МБУ ДО ДЮСШ №6 «СТЕРХ».

План занятий дистанционного обучения (электронного и самостоятельного) по баскетболу для учебной группы: БУС – 1 года.

1. Тренер преподаватель: Гаврильева Сардана Георгиевна.

2. План занятий для учебных групп: БУС – 1 года обучения.

3. Требования к занятиям, необходимый инвентарь: Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее техники безопасности, для выполнения упражнений. стул, гимнастический резиновый полик.

4. Занятия проводятся с тренером – преподавателем через: платформы для видео – конференции Zoom, мессенджер WhatsApp, Instagram. Занятия проводятся самостоятельно (с родителями) через видео просмотр материалов через YouTube.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество  участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 22.03.20 | БУС - 1 | 20 | Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действиях. | Проведенная техника безопасности. | 15 минут | ГСГ |
| 23.03.20 | БУС – 1 | 20 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений).  2. Бег на месте с поднятыми коленями.  3. Бег на месте с захлестом голени назад.  4. Выпады на месте с шагом (спина прямая, ноги на ширине плеч, делаем шаг вперед, фиксируем положение 2-3 секунды, возвращаемся в исходное положение, так же фиксируем положение 2-3 секунды).  5. Выпады на месте в правую, левую сторону (исходное положение ноги вместе, шаг в сторону, ВАЖНО не терять баланс), когда сделали шаг в сторону, делаем полу присед, так же фиксируем положение, возвращаемся в исходное положение. Важно, чтоб руки были перед собой, спина прямая, корпус чуть вперед для поддержания баланса тела, массу распределить на две ноги.  6. Пресс | 1. 10 минут  2. 3\*30 секунд  3. 3\*30 секунд  4. 3\*15 раз на каждую ногу  5. 3\*15 раз на каждую ногу  6. 3\*15 раз  Отдых между заданиями 1-2 минуты.  Отдых между подходами 30 – 60 секунд. | 30 минут | ГСГ |
| 25.03.20 | БУС – 1 | 20 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений).  2. Бег на месте с поднятыми коленями.  3. Бег на месте с захлестом голени назад  4. Выпрыгивания на месте с полного приседа.  5. Ласточка.  6. Отжимания.  7. Пресс. | 1. 10 минут  2. 3\*30 секунд  3. 3\*30 секунд  4. 3\*10 раз  5. 3\*30 секунд  6. 3\*10 раз  7. 3\*15 раз  Отдых между заданиями 2-3 минуты.  Отдых между подходами 1-2 минуты. | 40 минут | ГСГ |
| 27.03.20 | БУС - 1 | 20 | Теоретическое занятие. | Разметка площадки, разбор по зонам, правила игры в баскетбол. | 20 минут | ГСГ |
| 06.04.20 | БУС - 1 | 15 | 1) Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем 10 раз назад.  2) Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.  3) Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.  4) Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.  5) Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.  6) Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой  7) Скручивания (Пресс)  8) Классические скручивания с руками на груди. Голова в нижней точке не опускается, это создает постоянное напряжение мышц пресса в этой части амплитуды, так как плечо силы в этот момент будет максимальным. Другими словами - это более эффективно. 9) Касание стоп. По аналогии с предыдущим, голова и грудной отдел позвоночника оторваны от земли по ходу всего упражнения. 10)  Касание стоп с поднятыми ногами. Голова также не опускается во время всего движения. Ноги фиксируются, образуя прямую линию. | В данной тренировке из-за количества движений можно выполнять 1-2 подхода по 15-20 повторений на каждое упражнение.  https://youtu.be/ONfLOXpFXOA | Час | ГСГ |
| 08.04.20 | БУС – 1 | 15 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений).  2. Бег на месте с поднятыми коленями.  3. Бег на месте с захлестом голени назад.  4. Скручивание разноимённых ноги и руки. Тело не заваливается ни в одну из сторон. Ноги и руки выпрямлены. 5.Блок упражнений на ягодицы и поясничный отдел 6.  Ягодичный мост с близкой постановкой ног. Опора на пятки, руки удерживают равновесие. 7. Экстензия/“Пловец”.Поднятие разноимённых ноги и руки. Голова удерживается на весу. 8.  Планка на локтях/прямых руках. Тело образует прямую линию, таз слегка приподнят. Время подбирается индивидуально, но в среднем это 30 секунд  9. Боковая планка. Тело также образует прямую. Свободная рука выпрямлена и поднята перпендикулярно полу. 10. Поднятие разноименных ноги и руки, стоя на коленях. 11.  Супермен. Подъем выпрямленных рук и ног. | Каждое задание выполняем по 30, 45, 60 секунд. Каждое упражнения делаем по 3 подхода.  Отдых между заданиями 1-2 минуты.  Отдых между подходами 30 – 60 секунд. | 40 минут | ГСГ |
| 10.04.20 | БУС – 1 | 15 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений).  2. Бег на месте с поднятыми коленями.  3. Бег на месте с захлестом голени назад  4. Выпрыгивания на месте.  5. Отжимания.  6. Пресс (ножницы) | 1. 10 минут  2. 3\*30 секунд  3. 3\*30 секунд  4. 3\*20 раз  5. 3\*20 раз  6. 3\* 30 секунд | 30 минут | ГСГ |
| 12.04.20 | БУС – 1 | 15 | Теоретическое занятие. | Разметка площадки игры в баскатбол. | 1 час | ГСГ |
| 13.04.20 | БУС – 1 | 15 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений).  2. Бег на месте с поднятыми коленями.  3. Бег на месте с захлестом голени назад  4. «Походку Спайдермена» — упражнение, развивающее мобильность нижних конечностей. Сначала встань в упор лежа. Теперь сделай правой ногой большой шаг вперед и помести правую стопу правее кисти правой руки. Задержись в этом положении на пару секунд, после чего согни руки и постарайся коснуться пола локтями, грудью или хотя бы кончиком носа. Вернись в исходное положение, сделай шаг вперед уже левой ногой и повтори стретч. Всего нужно сделать 10 повторов для каждо ноги.  5. **Понадобится стул.**  «Эксцентрические зашагивания на платформу». Встань на платформу правой ногой, левую держи позади себя на весу. Руки вытяни вперед. Теперь медленно, досчитав до десяти, опустись на пол, мягко поставив стопу левой ноги на землю. Вернись в исходное и повтори. Сделай 10 повторов, после чего смени ногу и продолжи. | 1. 10 минут  2. 3\*30 секунд  3. 3\*30 секунд  4. Выше и сильнее  5. Выше и сильнее | 40 минут | ГСГ |
| 15.04.20 | БУС – 1 | 15 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений).  2. Бег на месте с поднятыми коленями.  3. Бег на месте с захлестом голени назад.  4. Приседания с шагом в сторону (право, влево) исходное положение ноги вместе, спина прямая, руки перед собой для баланса, корпус чуть вперед, делаем шаг в правую сторону, чтоб ноги были чуть шире плеч и делаем полу присед, возвращаемся в исходное положение и так же делаем в другую сторону.  5. Выпады на месте, без шага. Делаем выпад, ноги чуть скрещены, фиксируем положение, то есть надо поймать баланс тела. Важно! Держать бедра равно, не разворачивать их. Отпускаемся вниз.  6. Пресс планка в упоре лежа. | 1. 10 минут  2. 3\*30 секунд  3. 3\*30 секунд  4. 3\*20 раз в каждую сторону  5. 3\*20 раз на каждую ногу.  6. 3\*60 секунд  Отдых между заданиями 1-2 минуты.  Отдых между подходами 30 – 60 секунд. |  | ГСГ |
| 17.04.20 | БУС – 1 | 15 | 1) Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем 10 раз назад.  2) Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.  3) Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.  4) Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.  5) Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.  6) Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой  7) Скручивания (Пресс)  8) Классические скручивания с руками на груди. Голова в нижней точке не опускается, это создает постоянное напряжение мышц пресса в этой части амплитуды, так как плечо силы в этот момент будет максимальным. Другими словами - это более эффективно. 9) Касание стоп. По аналогии с предыдущим, голова и грудной отдел позвоночника оторваны от земли по ходу всего упражнения. 10)  Касание стоп с поднятыми ногами. Голова также не опускается во время всего движения. Ноги фиксируются, образуя прямую линию.  11)  Скручивание разноимённых ноги и руки. Тело не заваливается ни в одну из сторон. Ноги и руки выпрямлены. 12) Блок упражнений на ягодицы и поясничный отдел 13) Ягодичный мост с близкой постановкой ног. Опора на пятки, руки удерживают равновесие. 14)  Боковая планка. Тело также образует прямую. Свободная рука выпрямлена и поднята перпендикулярно полу. 15) Поднятие разноименных ноги и руки, стоя на коленях. | В данной тренировке из-за количества движений можно выполнять 1-2 подхода по 10-15 повторений на каждое упражнение.  https://youtu.be/ONfLOXpFXOA | 1 час | ГСГ |
| 19.04.20 | БУС – 1 | 15 | Теоретическое занятия. | Изучения правил FIBA по баскетболу | 1 час | ГСГ |
| 20.04.20 | БУС - 1 | 20 | Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действиях. | Проведенная техника безопасности. | 15 минут | ГСГ |
| 20.04.20 | БУС – 1 | 20 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений).  2. Бег на месте с поднятыми коленями.  3. Бег на месте с захлестом голени назад.  4. Выпады на месте с шагом (спина прямая, ноги на ширине плеч, делаем шаг вперед, фиксируем положение 2-3 секунды, возвращаемся в исходное положение, так же фиксируем положение 2-3 секунды).  5. Выпады на месте в правую, левую сторону (исходное положение ноги вместе, шаг в сторону, ВАЖНО не терять баланс), когда сделали шаг в сторону, делаем полу присед, так же фиксируем положение, возвращаемся в исходное положение. Важно, чтоб руки были перед собой, спина прямая, корпус чуть вперед для поддержания баланса тела, массу распределить на две ноги.  6. Пресс | 1. 10 минут  2. 3\*30 секунд  3. 3\*30 секунд  4. 3\*15 раз на каждую ногу  5. 3\*15 раз на каждую ногу  6. 3\*15 раз  Отдых между заданиями 1-2 минуты.  Отдых между подходами 30 – 60 секунд. | 30 минут | ГСГ |
| 24.04.20 | БУС – 1 | 20 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений).  2. Бег на месте с поднятыми коленями.  3. Бег на месте с захлестом голени назад  4. Выпрыгивания на месте с полного приседа.  5. Ласточка.  6. Отжимания.  7. Пресс. | 1. 10 минут  2. 3\*30 секунд  3. 3\*30 секунд  4. 3\*10 раз  5. 3\*30 секунд  6. 3\*10 раз  7. 3\*15 раз  Отдых между заданиями 2-3 минуты.  Отдых между подходами 1-2 минуты. | 40 минут | ГСГ |

МБУ ДО ДЮСШ №6 «СТЕРХ».

План занятий дистанционного обучения (электронного и самостоятельного) по баскетболу для учебной группы: БУС – 3 года.

1. Тренер преподаватель: Гаврильева Сардана Георгиевна.

2. План занятий для учебных групп: БУС – 3 года обучения.

3. Требования к занятиям, необходимый инвентарь: Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее техники безопасности, для выполнения упражнений. Резиновый жгут, баскетбольный мяч, стул, гимнастический резиновый полик.

4. Занятия проводятся с тренером – преподавателем через: платформы для видео – конференции Zoom, мессенджер WhatsApp, Instagram. Занятия проводятся самостоятельно через видео просмотр материалов через YouTube.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество  участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 22.03.20 | БУС - 3 | 20 | Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действиях. | Проведенная техника безопасности. | 15 минут | ГСГ |
| 23.03.20 | БУС – 3 | 20 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений).  2. Бег на месте с поднятыми коленями.  3. Бег на месте с захлестом голени назад.  4. Выпады на месте с шагам вперед на каждую ногу. Исходное положение ноги на ширине плеч. Делаем шаг не сильно широкий, так чтоб не терять баланс тела.  5. Отжимания.  6. Пресс (поднимания туловища) | 1. 10 минут  2. 3\*30 секунд  3. 3\*30 секунд  4. 3\*30 раз на каждую ногу  5. 3\*30 раз  6. 3\*50 раз  Отдых между заданиями 1-2 минуты.  Отдых между подходами 30 – 60 секунд. | 40 минут | ГСГ |
| 25.03.20 | БУС – 3 | 20 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений).  2. Бег на месте с поднятыми коленями.  3. Бег на месте с захлестом голени назад  4. Выпрыгивания на месте.  5. Отжимания.  6. Пресс (поднимания туловища) | 1. 10 минут  2. 3\*30 секунд  3. 3\*30 секунд  4. 3\*20 раз  5. 3\*40 раз  6. 3\* 50 раз  Отдых между заданиями 2-3 минуты.  Отдых между подходами 1-2 минуты. | 40 минут | ГСГ |
| 27.03.20 | БУС - 3 | 20 | Теоретическое занятие. | Разметка площадки, разбор по зонам, правила игры в баскетбол. | 1 час | ГСГ |
| 06.04.20 | БУС - 3 | 20 | 1) Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем 10 раз назад.  2) Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.  3) Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.  4) Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.  5) Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.  6) Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой  7) Скручивания (Пресс)  8) Классические скручивания с руками на груди. Голова в нижней точке не опускается, это создает постоянное напряжение мышц пресса в этой части амплитуды, так как плечо силы в этот момент будет максимальным. Другими словами - это более эффективно. 9) Касание стоп. По аналогии с предыдущим, голова и грудной отдел позвоночника оторваны от земли по ходу всего упражнения. 10)  Касание стоп с поднятыми ногами. Голова также не опускается во время всего движения. Ноги фиксируются, образуя прямую линию.  11)  Скручивание разноимённых ноги и руки. Тело не заваливается ни в одну из сторон. Ноги и руки выпрямлены. 12) Блок упражнений на ягодицы и поясничный отдел 13) Ягодичный мост с близкой постановкой ног. Опора на пятки, руки удерживают равновесие. 14)  Экстензия/“Пловец”. Поднятие разноимённых ноги и руки. Голова удерживается на весу. 15)  Планка на локтях/прямых руках. Тело образует прямую линию, таз слегка приподнят. Время подбирается индивидуально, но в среднем это 1-1,5 минуты 16)  Боковая планка. Тело также образует прямую. Свободная рука выпрямлена и поднята перпендикулярно полу. 17) Поднятие разноименных ноги и руки, стоя на коленях. 18) Супермен. Подъем выпрямленных рук и ног. | В данной тренировке из-за количества движений можно выполнять 1-2 подхода по 15-20 повторений на каждое упражнение.  https://youtu.be/ONfLOXpFXOA | Час | ГСГ |
| 08.04.20 | БУС – 3 | 20 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений).  2. Бег на месте с поднятыми коленями.  3. Бег на месте с захлестом голени назад.  4. Во время карантина, зачастую, все площадки закрыты. И люди начинают ныть, что у них нет возможности тренироваться, особенно, это касается тренировок броска. Однако, чтобы тренировать технику броска и поддерживать её вам не обязательно нужно кольцо. **Вам понадобится мяч и стул – ВСЁ!**   5. Спина ровная, лопатки сведены, как и при настоящем броске. Мяч выносится вдоль тела из броскового кармана. Кисть уже согнута в момент выноса мяча. И остаётся такой по ходу всего упражнения. Мяч лежит на подушечках пальцев. Не касаясь ладони. А также закрывание кисти в момент выпуска мяча 6. Толчок начинается от подбородка.  Локоть направлен перпендикулярно потолку. То есть не заваливается ни вовнутрь ни наружу.  Мяч на флангах пальцев.  В момент выпуска мяча, кисть закрывается пальцами в пол, при этом они не сжимаются в кулак.  7. Выпрыгивания на месте.  8. Отжимания.  9. Пресс (ножницы) | Каждое задание выполняем по 30, 45, 60 секунд. Каждое упражнения делаем по 3 подхода.  Отдых между заданиями 1-2 минуты.  Отдых между подходами 30 – 60 секунд.  <https://vk.com/video-155429976_456239322?list=52e15f2eadb4847ca6>  https://vk.com/video-155429976\_456239324?list=d508eef3520000907d | 40 минут | ГСГ |
| 10.04.20 | БУС – 3 | 20 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений).  2. Бег на месте с поднятыми коленями.  3. Бег на месте с захлестом голени назад  4. Выпрыгивания на месте.  5. Отжимания.  6. Пресс (ножницы) | 1. 10 минут  2. 3\*30 секунд  3. 3\*30 секунд  4. 3\*20 раз  5. 3\*20 раз  6. 3\* 30 секунд | 30 минут | ГСГ |
| 12.04.20 | БУС – 3 | 20 | Теоретическое занятие. | Заполнения протокола, 24 и 14 секунд, секундометрист. | 1 час | ГСГ |
| 13.04.20 | БУС – 3 | 20 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений).  2. Бег на месте с поднятыми коленями.  3. Бег на месте с захлестом голени назад  4. Возьми в руки закольцованный амортизатор и встань на него ногами, поставив ступни чуть шире плеч. Теперь выжми амортизатор над головой на прямых руках. Сохраняя руки и поясницу прямыми, присядь до параллели бедер с полом. Мощно вернись в исходное положение и повтори. Делай два-три сета по 15 – 20 повторов.  5. «Походку Спайдермена» — упражнение, развивающее мобильность нижних конечностей. Сначала встань в упор лежа. Теперь сделай правой ногой большой шаг вперед и помести правую стопу правее кисти правой руки. Задержись в этом положении на пару секунд, после чего согни руки и постарайся коснуться пола локтями, грудью или хотя бы кончиком носа. Вернись в исходное положение, сделай шаг вперед уже левой ногой и повтори стретч. Всего нужно сделать 10 - 15 повторов для каждо ноги.  6. Поставь ступни на ширину таза, гантель возьми в правую руку и опусти вниз перед собой. Быстро наклонись, опустив гантель чуть ниже уровня коленей. Теперь мощно выпрями корпус, подай таз вперед и пожми плечом рабочей ноги. Выброси гантель вверх и, вовремя подсев, поймай ее на прямую руку. Сделай четыре сета по 10 повтора для каждой руки.  7. **Понадобится стул.**  «Эксцентрические зашагивания на платформу». Встань на платформу правой ногой, левую держи позади себя на весу. Руки вытяни вперед. Теперь медленно, досчитав до десяти, опустись на пол, мягко поставив стопу левой ноги на землю. Вернись в исходное и повтори. Сделай 15 - 20 повторов, после чего смени ногу и продолжи. | 1. 10 минут  2. 3\*30 секунд  3. 3\*30 секунд  4. Выше и сильнее  5. Выше и сильнее  6. Выше и сильнее  7. Выше и сильнее | 1 час | ГСГ |
| 15.04.20 | БУС – 3 | 20 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений).  2. Бег на месте с поднятыми коленями.  3. Бег на месте с захлестом голени назад.  4. Приседания с шагом в сторону (право, влево) исходное положение ноги вместе, спина прямая, руки перед собой для баланса, корпус чуть вперед, делаем шаг в правую сторону, чтоб ноги были чуть шире плеч и делаем полу присед, возвращаемся в исходное положение и так же делаем в другую сторону.  5. Выпады на месте, без шага. Делаем выпад, ноги чуть скрещены, фиксируем положение, то есть надо поймать баланс тела. Важно! Держать бедра равно, не разворачивать их. Отпускаемся вниз.  6. Пресс планка в упоре лежа. | 1. 10 минут  2. 3\*30 секунд  3. 3\*30 секунд  4. 3\*20 раз в каждую сторону  5. 3\*20 раз на каждую ногу.  6. 3\*60 секунд  Отдых между заданиями 1-2 минуты.  Отдых между подходами 30 – 60 секунд. |  | ГСГ |
| 17.04.20 | БУС – 3 | 20 | 1) Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем 10 раз назад.  2) Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.  3) Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.  4) Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.  5) Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.  6) Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой  7) Скручивания (Пресс)  8) Классические скручивания с руками на груди. Голова в нижней точке не опускается, это создает постоянное напряжение мышц пресса в этой части амплитуды, так как плечо силы в этот момент будет максимальным. Другими словами - это более эффективно. 9) Касание стоп. По аналогии с предыдущим, голова и грудной отдел позвоночника оторваны от земли по ходу всего упражнения. 10)  Касание стоп с поднятыми ногами. Голова также не опускается во время всего движения. Ноги фиксируются, образуя прямую линию.  11)  Скручивание разноимённых ноги и руки. Тело не заваливается ни в одну из сторон. Ноги и руки выпрямлены. 12) Блок упражнений на ягодицы и поясничный отдел 13) Ягодичный мост с близкой постановкой ног. Опора на пятки, руки удерживают равновесие. 14)  Экстензия/“Пловец”. Поднятие разноимённых ноги и руки. Голова удерживается на весу. 15)  Планка на локтях/прямых руках. Тело образует прямую линию, таз слегка приподнят. Время подбирается индивидуально, но в среднем это 1-1,5 минуты 16)  Боковая планка. Тело также образует прямую. Свободная рука выпрямлена и поднята перпендикулярно полу. 17) Поднятие разноименных ноги и руки, стоя на коленях. 18) Супермен. Подъем выпрямленных рук и ног. | В данной тренировке из-за количества движений можно выполнять 1-2 подхода по 15-20 повторений на каждое упражнение.  https://youtu.be/ONfLOXpFXOA | 1 час | ГСГ |
| 19.04.20 | БУС – 3 | 20 | Теоретическое занятия. | Изучения правил FIBA по баскетболу | 1 час | ГСГ |
| 20.04.20 | БУС - 3 | 20 | 1) Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем 10 раз назад.  2) Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.  3) Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.  4) Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.  5) Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.  6) Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой  7) Скручивания (Пресс)  8) Классические скручивания с руками на груди. Голова в нижней точке не опускается, это создает постоянное напряжение мышц пресса в этой части амплитуды, так как плечо силы в этот момент будет максимальным. Другими словами - это более эффективно. 9) Касание стоп. По аналогии с предыдущим, голова и грудной отдел позвоночника оторваны от земли по ходу всего упражнения. 10)  Касание стоп с поднятыми ногами. Голова также не опускается во время всего движения. Ноги фиксируются, образуя прямую линию.  11)  Скручивание разноимённых ноги и руки. Тело не заваливается ни в одну из сторон. Ноги и руки выпрямлены. 12) Блок упражнений на ягодицы и поясничный отдел 13) Ягодичный мост с близкой постановкой ног. Опора на пятки, руки удерживают равновесие. 14)  Экстензия/“Пловец”. Поднятие разноимённых ноги и руки. Голова удерживается на весу. 15)  Планка на локтях/прямых руках. Тело образует прямую линию, таз слегка приподнят. Время подбирается индивидуально, но в среднем это 1-1,5 минуты 16)  Боковая планка. Тело также образует прямую. Свободная рука выпрямлена и поднята перпендикулярно полу. 17) Поднятие разноименных ноги и руки, стоя на коленях. 18) Супермен. Подъем выпрямленных рук и ног. | В данной тренировке из-за количества движений можно выполнять 1-2 подхода по 15-20 повторений на каждое упражнение.  https://youtu.be/ONfLOXpFXOA | Час | ГСГ |
| 22.04.20 | БУС – 3 | 20 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений).  2. Бег на месте с поднятыми коленями.  3. Бег на месте с захлестом голени назад.  4. Приседания с шагом в сторону (право, влево) исходное положение ноги вместе, спина прямая, руки перед собой для баланса, корпус чуть вперед, делаем шаг в правую сторону, чтоб ноги были чуть шире плеч и делаем полу присед, возвращаемся в исходное положение и так же делаем в другую сторону.  5. Выпады на месте, без шага. Делаем выпад, ноги чуть скрещены, фиксируем положение, то есть надо поймать баланс тела. Важно! Держать бедра равно, не разворачивать их. Отпускаемся вниз.  6. Пресс планка в упоре лежа. | 1. 10 минут  2. 3\*30 секунд  3. 3\*30 секунд  4. 3\*20 раз в каждую сторону  5. 3\*20 раз на каждую ногу.  6. 3\*60 секунд  Отдых между заданиями 1-2 минуты.  Отдых между подходами 30 – 60 секунд. | 40 минут | ГСГ |
| 24.04.20 | БУС – 3 | 20 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений).  2. Бег на месте с поднятыми коленями.  3. Бег на месте с захлестом голени назад  4. Возьми в руки закольцованный амортизатор и встань на него ногами, поставив ступни чуть шире плеч. Теперь выжми амортизатор над головой на прямых руках. Сохраняя руки и поясницу прямыми, присядь до параллели бедер с полом. Мощно вернись в исходное положение и повтори. Делай два-три сета по 15 – 20 повторов.  5. «Походку Спайдермена» — упражнение, развивающее мобильность нижних конечностей. Сначала встань в упор лежа. Теперь сделай правой ногой большой шаг вперед и помести правую стопу правее кисти правой руки. Задержись в этом положении на пару секунд, после чего согни руки и постарайся коснуться пола локтями, грудью или хотя бы кончиком носа. Вернись в исходное положение, сделай шаг вперед уже левой ногой и повтори стретч. Всего нужно сделать 10 - 15 повторов для каждо ноги.  6. Поставь ступни на ширину таза, гантель возьми в правую руку и опусти вниз перед собой. Быстро наклонись, опустив гантель чуть ниже уровня коленей. Теперь мощно выпрями корпус, подай таз вперед и пожми плечом рабочей ноги. Выброси гантель вверх и, вовремя подсев, поймай ее на прямую руку. Сделай четыре сета по 10 повтора для каждой руки.  7. **Понадобится стул.**  «Эксцентрические зашагивания на платформу». Встань на платформу правой ногой, левую держи позади себя на весу. Руки вытяни вперед. Теперь медленно, досчитав до десяти, опустись на пол, мягко поставив стопу левой ноги на землю. Вернись в исходное и повтори. Сделай 15 - 20 повторов, после чего смени ногу и продолжи. | 1. 10 минут  2. 3\*30 секунд  3. 3\*30 секунд  4. Выше и сильнее  5. Выше и сильнее  6. Выше и сильнее  7. Выше и сильнее | Час | ГСГ |
| 26.04.20 | БУС – 3 | 20 | Теоретическое занятие. | Изучить работу столика. | 1 час | ГСГ |

МБУ ДО ДЮСШ №6 «СТЕРХ».

План занятий дистанционного обучения (электронного и самостоятельного) по баскетболу для учебной группы: БУС – 6 года.

1. Тренер преподаватель: Гаврильева Сардана Георгиевна.

2. План занятий для учебных групп: БУС – 6 года обучения.

3. Требования к занятиям, необходимый инвентарь: Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее техники безопасности, для выполнения упражнений. Резиновый жгут, баскетбольный мяч, стул, гимнастический резиновый полик.

4. Занятия проводятся с тренером – преподавателем через: платформы для видео – конференции Zoom, мессенджер WhatsApp, Instagram. Занятия проводятся самостоятельно через видео просмотр материалов через YouTube.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество  участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 22.03.20 | БУС - 6 | 15 | Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действиях. | Проведенная техника безопасности. | 30 минут | ГСГ |
| 23.03.20 | БУС – 6 | 15 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений).  2. Бег на месте с поднятыми коленями.  3. Бег на месте с захлестом голени назад.  4. Приседания с шагом в сторону (право, влево) исходное положение ноги вместе, спина прямая, руки перед собой для баланса, корпус чуть вперед, делаем шаг в правую сторону, чтоб ноги были чуть шире плеч и делаем полу присед, возвращаемся в исходное положение и так же делаем в другую сторону.  5. Выпады на месте, без шага. Делаем выпад, ноги чуть скрещены, фиксируем положение, то есть надо поймать баланс тела. Важно! Держать бедра равно, не разворачивать их. Отпускаемся вниз.  6. Пресс планка в упоре лежа. | 1. 10 минут  2. 3\*30 секунд  3. 3\*30 секунд  4. 3\*20 раз в каждую сторону  5. 3\*20 раз на каждую ногу.  6. 3\*60 секунд  Отдых между заданиями 1-2 минуты.  Отдых между подходами 30 – 60 секунд. | 40 минут | ГСГ |
| 25.03.20 | БУС – 6 | 15 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений).  2. Бег на месте с поднятыми коленями.  3. Бег на месте с захлестом голени назад  4. Выпрыгивания на месте.  5. Отжимания.  6. Пресс (ножницы) | 1. 10 минут  2. 3\*30 секунд  3. 3\*30 секунд  4. 3\*20 раз  5. 3\*20 раз  6. 3\* 30 секунд | 30 минут | ГСГ |
| 27.03.20 | БУС – 3 | 15 | Теоретическое занятие. | Разбор игры. <https://www.youtube.com/watch?v=8ATveperjCU> | 1 час | ГСГ |
| 06.04.20 | БУС - 6 | 15 | 1) Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем 10 раз назад.  2) Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.  3) Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.  4) Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.  5) Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.  6) Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой  7) Скручивания (Пресс)  8) Классические скручивания с руками на груди. Голова в нижней точке не опускается, это создает постоянное напряжение мышц пресса в этой части амплитуды, так как плечо силы в этот момент будет максимальным. Другими словами - это более эффективно. 9) Касание стоп. По аналогии с предыдущим, голова и грудной отдел позвоночника оторваны от земли по ходу всего упражнения. 10)  Касание стоп с поднятыми ногами. Голова также не опускается во время всего движения. Ноги фиксируются, образуя прямую линию.  11)  Скручивание разноимённых ноги и руки. Тело не заваливается ни в одну из сторон. Ноги и руки выпрямлены. 12) Блок упражнений на ягодицы и поясничный отдел 13) Ягодичный мост с близкой постановкой ног. Опора на пятки, руки удерживают равновесие. 14)  Экстензия/“Пловец”. Поднятие разноимённых ноги и руки. Голова удерживается на весу. 15)  Планка на локтях/прямых руках. Тело образует прямую линию, таз слегка приподнят. Время подбирается индивидуально, но в среднем это 1-1,5 минуты 16)  Боковая планка. Тело также образует прямую. Свободная рука выпрямлена и поднята перпендикулярно полу. 17) Поднятие разноименных ноги и руки, стоя на коленях. 18) Супермен. Подъем выпрямленных рук и ног. | В данной тренировке из-за количества движений можно выполнять 1-2 подхода по 15-20 повторений на каждое упражнение.  https://youtu.be/ONfLOXpFXOA | Час | ГСГ |
| 08.04.20 | БУС – 6 | 15 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений).  2. Бег на месте с поднятыми коленями.  3. Бег на месте с захлестом голени назад.  4. Во время карантина, зачастую, все площадки закрыты. И люди начинают ныть, что у них нет возможности тренироваться, особенно, это касается тренировок броска. Однако, чтобы тренировать технику броска и поддерживать её вам не обязательно нужно кольцо. **Вам понадобится мяч и стул – ВСЁ!**   5. Спина ровная, лопатки сведены, как и при настоящем броске. Мяч выносится вдоль тела из броскового кармана. Кисть уже согнута в момент выноса мяча. И остаётся такой по ходу всего упражнения. Мяч лежит на подушечках пальцев. Не касаясь ладони. А также закрывание кисти в момент выпуска мяча 6. Толчок начинается от подбородка.  Локоть направлен перпендикулярно потолку. То есть не заваливается ни вовнутрь ни наружу.  Мяч на флангах пальцев.  В момент выпуска мяча, кисть закрывается пальцами в пол, при этом они не сжимаются в кулак.  7. Выпрыгивания на месте.  8. Отжимания.  9. Пресс (ножницы) | Каждое задание выполняем по 30, 45, 60 секунд. Каждое упражнения делаем по 3 подхода.  Отдых между заданиями 1-2 минуты.  Отдых между подходами 30 – 60 секунд.  <https://vk.com/video-155429976_456239322?list=52e15f2eadb4847ca6>  https://vk.com/video-155429976\_456239324?list=d508eef3520000907d | 40 минут | ГСГ |
| 10.04.20 | БУС – 6 | 15 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений).  2. Бег на месте с поднятыми коленями.  3. Бег на месте с захлестом голени назад  4. Выпрыгивания на месте.  5. Отжимания.  6. Пресс (ножницы) | 1. 10 минут  2. 3\*30 секунд  3. 3\*30 секунд  4. 3\*20 раз  5. 3\*20 раз  6. 3\* 30 секунд | 30 минут | ГСГ |
| 12.04.20 | БУС – 6 | 15 | Теоретическое занятие. | Заполнения протокола, 24 и 14 секунд, секундометрист. | 1 час | ГСГ |
| 13.04.20 | БУС – 6 | 15 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений).  2. Бег на месте с поднятыми коленями.  3. Бег на месте с захлестом голени назад  4. Возьми в руки закольцованный амортизатор и встань на него ногами, поставив ступни чуть шире плеч. Теперь выжми амортизатор над головой на прямых руках. Сохраняя руки и поясницу прямыми, присядь до параллели бедер с полом. Мощно вернись в исходное положение и повтори. Делай два-три сета по 15 – 20 повторов.  5. «Походку Спайдермена» — упражнение, развивающее мобильность нижних конечностей. Сначала встань в упор лежа. Теперь сделай правой ногой большой шаг вперед и помести правую стопу правее кисти правой руки. Задержись в этом положении на пару секунд, после чего согни руки и постарайся коснуться пола локтями, грудью или хотя бы кончиком носа. Вернись в исходное положение, сделай шаг вперед уже левой ногой и повтори стретч. Всего нужно сделать 10 - 15 повторов для каждо ноги.  6. Поставь ступни на ширину таза, гантель возьми в правую руку и опусти вниз перед собой. Быстро наклонись, опустив гантель чуть ниже уровня коленей. Теперь мощно выпрями корпус, подай таз вперед и пожми плечом рабочей ноги. Выброси гантель вверх и, вовремя подсев, поймай ее на прямую руку. Сделай четыре сета по 10 повтора для каждой руки.  7. **Понадобится стул.**  «Эксцентрические зашагивания на платформу». Встань на платформу правой ногой, левую держи позади себя на весу. Руки вытяни вперед. Теперь медленно, досчитав до десяти, опустись на пол, мягко поставив стопу левой ноги на землю. Вернись в исходное и повтори. Сделай 15 - 20 повторов, после чего смени ногу и продолжи. | 1. 10 минут  2. 3\*30 секунд  3. 3\*30 секунд  4. Выше и сильнее  5. Выше и сильнее  6. Выше и сильнее  7. Выше и сильнее | 1 час | ГСГ |
| 15.04.20 | БУС – 6 | 15 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений).  2. Бег на месте с поднятыми коленями.  3. Бег на месте с захлестом голени назад.  4. Приседания с шагом в сторону (право, влево) исходное положение ноги вместе, спина прямая, руки перед собой для баланса, корпус чуть вперед, делаем шаг в правую сторону, чтоб ноги были чуть шире плеч и делаем полу присед, возвращаемся в исходное положение и так же делаем в другую сторону.  5. Выпады на месте, без шага. Делаем выпад, ноги чуть скрещены, фиксируем положение, то есть надо поймать баланс тела. Важно! Держать бедра равно, не разворачивать их. Отпускаемся вниз.  6. Пресс планка в упоре лежа. | 1. 10 минут  2. 3\*30 секунд  3. 3\*30 секунд  4. 3\*20 раз в каждую сторону  5. 3\*20 раз на каждую ногу.  6. 3\*60 секунд  Отдых между заданиями 1-2 минуты.  Отдых между подходами 30 – 60 секунд. |  | ГСГ |
| 17.04.20 | БУС – 6 | 15 | 1) Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем 10 раз назад.  2) Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.  3) Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.  4) Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.  5) Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.  6) Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой  7) Скручивания (Пресс)  8) Классические скручивания с руками на груди. Голова в нижней точке не опускается, это создает постоянное напряжение мышц пресса в этой части амплитуды, так как плечо силы в этот момент будет максимальным. Другими словами - это более эффективно. 9) Касание стоп. По аналогии с предыдущим, голова и грудной отдел позвоночника оторваны от земли по ходу всего упражнения. 10)  Касание стоп с поднятыми ногами. Голова также не опускается во время всего движения. Ноги фиксируются, образуя прямую линию.  11)  Скручивание разноимённых ноги и руки. Тело не заваливается ни в одну из сторон. Ноги и руки выпрямлены. 12) Блок упражнений на ягодицы и поясничный отдел 13) Ягодичный мост с близкой постановкой ног. Опора на пятки, руки удерживают равновесие. 14)  Экстензия/“Пловец”. Поднятие разноимённых ноги и руки. Голова удерживается на весу. 15)  Планка на локтях/прямых руках. Тело образует прямую линию, таз слегка приподнят. Время подбирается индивидуально, но в среднем это 1-1,5 минуты 16)  Боковая планка. Тело также образует прямую. Свободная рука выпрямлена и поднята перпендикулярно полу. 17) Поднятие разноименных ноги и руки, стоя на коленях. 18) Супермен. Подъем выпрямленных рук и ног. | В данной тренировке из-за количества движений можно выполнять 1-2 подхода по 15-20 повторений на каждое упражнение.  https://youtu.be/ONfLOXpFXOA | 1 час | ГСГ |
| 19.04.20 | БУС – 6 | 15 | Теоретическое занятия. | Изучения правил FIBA по баскетболу | 1 час | ГСГ |
| 20.04.20 | БУС - 6 | 15 | 1) Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем 10 раз назад.  2) Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.  3) Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.  4) Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.  5) Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.  6) Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой  7) Скручивания (Пресс)  8) Классические скручивания с руками на груди. Голова в нижней точке не опускается, это создает постоянное напряжение мышц пресса в этой части амплитуды, так как плечо силы в этот момент будет максимальным. Другими словами - это более эффективно. 9) Касание стоп. По аналогии с предыдущим, голова и грудной отдел позвоночника оторваны от земли по ходу всего упражнения. 10)  Касание стоп с поднятыми ногами. Голова также не опускается во время всего движения. Ноги фиксируются, образуя прямую линию.  11)  Скручивание разноимённых ноги и руки. Тело не заваливается ни в одну из сторон. Ноги и руки выпрямлены. 12) Блок упражнений на ягодицы и поясничный отдел 13) Ягодичный мост с близкой постановкой ног. Опора на пятки, руки удерживают равновесие. 14)  Экстензия/“Пловец”. Поднятие разноимённых ноги и руки. Голова удерживается на весу. 15)  Планка на локтях/прямых руках. Тело образует прямую линию, таз слегка приподнят. Время подбирается индивидуально, но в среднем это 1-1,5 минуты 16)  Боковая планка. Тело также образует прямую. Свободная рука выпрямлена и поднята перпендикулярно полу. 17) Поднятие разноименных ноги и руки, стоя на коленях. 18) Супермен. Подъем выпрямленных рук и ног. | В данной тренировке из-за количества движений можно выполнять 1-2 подхода по 15-20 повторений на каждое упражнение.  https://youtu.be/ONfLOXpFXOA | Час | ГСГ |
| 22.04.20 | БУС – 6 | 15 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений).  2. Бег на месте с поднятыми коленями.  3. Бег на месте с захлестом голени назад.  4. Приседания с шагом в сторону (право, влево) исходное положение ноги вместе, спина прямая, руки перед собой для баланса, корпус чуть вперед, делаем шаг в правую сторону, чтоб ноги были чуть шире плеч и делаем полу присед, возвращаемся в исходное положение и так же делаем в другую сторону.  5. Выпады на месте, без шага. Делаем выпад, ноги чуть скрещены, фиксируем положение, то есть надо поймать баланс тела. Важно! Держать бедра равно, не разворачивать их. Отпускаемся вниз.  6. Пресс планка в упоре лежа. | 1. 10 минут  2. 3\*30 секунд  3. 3\*30 секунд  4. 3\*20 раз в каждую сторону  5. 3\*20 раз на каждую ногу.  6. 3\*60 секунд  Отдых между заданиями 1-2 минуты.  Отдых между подходами 30 – 60 секунд. | 40 минут | ГСГ |
| 24.04.20 | БУС – 6 | 15 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений).  2. Бег на месте с поднятыми коленями.  3. Бег на месте с захлестом голени назад  4. Возьми в руки закольцованный амортизатор и встань на него ногами, поставив ступни чуть шире плеч. Теперь выжми амортизатор над головой на прямых руках. Сохраняя руки и поясницу прямыми, присядь до параллели бедер с полом. Мощно вернись в исходное положение и повтори. Делай два-три сета по 15 – 20 повторов.  5. «Походку Спайдермена» — упражнение, развивающее мобильность нижних конечностей. Сначала встань в упор лежа. Теперь сделай правой ногой большой шаг вперед и помести правую стопу правее кисти правой руки. Задержись в этом положении на пару секунд, после чего согни руки и постарайся коснуться пола локтями, грудью или хотя бы кончиком носа. Вернись в исходное положение, сделай шаг вперед уже левой ногой и повтори стретч. Всего нужно сделать 10 - 15 повторов для каждо ноги.  6. Поставь ступни на ширину таза, гантель возьми в правую руку и опусти вниз перед собой. Быстро наклонись, опустив гантель чуть ниже уровня коленей. Теперь мощно выпрями корпус, подай таз вперед и пожми плечом рабочей ноги. Выброси гантель вверх и, вовремя подсев, поймай ее на прямую руку. Сделай четыре сета по 10 повтора для каждой руки.  7. **Понадобится стул.**  «Эксцентрические зашагивания на платформу». Встань на платформу правой ногой, левую держи позади себя на весу. Руки вытяни вперед. Теперь медленно, досчитав до десяти, опустись на пол, мягко поставив стопу левой ноги на землю. Вернись в исходное и повтори. Сделай 15 - 20 повторов, после чего смени ногу и продолжи. | 1. 10 минут  2. 3\*30 секунд  3. 3\*30 секунд  4. Выше и сильнее  5. Выше и сильнее  6. Выше и сильнее  7. Выше и сильнее | Час | ГСГ |
| 26.04.20 | БУС – 6 | 15 | Теоретическое занятие. | Изучить работу столика. | 1 час | ГСГ |