**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-2**

**Тренера-преподавателя: Кривошапкина Марина Федоровна**

1. **Цели –** поддержание спортивной формы воспитанников во время карантина (самоизоляции), привить интерес к самостоятельным занятиям спортом
2. **Тренировочные дни -** БУС-**2, БУС-2-4 дня. Понедельник, среда, пятница, воскресение.**
3. **Продолжительность одного занятия: 1 (академический час).**
4. **Занятия проводятся через: платформы для видео-конференций Zoom, менеджер WhatsApp. Занятия проводятся самостоятельно через видео-просмотр.**
5. **Контроль: WhatsApp фото/видеоотчет.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Группа** | **Разделы подготовки** | **Описание мероприятия** | **Дозировка** | **Примечание** |
| 06.04.2020 | БУС-2  Мальчики  БУС-2  Мальчики | Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении в домашних условиях. | Проведение техники безопасности | 10 минут | Инструктаж по WhatsApp. |
| Разминка | Комплекс упражнений на гибкость | 20 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка:  ОФП: упражнения на все группы мышц .  Практическая часть  СФП | Приседания с палкой 2х20  Отжимания от пола 2х15;  Спина – 3х10  Пресс – 3х20  \  Упражнения с баскетбольным мячом:  вращение мяча  подбрасывание мяча  перекатывание мяча  различные переводы  Растяжка. | 20 минут  20 минут  3 минуты | Самостоятельная работа. |
| **07.04.2020 Выходной день - восстановление** | | | | | |
| 08.04.2020 | БУС-2  Мальчики  БУС-2  Мальчики | Разминка | Утренняя зарядка | 10 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка:  ОФП:  Упражнения на все группы мышц | Задание на выносливость  (Максимальное повторение раз)  Пресс 3х30 секунд  Спина 3х30 секунд  Отжимания от пола 3х20 секунд  Пистолетики – приседания на правой, левой ноге 3х15 секунд  Растяжка | 30 минут  10 минут | Самостоятельная работа. |
| **09.04.2020 Выходной день - восстановление** | | | | | |
| 10.04.2020 | БУС-2  мальчики  БУС-2  мальчики | Разминка | Утренняя гимнастика.  Упражнения на гибкость.  (повороты ,наклоны, махи, упражнения сидя) | 20 минут | Занятия через Zoom |
| Практическая часть:  Упражнения с баскетбольным мячом.  Физическая подготовка.  ОФП. | Работа с мячом:  Имитация стойки баскетболиста  Выполнение остановки в 1 и 2 такта  Имитация броска (без мяча и с мячом)  Переводы мяча  Спина 2х20  Пресс ( с поворотом ) 2х30  Отжимания от пола 2х15  Растяжка . | 25 минут  15 минут  10 минут | Самостоятельная работа. |
| **11.04.2020 Выходной день - восстановление** | | | | | |
| 12.04.2020 | БУС-2  мальчики  БУС-2  мальчики | Разминка | Утренняя гимнастика.  Упражнения на координацию. | 10 минут | Занятия через Zoom |
| Практическая часть.  ОФП. | Отжимания от пола  Узкий хват 3х10  Широкий хват 3х10  Спина-с отведением корпуса вправо ,влево 3х20  Пресс(ножницы) 3х30  Приседания(на носках) 3х30  Растяжка. | 40 минут  10 минут | Самостоятельная работа |
| 13.04.2020 | БУС-2  Мальчики  БУС-2  Мальчики | Разминка | Утренняя гимнастика .Комплекс упражнений на развитие гибкости. | 10 минут | Занятия через Zoom |
| Практическая часть.  Упражнения с баскетбольным мячом.  Практическая часть.  ОФП. | Работа с мячом.  Переводы мяча  Стойка баскетболиста 10х10 секунд  Остановки в 1 и 2 такта по 20 раз  Повороты  Подбрасывание, ловля, вращение мяча  Пистолетики 2х15  Спина 2х20  Пресс 2х30  Работа с гантелями  растяжка | 30 минут  20 минут  10 минут | Самостоятельная работа |
| **14.04.2020 Выходной день - восстановление** | | | | | |
| 15.04.2020 | БУС-2  мальчики  БУС-2  мальчики | Разминка | Утренняя гимнастика Упражнения на развитие координации | 10 минут | Занятия через Zoom |
| Практическая часть.  ОФП | Задание на выносливость и на скорость.  (Максимальное количество повторений)  Пистолетики 2х15 секунд  Спина (скручивание) 2х30 секунд  Пресс (скручивание ) 3х30 секунд  Отжимания от пола  Широкий хват 3х15 секунд  Узкий хват 3х15 секунд  Растяжка | 30 минут  10 минут | Самостоятельная работа |
| **16.04.2020 Выходной день - восстановление** | | | | | |
| 17.04.2020 | БУС-2  мальчики  БУС-2  мальчики | Разминка | Утренняя гимнастика. | 20 минут | Занятия через Zoom |
| Практическая часть:  Развитие координации | Упражнения на развитие координации. | 20 минут | Занятия через Zoom |
| Практическая часть:  ОФП  Упражнения на все группы мишц  Практическая часть:  Упражнения с баскетбольным мячом | Выпрыгивания из низкого приседа 3х15  Пресс – с фиксацией корпуса под 45 градусов 3х20  Спина – с фиксацией корпуса под 45 градусов 3х15  Отжимания от пола 3х10  Индивидуальные упражнения баскетболиста.  Растяжка | 20 минут  20 минут  5 минут | Самостоятельная работа |
| **18.04.2020 Выходной день - восстановление** | | | | | |
| 19.04.2020 | БУС-2  мальчики  БУС-2  мальчики | Разминка | Утренняя гимнастика. Комплекс упражнений на развитие гибкости. | 20 минут | Занятия через Zoom |
| Практическая часть  Упражнения с баскетбольным мячом | Работа с мячом.  Переводы мяча  Подбрасывание и ловля мяча  Упражнения с баскетбольным мячом сидя  Имитация броска без мяча и с мячом | 20 минут | Самостоятельная работа |
| Практическая часть:  ОФП | Приседания-пистолетики 3х30  Пресс 3х25  Спина 3х15  растяжка | 20 минут  5 минут | Самостоятельная работа |
| 20.04.2020 | БУС-2  мальчики  БУС-2  мальчики | Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении в домашних условиях. | Проведение техники безопасности | 10 минут | Инструктаж по WhatsApp. |
| Разминка | Утренняя гимнастика | 10 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка:  Развитие силы. | Упражнения силы для нижних конечностей  Выпады  Вперед на каждую ногу 3х15  Вправо , влево 3х15  Прыжки  На месте на двух ногах 4х20  На правой ,на левой подтягивая колено вверх 4х20 | 20 минут | Самостоятельная работа |
|  |  | Практическая часть  Упражнения с баскетбольным мячом.  Практическая часть.  ОФП | Работа с мячом  Переводы мяча  Имитация броска без мяча и с мячом  Подбрасывание и ловля мяча  Отжимания 3х20  Пресс 3х30  Спина 3х20  растяжка | 15 минут  15 минут  3 минут | Самостоятельная работа |
| **21.04.2020 Выходной день - восстановление** | | | | | |
| 22.04.2020 | БУС-2  мальчики  БУС-2  мальчики | Разминка | Утренняя гимнастика. | 10 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка:  Развитие выносливости  Физическая подготовка.  ОФП | Бег на месте 4х30 секунд  Бег на месте с прямыми ногами вперед 4х20 секунд  Бег с захлестом голени 4х30 секунд  Бег с высоким подниманием бедра 4х30  Отжимания от пола 3х15  Спина 3х20  Пресс 3х30  растяжка | 20 минут  20 минут  5 минут | Самостоятельная работа |
| **23.04.2020 Выходной день – восстановление** | | | | | |
| 24.04.2020 | БУС-2  мальчики  БУС-2  мальчики | Разминка | Утренняя гимнастика | 15 минут | Занятия через Zoom |
| Практическая часть.  Упражнения с баскетбольным мячом. | Работа с мячом.  Сидя на полу  Вращения  Переводы(за спиной ,под ногами ,вокруг головы)  Подбрасывание и ловля мяча – лежа на спине , на животе – 1 , 2 руками  Сидя и лежа на полу дриблинг правой , левой рукой  Имитация броска | 35 минут | Самостоятельная работа |
| Практическая часть  ОФП | Пресс 2х20  Приседания ( пистолетики ) 2х15  растяжка | 15 минут  5 минут | Самостоятельная работа |
| **25.04.2020 Выходной день - восстановление** | | | | | |
| 26.04.2020 | БУС-2  мальчики  БУС-2  мальчики | Разминка | Утренняя гимнастика | 10 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка:  Развитие силы.  Упражнения на мышцы верхнего пояса. | Пресс – с фиксацией спины под 45 градусов 4х35  Спина – с фиксацией тела под 45 градусов 4х25  Боковая поверхность туловища (правый , левый бок) 3х15  Отжимания от пола 4х20  Работа с гантелями (5 кг) 4х30  Тяга из-за головы  Сгибание-разгибание рук вперед  Разведение прямых рук в стороны  растяжка | 40 минут  10 минут | Самостоятельная работа |
| 27.04.2020 | БУС-2  мальчики  БУС-2  мальчики | Разминка | Утренняя гимнастика | 10 минут | Занятия через Zoom |
| Практическая часть.  Упражнения с баскетбольным мячом.  Практическая часть.  ОФП | Работа с мячом.  Индивидуальные упражнения баскетболиста  Переводы мяча  Имитация броска  Подбрасывание и ловля мяча  Приседания 4х25  Выпрыгивания из низкого приседа 4х20  Прыжки на правой , левой ноге 4х30  Растяжка | 20 минут  30 минут  5 минут | Самостоятельная работа |
| **28.04.2020 Выходной день – восстановление** | | | | | |
| 29.04.2020 | БУС-2  мальчики  БУС-2  мальчики | Разминка | Утренняя гимнастика | 10 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка:  Развитие силы,  (верхний пояс)  Практическая часть.  Упражнения с мячом. | Работа с гантелями .(5-8 кг )  Сгибание и разгибание рук вверх 3х20  Повороты туловища вправо , влево (гантели на плечах ) 3х30  Приседы с гантелями 3х20  Отжимания от пола 3х10  Пресс 3х30  Спина 3х20  Работа с мячом.  Переводы мяча  Имитация броска  Остановки в 1 и 2 такта  Повороты  растяжка | 25 минут  20 минут  5 минут | Самостоятельная работа |
| **30.04.2020 Выходной день - восстановление** | | | | | |