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

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **Дни недели** |
| пон | вт | ср | чт | пт | сб | воскр | ИТОГ |
| 1.
 | Вращение головой 10 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Вращение корпусом 10 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Вращение корпусом в наклоне(мельница) 10 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Вращение коленей в круговой последовательности 10 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Приседание 10 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Отжимание от пола 10 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Махи руками вперед и назад по 10 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Наклоны вправо и влево по 10 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Прыжки на скакалке 1 минута |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Подтягивание стоп к корпусу 1 минута |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Подтягивание ног к груди из положения лежа на спине 30 секунд |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  12. | Набивание от стенки справа слева по 10 раз |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Задания с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| Понедельник 27.04.2020.  | 1. Разминка 5 минут: - бег на месте.

**2. Упражнения для развития гибкости** (35 мин):- в положении стоя, наклон головы влево, вправо, вперед, назад, по часовой стрелке, против часовой стрелки, поворот головы в стороны вытягивая подбородок к верху;- в положении стоя, вытянуть левую руку горизонтально ладонью вверх, ладонью правой руки растянуть пальцы левой руки вниз, в направлении к корпусу в течение 1 мин., поменять руки;- притягивание, локтя одной руки за голову в течение 30 с поочерёдно каждой рукой;- круговые движения руками по 10 раз в каждую сторону 2 подхода;- повороты корпуса влево-вправо по 10 раз в каждую сторону;- наклоны корпуса в сторону по 15 с в каждую сторону/3 подхода;- в положении стоя, подтягивание согнутой ноги к груди и удержание 1 мин поочередно каждой ногой;- подтягивание пятки, одной ноги к ягодицам в течение 1 мин поочерёдно каждой ногой;- наклон вперед с касанием пальцами пола перед собой; - в положении сидя на полу, подтягивание стоп к корпусу и наклон туловища вперед в течение 1 минуты/3 подхода;- в положении сидя на полу, одна нога согнута, подтягивание носка выпрямленной ноги к себе в течение поочерёдно каждой ногой;- в положении сидя на коленях, выполнить наклон назад, зафиксировать положение;- в положении лежа на спине, подтягивать колено руками к груди в течение поочередно каждой ногой 2 подхода по 30 сек.;- в положении лежа на спине, выполнить подъем ног вверх с касанием пола за головой носками, зафиксировать положение на 30 сек/3 подхода;- из положения, сидя на полу ноги подтянуты к груди, выполнить 20 перекатов на спине 2 подхода;- из положения, лежа на животе, выполнить прогиб корпуса в спине назад в течение 30 сек /10 подхода;- выполнить присед с разведением коленей в стороны, зафиксировать положение в течение 30 сек. /10 подхода.3.В ведение мяча на месте с техническими элементами- 5 минут(после каждого упражнения восстановление 1 минута) | Эл.почта roman.malov.68@mail.ru |
| Среда 29.04.2020. | 1. Ходьба и бег на месте - 5 минут.

 **2. Упражнения статического характера** (20 мин):- выполнить упор лежа, правой и левой рукой. А также ногами на стулья, туловище в горизонтальном положении, руки выпрямлены в локтях (время выполнения упражнения 5, 10, 15 сек. и т. д.).- выполнить присед, с упором спиной о стену, угол сгибания в коленном суставе составляет 90 градусов (время выполнения 6 сек.);- выполнить упор, сидя, правой и левой рукой, а также ногами на стулья, ноги в горизонтальном положении, руки в локтях согнуты (время выполнения упражнения 5, 10, 15 сек. и т.д.);- выполнить упор, лежа, на пальцах, туловище в горизонтальном положении, руки согнуты в локтях (время выполнения упражнения 5, 10, 15 сек. и т.д.);- выполнить упор, стоя, пальцами о стену, туловище в наклоне, руки выпрямлены в локтях (время выполнения упражнения 5, 10, 15 сек. и т.д.).- упражнения на растяжку мышц ног и рук (5 мин) стоя ноги на ширине плеч наклоны вперед к правой и левой ноге, с прямой спиной, не сгибая колен; наклон вперед руки сзади в замок, при наклоне рывки руками. **3.упражнения на растяжку мышц ног и рук** (5 мин):-в положении сидя на полу, подтягивание стоп к корпусу и наклон туловища вперед в течение 15 сек.;-в положении сидя на полу, одна нога согнута, подтягивание носка выпрямленной ноги к себе в течение 15 сек.;- в положении барьерного седа, подтягивание носка вытянутой ноги на себя в течение 15 сек.;- в положении барьерного седа, лечь на пол, на спину, зафиксировать положение на 15 сек.;-в положении сидя на коленях, выполнить наклон назад, зафиксировать положение на 15 сек.;-в положении лежа на спине, подтягивать колено руками к груди в течение 15 секе.;-в положении лежа на спине, выполнить подъем ног вверх с касанием пола за головой носками, зафиксировать положение на 15 сек.;-из положения, сидя на полу ноги подтянуты к груди, выполнить 10 перекатов на спине;-из положения, лежа на животе, выполнить прогиб корпуса в спине назад в течение 15 сек.;1. Отжимание -50 раз за несколько подходов,

Брюшной пресс -100 раз за несколько заходов, (после каждого упражнения восстановление 1 минута) | Эл.почта roman.malov.68@mail.ru |
| Пятница 01.05.2020 –  | 1. Равномерный бег на месте - 5 минут.

 **2. Упражнения для развития гибкости** (35 мин):- в положении стоя, наклон головы влево, вправо, вперед, назад, по часовой стрелке, против часовой стрелки, поворот головы в стороны вытягивая подбородок к верху;- в положении стоя, вытянуть левую руку горизонтально ладонью вверх, ладонью правой руки растянуть пальцы левой руки вниз, в направлении к корпусу в течение 1 мин., поменять руки;- притягивание, локтя одной руки за голову в течение 30 с поочерёдно каждой рукой;- круговые движения руками по 10 раз в каждую сторону 2 подхода;- повороты корпуса влево-вправо по 10 раз в каждую сторону;- наклоны корпуса в сторону по 15 сек. в каждую сторону/3 подхода;- в положении стоя, подтягивание согнутой ноги к груди и удержание 1 мин поочередно каждой ногой;- подтягивание пятки, одной ноги к ягодицам в течение 1 мин поочерёдно каждой ногой;- наклон вперед с касанием пальцами пола перед собой; - в положении сидя на полу, подтягивание стоп к корпусу и наклон туловища вперед в течение 1 минуты/3 подхода;- в положении сидя на полу, одна нога согнута, подтягивание носка выпрямленной ноги к себе в течение поочерёдно каждой ногой;- в положении сидя на коленях, выполнить наклон назад, зафиксировать положение;- в положении лежа на спине, подтягивать колено руками к груди в течение поочередно каждой ногой 2 подхода по 30 сек;- в положении лежа на спине, выполнить подъем ног вверх с касанием пола за головой носками, зафиксировать положение на 30 сек/3 подхода;- из положения, сидя на полу ноги подтянуты к груди, выполнить 20 перекатов на спине 2 подхода;- из положения, лежа на животе, выполнить прогиб корпуса в спине назад в течение 30 сек /10 подхода; 3. Отжимание -50 раз за несколько подходов, Брюшной пресс -100 раз за несколько заходов,(после каждого упражнения восстановление 1 минута) | Эл.почта roman.malov.68@mail.ru |