**Индивидуальный план заданий по дистанционному обучению. Отделение баскетбол. Тренер преподаватель Смирнова О.Г.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **Домашнее задание** |
| **12.05.20**  **16.05.20** | Кросс в роще 4 км.  ОРУ , Теория-повторить все жесты судей. |
| **14.05.20**  **17.05.20** | Кросс 2 км. ОРУ. СБУ  100м пробежать 4 раза. |
| **19.05.20**  **23.05.20** | Кросс 2 км. ОРУ. СБУ  Прыжки на скакалке 500раз. |
| **21.05.20**  **24.05.20** | Кросс 4 км.  ОРУ, Владение мячом(малым) жонглировании |
| **26.05.20**  **28.05.20** | Кросс 2 км.  ОРУ. Задания прыжковые. Кистевой бросок теннисным мячом ИП.лежа на спине (10 мин правой и 10 мин левой) |
| **28.05.20**  **29.05.20** | Кросс 5 км.  ОРУ, Владение мячом на месте(жонглирование 2 мячами разными по весу и форме) |