|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Объединение | Педагог  | Группа  | Дата  | Время  | Форма проведения | Тема занятия | Кол-во присутствующих | Отчет о выполнении  |
| Баскетбол  | Кузьменко Е.Н. | НП-3ТЭ-1 | 25.05 | 13.00-15.35 | Сиспользованием ЭОР | ОФП. Тренировка ловкости в домашних условиях  | 32 | Прыжки соскакалкой3х30 отжиманияот пола3х10пресс 3х10 |
| 27.05 | 13.00-15.35 | Сиспользованием ЭОРОФП.  | ОФП.Тренировка ног. Комплекс силовых упражнений  | 32 | Прыжки соскакалкой3х30 отжиманияот пола3х10пресс 3х10 |
| 29.05  | 13.00-14.40 | Сиспользованием ЭОР | ОФП. Индивидуальная тренировка дриблинга | 32 | Прыжки наместе изполногоприседа3х15 отжиманияот пола3х10пресс 3х10 |
| 31.05 | 13.00-14.40 | Сиспользованием ЭОР | ОФП. Тренировка дриблинга в домашних условиях | 32 | Прыжки соскакалкой3х30. Отжиманияот пола3х10 пресс 3х10 |
| Баскетбол | Савельев Д.И. | Группа СО | Пн25.05.2020 | 15:30 –17:10 | Сиспользованием ЭОРОФП.  | Техникавыполненияи тренировкаштрафныхбросков | 22 | Фото отчет в Whatsapp. |
|  |  | Группа СО | СР27.05.2020 | 15:30 –17:10 | Сиспользованием ЭОР | ОФП. Отработкатехникибросков мячав корзину(имитация). | 22 | Выполнить силовые упражнения по 15 раз 2 подхода. Фото отчет в Whatsapp. |
|  |  | Группа СО | Чт28.05.2020 | 15:30 –17:10 | Сиспользованием ЭОР | ОФП. Ошибкибаскетболистов привыполнениибросков | 22 | Прыжки из полного приседа, 3 по 10 раз, отжимания на пальцах от пола 3 по 5 раз. Фото отчет в Whatsapp. |
| БАСКЕТБОЛ | Костырко С.А | НП-2 | Пн25.05.2020 | 15:30 –17:10 | С использованием ЭОР | Теория. История возникновения баскетбола. ОФП. Силовые упражнения для всех групп мышц. Техника овладения мячом. Защитные стойки. Защитные передвижения  | 15 | Вопросы: Когда и где возник баскетбол? Лучшие достижения сборной России(СССР)Ответы прислать в Whatsapp. |
| НП-2 | СР27.05. | 15:30 –17:10 | С использованием ЭОР | ОФП. Силовые упражнения для плечевого пояса, гимнастические упражнения для мышц ног. Тактика защиты. Отработка техники ведения мяча в движении. | 15 | Выполнить силовые упражнения по 15 раз 2 подхода. Фото отчет в Whatsapp. |
| НП-2 | Чт28.05.2020 | 15:30 –17:10 | С использованием ЭОР | ОФП. Гимнастические упражнения лежа, Упражнения для развития общей выносливости. ТП.Отработка техники бросков мяча в корзину (иммитация). | 15 | Прыжки из полного приседа, 3 по 10 раз, отжимания на пальцах от пола 3 по 5 раз. Фото отчет в Whatsapp. |