

Народные мудрости про спорт.

1. Кто спортом занимается, тот силы набирается.
2. Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.
3. Закаляй свое тело с пользой для дела.
4. Смекалка нужна, и закалка важна.
5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
6. Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
7. Крепок телом - богат и делом.
8. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.



Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Вы зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Я открыла вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!



Подготовил:
учитель физической культуры
БОУ СОШ №2 МО Динской район
Завертанный Дмитрий Васильевич
8 (962) 762 56 38
<http://zavertaniyyy.wixsite.com/zavertaniy>



БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ДИНСКОЙ РАЙОН
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2
ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВИЧА СУВОРОВА»

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ БАСКЕТБОЛОМ

ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ-



*Спорт – это жизнь, а жизнь – это
дорога. Выбери правильный путь!*

станция Динская
2017 год

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ БАСКЕТБОЛОМ

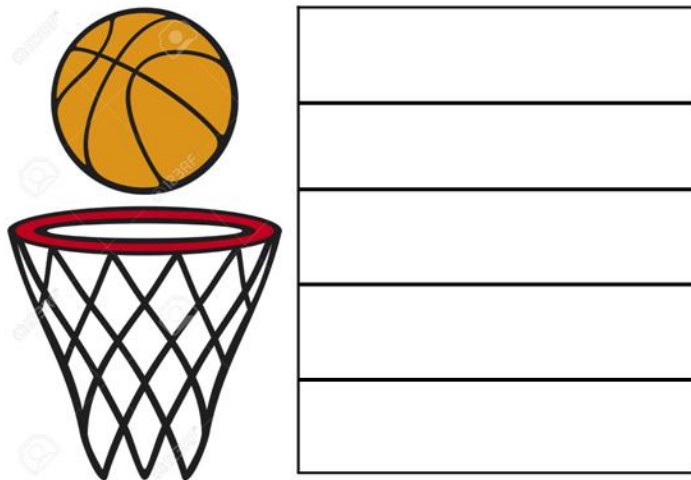
Баскетбол - спортивная командная игра с мячом.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков.

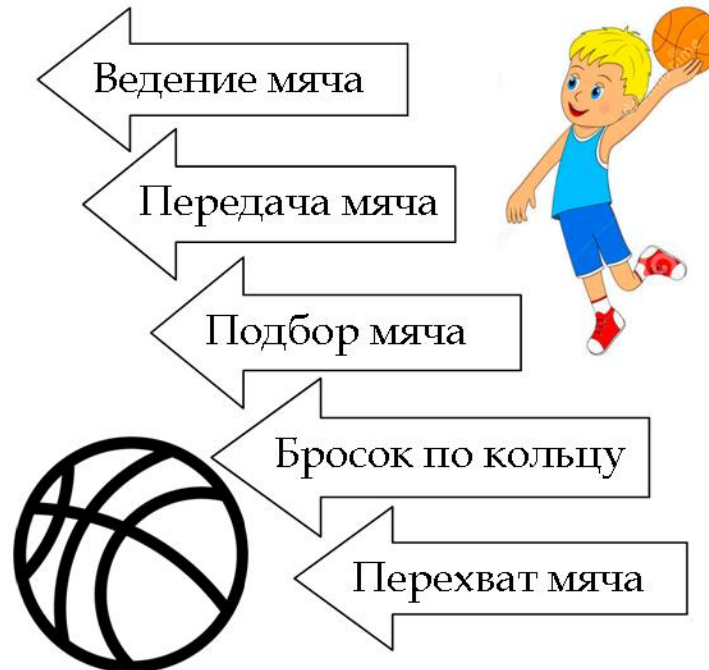
Цель каждой команды – забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину.



Броски мяча в кольцо.



Основные элементы игры.



Перед самостоятельными занятиями на площадке по баскетболом, обязательно нужно сделать **хорошую разминку!**



Как правильно вести мяч в баскетболе:

- 1.«Мяч вести только одной рукой!»
- 2.«Кисть толкает и сопровождает мяч!»
- 3.«Ноги согнуты спина прямая!»
- 4.«Мяч ведем с боку от себя!»
- 5.«Во время ведения взгляд смотрит вперед на площадку!»

