Дата: 30.03.2022

Клас: 9Б

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: ТБ. Пересування в стійці захисника та нападаючого (2х2). Комплекс ЗРВ у русі та на місці. Обігравання з веденням та передачою м'яча 2х1,2х2.Кидки м'яча у кошик з середньої відстані. Позиційний захист, гра через центрового гравця.

Про матеріал:

Рекомендації щодо дотримання техніки безпеки при самостійном виконуванні фізичних вправ в домашніх умовах:

<https://www.youtube.com/watch?v=j7znfhEZ41I>

Вправи для відпрацювання техніки ведення м'яча у баскетболі:

<https://www.youtube.com/watch?v=jyEyCQGbTXQ>

Технічні прийоми гри в баскетбол - Передача мяча:

<https://www.youtube.com/watch?v=6yccGlSWcr4&t=3s>

Передачі в парах та трійках:

<https://www.youtube.com/watch?v=UYXgHWQpf98>

Домашнє завдання:

Опрацювати відео " Секрети нападу в баскетболі":

<https://ukrprosport.ru/trenuvannja-i-vpravi/1127-tehnika-napadu-v-basketboli.html#i-1>