**Дистанционное обучение, баскетбол СОГ (старшая группа), тренер преподаватель Малов Роман Евгеньевич**

**Отчет о выполнении самостоятельной (домашней) работы по баскетолу**

**ФИО ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **Дни недели** |
| пон | вт | ср | чт | пт | сб | воскр | ИТОГ |
| 1.
 | Вращение корпусом 10 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Вращение корпусом в наклоне(мельница) 10 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Вращение коленей в круговой последовательности 10 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Приседание 10 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Отжимание от пола 10 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Махи руками вперед и назад по 10 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Наклоны вправо и влево по 10 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Прыжки на скакалке 1 минута |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Вращение головой 10 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  10. | Беговые упражнения по 30 секунд |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  11. | Брюшной пресс по 15 за заход |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Задания с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| Понедельник 11.05.2020.  | 1. Разминка – все упражнения выполняются не менее 30 секунд.
2. <https://youtu.be/bpXFAx5TXD4?list=PLM0nVwqX4oUY3C-rRap4OEQ2IX7iq9tSv> – посмотреть видео в ем продемонстрированы все упражнения из задания №3
3. Каждое упражнение выполняется 4 подхода по 10-25 раз - по самочувствию

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. Сит-ап
2. Классические отжимания
3. Приседания с прыжком
4. Ягодичный мост
5. «Самолет» Лежа на животе- подъем туловища-руки вверх- в стороны
 |  |
|  | 1. Подъем туловища с касанием голени
2. Боковые скручивания
3. Отжимания с колен- узкая постановка рук
4. Классические приседания
5. В упоре лежа- поочередно подъем правой и левой руки
 |  |

1. Отработка навыков ловли и передачи мяча.

 Чтобы четко ловить и передавать мяч товарищам, спортсмен должен научиться чувствовать его и безошибочно предугадывать движение. Этому помогают следующие упражнения для тренировки баскетболиста: А) Броски мяча в стену на одинаковую высоту, но с различных расстояний. Спортсмен, соответственно, должен стараться как можно чаще поймать его.Б) Бросок мяча в стену, поворот вокруг себя и попытка поймать. В) Броски мяча в стену, делая шаги попеременно то в правую, то в левую сторону. Г) Спортсмен бежит вдоль стены, кидает его на некоторое расстояние впереди себя и старается поймать.  | Эл.почта roman.malov.68@mail.ruо выполнении тренировки прошу сообщать по выше указанной электронной почте. |
| Среда 13.05.2020. | 1. Ходьба и бег на месте - 5 минут.
2. Разминочные упражнения: 4 подхода по 10-25 упражнений – упражнения показаны на видео из предыдущего занятия:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. Сит-ап
2. «Червячок»
3. Ягодичный мост на одной ноге
4. Лежа на животе- подъем туловища- со сгибанием рук
5. **Выпады назад**
 |   |
|  | 1. Классические отжимания
2. Боковые скручивания
3. Лежа на животе – поочередно- подъем руки и ноги
4. Приседания с прыжком
 |  |
|  |  |  |

1. Отработка навыков ловли и передачи мяча.

Все упражнения выполняются 2 подхода по 30 секунд.А) Баскетболист приседает, бросает из такого положения мяч в стену, встает и ловит его. Б) Спортсмен ложится на живот, кидает мяч в стену и пытается его поймать из этого положения. В) Затем переворачивается на спину и повторяет упражнение уже из этого положения. Г) Баскетболист садится напротив стены и бросает мяч в пол так, чтобы он отскакивал в стену, а затем, снова ударившись об пол, возвращался в руки.Между упражнениями отдых не менее 1 минуты. | Эл.почта roman.malov.68@mail.ru |
| Пятница 15.05.2020 – 2 часа | 1. Равномерный бег на месте - 5 минут.
2. Разминочные упражнения:

- Прыжки на 2-х ногах с имитацией вращения скакалки – 2 минуты.- То же, но с прыжками на правой и левой ногах – по 1 минуты на каждую ногу.Если о время упражнения сбиваешься с темпа прыжка, продолжаешь прыгать дальше.1. Растяжка – 7 минут
2. **Отработка навыков ловли и передачи мяча.**

**А) Броски мяча в стену с нарастающим ускорением. Спортсмен старается сделать максимальное количество передач за определенное количество времени.****Б) Спортсмен попеременно бросает мяч в стену различными способами: из-за плеча, то правой, то левой рукой, снизу**, из-под ноги, то стоя к стенке лицом, то поворачиваясь к ней спиной.В) Баскетболист поворачивается правым боком к стене и бросает мяч левой рукой через спину. Затем ловит его правой рукой и позади себя передает в левую.Г) Спортсмен встает напротив стены, берет в руки два мяча. Далее отбивая об пол, бросает в стену. Нужно не только стараться таким образом поймать данный предмет, но и делать упражнение с ускорением. 1. Силовые упражнения в домашних условиях:
	1. Отжимания с колен с узкой постановкой рук
	2. Подъем туловища с касанием голени
	3. Лежа на животе подъем туловища со сгибанием рук
	4. Приседания с прыжком
	5. В упоре лёжа поочередно подъем правой и левой руки

 (после каждого упражнения восстановление 1 минута) | Эл.почта roman.malov.68@mail.ru |