

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 |
|-------|---|---|
| 25.05 | <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>Что раньше изучают и осваивают начинающие баскетболисты-технику защиты или технику нападения?</p> |
| | <p>Стойка и перемещение игрока. Ведение мяча на месте. Ведение мяча на месте, в движении по прямой, с</p> | <p>Соблюдать правила техники безопасности при ловле мяча двумя руками, движении по прямой.</p> |

| | | |
|-------|---|---|
| 28.05 | <p>изменением направления движения и скорости.</p> <p>1.Выполнить упражнение "удары об стенку мяча правой рукой" (3 подхода по 20 раз)</p> <p>Ударяя об мяч, мяч доходит до стены, возвращается к игроку, игрок ударяет и мяч обратно движется в сторону стены и т.д.</p> <p>2.Выполнить упражнение "удары об стенку мяча левой рукой" (3 подхода по 20 раз)</p> <p>Ударяя об мяч, мяч доходит до стены, возвращается к игроку, игрок ударяет и мяч обратно движется в сторону стены и т.д.</p> | <p>Какими простыми движениями можно проверить умение правильно держать баскетбольный мяч?</p> |
|-------|---|---|