Дистанционное обучение по баскетболу

с 06.04 по 30.04 2020 года

Тренер-преподаватель отделения баскетбола Л.И. Трубина

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День недели | Содержание | Дозировка (мин) | Нагрузка |
| 06.04 – 07.04 | 1.Подготовительная часть: 1. Общеразвивающие упражнения без предметов ,беговые упражнения, упражнения на координацию. 2.Основная часть:  1. Имитация передачи двумя руками от груди и броска одной рукой от плеча. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x22 (м) 2x17(д)  2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х22(м) 2х 17(д)  3.Заключительная часть: Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.  Работа со скакалкой 5 минут | 45 | Умеренная |
| 11.04. | 1.Подготовительная часть:  ОРУ. беговые упражнения, упражнения на координацию.  2.Основная часть:  Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.26р (м) 20р(д)  1. Лежа на спине поднимание прямых ног.26р (м) 20р (д). Работа со скакалкой 5 минут  Имитация броска одной рукой от головы .Повороты на месте  3.Заключительная часть:  Растяжка . Гигиенические требования к питанию | 45 | Умеренная |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 13.04 – 14.04 | 1.Подготовительная часть:  1. Общеразвивающие упражнения без предметов ,беговые упражнения, упражнения на координацию. 2.Основная часть:  3. Имитация передачи двумя руками от груди и броска одной рукой от плеча. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x22 (м) 2x17(д)  4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х22(м) 2х 17(д)  3.Заключительная часть: Работа со скакалкой 5 минут  Тех.безопасности на занятиях баскетболом. | 45 | Умеренная |
| 18.04 | 1.Подготовительная часть:  ОРУ. беговые упражнения, упражнения на координацию.  2.Основная часть:  Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.26р (м) 20р(д)  2. Лежа на спине поднимание прямых ног.26р (м) 20р (д). Работа со скакалкой 5 минут  Имитация броска одной рукой от головы .Повороты на месте  3.Заключительная часть:  Растяжка. Правила игры в баскетбол. | 45 | Умеренная |
| 20.04 – 21.04 | . 1.Подготовительная часть:  1. Общеразвивающие упражнения без предметов ,беговые упражнения, упражнения на координацию. 2.Основная часть:  3 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 17р. (м)  Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.28р (м) 22р(д)  Сгибание и разгибание рук, в упоре стоя. -2x17(д)  .Заключительная часть:  Работа со скакалкой 5 минут Правила игры | 45 | Умеренная |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | в баскетбол |  |  |
| 25.04 | 1.Подготовительная часть:  ОРУ. беговые упражнения, упражнения на координацию.  2.Основная часть:  Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.26р (м) 20р(д)  3. Лежа на спине поднимание прямых ног.26р (м) 20р (д). Работа со скакалкой 5 минут  Имитация броска одной рукой от головы в прыжке .Повороты на месте 3.Заключительная часть:  Растяжка Правила игры в баскетбол | 45 | Умеренная |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 27.04 | . 1.Подготовительная часть:  1. Общеразвивающие упражнения без предметов ,беговые упражнения, упражнения на координацию. 2.Основная часть:  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 17р. (м)  Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.28р (м) 22р(д)  Сгибание и разгибание рук, в упоре стоя. -2x17(д) Имитация броска одной рукой от головы в прыжке .Повороты на месте .Заключительная часть:  Работа со скакалкой 5 минут Правила игры в баскетбол | 45 | Умеренная |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 28.04 | 1.Подготовительная часть:  1. Общеразвивающие упражнения без предметов ,беговые упражнения, упражнения на координацию. 2.Основная часть:  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 17р. (м)  Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.28р (м) 22р(д) | 45 | Умеренная |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Сгибание и разгибание рук, в упоре стоя. -2x17(д) Имитация броска одной рукой от головы в прыжке .Повороты на месте. Передвижение в нападении и защите. .Заключительная часть:  Работа со скакалкой 5 минут Правила игры в баскетбол |  |  |