ОРУ с баскетбольным мячом в парах

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | Методы и приёмы обучения и организации учащихся |
| 1. | И.п.- присед на правой, мяч впереди.  На каждый счет перенос веса тела на другую ногу. | 8-12 раз | Спина прямая, таз проносим как можно ниже. |
| 2. | И.п.- лицом друг к другу, мяч в стопах. Расстояние 3 шага.  Прыжком выбрасываем мяч стопами партнеру. | 10-12 раз каждый | Ноги прямые, руками не помогать. |
| 3. | И.п.- спиной друг к другу, на расстоянии 0,5 м., ноги врозь.  1- наклон вперед мяч передаем между ног.  2- и.п.  3-передаем мяч над головой.  4- и.п. | 8-10 раз | Ноги в коленях не сгибать  Руки прямые, посмотреть на мяч. |
| 4. | И.п.- лицом друг к другу, на расстоянии 2-х метров, мяч впереди.  На каждый счет пружинящие наклоны вперед. | 8-10 раз | Руки и спина прямые, мяч в руках, смотреть на мяч. |
| 5. | И.п.- спиной друг к другу, расстояние 0,5 м., мяч в руках перед грудью, ноги врозь.  1- поворот влево, передать мяч партнеру.  2- и.п.  3-4- то же в другую сторону. | 8-10 раз | Ноги от пола не отрывать, мяч передать точно в руки. |
| 6. | И.п.- спиной друг к другу, расстояние 0,5 м., мяч в руках вверху, ноги врозь.  1- выпад правой ногой вперёд прогнувшись.  2- и.п.  3-4- то же. | 8-10 раз | Мяч не отпускать, прогибаться в спине. Выпад вперед. |
| 7. | И.п.- спиной друг к другу, расстояние 0,5 м., мяч в руках перед грудью, ноги врозь.  1- мяч вверх, передать мяч над головой.  2- и.п.  3-4- то же. | 8-10 раз | Руки прямые |
| 8. | И.п.- лицом друг к другу, мяч впереди, расстояние 3 м.  Прыжки на 2-х ногах с одновременной передачей мяча партнеру от груди с отскоком о пол. |  | Прыжки на двух ногах на месте, передача точно от груди. |