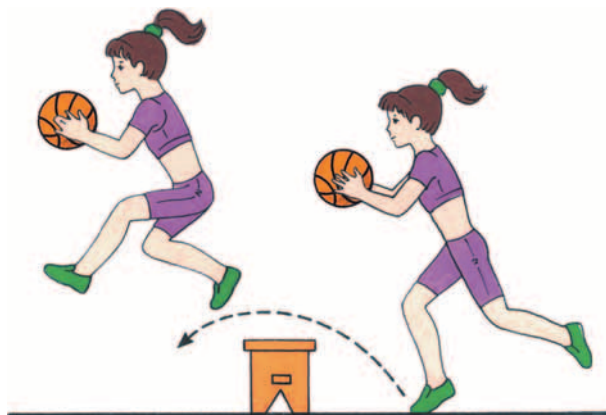




5. Прыжок с двух шагов разбега через гимнастическую скамейку.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПРИЁМАМИ БАСКЕТБОЛА

Во время игры приёмы и действия могут выполняться баскетболистом разными способами. Поэтому их надо закреплять с помощью создания разнообразных игровых ситуаций. Они могут возникать в процессе подвижных игр, которые включают в себя действия и приёмы игры баскетбол.

Попади в кольцо

Условия игры. На расстоянии 4 м от баскетбольной корзины проводится прямая линия. Из числа игроков выбирается судья. Игроки делятся на две команды. Каждая команда выстраивается



в колонну рядом с начерченной линией. У капитанов команд в руках по баскетбольному мячу.

Игру начинает первая команда. По сигналу судьи капитан команды встаёт возле линии и бросает мяч в баскетбольную корзину. После этого капитан подбирает мяч и передаёт его следующему игроку своей команды, а сам встаёт в конец колонны. И так до тех пор, пока все игроки команды не выполнят по одному броску.

За каждый заброшенный в корзину мяч команда получает одно очко.

После первой команды в игру вступает вторая команда. Все её игроки выполняют по одному броску в баскетбольную корзину.

Выигрывает та команда, которая наберёт большее количество очков.

Правила игры

- Играющие не должны мешать игрокам, выполняющим броски мяча.
- Каждый игрок может выполнить бросок только один раз.

Гонки баскетбольных мячей

Условия игры. Проводится линия старта и на расстоянии 10 м от неё устанавливается флажок. Из числа игроков выбирается судья, который следит за выполнением правил игры. Игроки



делятся на две команды и выстраиваются в колонну рядом с линией старта. На линии старта напротив первых номеров команд находится по баскетбольному мячу.

По сигналу судьи первые номера поднимают мяч двумя руками и начинают вести его по направлению к флажку. Обведя флажок, они продолжают вести мяч в сторону своей команды. Подбегая к своей команде, они ставят мяч ровно на линии старта перед своим следующим игроком, который сразу начинает выполнять ведение мяча.

Побеждает та команда, которая первой закончит ведение мяча.

Правила игры

- Нельзя начинать ведение мяча, пока он не будет установлен на линии старта.
- Нельзя мешать игрокам команды соперников начинать или завершать ведение мяча.
- Если во время ведения мяча у игрока мяч отскочил или укатился в сторону, то он должен его подобрать и с этого места продолжать выполнять ведение.
- Команда считается проигравшей, если кто-то из её игроков нарушит правила.