

Урок 1

Общее время: 32 мин

На этом уроке ученики знакомятся с баскетбольной стойкой (тройная угроза), развивают координационные способности и чувство мяча, особое внимание уделяется разучиванию броскового движения и собственно броску из-под кольца с места.



Разминка

1. Разминочный бег. Разогреваемся перед тренировкой.
2 мин. Начальный



Разминка

2. Разминка: суставная Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. 3 мин Начальный



Ведение

3. Мяч вокруг тела Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя.
1 мин Начальный



Ведение

4. «Быстрые руки» с отскоком Развиваем чувство мяча и координационные способности.
1 мин Начальный



Бросок

5. «Тройная угроза» Разучиваем основную стойку _____ баскетболиста.

1 мин. Начальный



Бросок

6. Бросок одной рукой на месте. Разучиваем бросковое движение одной рукой.

2 мин Начальный



Бросок

7. Бросок перед собой. Разучиваем бросковое движение в полной координации.

2 мин. Начальный



Бросок

8. Бросок одной рукой в кольцо с 1 метра. Разучиваем бросковое движение одной рукой в кольцо с близкой дистанции, развиваем чувство кольца.

5 мин. Начальный



Бросок

9. Бросок из-под кольца с места. Разучиваем бросок из-под кольца с места, развиваем чувство кольца.

5 мин. Начальный



Игры

10. Переброска мячей. Перекидываясь мячами, развиваем игровое мышление, реакцию и периферическое зрение.

10 мин. Начальный