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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Задания с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| Понедельник 13.04.2020. – 1час | 1.Разминка 5 минут: - ведение правой и левой рукой баскетбольного мяча по кругу с элементами дриблинга.  2. ОФП – специальные упражнения 10 минут: пронос мяча восьмеркой между ног, круговые движения мячом вокруг головы, туловища и ног. Дриблинг с двумя мячами.  3.Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни точно у линии. 10 минут.  4. Видео - <https://youtu.be/QKDyLn_aaOI> | Эл.почта roman.malov.68@mail.ru |
| Среда 15.04.2020 – 1час | 1. Разминка 5 минут: - ору в движении  2. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков 10 минут  3. Броски в корзину с места одной рукой 10 минут.  4. Видео - <https://youtu.be/EmXeopiC8_I> | Эл.почта roman.malov.68@mail.ru |
| Пятница 17.04.2020 – 1 час | 1. Разминка: - равномерный бег 6 минут - растяжка 5 минут - прыжковые упражнения 2. Упражнение с мячом: броски мяча в стену с отскоком с поворотов 360 градусов, броски мяча от груди в парах. Броски мяча одной рукой. Каждое упражнение выполняется 3 подхода по 30 секунд. 3. Бросок мяча в кольцо с двух шагов 10 минут. 4. Видео <https://youtu.be/s707tS2lcNo> | Эл.почта [roman.malov.68@mail.ru](mailto:roman.malov.68@mail.ru) |