

"Школа мяча" (с элементами баскетбола)

В подготовительной
группе №7



Инструктор по физической культуре:

Смирнова Н.А.



**ОРУ с
БАСКЕТБОЛЬНЫМ
МЯЧОМ.**



Упражнения
на растяжку.



«Ловкий ребенок - умный ребенок» если дети уверенно владеют своим телом, они нормально развиваются и в умственном отношении. Игры с мячом - это один из способов развития ловкости.

Упражнения с мячом различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для подготовки к обучению в школе.



Баскетбол – подвижная игра, и поэтому в ней важны не только броски, но и ведение мяча, ведь просто нести мяч в руках до корзины соперника не получится – его нужно вести между соперников.



Мы только начинаем играть в баскетбол, поэтому отрабатываем ведение мяча сначала на месте, потом в шаге, сначала без препятствий по прямой, затем между конусов.



Игры с мячом пользуются у детей наибольшей популярностью, и это не удивительно. Круглый мяч (большой или маленький, резиновый, пластмассовый, кожаный или надувной) - это такой снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Сюжеты и правила игры с мячом очень разнообразны. Мяч можно перебрасывать, ловить, салить, выбивать, его можно пинать, отбивать. Этот круглый привлекательный для детей снаряд имеет свою историю.



На первых занятиях большинство детей стараются ловить мяч, прижимая его к груди, обхватывая его руками, стоя на прямых, жестко и плотно сжатых ногах.



Передача мяча двумя руками от груди — основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.





Ловля мяча — приём техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом. В момент ловли мяча он может находиться над головой, на уровне груди, ниже пояса, отскакивать от площадки или катиться по ней. Ловлю мяча можно осуществлять двумя или одной рукой, стоя на месте, в прыжке или в движении.



Передача мяча в баскетболе — приём, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Умение правильно и точно передать мяч — основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.





Бросок двумя руками
от груди.

Попадание в
баскетбольное
кольцо
с близкого
расстояния.



Бросок мяча в корзину - это наиболее значимый прием в баскетболе, который является логическим завершением любой атаки. Каждый точный бросок приносит очки команде. Поэтому так важно правильно научиться выполнять броски мяча в корзину.





Баскетболист должен быть всесторонне физически развитым спортсменом. Для этого надо воспитывать в себе такие важные физические качества, как быстрота движений (передачи, броски, перехваты мяча и др.)

