

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 Е.А.

Дата	СОГ2	СОГ3	УТГ 1	УТГ 2
27.09 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
28.09 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	
29.09 ср		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
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		Игра в защите. https://www.youtube.com/watch?v=5dUnzXF_bsE https://www.youtube.com/watch?v=syI2QIsrvKI Беседа на тему «Осторожно тонкий лед»	
1.10 пт		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»
02.10 сб	Игра в защите. https://www.youtube.com/watch?v=5dUnzXF_bsE https://www.youtube.com/watch?v=syI2QIsrvKI	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	Имитация дриблинга https://vk.cc/asgYaO Каждое упражнение выполняем по одной минуте
04.10 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	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
05.10 вт	Имитация дриблинга https://vk.cc/asgYaO Каждое упражнение выполняем по одной минуте		Совершенствование дриблинга https://www.youtube.com/watch?v=QLPDxRIg3sM https://www.youtube.com/watch?v=_OoaC69QRzM	
06.10 ср		Имитация дриблинга https://vk.cc/asgYaO Каждое упражнение выполняем по одной минуте		Совершенствование дриблинга https://www.youtube.com/watch?v=QLPDxRIg3sM https://www.youtube.com/watch?v=_OoaC69QRzM
07.10 чт	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/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	
08.10		Разогрев СКРУЧИВАНИЯ4x10 УПРАЖНЕНИЕ ВЕЛОСИПЕД СТОЯ 4x15 АЛЬПИНИСТ 4x16		Физ подготовка https://vk.cc/asgY0K 1 упражнение 5x10 отдых 1 минут

ПТ		УПРАЖНЕНИЕ ВЕЛОСИПЕД 4x16 УПРАЖНЕНИЕ ПЛАНКА 4x30 сек Заминка *отдых между повторами 30 сек, отдых между упражнениями 60сек		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
09.10 сб	Совершенствование дриблинга https://www.youtube.com/watch?v=QLPDxRIg3sM https://www.youtube.com/watch?v=_OoaC69QRzM	Совершенствование дриблинга https://www.youtube.com/watch?v=QLPDxRIg3sM https://www.youtube.com/watch?v=_OoaC69QRzM	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	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
11.10 ПН			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	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
12.10 ВТ	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		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		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		Обучение Правильной постановки заслона https://www.youtube.com/watch?v=WNLqtPOo1sc Наведение защитника на заслон https://www.youtube.com/watch?v=knkuC2Cu-i0
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		Игра в защите. https://www.youtube.com/watch?v=5dUnzXF_bsE https://www.youtube.com/watch?v=syI2QIsrvKI Беседа на тему «Осторожно тонкий лед»	
15.10 ПТ		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»
16.10 сб	Игра в защите. https://www.youtube.com/watch?v=5dUnzXF_bsE https://www.youtube.com/watch?v=syI2QIsrvKI	Игра в защите. https://www.youtube.com/watch?v=5dUnzXF_bsE https://www.youtube.com/watch?v=syI2QIsrvKI	Имитация дриблинга https://vk.cc/asmYaO Каждое упражнение выполняем по одной минуте	Имитация дриблинга https://vk.cc/asmYaO Каждое упражнение выполняем по одной минуте
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	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
19.10 ВТ	Имитация дриблинга https://vk.cc/asmYaO Каждое упражнение выполняем по одной минуте		Совершенствование дриблинга https://www.youtube.com/watch?v=QLPDxRIg3sM https://www.youtube.com/watch?v=_OoaC69QRzM	

20.10 ср		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
21.10 чт	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 4 секунд 5 упражнение 5x10 отдых 30 секунд	
22.10 пт		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
23.10 сб	Совершенствование дриблинга https://www.youtube.com/watch?v=QLPDxRIg3sM https://www.youtube.com/watch?v=_OoaC69QRzM	Совершенствование дриблинга https://www.youtube.com/watch?v=QLPDxRIg3sM https://www.youtube.com/watch?v=_OoaC69QRzM	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	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
25.10 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
26.10 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	
27.10 ср		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
28.10 чт	Обучение Правильной постановки заслона https://www.youtube.com/watch?v=WNLqtPOo1sc Наведение защитника на заслон https://www.youtube.com/watch?v=knkuC2Cu-i0		Игра в защите. https://www.youtube.com/watch?v=5dUnzXF_bsE https://www.youtube.com/watch?v=syI2QIsrvKI Беседа на тему «Осторожно тонкий лед»	
29.10 пт		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»
30.10 сб	Игра в защите. https://www.youtube.com/watch?v=5dUnzXF_bsE https://www.youtube.com/watch?v=syI2QIsrvKI	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	Имитация дриблинга https://vk.cc/asnYao Каждое упражнение выполняем по одной минуте

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		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
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		Игра в защите. https://www.youtube.com/watch?v=5dUnzXF_bsE https://www.youtube.com/watch?v=syI2QIsrvKI Беседа на тему «Осторожно тонкий лед»	
12.11 пт		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»
13.11 сб	Игра в защите. https://www.youtube.com/watch?v=5dUnzXF_bsE https://www.youtube.com/watch?v=syI2QIsrvKI	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	Имитация дриблинга https://vk.cc/asgYaO Каждое упражнение выполняем по одной минуте