

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ Л.В. Ткаченко

«___» _____ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ

го г. Кумертау РБ

_____ С.А. Андриюшин

«___» _____ 2021 г.

ПЛАН

учебно-тренировочных занятий на период дистанционного обучения

Отделение: Баскетбол

Тренер-преподаватель: Бабайцев А.Н.

Дата	СОГ	УТГ 1	УТГ 4
27.09 пн		Физ подготовка https://vk.cc/asnYOK 1 упражнение 5x10 отдых 1 минут 2 упражнение 5x20 отдых 1 минута 3 упражнение 5x15 отдых 1 минута 4 упражнение 5x10 на каждую ногу, отдых 45 секунд 5 упражнение 5x10 отдых 30 секунд	Физ подготовка https://vk.cc/asnYOK 1 упражнение 5x10 отдых 1 минут 2 упражнение 5x20 отдых 1 минута 3 упражнение 5x15 отдых 1 минута 4 упражнение 5x10 на каждую ногу, отдых 45 секунд 5 упражнение 5x10 отдых 30 секунд
28.09 вт	Физ подготовка https://vk.cc/asnYOK 1 упражнение 5x10 отдых 1 минут 2 упражнение 5x20 отдых 1 минута 3 упражнение 5x15 отдых 1 минута 4 упражнение 5x10 на каждую ногу, отдых 45 секунд 5 упражнение 5x10 отдых 30 секунд		Обучение Правильной постановки заслона https://www.youtube.com/watch?v=WNLqtPOo1sc Наведение защитника на заслон https://www.youtube.com/watch?v=knkuC2Cu-i0
29.09 ср		Обучение Правильной постановки заслона https://www.youtube.com/watch?v=WNLqtPOo1sc Наведение защитника на заслон https://www.youtube.com/watch?v=knkuC2Cu-i0	Игра в защите. https://www.youtube.com/watch?v=5dUnzXF_bsE https://www.youtube.com/watch?v=syl2QIsrvKI Беседа на тему «Осторожно тонкий лед»
30.09 чт	Обучение Правильной постановки заслона https://www.youtube.com/watch?v=WNLqtPOo1sc Наведение защитника на заслон https://www.youtube.com/watch?v=knkuC2Cu-i0 Беседа на тему «Осторожно тонкий лед»		Имитация дриблинга https://vk.cc/asnYaO Каждое упражнение выполняем по одной минуте
1.10 пт		Игра в защите. https://www.youtube.com/watch?v=5dUnzXF_bsE https://www.youtube.com/watch?v=syl2QIsrvKI	Разогрев СКРУЧИВАНИЯ 4x10 УПРАЖНЕНИЕ ВЕЛОСИПЕД СТОЯ 4x15 АЛЬПИНИСТ 4x16 УПРАЖНЕНИЕ ВЕЛОСИПЕД 4x16 УПРАЖНЕНИЕ ПЛАНКА 4x30 сек Заминка *отдых между повторами 30 сек, отдых между упражнениями 60сек
02.10 сб	Игра в защите. https://www.youtube.com/watch?v=5dUnzXF_bsE https://www.youtube.com/watch?v=syl2QIsrvKI	Имитация дриблинга https://vk.cc/asnYaO Каждое упражнение выполняем по одной минуте	Совершенствование дриблинга https://www.youtube.com/watch?v=QLPDxRIg3sM https://www.youtube.com/watch?v=OoaC69QRzM
04.10 пн		Разогрев СКРУЧИВАНИЯ 4x10 УПРАЖНЕНИЕ ВЕЛОСИПЕД СТОЯ 4x15 АЛЬПИНИСТ 4x16 УПРАЖНЕНИЕ ВЕЛОСИПЕД 4x16 УПРАЖНЕНИЕ ПЛАНКА 4x30 сек Заминка *отдых между повторами 30 сек, отдых между упражнениями 60сек	Физ подготовка https://vk.cc/asnYOK 1 упражнение 5x10 отдых 1 минут 2 упражнение 5x20 отдых 1 минута 3 упражнение 5x15 отдых 1 минута 4 упражнение 5x10 на каждую ногу, отдых 45 секунд 5 упражнение 5x10 отдых 30 секунд

05.10 ВТ	Имитация дриблинга https://vk.cc/asnYao Каждое упражнение выполняем по одной минуте		1.Прыжки с разведением рук и ног 4х30сек 2. Прыжки с разведением ног в планке 4х30сек 3. Бег на месте с подъемом колен 4х30сек 4. Конькобежец 4х30сек 5. Лыжник 4х30сек 6. Горизонтальный бег 4х30сек *отдых между повторами 20 сек, отдых между упражнениями 40
06.10 ср		Совершенствование дриблинга https://www.youtube.com/watch?v=QLPDxRlg3sM https://www.youtube.com/watch?v=_OoaC69QRzM ц	Совершенствование Передачи мяча https://www.youtube.com/watch?v=WQMztN6epU с https://www.youtube.com/watch?v=Pq3m8ea3LkE
07.10 ЧТ	Разогрев СКРУЧИВАНИЯ4х10 УПРАЖНЕНИЕ ВЕЛОСИПЕД СТОЯ 4х15 АЛЬПИНИСТ 4х16 УПРАЖНЕНИЕ ВЕЛОСИПЕД 4х16 УПРАЖНЕНИЕ ПЛАНКА 4х30 сек Заминка *отдых между повторами 30 сек, отдых между упражнениями 60сек		Разогрев СКРУЧИВАНИЯ4х10 УПРАЖНЕНИЕ ВЕЛОСИПЕД СТОЯ 4х15 АЛЬПИНИСТ 4х16 УПРАЖНЕНИЕ ВЕЛОСИПЕД 4х16 УПРАЖНЕНИЕ ПЛАНКА 4х30 сек Заминка *отдых между повторами 30 сек, отдых между упражнениями 60сек
08.10 ПТ		Физ подготовка https://vk.cc/asnYOK 1 упражнение 5х10 отдых 1 минут 2 упражнение 5х20 отдых 1 минута 3 упражнение 5х15 отдых 1 минута 4 упражнение 5х10 на каждую ногу, отдых 45 секунд 5 упражнение 5х10 отдых 30 секунд	Совершенствование дриблинга https://www.youtube.com/watch?v=QLPDxRlg3sM https://www.youtube.com/watch?v=_OoaC69QRzM
09.10 сб	Совершенствование дриблинга https://www.youtube.com/watch?v=QLPDxRlg3sM https://www.youtube.com/watch?v=_OoaC69QRzM	1.Прыжки с разведением рук и ног 4х30сек 2. Прыжки с разведением ног в планке 4х30сек 3. Бег на месте с подъемом колен 4х30сек 4. Конькобежец 4х30сек 5. Лыжник 4х30сек 6. Горизонтальный бег 4х30сек *отдых между повторами 20 сек, отдых между упражнениями 40	Игра в защите. https://www.youtube.com/watch?v=5dUnzXF_bsE https://www.youtube.com/watch?v=syl2QlsvrKI
11.10 ПН		Физ подготовка https://vk.cc/asnYOK 1 упражнение 5х10 отдых 1 минут 2 упражнение 5х20 отдых 1 минута 3 упражнение 5х15 отдых 1 минута 4 упражнение 5х10 на каждую ногу, отдых 45 секунд 5 упражнение 5х10 отдых 30 секунд	Физ подготовка https://vk.cc/asnYOK 1 упражнение 5х10 отдых 1 минут 2 упражнение 5х20 отдых 1 минута 3 упражнение 5х15 отдых 1 минута 4 упражнение 5х10 на каждую ногу, отдых 45 секунд 5 упражнение 5х10 отдых 30 секунд
12.10 ВТ	Физ подготовка https://vk.cc/asnYOK 1 упражнение 5х10 отдых 1 минут 2 упражнение 5х20 отдых 1 минута 3 упражнение 5х15 отдых 1 минута 4 упражнение 5х10 на каждую ногу, отдых 45 секунд 5 упражнение 5х10 отдых 30 секунд		Обучение Правильной постановки заслона https://www.youtube.com/watch?v=WNLqtPOo1sc Наведение защитника на заслон https://www.youtube.com/watch?v=knkuC2Cu-i0

13.10 ср		Обучение Правильной постановки заслона https://www.youtube.com/watch?v=WNLqtPOo1sc Наведение защитника на заслон https://www.youtube.com/watch?v=knkuC2Cu-i0	Игра в защите. https://www.youtube.com/watch?v=5dUnzXF_bsE https://www.youtube.com/watch?v=syl2QIsrvKI Беседа на тему «Осторожно тонкий лед»
14.10 чт	Обучение Правильной постановки заслона https://www.youtube.com/watch?v=WNLqtPOo1sc Наведение защитника на заслон https://www.youtube.com/watch?v=knkuC2Cu-i0 Беседа на тему «Осторожно тонкий лед»		Имитация дриблинга https://vk.cc/asmYaO Каждое упражнение выполняем по одной минуте
15.10 пт		Игра в защите. https://www.youtube.com/watch?v=5dUnzXF_bsE https://www.youtube.com/watch?v=syl2QIsrvKI	Разогрев СКРУЧИВАНИЯ4x10 УПРАЖНЕНИЕ ВЕЛОСИПЕД СТОЯ 4x15 АЛЬПИНИСТ 4x16 УПРАЖНЕНИЕ ВЕЛОСИПЕД 4x16 УПРАЖНЕНИЕ ПЛАНКА 4x30 сек Заминка *отдых между повторами 30 сек, отдых между упражнениями 60сек
16.10 сб	Игра в защите. https://www.youtube.com/watch?v=5dUnzXF_bsE https://www.youtube.com/watch?v=syl2QIsrvKI	Имитация дриблинга https://vk.cc/asmYaO Каждое упражнение выполняем по одной минуте	Совершенствование дриблинга https://www.youtube.com/watch?v=QLPDxRlg3sM https://www.youtube.com/watch?v=OoaC69QRzM
18.10 пн		Разогрев СКРУЧИВАНИЯ4x10 УПРАЖНЕНИЕ ВЕЛОСИПЕД СТОЯ 4x15 АЛЬПИНИСТ 4x16 УПРАЖНЕНИЕ ВЕЛОСИПЕД 4x16 УПРАЖНЕНИЕ ПЛАНКА 4x30 сек Заминка *отдых между повторами 30 сек, отдых между упражнениями 60сек	Физ подготовка https://vk.cc/asmYOK 1 упражнение 5x10 отдых 1 минут 2 упражнение 5x20 отдых 1 минута 3 упражнение 5x15 отдых 1 минута 4 упражнение 5x10 на каждую ногу, отдых 45 секунд 5 упражнение 5x10 отдых 30 секунд
19.10 вт	Имитация дриблинга https://vk.cc/asmYaO Каждое упражнение выполняем по одной минуте		1.Прыжки с разведением рук и ног 4x30сек 2. Прыжки с разведением ног в планке 4x30 сек 3. Бег на месте с подъемом колен 4x30сек 4. Конькобежец 4x30сек 5. Лыжник 4x30сек 6. Горизонтальный бег 4x30сек *отдых между повторами 20 сек, отдых между упражнениями 40
20.10 ср		Совершенствование дриблинга https://www.youtube.com/watch?v=QLPDxRlg3sM https://www.youtube.com/watch?v=_OoaC69QRzM ц	Совершенствование Передачи мяча https://www.youtube.com/watch?v=WQMztN6epU https://www.youtube.com/watch?v=Pq3m8ea3LkE
21.10 чт	Разогрев СКРУЧИВАНИЯ4x10 УПРАЖНЕНИЕ ВЕЛОСИПЕД СТОЯ 4x15 АЛЬПИНИСТ 4x16 УПРАЖНЕНИЕ		Разогрев СКРУЧИВАНИЯ4x10 УПРАЖНЕНИЕ ВЕЛОСИПЕД СТОЯ 4x15 АЛЬПИНИСТ 4x16

	<p>ВЕЛОСИПЕД 4x16 УПРАЖНЕНИЕ ПЛАНКА 4x30 сек Заминка</p> <p>*отдых между повторами 30 сек, отдых между упражнениями 60сек</p>		<p>УПРАЖНЕНИЕ ВЕЛОСИПЕД 4x16 УПРАЖНЕНИЕ ПЛАНКА 4x30 сек Заминка</p> <p>*отдых между повторами 30 сек, отдых между упражнениями 60сек</p>
22.10 ПТ		<p>Физ подготовка https://vk.cc/asgY0K 1 упражнение 5x10 отдых 1 минут 2 упражнение 5x20 отдых 1 минута 3 упражнение 5x15 отдых 1 минута 4 упражнение 5x10 на каждую ногу, отдых 45 секунд 5 упражнение 5x10 отдых 30 секунд</p>	<p>Совершенствование дриблинга https://www.youtube.com/watch?v=QLPDxRlg3sM https://www.youtube.com/watch?v=OoaC69QRzM</p>
23.10 сб	<p>Совершенствование дриблинга https://www.youtube.com/watch?v=QLPDxRlg3sM https://www.youtube.com/watch?v=_OoaC69QRzM</p>	<p>1.Прыжки с разведение рук и ног 4x30сек 2. Прыжки с разведением ног в планке 4x30 сек 3. Бег на месте с подъемом колен 4x30сек 4. Конькобежец 4x30сек 5. Лыжник 4x30сек 6. Горизонтальный бег 4x30сек *отдых между повторами 20 сек, отдых между упражнениями 40</p>	<p>Игра в защите. https://www.youtube.com/watch?v=5dUnzXF_bsE https://www.youtube.com/watch?v=syl2QIsrvKI</p>
25.10 ПН		<p>Физ подготовка https://vk.cc/asgY0K 1 упражнение 5x10 отдых 1 минут 2 упражнение 5x20 отдых 1 минута 3 упражнение 5x15 отдых 1 минута 4 упражнение 5x10 на каждую ногу, отдых 45 секунд 5 упражнение 5x10 отдых 30 секунд</p>	<p>Физ подготовка https://vk.cc/asgY0K 1 упражнение 5x10 отдых 1 минут 2 упражнение 5x20 отдых 1 минута 3 упражнение 5x15 отдых 1 минута 4 упражнение 5x10 на каждую ногу, отдых 45 секунд 5 упражнение 5x10 отдых 30 секунд</p>
26.10 ВТ	<p>Физ подготовка https://vk.cc/asgY0K 1 упражнение 5x10 отдых 1 минут 2 упражнение 5x20 отдых 1 минута 3 упражнение 5x15 отдых 1 минута 4 упражнение 5x10 на каждую ногу, отдых 45 секунд 5 упражнение 5x10 отдых 30 секунд</p>		<p>Обучение Правильной постановки заслона https://www.youtube.com/watch?v=WNLqtPOo1sc Наведение защитника на заслон https://www.youtube.com/watch?v=knkuC2Cu-i0</p>
27.10 ср		<p>Обучение Правильной постановки заслона https://www.youtube.com/watch?v=WNLqtPOo1sc Наведение защитника на заслон https://www.youtube.com/watch?v=knkuC2Cu-i0</p>	<p>Игра в защите. https://www.youtube.com/watch?v=5dUnzXF_bsE https://www.youtube.com/watch?v=syl2QIsrvKI Беседа на тему «Осторожно тонкий лед»</p>
28.10 ЧТ	<p>Обучение Правильной постановки заслона https://www.youtube.com/watch?v=WNLqtPOo1sc Наведение защитника на заслон https://www.youtube.com/watch?v=knkuC2Cu-i0 Беседа на тему «Осторожно тонкий лед»</p>		<p>Имитация дриблинга https://vk.cc/asgYaO Каждое упражнение выполняем по одной минуте</p>
29.10 ПТ		<p>Игра в защите. https://www.youtube.com/watch?v=5dUnzXF_bsE https://www.youtube.com/watch?v=syl2QIsrvKI</p>	<p>Разогрев СКРУЧИВАНИЯ4x10 УПРАЖНЕНИЕ ВЕЛОСИПЕД СТОЯ 4x15 АЛЬПИНИСТ 4x16 УПРАЖНЕНИЕ ВЕЛОСИПЕД 4x16 УПРАЖНЕНИЕ ПЛАНКА 4x30 сек</p>

			Заминка *отдых между повторами 30 сек, отдых между упражнениями 60сек
30.10 сб	Игра в защите. https://www.youtube.com/watch?v=5dUnzXF_bsE https://www.youtube.com/watch?v=syI2QIsrvKI	Имитация дриблинга https://vk.cc/asgYaO Каждое упражнение выполняем по одной минуте	Совершенствование дриблинга https://www.youtube.com/watch?v=QLPDxRlg3sM https://www.youtube.com/watch?v=OoaC69QRzM
1.11 Пн			
2.11 Вт			
3.11 Ср			
4.11 чт			
5.11 пт			
6.11 сб			
8.11 пн		Физ подготовка https://vk.cc/asgY0K 1 упражнение 5x10 отдых 1 минут 2 упражнение 5x20 отдых 1 минута 3 упражнение 5x15 отдых 1 минута 4 упражнение 5x10 на каждую ногу, отдых 45 секунд 5 упражнение 5x10 отдых 30 секунд	Физ подготовка https://vk.cc/asgY0K 1 упражнение 5x10 отдых 1 минут 2 упражнение 5x20 отдых 1 минута 3 упражнение 5x15 отдых 1 минута 4 упражнение 5x10 на каждую ногу, отдых 45 секунд 5 упражнение 5x10 отдых 30 секунд
9.11 вт	Физ подготовка https://vk.cc/asgY0K 1 упражнение 5x10 отдых 1 минут 2 упражнение 5x20 отдых 1 минута 3 упражнение 5x15 отдых 1 минута 4 упражнение 5x10 на каждую ногу, отдых 45 секунд 5 упражнение 5x10 отдых 30 секунд		Обучение Правильной постановки заслона https://www.youtube.com/watch?v=WNLqtPOo1sc Наведение защитника на заслон https://www.youtube.com/watch?v=knkuC2Cu-i0
10.11 ср		Обучение Правильной постановки заслона https://www.youtube.com/watch?v=WNLqtPOo1sc Наведение защитника на заслон https://www.youtube.com/watch?v=knkuC2Cu-i0	Игра в защите. https://www.youtube.com/watch?v=5dUnzXF_bsE https://www.youtube.com/watch?v=syI2QIsrvKI Беседа на тему «Осторожно тонкий лед»
11.11 чт	Обучение Правильной постановки заслона https://www.youtube.com/watch?v=WNLqtPOo1sc Наведение защитника на заслон https://www.youtube.com/watch?v=knkuC2Cu-i0 Беседа на тему «Осторожно тонкий лед»		Имитация дриблинга https://vk.cc/asgYaO Каждое упражнение выполняем по одной минуте

12.11 ПТ		Игра в защите. https://www.youtube.com/watch?v=5dUnzXF_bsE https://www.youtube.com/watch?v=syI2QIsrvKI	Разогрев СКРУЧИВАНИЯ 4x10 УПРАЖНЕНИЕ ВЕЛОСИПЕД СТОЯ 4x15 АЛЬПИНИСТ 4x16 УПРАЖНЕНИЕ ВЕЛОСИПЕД 4x16 УПРАЖНЕНИЕ ПЛАНКА 4x30 сек Заминка *отдых между повторами 30 сек, отдых между упражнениями 60сек
13.11 сб	Игра в защите. https://www.youtube.com/watch?v=5dUnzXF_bsE https://www.youtube.com/watch?v=syI2QIsrvKI	Имитация дриблинга https://vk.cc/asnYaO Каждое упражнение выполняем по одной минуте	Совершенствование дриблинга https://www.youtube.com/watch?v=QLPDxRjg3sM https://www.youtube.com/watch?v=OoaC69QRzM