**План занятий дистанционного обучения.**

**Ненашев С.И.**

**НП - 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Задание** |
| 07.04.20 | Общая физическая подготовка | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 3х10 раз;Приседания 3х10 раз;Поднимание туловища из положения лёжа 3х10 раз |
| 08.04.20 | Тактическое действие | Приём подачи в правой и левой задних зонах- изучить технику выполнения приёма. |
| 09.04.20 | Тактическое действие | Нацеленная подача – изучить технику выполнения приёма. |

**План занятий дистанционного обучения.**

**Ненашев С.И.**

**СОГ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Задание** |
| 07.04.20 | Вырывание и выбивание мяча. Судейская практика. Правила. | Изучить технику выполнения приёмов. Ознакомиться с правилами судейства игры в баскетбол. |
| 08.04.20 | Судейская практика. Правила. Судейство | Изучить правила судейства игры в баскетбол. |
| 09.04.20 | Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. Судейство. | Подготовить доклад на тему «Технико-тактические действия игры в баскетбол» |