

## 12 марта тренеры спортивной школы по баскетболу города Вологды проведут методические занятия

Части урока и их продолжительность	Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание учебного материала	Дояровка	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
Основная часть 28-30 мин.	Проверить степень овладения умения выполнения передачи мяча от груди	- передачи мяча от груди	3-4 мин	Команды становятся по два друг против друга и делают передачи приставными шагами. Передачу выполняют выжиманием мяча из кистей с резким толчком в конце движения. Одна нога вперед, другая чуть назад, колени согнуты. Мяч у груди, пальцы широко расставлены. Потянуться за мячом. Следить за точностью передачи.
	Совершенствовать занимающихся в ловле и передаче мяча одной рукой от плеча	- передачи мяча одной рукой от плеча	3-4 мин	Для выполнения передачи одной рукой от плеча после ловли, мяч переключают в правую или левую руку, сгибают ее в локтевом суставе, отводят назад, локоть поднимают на высоту плеча, а кисть с мячом удерживают на уровне головы. Затем рука с мячом, разгибаясь в локтевом суставе, выносится вперед и сопровождает мяч до полного отделения мяча от, пальцев руки.
		- передачи мяча из-за головы	3-4 мин	При ловле мяча, руки выставляются вперед ладонями вниз - вовнутрь, ноги слегка согнуты в коленях. В момент ловли пальцы охватывают мяч, руки сгибаются в локтях, мяч притягивается к груди.

12 марта 2021 года в 13.00 тренеры спортивной школы по баскетболу в формате открытого урока проводят для учителей города методические занятия.

**Старостин М.В. по теме:**

**"Защитная стойка. Работа ног в защитной стойке. Подготовительные и специальные упражнения для работы ног с использованием гимнастической скамейки". (40-45 мин);**

**Иванова С.Г. по теме:**

**"Основные принципы игры в защите на этапе начальной подготовки". (40-45 минут)**

Место проведения - СШОР по баскетболу  
планируется трансляция

Видео трансляция <https://m.youtube.com/channel/UCsnALdmPyuT66nJ4GUlv-SQ>

Баскетбольный регион 35 - YouTube

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

Баскетбольный регион 35 - YouTube

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

[Баскетбольный регион 35 - YouTube.youtube.com](https://www.youtube.com)