**МОУ ДО «Ильинская ДЮСШ»**

**Программа дистанционного обучения по баскетболу с 25.01.22г – по 04.02.22г**

**Тренер-преподаватель Ефимов Александр Викторович**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата.** | **Содержание тренировки.** | **Инвентарь.** |
| 25.01.22г.  26.01.22г. | ОРУ, СБУ. Упражнения с баскетбольным мячом. Передачи двумя руками от груди, ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Имитация броска одной рукой от плеча. Правой, левой рукой. | Баскетбольные мячи. |
| 28.01.22г.  01.02.22г | ОРУ, СБУ. Упр. С б/м. Имитация броска в движении правой, левой рукой (бросок в два шага). | Баскетбольные мячи. |
| 04.02.22г. | ОРУ, СБУ. Упр. С б/м. Челночный бег. Ведение с ускорением. | Баскетбольные мячи. |