

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: Баскетбол

Группа: СОЭ

Тренер-преподаватель: Саркисян Э.М.

Обратная связь с тренером-преподавателем: Сотовая связь по WhatsApp

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
13.04	<p>Стойка и перемещение игрока. Ведение мяча на месте. Стойка и перемещение игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте парах.</p> <p>1.Выполнить упражнение "ведение мяча правой рукой" (3 подхода по 20 раз)</p> <p>Ударяя об мяч, мяч доходит до пола, возвращается к игроку, игрок ударяет и мяч обратно движется в сторону пола и т.д.</p> <p>2.Выполнить упражнение "ведение мяча левой рукой" (3 подхода по 20 раз)</p> <p>Ударяя об мяч, мяч доходит до пола, возвращается к игроку, игрок ударяет и мяч обратно движется в сторону пола и т.д.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при ловле мяча двумя руками.</p> <p>Когда в мире впервые появился баскетбол и где?</p>
16.04	<p>Стойка и перемещение игрока. Ведение мяча на месте. Ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при ловле мяча двумя руками, движении по прямой.</p> <p>Когда в России впервые появился баскетбол и где?</p>

1.Выполнить упражнение "удары об стенку мяча правой рукой"

(3 подхода по 20 раз)

Ударяя об мяч, мяч доходит до стены, возвращается к игроку, игрок ударяет и мяч обратно движется в сторону стены и т.д.

2.Выполнить упражнение "удары об стенку мяча левой рукой" (3 подхода по 20 раз)

Ударяя об мяч, мяч доходит до стены, возвращается к игроку, игрок ударяет и мяч обратно движется в сторону стены и т.д.