



СОГЛАСОВАНО:

Завуч по УВР

МБО ДО «ДЮСШ п.Сангар»

С.А. Соколов

2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБО ДО «ДЮСШ п.Сангар»
А.В. Кузенко
«11» 01 2022 г.



Недельный план дистанционных занятий по баскетболу

Тренер-преподаватель Соколов С.А.

Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Подготовительная часть	Ходьба на месте(на носках, пятках и тд.)	3 мин
		Бег на месте	2мин
		Беговые упражнения на месте Комплекс общеразвивающих упражнений на все группы мышц	5мин 5мин
	Основная часть	Прыжки на месте на одной ноге (левой, правой) Сгибание разгибание рук в упоре лежа Прыжки на месте на двух ногах Пресс из положения лежа согнув ноги Выпрыгивание вверх с полуприседа Имитация выполнения передач мяча: -двумя руками от груди -одной рукой от плеча (правой, левой) -двумя руками снизу -двумя руками из за головы -одной рукой за спиной Имитация выполнения броска мяча одной рукой(правой, левой) Имитация выполнения фингтопрохода Ходьба на месте с одновременным поднятием рук вверх через стороны и глубоким вдохом и резким опусканием рук и выдохом	30 сек 4 подхода 30 сек 4 подхода 30 сек 4 подхода 30 сек 4 подхода По 15 раз 30сек
		Заключительная часть	Выполнение упражнений на растяжку
			5 мин.
Среда	Подготовительная часть	Ходьба на месте(на носках, пятках и тд.)	3 мин
		Бег на месте Беговые упражнения на месте Ускорение на месте Комплекс общеразвивающих упражнений на все группы мышц	2мин 5мин 30сек 5мин
	Основная часть	Прыжки на месте на одной ноге (левой, правой) Имитация выполнения передач мяча: -двумя руками снизу -двумя руками из за головы	По 20 По 15

	<p>-одной рукой за спиной Приседания Имитация выполнения финтопрохода Планка в упоре на предплечьях Прыжки на месте на двух ногах Имитация выполнения передач мяча: -двумя руками от груди -одной рукой от плеча (правой, левой) Сгибание разгибание рук в упоре лежа Имитация выполнения броска мяча одной рукой (правой, левой) Упражнение «Дженга» И.п-о.с. 1-упор присед 2-упор лежа ноги в стороны 3-упор присед 4-выпрыгивание вверх. Ходьба на месте с одновременным поднятием рук вверх через стороны и глубоким вдохом и резким опусканием рук и выдохом.</p>	30раз 10раз 30сек 30 раз По15
	Заключительная часть	Выполнение упражнений на растяжку
Пятница	Подготовительная часть	<p>Ходьба на месте(на носках, пятках и тд.) Бег на месте Беговые упражнения на месте Комплекс общеразвивающих упражнений на все группы мышц</p>
	Основная часть	<p>Прыжки на месте на одной ноге (левой, правой) Сгибание разгибание рук в упоре лежа Прыжки на месте на двух ногах Пресс из положения лежа согнув ноги Выпрыгивание вверх с полуприседа Имитация выполнения передач мяча: -двумя руками от груди -одной рукой от плеча (правой, левой) -двумя руками снизу -двумя руками из за головы -одной рукой за спиной Имитация выполнения броска мяча одной рукой(правой, левой) Имитация выполнения финтопрохода Ходьба на месте с одновременным поднятием рук вверх через стороны и глубоким вдохом и резким опусканием рук и выдохом</p>
	Заключительная часть	Выполнение упражнений на растяжку