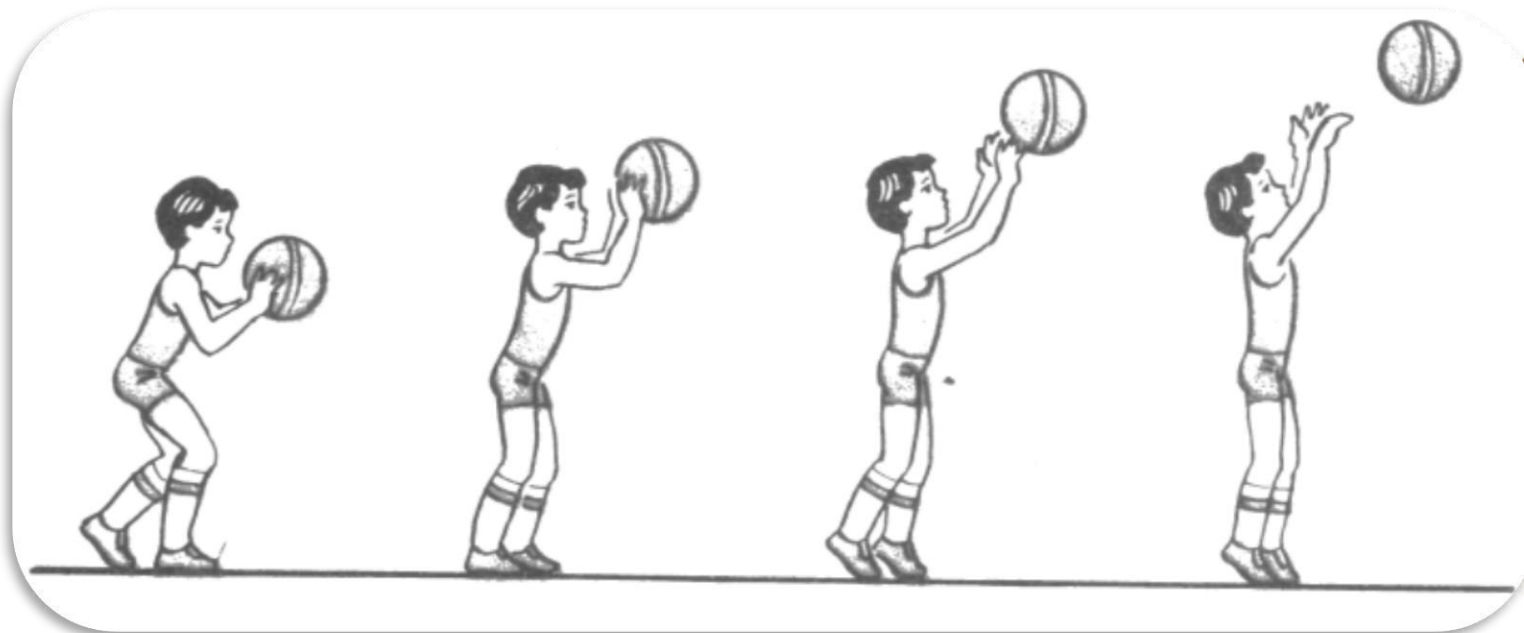
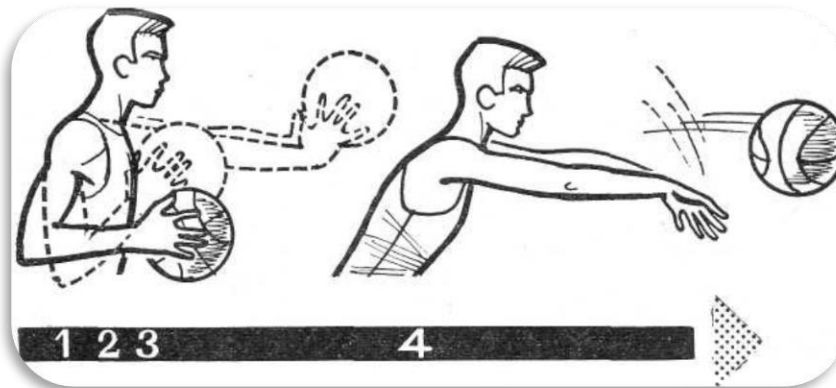


Северобайкальск, 2023 г.

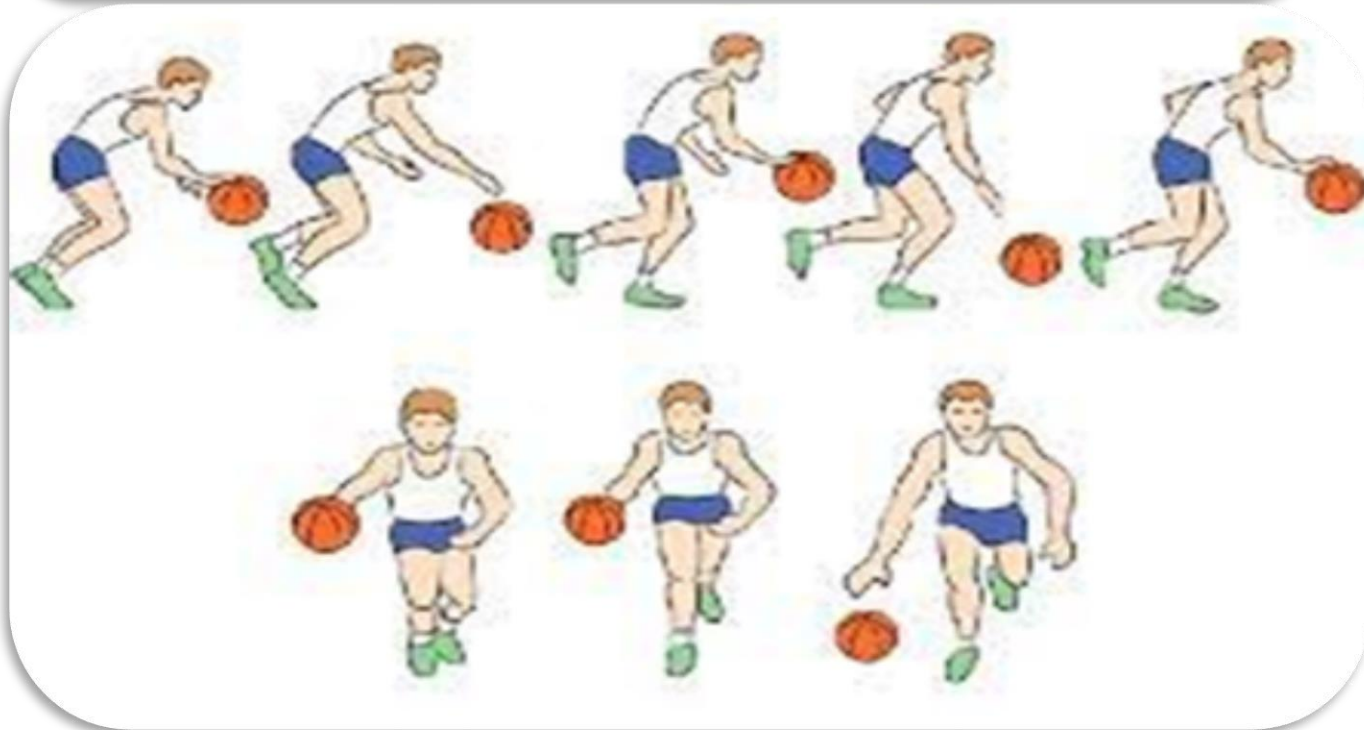
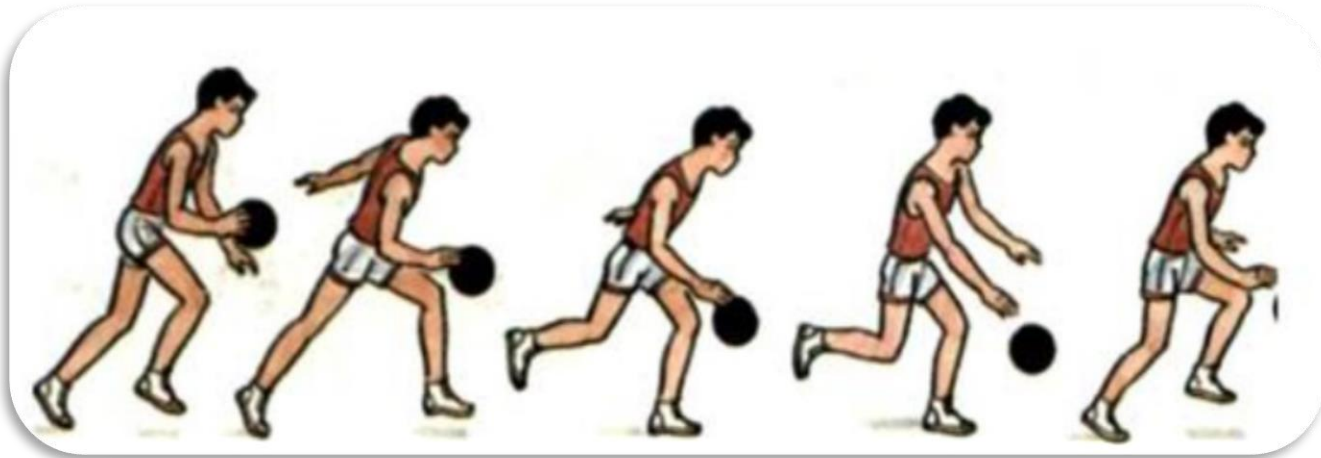
Информационное поле, где размещаются карточки - схемы



Информационное поле, где размещаются карточки - схемы



Информационное поле, где размещаются карточки - схемы

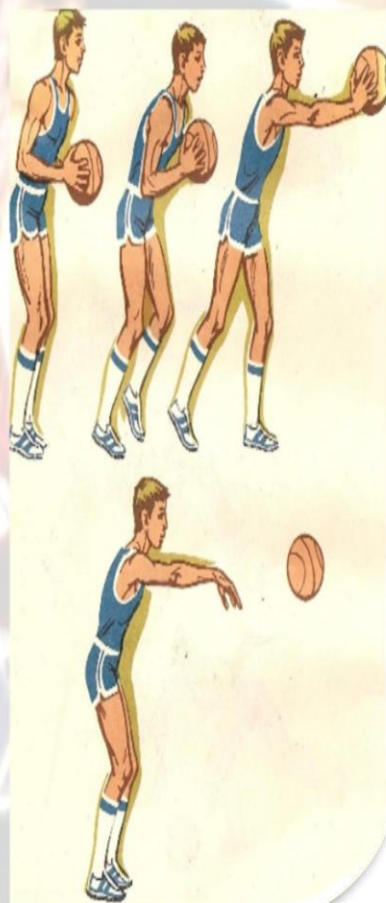


Информационное поле, где размещаются карточки - схемы

Техника владения мячом

Передача двумя руками от груди

Этот способ передачи самый распространённый и надёжный. Он позволяет быстро и точно передать мяч на расстояние до 6 метров. Из исходного положения руками описывают небольшую дугу вниз к туловищу – вверх к груди и затем разгибают их вперед от себя и полностью выпрямляют. Заканчивается передача мяча активным разгибанием кистей.



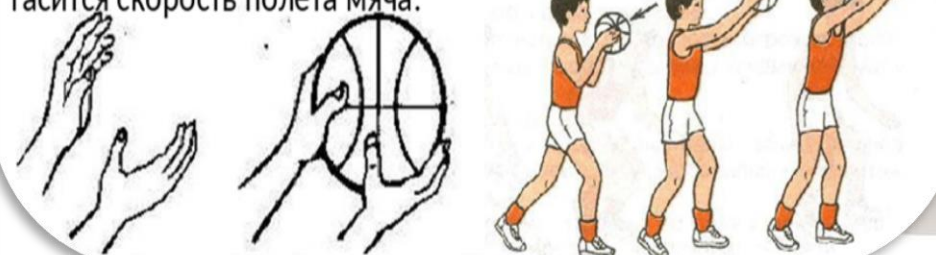
Передача и ловля мяча – это КОМАНДНЫЕ навыки игры в нападении. Ловля – прием, с помощью которого игрок овладевает мячом, и производит с ним атаку. А

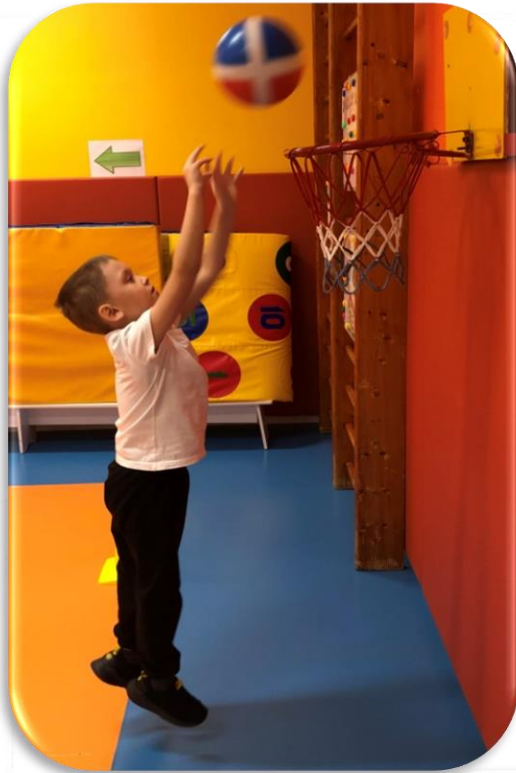
Стойка при ловле мяча двумя руками:

Мяч летит к игроку на уровне груди.

- Сделать шаг навстречу летящему мячу;
- Прямые руки вытягиваются вперед к мячу;
- Кисти широко расставлены;
- Пальцами образуют воронку, большую, чем мяч;
- Большие пальцы направлены друг к другу;
- Мяч захватывается кончиками пальцев;
- После касания мяча отступить назад.

Уступающим движением рук и сгибанием ног гасится скорость полета мяча.















**Он бывает баскетбольный,
Волейбольный и футбольный.
С ним играют во дворе,
Интересно с ним в игре.
Скачет, скачет, скачет, скачет!
Ну конечно, это...**



МЯЧИК

