

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
4.05	<p>Обучение технике передачи мяча двумя руками с отскоком от пола. Отработка навыков передачи мяча двумя руками.</p> <p>1.Мяч ударяется об пол около ног. (3 подхода по 30 ударов) Положение тела вертикальное.</p> <p>2.Мяч удерживается на уровне груди, пальцы широко расставлены. передача мяча двумя руками друг другу в паре. (3 подхода по 30 ударов) Положение тела вертикальное.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при передаче мяча двумя руками с отскоком от пола.</p> <p>На каких Олимпийских играх советские баскетболисты, забросив победный мяч, обыграли команду США всего за 3 секунды до окончания финального матча?</p>
7.05	<p>Стойка и перемещение игрока. Ведение мяча на месте. Ведение мяча на месте, с поворотом туловища, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>1.Выполнить упражнение "удары об стенку мяча двумя руками" (3 подхода по 20 раз) Ударяя об мяч, мяч доходит до стены, возвращается к игроку, игрок поворачивается и ударяет, мяч обратно движется в сторону стены и т.д.</p> <p>2.Выполнить упражнение "удары об стенку мяча двумя руками" (3 подхода по 20 раз)</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при поворотах туловища.</p> <p>Когда были разработаны первые правила проведения соревнований по баскетболу?</p>

	<p>Ударяя об мяч, мяч доходит до стены, возвращается к игроку, игрок поворачивается и ударяет, мяч обратно движется в сторону стены и т.д.</p>	
--	--	--