**План проведения учебно-тренировочных занятий, группа СОГ- 2**

**по направлению «Баскетбол» в дистационной форме. Тренер – преподаватель Гусева Е.Г.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **Содержание** |
| 06.04.2020 | Разминка  <https://www.youtube.com/watch?v=cEI9hON3ABw&feature=emb_title>  Выполнение специальных упражнений с мячом <https://www.youtube.com/watch?time_continue=27&v=T3gufgkpWqY&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=_-1KfRvBCKg&feature=emb_logo> |
| 08.04.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?v=cEI9hON3ABw&feature=emb_title>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?v=vW8UqKhk2pI&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> |
| 13.04.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?v=iy4oc0ont00>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?v=T3gufgkpWqY&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=5DgXrx7ZkHU&feature=emb_logo> |
| 15.04.2020 | Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=iy4oc0ont00>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=OixrOFMFyk0&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> |
| 20.04.2020 | Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> |
| 22.04.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=11&v=TZvy548USUc&feature=emb_logo>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?v=I-tZvKdt5uk&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=pmTANOPXuK0> |
| 27.04.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?v=iy4oc0ont00>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?v=wLqzYDEt6RQ&feature=emb_logo>  Подвижная игра:  <https://www.youtube.com/watch?v=2v7CGMH1S_Y&feature=emb_logo> |
| 29.04.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?v=iy4oc0ont00>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=OixrOFMFyk0&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=gi6GtoJMucA> |
| **Дата** | **Содержание** |
| 13.05.2020 | Разминка  <https://www.youtube.com/watch?v=cEI9hON3ABw&feature=emb_title>  Выполнение специальных упражнений с мячом <https://www.youtube.com/watch?time_continue=27&v=T3gufgkpWqY&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=_-1KfRvBCKg&feature=emb_logo> |
| 18.05.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?v=cEI9hON3ABw&feature=emb_title>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?v=vW8UqKhk2pI&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> |
| 20.05.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?v=iy4oc0ont00>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?v=T3gufgkpWqY&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=5DgXrx7ZkHU&feature=emb_logo> |
| 25.05.2020 | Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=iy4oc0ont00>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=OixrOFMFyk0&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> |
| 27.05.2020 | Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> |

**План проведения учебно-тренировочных занятий, группа СОГ- 1**

**по направлению «Баскетбол» в дистационной форме. Тренер -преподаватель Гусева Е.Г.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **Содержание** |
| 01.04.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=iy4oc0ont00&feature=emb_logo>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=OixrOFMFyk0&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=39&v=_-1KfRvBCKg&feature=emb_logo> |
| 07.04.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=iy4oc0ont00&feature=emb_logo>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?v=I-tZvKdt5uk&feature=emb_logo>  Игры с мячом  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&v=Oc8YKmsb5no&feature=emb_logo> |
| 09.04.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=RfcYle7sg2c&feature=emb_logo>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?v=wLqzYDEt6RQ&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=3GPNfqIzs9Y&feature=emb_logo> |
| 14.04.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?v=cEI9hON3ABw>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> |
| 16.04.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?v=cEI9hON3ABw>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=46&v=_-1KfRvBCKg&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs> |
| 21.04.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=RfcYle7sg2c&feature=emb_logo>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?v=v8EfVVswjEo&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=T3gufgkpWqY&t=44s> |
| 23.04 2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?v=A_ffOfnLquk>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=bOpgbcW3oNA&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=v8EfVVswjEo> |
| 28.04.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?v=_8oFw__c0jg&feature=emb_logo>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=OixrOFMFyk0&feature=emb_logo>  Подвижные игры с мячом:  <https://www.youtube.com/watch?v=2v7CGMH1S_Y&feature=emb_logo> |
| 30.04.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?v=A_ffOfnLquk>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?v=_-1KfRvBCKg>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=z3lTL9K6ffs&list=PLnY_wahoX2AGz8iMxtgk3STeYPsZiDYtq&index=2> |
| **Дата** | **Содержание** |
| 12.05.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=iy4oc0ont00&feature=emb_logo>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=OixrOFMFyk0&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=39&v=_-1KfRvBCKg&feature=emb_logo> |
| 14.05.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=iy4oc0ont00&feature=emb_logo>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?v=I-tZvKdt5uk&feature=emb_logo>  Игры с мячом  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&v=Oc8YKmsb5no&feature=emb_logo> |
| 19.05.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=RfcYle7sg2c&feature=emb_logo>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?v=wLqzYDEt6RQ&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=3GPNfqIzs9Y&feature=emb_logo> |
| 21.05.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?v=cEI9hON3ABw>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> |
| 26.05.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?v=cEI9hON3ABw>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=46&v=_-1KfRvBCKg&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs> |
| 28.05.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=RfcYle7sg2c&feature=emb_logo>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?v=v8EfVVswjEo&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=T3gufgkpWqY&t=44s> |

**План проведения учебно-тренировочных занятий, группа СОГ- 1**

**по направлению «Баскетбол» в дистационной форме. Тренер – преподаватель Гусева Е.Г.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **Содержание** |
| 01.04.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=iy4oc0ont00&feature=emb_logo>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=OixrOFMFyk0&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=39&v=_-1KfRvBCKg&feature=emb_logo> |
| 03.04.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=iy4oc0ont00&feature=emb_logo>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?v=I-tZvKdt5uk&feature=emb_logo>  Игры с мячом  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&v=Oc8YKmsb5no&feature=emb_logo> |
| 08.04.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=RfcYle7sg2c&feature=emb_logo>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?v=wLqzYDEt6RQ&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=3GPNfqIzs9Y&feature=emb_logo> |
| 10.04.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?v=cEI9hON3ABw>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> |
| 15.04.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?v=cEI9hON3ABw>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=46&v=_-1KfRvBCKg&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs> |
| 17.04.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=RfcYle7sg2c&feature=emb_logo>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?v=v8EfVVswjEo&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=T3gufgkpWqY&t=44s> |
| 22.04.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?v=A_ffOfnLquk>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=bOpgbcW3oNA&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=v8EfVVswjEo> |
| 24.04.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?v=_8oFw__c0jg&feature=emb_logo>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=OixrOFMFyk0&feature=emb_logo>  Подвижные игры с мячом:  <https://www.youtube.com/watch?v=2v7CGMH1S_Y&feature=emb_logo> |
| 29.04.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?v=A_ffOfnLquk>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?v=_-1KfRvBCKg>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=z3lTL9K6ffs&list=PLnY_wahoX2AGz8iMxtgk3STeYPsZiDYtq&index=2> |
| **Дата** | **Содержание** |
| 13.05.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=iy4oc0ont00&feature=emb_logo>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=OixrOFMFyk0&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=39&v=_-1KfRvBCKg&feature=emb_logo> |
| 15.05.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=iy4oc0ont00&feature=emb_logo>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?v=I-tZvKdt5uk&feature=emb_logo>  Игры с мячом  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&v=Oc8YKmsb5no&feature=emb_logo> |
| 20.05.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=RfcYle7sg2c&feature=emb_logo>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?v=wLqzYDEt6RQ&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=3GPNfqIzs9Y&feature=emb_logo> |
| 22.05.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?v=cEI9hON3ABw>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> |
| 27.05.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?v=cEI9hON3ABw>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=46&v=_-1KfRvBCKg&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs> |
| 29.05.2020 | Разминка:  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=RfcYle7sg2c&feature=emb_logo>  Выполнение специальных упражнений с мячом  <https://www.youtube.com/watch?v=v8EfVVswjEo&feature=emb_logo>  Просмотр обучающего видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=T3gufgkpWqY&t=44s> |