

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
1.06	<p>Обучение технике подачи мяча от плеча. Отработка навыков передачи мяча от плеча.</p> <p>1.Подача мяча от плеча правой рукой. (3 подхода по 30 ударов) Мяч находится Положение тела вертикальное.</p> <p>2.Подача мяча от плеча левой рукой. (3 подхода по 30 ударов) Положение тела вертикальное.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при подаче мяча одной рукой.</p> <p>Чем отличается мини- баскетбол от баскетбола?</p>
4.06	<p>Стойка и перемещение игрока. Ведение мяча на месте. Ведение мяча на месте, с поворотом туловища, с изменением направления движения и скорости.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при поворотах туловища.</p> <p>Какая нога является опорной и ее нельзя отрывать от пола?</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 поворачивается и ударяет, 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 поворачивается и ударяет, мяч обратно движется в сторону стены и т.д.</p>	
--	--	--