

## Урок 2

Общее время: 33 мин.

На этом уроке ученики знакомятся с техническим элементом - ведение мяча, 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. Средний дриблинг на месте. Разучиваем важный технический элемент – ведение мяча.

3 мин. Начальный



### Бросок

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

2 мин. Начальный



### Бросок

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

2 мин. Начальный



### Бросок

7. 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

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

5 мин. Начальный



### Игры

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

10 мин. Начальный.