**МБУ ДО «ДЮСШ-6» г.Якутск**

**План занятий дистанционного обучения**

**по баскетболу на период с 06.04 по 30.04.2020 г.**

**для учебных групп: БУС-2 и БУС-4**

**Тренера-преподавателя: Попова Дмитрия Валерьевича**

**Цель –** поддержание физической формы воспитанников в период самоизоляции, укрепление здоровья учащихся, приобретение дополнительной мотивации, за счет совместных тренировок с тренером, посредством онлайн - трансляций.

**Задачи: -** своевременное предоставление материала для занятий ФК;

- просмотр видеоотчетов и обеспечение рекомендаций;

- предоставление дополнительного материала для саморазвития;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

 **План занятий для учебных групп:** БУС-2 и БУС-4

 **Тренировочные дни:** для БУС-2 – 3 дня, БУС-4 - 4 дня.

 **Продолжительность одного занятия:** БУС-2 – 2 академических часа, БУС-4 – 3 академических часа.

 **Занятия проводятся с тренером-преподавателем через**: платформы для видео-конференций Zoom, мессенджер WhatsApp и Discord. Занятия проводятся самостоятельно, через видеопросмотр материалов YouTube.

 **Контроль выполнения материала занятий**: фото/видеотчет, устный опрос.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Группа** | **Разделы подготовки** | **Описание мероприятия** | **Дозировка** | **Примечание** |
| 06.04.2020 | БУС-2 | Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий | Проведение техники безопасности | 5 минут | Инструктаж по мессенджер WhatsApp. |
| Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись -  | 20 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: Развитие силы, упражнения на нижние части тела. | Пресс (скручивания) – 3х15;Спина (лодочка) – 3х10;Подскоки на месте с подъемом колена 2х30 (секунд) ;Прыжок с разведением рук и ног 2х30 (секунд) ;Прыжки на одной ноге вверх 2х25;Приседания с палкой 2х18;Прыжок из приседа 2х10;Упражнение «пловец» 20 повторений;Растяжка:Упражнение «пистолет» - 2х10 (секунд) на каждую ногу;Упражнение «звезда» - 2х10 (секунд) на каждую ногу;Упражнение на 4хглавую мышцу бедра - 2х10 (секунд) на каждую ногу. | 95 минут | Самостоятельная работа. |
| 06.04.2020 | БУС-4  | Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий | Проведение техники безопасности | 5 минут | Инструктаж по мессенджер WhatsApp |
| Теоретическая подготовка – Тема: «Влияние физических упражнений на организм человека | Просмотр [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 60 минут | [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) |
| Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: Развитие силы, упражнения на нижние части тела. | Пресс (скручивания) – 3х15;Спина (лодочка) – 3х10;Подскоки на месте с подъемом колена 2х30 (секунд) ;Прыжок с разведением рук и ног 2х30 (секунд) ;Прыжки на одной ноге вверх 2х25;Приседания с палкой 2х18;Прыжок из приседа 2х10;Прыжок в длину 10 повторения;Выпады – 2х10 повторений на каждую ногу;Упражнение «пловец» 20 повторений;Растяжка:Упражнение «пистолет» - 2х10 (секунд) на каждую ногу;Упражнение «звезда» - 2х10 (секунд) на каждую ногу;Упражнение на 4хглавую мышцу бедра - 2х10 (секунд) на каждую ногу. | 95 минут | Самостоятельная работа. |
| **07.04.2020 Выходной день - восстановление** |
| 08.04.2020 | БУС-2 | Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись -  | 20 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: Развитие силы, упражнения на верхние части тела. | Пресс (скручивания) – 3х15;Спина (лодочка) – 3х10;Отжимания от пола – 3х8 повторений;Отжимания от пола (узкий хват) – 3х4 повторений;Отжимания от скамейки – 3х10 повторений;Обратные отжимания (на трицепс) – 3х8 повторенийРазгибание гантели (бутылки) из-за головы 3х12 повторений;Растяжка | 100 минут | Самостоятельная работа. |
| 08.04.2020 | БУС-4 | Теоретическая подготовка – тема: Профилактика заболеваний и травматизма в спорте | Просмотр [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 60 минут | [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) |
| Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: Развитие силы, упражнения на верхние части тела. | Пресс (скручивания) – 3х15;Спина (лодочка) – 3х10;Отжимания от пола – 3х8 повторений;Отжимания от пола (узкий хват) – 3х4 повторений;Отжимания от скамейки – 3х10 повторений;Обратные отжимания (на трицепс) – 3х8 повторенийРазгибание гантели (бутылки) из-за головы 3х12 повторений;Растяжка | 100 минут | Самостоятельная работа. |
| **09.04.2020 Выходной день - восстановление** |
| 10.04.2020 | БУС-2 | Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: Развитие ловкости, быстроты и гибкости  | Пресс (скручивания) – 3х15;Спина (лодочка) – 3х10;Координационная лестница: - классики;- внутрь - наружу;- шаг в сторону;- танго;- пять шагов.Растяжка:- наклон с приседом к прямой ноге;- растягивание бицепса бедра и голеней стоя;- наклон с опорой на пятку;- наклон у опоры с разведением ног;- поза вытяжения;- боковой выпад;- складка сидя с притянутой ногой.  | 100 минут | Самостоятельная работа. |
| 10.04.2020 | БУС-4 | Теоретическая подготовка – тема: Правила игры в баскетбол. Правила соревнований | Просмотр [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 60 минут | [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) |
| Разминка  | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: Развитие ловкости, быстроты и гибкости | Пресс (скручивания) – 3х15;Спина (лодочка) – 3х10;Координационная лестница: - классики;- внутрь - наружу;- шаг в сторону;- танго;- пять шагов.Растяжка:- наклон с приседом к прямой ноге;- растягивание бицепса бедра и голеней стоя;- наклон с опорой на пятку;- наклон у опоры с разведением ног;- поза вытяжения;- боковой выпад;- складка сидя с притянутой ногой. | 100 минут | Самостоятельная работа. |
| **11.04.2020 Выходной день - восстановление** |
| 12.04.2020 | БУС-4 | Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 30 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: Развитие координации | Упражнения на развитие координационных способностей | 40 минут | Занятия через Zoom |
| Практическая часть: СФП (упражнения с мячом) | - ловля мяча;- различные переводы мяча;- перекаты на месте;- отработка броска на месте | 110 минут | Самостоятельная работа |
| 13.04.2020 | БУС-2 | Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: Развитие силы, упражнения на нижние части тела. | Пресс (ножницы) – 3х20 (секунд);Спина (лодочка) – 3х12;Прыжки с разведением рук и ног 1х30 (секунд);Плиометрический боковой выпад – 1х10 повторений на каждую ногу;Подъем со стула – 2х10 повторений на каждую ногу;Болгарский выпад 2х10 повторений на каждую ногу;Статодинамические приседания 2х3х30 (секунд)2Растяжка:Упражнение «пистолет» - 2х10 (секунд) на каждую ногу;Упражнение «звезда» - 2х10 (секунд) на каждую ногу;Упражнение на 4хглавую мышцу бедра - 2х10 (секунд) на каждую ногу. | 100 минут | Самостоятельная работа |
| 13.04.2020 | БУС-4 | Теоретическая подготовка – Тема: «Правила игры в баскетбол. Правила соревнований» | Просмотр [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 60 минут | [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) |
| Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: Развитие силы, упражнения на нижние части тела. | Пресс (ножницы) – 3х20 (секунд);Спина (лодочка) – 3х12;Прыжки с разведением рук и ног 1х30 (секунд);Плиометрический боковой выпад – 1х10 повторений на каждую ногу;Подъем со стула – 2х10 повторений на каждую ногу;Болгарский выпад 2х10 повторений на каждую ногу;Статодинамические приседания 2х3х30 (секунд)2Растяжка:Упражнение «пистолет» - 2х10 (секунд) на каждую ногу;Упражнение «звезда» - 2х10 (секунд) на каждую ногу;Упражнение на 4хглавую мышцу бедра - 2х10 (секунд) на каждую ногу. | 100 минут | Самостоятельная работа |
| **14.04.2020 Выходной день - восстановление** |
| 15.04.2020 | БУС-2 | Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: Развитие силы, упражнения на верхние части тела. | Пресс (скручивания) – 3х18;Спина (лодочка) – 3х12;Отжимания с ходьбой в сторону – 3х8 повторений;Отжимания от скамейки – 3х8 повторений;Обратные отжимания (на трицепс) – 3х8 повторенийРазгибание гантели (бутылки) из-за головы 3х12 повторений;Растяжка | 100 минут | Самостоятельная работа |
| 15.04.2020 | БУС-4 | Теоретическая подготовка – тема: «Физические качества и физическая подготовка» | Просмотр [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 60 минут | [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) |
| Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: Развитие силы, упражнения на верхние части тела. | Пресс (скручивания) – 3х18;Спина (лодочка) – 3х12;Отжимания с ходьбой в сторону – 3х8 повторений;Отжимания от скамейки – 3х8 повторений;Обратные отжимания (на трицепс) – 3х8 повторенийРазгибание гантели (бутылки) из-за головы 3х12 повторений;Растяжка | 100 минут | Самостоятельная работа |
| **16.04.2020 Выходной день - восстановление** |
| 17.04.2020 | БУС-2 | Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: Развитие быстроты  | Координационная лестница:- One Step – 3 повторения;- Crossover - 3 повторения;- 5 Hops & 5 Runs - 3 повторения;- Side Step - 3 повторения;Side Straddle Hop - 3 повторения;In & Out - 3 повторения;Lateral Hops - 3 повторения/ | 40 минут | Самостоятельная работа |
| Практическая часть: СФП (упражнения с мячом) | - ловля мяча;- различные переводы мяча;- перекаты на месте;- отработка броска на месте | 60 минут | Самостоятельная работа |
| 17.04.2020 | БУС-4 | Теоретическая подготовка – тема: «Физические качества и физическая подготовка» | Просмотр [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 60 минут | [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) |
| Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: Развитие специальной выносливости | Бег с подъемом колен – 3х25 секунд;Бег с захлестом голени – 3х25 секунд;Лыжник – 3х25 секунд;Горизонтальный бег – 3х20 секунд;Разведение ног в планке – 3х20 секунд;Приземистые прыжки – 3х20 секундРастяжка: | 100 минут | Самостоятельная работа |
| **18.04.2020 Выходной день - восстановление** |
| 19.04.2020 | БУС-4 | Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 30 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: Развитие быстроты  | Координационная лестница:- One Step – 3 повторения;- Crossover - 3 повторения;- 5 Hops & 5 Runs - 3 повторения;- Side Step - 3 повторения;Side Straddle Hop - 3 повторения;In & Out - 3 повторения;Lateral Hops - 3 повторения/ | 50 минут | Самостоятельная работа |
| Практическая часть: СФП (упражнения с мячом) | - ловля мяча;- различные переводы мяча;- перекаты на месте;- отработка броска на месте | 100 минут | Самостоятельная работа |
| 20.04.2020 | БУС-2 | Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: Развитие силы, упражнения на нижние части тела. | Пресс (скручивания) – 3х20Спина (лодочка) – 3х14Подъем со стула 2х14Болгарский выпад 2х12Статодинамические приседания 2х3х30 секундРастяжка | 100 минут | Самостоятельная работа |
| 20.04.2020 | БУС-4 | Теоретическая подготовка – тема: «Профилактика заболеваний и травматизма в спорте» | Просмотр [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 60 минут | [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) |
| Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: Развитие силы, упражнения на нижние части тела. | Пресс (скручивания) – 3х20Спина (лодочка) – 3х14Подъем со стула 2х14Болгарский выпад 2х12Статодинамические приседания 2х3х30 секундРастяжка | 100 минут | Самостоятельная работа |
| **21.04.2020 Выходной день - восстановление** |
| 22.04.2020 | БУС-2 | Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: Развитие силы, упражнения на верхние части тела. | Пресс (скручивания) – 3х18;Спина (лодочка) – 3х12;Отжимания от пола – 3х15 повторений;Отжимания от скамейки – 3х8 повторений;Обратные отжимания (на трицепс) – 3х8 повторенийРазгибание гантели (бутылки) из-за головы 3х12 повторений;Растяжка | 100 минут | Самостоятельная работа |
| 22.04.2020 | БУС-4 | Теоретическая подготовка – тема: «Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль» | Просмотр [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 60 минут | [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) |
| Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: Развитие силы, упражнения на верхние части тела. | Пресс (скручивания) – 3х18;Спина (лодочка) – 3х12;Отжимания от пола – 3х15 повторений;Отжимания от скамейки – 3х8 повторений;Обратные отжимания (на трицепс) – 3х8 повторенийРазгибание гантели (бутылки) из-за головы 3х12 повторений;Растяжка | 100 минут | Самостоятельная работа |
| **23.04.2020 Выходной день - восстановление** |
| 24.04.2020 | БУС-2 | Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: Развитие быстроты  | Координационная лестница:- One Step – 3 повторения;- Crossover - 3 повторения;- 5 Hops & 5 Runs - 3 повторения;- Carioca - 3 повторения;- River Dance - 3 повторения;- Double Trouble - 3 повторения; | 40 минут | Самостоятельная работа |
| Практическая часть: СФП (упражнения с мячом) | - ловля мяча;- различные переводы мяча;- перекаты на месте;- отработка броска на месте | 60 минут | Самостоятельная работа |
| 24.04.2020 | БУС-4 | Теоретическая подготовка – тема: «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена» | Просмотр [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 60 минут | [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) |
| Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: Развитие специальной выносливости | Бег с подъемом колен – 3х25 секунд;Бег с захлестом голени – 3х25 секунд;Лыжник – 3х25 секунд;Горизонтальный бег – 3х20 секунд;Разведение ног в планке – 3х20 секунд;Приземистые прыжки – 3х20 секундРастяжка: | 100 минут | Самостоятельная работа |
| **25.04.2020 Выходной день - восстановление** |
| 26.04.2020 | БУС-4 | Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 30 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: Развитие быстроты  | Координационная лестница:- One Step – 3 повторения;- Crossover - 3 повторения;- 5 Hops & 5 Runs - 3 повторения;- Carioca - 3 повторения;- River Dance - 3 повторения;- Double Trouble - 3 повторения; | 50 минут | Самостоятельная работа |
| Практическая часть: СФП (упражнения с мячом) | - ловля мяча;- различные переводы мяча;- перекаты на месте;- отработка броска на месте | 100 минут | Самостоятельная работа |
| 27.04.2020 | БУС-2 | Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: Развитие специальной выносливости | Бег с подъемом колен – 3х25 секунд;Бег с захлестом голени – 3х25 секунд;Лыжник – 3х25 секунд;Горизонтальный бег – 3х20 секунд;Разведение ног в планке – 3х20 секунд;Приземистые прыжки – 3х20 секундРастяжка: | 100 минут | Самостоятельная работа |
| 27.04.2020 | БУС-4 | Теоретическая подготовка – тема: «Спортивные соревнования. Правила соревнований» | Просмотр [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 60 минут | [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) |
| Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: Развитие силы, упражнения на нижние части тела. | Пресс (скручивания) – 3х25Спина (лодочка) – 3х15Подъем со стула 2х15Болгарский выпад 2х14Статодинамические приседания 2х3х30 секундРастяжка | 100 минут | Самостоятельная работа |
| **28.04.2020 Выходной день - восстановление** |
| 29.04.2020 | БУС-2 | Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: Развитие силы, упражнения на верхние части тела. | Пресс (скручивания) – 3х20;Спина (лодочка) – 3х14;Отжимания от пола – 3х15 повторений;Отжимания от скамейки – 3х10 повторений;Обратные отжимания (на трицепс) – 3х10 повторенийРазгибание гантели (бутылки) из-за головы 3х14 повторений;Растяжка | 100 минут | Самостоятельная работа |
| 29.04.2020 | БУС-4 | Теоретическая подготовка – тема: «Влияние физических упражнений на организм человека» | Просмотр [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 60 минут | [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) |
| Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: Развитие силы, упражнения на верхние части тела. | Пресс (скручивания) – 3х20;Спина (лодочка) – 3х14;Отжимания от пола – 3х15 повторений;Отжимания от скамейки – 3х10 повторений;Обратные отжимания (на трицепс) – 3х10 повторенийРазгибание гантели (бутылки) из-за головы 3х14 повторений;Растяжка | 100 минут | Самостоятельная работа |
| **30.04.2020 Выходной день - восстановление** |

**Заключение:** Даже если вы занимаетесь дома, не забывайте о правилах гигиены и ведите здоровый образ жизни – это поможет вам избежать болезни. Регулярно мойте руки, пейте воду, а также протирайте пол и свои снаряды после тренировки. Быть немного помешанным на личной гигиене в данный момент – необходимость.

Нельзя также недооценивать значение сна и правильного питания – это то, что помогает поддерживать иммунитет. И наконец, проконсультируйтесь с врачом и подберите витамины – все таки на дворе весна!