03.03.2026 Урок 93

Навчальні ігри. Модуль баскетбол.
Комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей баскетболіста.
Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей баскетболіста.
Вивчити правила змагань з баскетболу. Вдосконалити технічні прийоми в баскетболі.
Опанувати загальні і спеціальні вправи, ведення м’яча, передача м’яча, повороти в русі, подвійний крок, кидки м’яча в кошик. Зонний захист, групові дії, індивідуальні дії.

Домашнє завдання.

Вивчити правила гри в баскетбол.