Задания для самостоятельного обучения отделение баскетбола МБУ ДО ДООСЦ «Юность» **группы СОГ (старшие)**

педагог дополнительного образования Латонина С.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **дата** | **Содержание** | **Домашнее задание** |
| 6.04 | Кросс 1000м. Броски из-под щита в кольцо. Передачи на дальность. Учебная игра 5х5 | youTube 808590 tehnika – broska-v-basketbole |
| 10.04 | Ведение в парах, тройках. Защита. Учебная игра 3х3, 5х5 | Видео урок №3- YouTube.com (основы дриблинга) |
| 11.04 | ОФП. Кросс 1500м. ускорения на отрезках. Игра 5х5 | Просмотреть:<https://goodlooker.ru/trenirovka-dlya-novichkov-na-nogi.html> - описание. |
| 13.04 | ОФП. Кросс 1000м. Ускорения на отрезках. Поднимание тяжестей | <https://goodlooker.ru/lushie-kardio-uprazhnenia.html> |
| 17.04 | Персональная защита. Передачи в движении. Учебная игра 5х5 | Просмотреть: блог Yes Basketbolhttps |
| 18.04 | Ведение, перемещение. Броски. Остановки. Учебная игра 5х5 | youTube 808590 tehnika – broska-v-basketbole |
| 20.04 | Передачи в тройках, ведение по кругу. Броски. Учебная игра 3х2, 5х5 | Просмотр учебного материала:  YouTube.com как отдать точный пасс и передачу. |
| 24.04 | Соревновательная тренировка | Видео урок №3- YouTube.com (основы дриблинга) |
| 25.04 | Ведение, остановка, броски и съем мяча. Учебная игра 2х2, 3х2, 5х5 | Видео урок №3- YouTube.com (основы дриблинга) |
| 27.04 | ОФП. Подтягивание, поднимание штанги. Приседание 50 раз 2 подхода | <https://goodlooker.ru/trenirovka-dlya-novichkov-na-nogi.html> |

Задания для самостоятельного обучения отделение баскетбола МБУ ДО ДООСЦ «Юность» **группы СОГ (младшие)**

педагог дополнительного образования Латонина С.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **дата** | **Содержание** | **Домашнее задание** |
| 7.04 | Совершенствование упражнений в бросках. | Просмотр учебного материала: РЭШ урок №33 |
| 8.04 | Совершенствование ведения. | Видео урок №3- YouTube.com (основы дриблинга) |
| 10.04 | Упражнения в перемещениях защитника. | Разминка  1. «Выпады» (20 сек в каждую сторону);  2. «Выпад с захватом ноги» (20 сек в каждую сторону)  3 «Наклон к ноге сидя» (20 сек в каждую сторону);  4.«Походка в полуприседе» (8 повторений);  5 «Перекрестный выпад» (8 повторений);  6. приседания (2подхода по 15 раз) |
| 14.04 | Подвижные игры с мячом. | Просмотреть **[Яндекс.Коллекции](https://yandex.ru/collections/" \t "_blank)**›[sokoliuk-alex](https://yandex.ru/collections/user/sokoliuk-alex/)›[Детские баскетбольные мячи](https://yandex.ru/collections/user/sokoliuk-alex/detskie-basketbolnye-miachi/) |
| 15.04 | Передача мяча с разворотом на 180; | Yandex.ru. Peredaha.pdf |
| 17.04 | Передача мяча с разворотом на 180; | Yandex.ru. Peredaha.pdf |
| 21.04 | Скрытые передачи из различных исходных положений | Просмотр учебного материала:  YouTube.com как отдать точный пасс и передачу. |
| 22.04 | Скрытые передачи из различных исходных положений | Просмотр учебного материала:  YouTube.com как отдать точный пасс и передачу. |
| 24.04 | Сбрасывание мяча при проходах на кольцо | youTube 808590 tehnika – broska-v-basketbole |
| 28.04 | Сбрасывание мяча при проходах на кольцо | youTube 808590 tehnika – broska-v-basketbole |
| 29.04 | Добивание мяча после отскока от щита. | YouTube 808590 tehnika – broska-v-basketbole |