04.02.2026 Урок №64

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.

Записати відео із виконанням комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей баскетболіста, надіслати на ел.пошту до 16.00 годин 05.02.2026.