**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 |
|  | Вращение корпусом 10 раз |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вращение корпусом в наклоне(мельница) 10 раз |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вращение коленей в круговой последовательности 10 раз |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Приседание 10 раз |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Отжимание от пола 10 раз |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Махи руками вперед и назад по 10 раз |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Наклоны вправо и влево по 10 раз |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки на скакалке 1 минута |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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.ru](mailto:roman.malov.68@mail.ru)  о 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 |