

**Тема урока:** Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

**Задание 1.** Ознакомьтесь с картинками.

## ведение мяча на месте

### **Техника выполнения:**

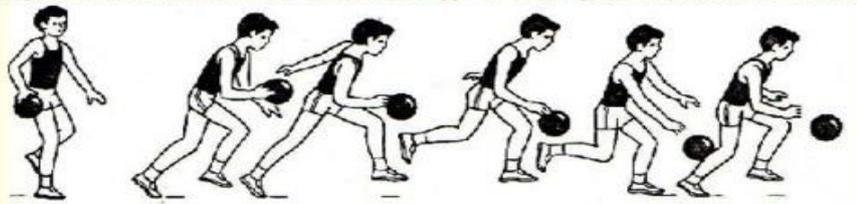
- Осуществляется толчками мяча в пол упругим движением кисти, пальцев (но не шлепками по мячу) и небольшим разгибанием в локтевом суставе.



## Ведение мяча в движении.

**Техника выполнения:** на слегка согнутых ногах посылать мяч вперед несколько сбоку от себя со стороны ведущей руки с тем, чтобы он не препятствовал скорости перемещения и позволял свободно маневрировать.

■ **Применение:** позволяет игроку, владеющему мячом, выходить на удобную для атаки позицию, приближаться к кольцу и забрасывать мяч.



**Задание 2.** Выполнить пять упражнений на разминку.

Все выполненные задания прислать на Ватсап преподавателю.

