

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
11.05	<p>Обучение технике подачи мяча от груди. Отработка навыков подачи мяча от груди.</p> <p>1.Подача мяча от груди двумя руками. (3 подхода по 30 ударов) Положение тела вертикальное.</p> <p>2.Подача мяча от груди двумя руками в паре. (3 подхода по 30 ударов) Положение тела вертикальное.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при подаче мяча от груди.</p> <p>Какой из способов ловли мяча в баскетболе считается наиболее простым и надежным?</p>
14.05	<p>Сочетание приемов (ведение-остановка -бросок). Нападение быстрым прорывом.</p> <p>1.Челночный бег 3 подхода по 10 2.Прыжки с скакалкой 3 подхода по 20 прыжков (ноги вместе).</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при сочетании приемов (ведение-остановка-бросок).</p> <p>Какие 2 основных раздела выделяют в технике игры в баскетбол?</p>