

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
18.05	<p>Обучение технике сочетания приемов передач, ведения и броска. Отработка навыков сочетания приемов передвижения и остановок.</p> <p>1.Броски мяча от груди двумя руками. (3 подхода по 20 ударов) Положение тела вертикальное.</p> <p>2.Броски мяча от груди двумя руками в паре. (3 подхода по 20 ударов) Положение тела вертикальное.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при сочетании приемов передач, ведения и броска.</p> <p>Что такое фол в баскетболе и какие бывают фолы?</p>
21.05	<p>Сочетание приемов (ведение-остановка -бросок). Бросок одной рукой от плеча.</p> <p>1.Челночный бег 3 подхода по 20 2.Прыжки с скакалкой 3 подхода по 30 прыжков (ноги вместе).</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при сочетании приемов (ведение-остановка-бросок).</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при броске одной рукой от плеча.</p> <p>Какие способы нападения применяют в баскетбол?</p>