**Дата**:6.11.20

**Номер пары**: 3 пара

**Группа**: 31то

**Тема занятия**: №.16 Баскетбол Развитие прыгучести.

**Задание:**  1) Кросс в медленном темпе, место выполнения ( стадион ,парк, двор дома ) 2 Выполнить скоростно-силовые упражнения ( прыжки на месте и в движении ) ИМИТАЦИЯ технических упражнений игры в баскетбол. (стойки ,передвижения ,передачи, ведения мяча два шага бросок в корзину. ) 3) Читать правила игры. ВЫПОЛНИТЬ И ВЫСЛАТЬ : силовые упражнения на развитие прыгучести . ( ФОТО или КАРТИНКИ )

**Литература:** поиск информации осуществляется самостоятельно в интернете

**Для отчетности студента:** oleg.tikhonov.75@list.ru