**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-2МальчикиБУС-2Мальчики | 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 частьСФП | Приседания с палкой 2х20Отжимания от пола 2х15;Спина – 3х10Пресс – 3х20\Упражнения с баскетбольным мячом:вращение мячаподбрасывание мячаперекатывание мячаразличные переводыРастяжка. | 20 минут20 минут 3 минуты | Самостоятельная работа. |
| **07.04.2020 Выходной день - восстановление** |
| 08.04.2020 | БУС-2МальчикиБУС-2Мальчики | Разминка | Утренняя зарядка | 10 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: ОФП:Упражнения на все группы мышц | Задание на выносливость(Максимальное повторение раз)Пресс 3х30 секундСпина 3х30 секундОтжимания от пола 3х20 секундПистолетики – приседания на правой, левой ноге 3х15 секундРастяжка | 30 минут10 минут | Самостоятельная работа. |
| **09.04.2020 Выходной день - восстановление** |
| 10.04.2020 | БУС-2мальчикиБУС-2мальчики | 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 баскетболистаВыполнение остановки в 1 и 2 тактаИмитация броска (без мяча и с мячом)Переводы мячаСпина 2х20Пресс ( с поворотом ) 2х30Отжимания от пола 2х15 Растяжка . | 25 минут15 минут10 минут | Самостоятельная работа. |
| **11.04.2020 Выходной день - восстановление** |
| 12.04.2020 | БУС-2мальчикиБУС-2мальчики | Разминка | Утренняя гимнастика.Упражнения на координацию. | 10 минут | Занятия через Zoom |
| Практическая часть.ОФП.  | Отжимания от полаУзкий хват 3х10Широкий хват 3х10Спина-с отведением корпуса вправо ,влево 3х20Пресс(ножницы) 3х30Приседания(на носках) 3х30Растяжка. | 40 минут10 минут | Самостоятельная работа |
| 13.04.2020 | БУС-2МальчикиБУС-2Мальчики | 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 мячаСтойка баскетболиста 10х10 секундОстановки в 1 и 2 такта по 20 разПоворотыПодбрасывание, ловля, вращение мячаПистолетики 2х15Спина 2х20Пресс 2х30Работа с гантелямирастяжка | 30 минут20 минут10 минут | Самостоятельная работа |
| **14.04.2020 Выходной день - восстановление** |
| 15.04.2020 | БУС-2мальчикиБУС-2мальчики | 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 секундСпина (скручивание) 2х30 секундПресс (скручивание ) 3х30 секундОтжимания от полаШирокий хват 3х15 секундУзкий хват 3х15 секундРастяжка | 30 минут10 минут | Самостоятельная работа |
| **16.04.2020 Выходной день - восстановление** |
| 17.04.2020 | БУС-2мальчикиБУС-2мальчики | 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 мишцПрактическая часть:Упражнения с баскетбольным мячом  | Выпрыгивания из низкого приседа 3х15Пресс – с фиксацией корпуса под 45 градусов 3х20Спина – с фиксацией корпуса под 45 градусов 3х15Отжимания от пола 3х10Индивидуальные упражнения баскетболиста.Растяжка  | 20 минут20 минут5 минут | Самостоятельная работа |
| **18.04.2020 Выходной день - восстановление** |
| 19.04.2020 | БУС-2мальчикиБУС-2мальчики | Разминка | Утренняя гимнастика. Комплекс упражнений на развитие гибкости.  | 20 минут | Занятия через Zoom |
|  Практическая частьУпражнения с баскетбольным мячом | Работа с мячом.Переводы мячаПодбрасывание и ловля мячаУпражнения с баскетбольным мячом сидяИмитация броска без мяча и с мячом | 20 минут | Самостоятельная работа |
| Практическая часть: ОФП | Приседания-пистолетики 3х30Пресс 3х25Спина 3х15растяжка | 20 минут5 минут | Самостоятельная работа |
| 20.04.2020 | БУС-2мальчикиБУС-2мальчики | 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 конечностейВыпадыВперед на каждую ногу 3х15Вправо , влево 3х15ПрыжкиНа месте на двух ногах 4х20На правой ,на левой подтягивая колено вверх 4х20 | 20 минут | Самостоятельная работа |
|  |  | Практическая частьУпражнения с баскетбольным мячом.Практическая часть.ОФП | Работа с мячомПереводы мячаИмитация броска без мяча и с мячомПодбрасывание и ловля мячаОтжимания 3х20Пресс 3х30Спина 3х20растяжка | 15 минут15 минут3 минут | Самостоятельная работа |
| **21.04.2020 Выходной день - восстановление** |
| 22.04.2020 | БУС-2мальчикиБУС-2мальчики | Разминка | Утренняя гимнастика. | 10 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: Развитие выносливостиФизическая подготовка.ОФП | Бег на месте 4х30 секундБег на месте с прямыми ногами вперед 4х20 секундБег с захлестом голени 4х30 секундБег с высоким подниманием бедра 4х30Отжимания от пола 3х15Спина 3х20Пресс 3х30растяжка | 20 минут20 минут5 минут | Самостоятельная работа |
| **23.04.2020 Выходной день – восстановление** |
| 24.04.2020 | БУС-2мальчикиБУС-2мальчики | Разминка | Утренняя гимнастика  | 15 минут | Занятия через Zoom |
| Практическая часть.Упражнения с баскетбольным мячом. | Работа с мячом.Сидя на полуВращенияПереводы(за спиной ,под ногами ,вокруг головы)Подбрасывание и ловля мяча – лежа на спине , на животе – 1 , 2 рукамиСидя и лежа на полу дриблинг правой , левой рукойИмитация броска | 35 минут | Самостоятельная работа |
| Практическая частьОФП | Пресс 2х20Приседания ( пистолетики ) 2х15растяжка | 15 минут5 минут | Самостоятельная работа |
| **25.04.2020 Выходной день - восстановление** |
| 26.04.2020 | БУС-2мальчикиБУС-2мальчики | Разминка | Утренняя гимнастика  | 10 минут | Занятия через Zoom |
| Физическая подготовка: Развитие силы.Упражнения на мышцы верхнего пояса. | Пресс – с фиксацией спины под 45 градусов 4х35Спина – с фиксацией тела под 45 градусов 4х25Боковая поверхность туловища (правый , левый бок) 3х15Отжимания от пола 4х20Работа с гантелями (5 кг) 4х30Тяга из-за головыСгибание-разгибание рук впередРазведение прямых рук в сторонырастяжка | 40 минут10 минут | Самостоятельная работа |
| 27.04.2020 | БУС-2мальчикиБУС-2мальчики | Разминка | Утренняя гимнастика  | 10 минут | Занятия через Zoom |
| Практическая часть.Упражнения с баскетбольным мячом.Практическая часть.ОФП | Работа с мячом.Индивидуальные упражнения баскетболистаПереводы мячаИмитация броскаПодбрасывание и ловля мячаПриседания 4х25Выпрыгивания из низкого приседа 4х20Прыжки на правой , левой ноге 4х30Растяжка  | 20 минут30 минут5 минут | Самостоятельная работа |
| **28.04.2020 Выходной день – восстановление** |
| 29.04.2020 | БУС-2мальчикиБУС-2мальчики | 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 3х20Повороты туловища вправо , влево (гантели на плечах ) 3х30Приседы с гантелями 3х20Отжимания от пола 3х10Пресс 3х30Спина 3х20Работа с мячом.Переводы мяча Имитация броскаОстановки в 1 и 2 тактаПоворотырастяжка | 25 минут20 минут5 минут | Самостоятельная работа |
| **30.04.2020 Выходной день - восстановление** |