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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Задания с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| Понедельник 13.04.2020. – 2 часа | 1. Разминка 15 минут: - ведение правой и левой рукой баскетбольного мяча по кругу с элементами дриблинга, перевод мяча с правой на левую руку.  2. ОФП – специальные упражнения 10 минут: пронос мяча восьмеркой между ног, круговые движения мячом вокруг головы, туловища и ног.  3. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки через препятствия. 15 минут  4. Скоростное ведение мяча с попаданием в корзину. 20 минут  5. Видео - <https://youtu.be/5YW2VYbBa9s>  (после каждого упражнения восстановление 1 минута) | Эл.почта roman.malov.68@mail.ru |
| Среда 15.04.2020 – 2 часа | 1. Разминка 15 минут: - ору в движении  2. Обводка соперника с изменением направления 25 минут  3. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. 15 минут.  4. Бросок мяча в корзину с линии штрафного броска 10 минут  5. Видео - <https://youtu.be/wY60ZlihrDk>  (после каждого упражнения восстановление 1 минута) | Эл.почта roman.malov.68@mail.ru |
| Пятница 17.04.2020 – 2 часа | 1. Разминка: - равномерный бег с мячом 10 минут 2. Силовые упражнения: приседания с партнером у стенки, бег с партнером на спине, «гусиный шаг» каждое по 30 секунд 3 повтора 3. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита 10 минут. 4. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни точно у линии 20 минут. 5. Видео - <https://youtu.be/mOb7XOnsa1g>   (после каждого упражнения восстановление 1 минута) | Эл.почта roman.malov.68@mail.ru |