|  |
| --- |
| План-конспект занятий для самостоятельной работы по баскетболу. Тренер – Гариянов Г.С.**Т-2**Понедельник-16:30-18:45,Среда-16:30-18:45,Пятница16:30-18:45,Воскресенье16:30-18:45 |
| Датазанятия | Содержание тренировочного занятия | Методическиеуказания | Ссылка на интернет-ресурс |
| **03.05.2020** | **Теоретическая подготовка** Изучение правил и интерпретаций статья 1-2 |  45 минут |  | Прилагаемые документы  |
| **Общая физическая подготовка** Общая разминка:1. Ходьба на месте (5 мин);
	* Наклоны головы вперед (8 раз);
	* Боковые наклоны (8 раз, влево 8 раз вправо);
	* Повороты головы налево, направо (8 раз);
	* Круговые вращения плечами вперед, назад (8 раз);
	* Круговые движения в плечевых суставах вперёд, назад (8 раз);
	* Сгибание и разгибание рук в локтях (16 раз);
	* Вращение кистей в замке (16 раз);
	* Боковые наклоны с рукой над головой (8 раз вправо, 8 раз влево);
	* Наклоны вперёд (8 раз);
	* Круговые вращение бедром,

нога согнута (8 оборотов вперед, 8 оборотов назад); * + Высоко подымания бедра (8 раз);
1. Захлёст голени (10 раз);
2. Круговые вращение стопы в голеностопном суставе (16 раз.)
3. Бег на месте.
4. Ходьба на месте
 | 25 минут5 минут5 мин | Руки на поясеВыполняем с большой амплитудой.Спина прямая, ноги прямыеСпина прямая, ноги прямыеПолный круг очерчивать коленом Высоко поднимая бедро | <https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c&t=31s><https://www.youtube.com/watch?v=5lrDZQufuzE> |
| 1. Приседания.
	* Ноги вместе (2 х 20 раз)
	* Ноги на ширине плеч (2 х 25 раз)
	* Упражнение на пресс: одновременный подъем прямых ног и корпуса с руками до касания пальцами рук носков (20 раз
 |  20 минут | Пятки на полуКолени не сводятся внутрь | <https://www.youtube.com/watch?v=_7ngYq3RjUg> |
| **Специальная физическая подготовка**1. Шаг вверх. (3 х 20 раз);
2. Прыжки на возвышенность.
3. Запрыгивание на тумбу или любая возвышенность (3х 20 раз).
4. Укрепление мышц кора (3х 20 раз)
 | 35 мин. | Следить за правильной техникой исполнения упражнения.Спина, ноги и руки прямые | <https://www.youtube.com/watch?v=u16vBAp94_0><https://www.youtube.com/watch?v=LuNVO5bRFj0><https://www.youtube.com/watch?v=tTNUsJVQ1uo><https://www.youtube.com/watch?v=ppIkMLnmcPs> |
| **06.05.2020** | **Теоретическая подготовка** Изучение правил и интерпретаций статья 3-4 |  45 минут |  | Прилагаемая литература |
|  | **Общая физическая подготовка** 1. Общая разминка:1. Ходьба на месте (5 мин);
	* Наклоны головы вперед (8 раз);
	* Боковые наклоны (8 раз, влево 8 раз вправо);
	* Повороты головы налево, направо (8 раз);
	* Круговые вращения плечами вперед, назад (8 раз);
	* Круговые движения в плечевых суставах вперёд, назад (8 раз);
	* Сгибание и разгибание рук в локтях (16 раз);
	* Вращение кистей в замке (16 раз);
	* Боковые наклоны с рукой над головой (8 раз вправо, 8 раз влево);
	* Наклоны вперёд (8 раз);
	* Круговые вращение бедром,

нога согнута (8 оборотов вперед, 8 оборотов назад); * + Высоко подымания бедра (8 раз);
1. Захлёст голени (10 раз);
2. Круговые вращение стопы в голеностопном суставе (16 раз.)
3. Бег на месте.
4. Ходьба на месте
 |  45 минут5 мин.5 мин. | Руки на поясеВыполняем с большой амплитудой.Спина прямая, ноги прямыеСпина прямая, ноги прямыеПолный круг очерчивать коленом Высоко поднимая бедро | <https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c&t=31s><https://www.youtube.com/watch?v=5lrDZQufuzE> |
| 1. Приседания.
	* Ноги вместе (4 х 20 раз)
	* Ноги на ширине плеч (4 х 25 раз)
	* Упражнение на пресс: одновременный подъем прямых ног и корпуса с руками до касания пальцами рук носков (20 раз
 | 35мин | Пятки на полуКолени не сводятся внутрь | <https://www.youtube.com/watch?v=_7ngYq3RjUg> |
| **Специальная физическая подготовка**1. Шаг вверх. (4 х 20 раз);
2. Прыжки на возвышенность.
3. Запрыгивание на тумбу или любая возвышенность (4х 20 раз).
4. Укрепление мышц кора (4х 20раз)
 | 35 мин. | Следить за правильной техникой исполнения упражнения.Спина, ноги и руки прямые | <https://www.youtube.com/watch?v=u16vBAp94_0><https://www.youtube.com/watch?v=LuNVO5bRFj0><https://www.youtube.com/watch?v=tTNUsJVQ1uo><https://www.youtube.com/watch?v=ppIkMLnmcPs> |
| **08.05.2020** | **Теоретическая подготовка** Изучение правил и интерпретаций статья 5-6 |  45 минут |  | Прилагаемый материал |
|  | **Общая физическая подготовка**1. Общая разминка:
2. Ходьба на месте (5 мин);
	* Наклоны головы вперед (10 раз);
	* Боковые наклоны (10 раз, влево 10 раз вправо);
	* Повороты головы налево, направо (10 раз);
	* Круговые вращения плечами вперед, назад (10 раз);
	* Круговые движения в плечевых суставах вперёд, назад (10 раз);
	* Сгибание и разгибание рук в локтях (10 раз);
	* Вращение кистей в замке (16 раз);
	* Боковые наклоны с рукой над головой (10 раз вправо, 10 раз влево);
	* Наклоны вперёд (10 раз);
	* Круговые вращение бедром,

нога согнута (10 оборотов вперед, 10 оборотов назад); * + Высоко подымания бедра (10 раз);
1. Захлёст голени (10 раз);
2. Круговые вращение стопы в голеностопном суставе (16 раз.)
3. Бег на месте.
 |  25 минут5 мин.. | Руки на поясеВыполняем с большой амплитудой.Спина прямая, ноги прямыеСпина прямая, ноги прямыеПолный круг очерчивать коленом Высоко поднимая бедро | <https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c&t=31s><https://www.youtube.com/watch?v=5lrDZQufuzE> |
| 1. Приседания.
	* Ноги вместе (4 х 20 раз)
	* Ноги на ширине плеч (4 х 25 раз)
	* Упражнение на пресс: одновременный подъем прямых ног и корпуса с руками до касания пальцами рук носков (4 х 20 раз)
 | 30 минут | Пятки на полуКолени не сводятся внутрь | <https://www.youtube.com/watch?v=_7ngYq3RjUg> |
| **Специальная физическая подготовка**1. Шаг вверх. (4 х 20 раз);
2. Прыжки на возвышенность.
3. Запрыгивание на тумбу или любая возвышенность (4х 20 раз).
4. Укрепление мышц кора (4х 20раз)
 | 30 мин. | Следить за правильной техникой исполнения упражнения.Спина, ноги и руки прямые | <https://www.youtube.com/watch?v=u16vBAp94_0><https://www.youtube.com/watch?v=LuNVO5bRFj0><https://www.youtube.com/watch?v=tTNUsJVQ1uo><https://www.youtube.com/watch?v=ppIkMLnmcPs> |
| **10.05.2020** | **Теоретическая подготовка** Изучение правил и интерпретаций статья 7-8 |  45 минут |  | Прилагаемый материал |
| **Общая физическая подготовка**1. Общая разминка:

 Ходьба на месте (5 мин); Наклоны головы вперед (8 раз);* + Боковые наклоны (8 раз, влево 8 раз вправо);
	+ Повороты головы налево, направо (8 раз);
	+ Круговые вращения плечами вперед, назад (8 раз);
	+ Круговые движения в плечевых суставах вперёд, назад (8 раз);
	+ Сгибание и разгибание рук в локтях (16 раз);
	+ Вращение кистей в замке (16 раз);
	+ Боковые наклоны с рукой над головой (8 раз вправо, 8 раз влево);
	+ Наклоны вперёд (8 раз);
	+ Круговые вращение бедром,

нога согнута (8 оборотов вперед, 8 оборотов назад); * + Высоко подымания бедра (10 раз);
1. Захлёст голени (20 раз);
2. Круговые вращение стопы в голеностопном суставе (25 раз.)
3. Бег на месте.
 |  35 минут10мин.. | Руки на поясеВыполняем с большой амплитудой.Спина прямая, ноги прямыеСпина прямая, ноги прямыеПолный круг очерчивать коленом Высоко поднимая бедро | <https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c&t=31s><https://www.youtube.com/watch?v=5lrDZQufuzE> |
| **Специальная физическая подготовка**1. Шаг вверх. (4 х 20 раз);
2. Прыжки на возвышенность.
3. Запрыгивание на тумбу или любая возвышенность (4х 20 раз).

Укрепление мышц кора (4х20 раз) | 45 мин. | Следить за правильной техникой исполнения упражнения.Спина, ноги и руки прямые | <https://www.youtube.com/watch?v=u16vBAp94_0><https://www.youtube.com/watch?v=LuNVO5bRFj0><https://www.youtube.com/watch?v=tTNUsJVQ1uo><https://www.youtube.com/watch?v=ppIkMLnmcPs> |
| **13.05.2020** | **Теоретическая подготовка** 1. История появления баскетбола.
 |  45 минут | Обратить внимание в каком году был первый баскетбольный матч. | <https://www.youtube.com/watch?v=gAI021Qhq-o> |
| **Общая физическая подготовка** Общая разминка:1. Ходьба на месте (5 мин);
	* Наклоны головы вперед (8 раз);
	* Боковые наклоны (8 раз, влево 8 раз вправо);
	* Повороты головы налево, направо (8 раз);
	* Круговые вращения плечами вперед, назад (8 раз);
	* Круговые движения в плечевых суставах вперёд, назад (8 раз);
	* Сгибание и разгибание рук в локтях (16 раз);
	* Вращение кистей в замке (16 раз);
	* Боковые наклоны с рукой над головой (8 раз вправо, 8 раз влево);
	* Наклоны вперёд (8 раз);
	* Круговые вращение бедром,

нога согнута (8 оборотов вперед, 8 оборотов назад); * + Высоко подымания бедра (8 раз);
1. Захлёст голени (10 раз);
2. Круговые вращение стопы в голеностопном суставе (16 раз.)
3. Бег на месте.
4. Ходьба на месте
 |  25 минут5 мин.5 мин. | Руки на поясеВыполняем с большой амплитудой.Спина прямая, ноги прямыеСпина прямая, ноги прямыеПолный круг очерчивать коленом Высоко поднимая бедро | <https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c&t=31s><https://www.youtube.com/watch?v=5lrDZQufuzE> |
|  | **Жонглирование мячом** * Перебрасывание мяча с руки на руку;
* Хлопки по мячу левой правой рукой;
* Вращений –перебрасывание мяча «Юла»;
* Вращение мяча вокруг головы;
* Вращение мяча вокруг туловища;
* Вращение мяча вокруг ног
* Вращение вокруг одной ноги в выпаде;
* Вращение «Восьмёрка»;
* Упражнение «Тунель»;
* Упражнение «Люлька»;
* Перебрасывание мяча двумя руками из-за спины на головой;
* Ловля мяча двумя руками за спиной;
* Передача мяча под ногами со сменой ног в прыжке;
 | 20 мин | Для жонглирования можно брать любой мяч ( баскетбольный, волейбольный, футбольный, гандбольный, теннисный и т. д.) | <https://drive.google.com/open?id=1UYP4E9NXcgDI4KgfvDLKmqQI_AZOmyv9><https://drive.google.com/open?id=1UEMVfumRltlL-ENAzMNzru8CWx0mZxK-><https://drive.google.com/open?id=1BxQ7Dty54bk0DqKQpye-sMVxPhgXl0Q4> |
| **Специальная физическая подготовка** Комплекс упражнений выполняют по кругу:* Отжимание 20 раз;
* Приседание 20 раз;
* Поднимание туловища (пресс). 20 раз

Растяжка – заминка:* Для мышц рук;
* Для мышц ног;
* Для мышц спины;
 | 25 мин.10 мин. | Считать количество раз повторений за 20 минут.Между кругами по желанию отдых 15 -30 сек.Каждое упражнениевыполнять не менее20сек. |  <https://drive.google.com/open?id=1_vemDwbTrfp79NEsuGMN2VMAjRIySiaq><https://drive.google.com/open?id=15biMuj4pprA-WT-AkNKty_flpXavYDsA> |
| **15.05.2020** | **Теоретическая подготовка**  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО.История ГТО. |  45 минут | История ГТО | <https://www.gto.ru/history> |
| **Общая физическая подготовка** Общая разминка:1. Ходьба на месте (5 мин);
	* Наклоны головы вперед (10 раз);
	* Боковые наклоны (10 раз, влево 10 раз вправо);
	* Повороты головы налево, направо (10 раз);
	* Круговые вращения плечами вперед, назад (10 раз);
	* Круговые движения в плечевых суставах вперёд, назад (10 раз);
	* Сгибание и разгибание рук в локтях (20 раз);
	* Вращение кистей в замке (20 раз);
	* Боковые наклоны с рукой над головой (8 раз вправо, 8 раз влево);
	* Наклоны вперёд (8 раз);
	* Круговые вращение бедром,

нога согнута (8 оборотов вперед, 8 оборотов назад); * + Высоко подымания бедра (8 раз);
1. Захлёст голени (10 раз);
2. Круговые вращение стопы в голеностопном суставе (16 раз.)
3. Бег на месте.
4. Ходьба на месте
 | 25 минут5 мин.5 мин. | Руки на поясеВыполняем с большой амплитудой.Спина прямая, ноги прямыеСпина прямая, ноги прямыеПолный круг очерчивать коленом Высоко поднимая бедро | <https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c&t=31s><https://www.youtube.com/watch?v=5lrDZQufuzE> |
| **Жонглирование мячом** * Перебрасывание мяча с руки на руку;
* Хлопки по мячу левой правой рукой;
* Вращений –перебрасывание мяча «Юла»;
* Вращение мяча вокруг головы;
* Вращение мяча вокруг туловища;
* Вращение мяча вокруг ног
* Вращение вокруг одной ноги в выпаде;
* Вращение «Восьмёрка»;
* Упражнение «Тунель»;
* Упражнение «Люлька»;
* Перебрасывание мяча двумя руками из-за спины на головой;
* Ловля мяча двумя руками за спиной;
* Передача мяча под ногами со сменой ног в прыжке;
 |  15 мин |  | <https://drive.google.com/open?id=1UYP4E9NXcgDI4KgfvDLKmqQI_AZOmyv9><https://drive.google.com/open?id=1UEMVfumRltlL-ENAzMNzru8CWx0mZxK-><https://drive.google.com/open?id=1BxQ7Dty54bk0DqKQpye-sMVxPhgXl0Q4> |
| **Специальная физическая подготовка** Комплекс упражнений выполняют по кругу:* Отжимание 5 раз;
* Приседание 10 раз;
* Поднимание туловища (пресс). 15 раз

Растяжка – заминка:* Для мышц рук;
* Для мышц ног;
* Для мышц спины;
 | 35 мин.10 мин. | Считать количество раз повторений за 20 минут.Между кругами по желанию отдых 15 -30 сек.Каждое упражнениевыполнять не менее20сек. | <https://drive.google.com/open?id=1_vemDwbTrfp79NEsuGMN2VMAjRIySiaq><https://drive.google.com/open?id=15biMuj4pprA-WT-AkNKty_flpXavYDsA> |
| **17.05.2020** | **Теоретическая подготовка** Изучение правил и интерпретаций статья 9-10 |  40 минут |  | Прилагаемая литература |
|  | **Общая физическая подготовка** Общая разминка:1. Ходьба на месте (5 мин);
	* Наклоны головы вперед (8 раз);
	* Боковые наклоны (8 раз, влево 8 раз вправо);
	* Повороты головы налево, направо (8 раз);
	* Круговые вращения плечами вперед, назад (8 раз);
	* Круговые движения в плечевых суставах вперёд, назад (8 раз);
	* Сгибание и разгибание рук в локтях (16 раз);
	* Вращение кистей в замке (16 раз);
	* Боковые наклоны с рукой над головой (8 раз вправо, 8 раз влево);
	* Наклоны вперёд (8 раз);
	* Круговые вращение бедром,

нога согнута (8 оборотов вперед, 8 оборотов назад); * + Высоко подымания бедра (8 раз);
1. Захлёст голени (10 раз);
2. Круговые вращение стопы в голеностопном суставе (16 раз.)
3. Бег на месте.
4. Ходьба на месте
 | 30мин5 мин.5 мин. | Руки на поясеВыполняем с большой амплитудой.Спина прямая, ноги прямыеСпина прямая, ноги прямыеПолный круг очерчивать коленом Высоко поднимая бедро | <https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c&t=31s><https://www.youtube.com/watch?v=5lrDZQufuzE> |
| **Жонглирование мячом** * Перебрасывание мяча с руки на руку;
* Хлопки по мячу левой правой рукой;
* Вращений –перебрасывание мяча «Юла»;
* Вращение мяча вокруг головы;
* Вращение мяча вокруг туловища;
* Вращение мяча вокруг ног
* Вращение вокруг одной ноги в выпаде;
* Вращение «Восьмёрка»;
* Упражнение «Туннель»;
* Упражнение «Люлька»;
* Перебрасывание мяча двумя руками из-за спины на головой;
* Ловля мяча двумя руками за спиной;
* Передача мяча под ногами со сменой ног в прыжке;
 |  10 мин |  | <https://drive.google.com/open?id=1UYP4E9NXcgDI4KgfvDLKmqQI_AZOmyv9><https://drive.google.com/open?id=1UEMVfumRltlL-ENAzMNzru8CWx0mZxK-><https://drive.google.com/open?id=1BxQ7Dty54bk0DqKQpye-sMVxPhgXl0Q4> |
| **Специальная физическая подготовка** Комплекс упражнений выполняют по кругу:* Отжимание 20 раз;
* Приседание 20 раз;
* Поднимание туловища (пресс). 20раз

Растяжка – заминка:* Для мышц рук;
* Для мышц ног;
* Для мышц спины;
 | 30 мин.15 мин. | Считать количество раз повторений за 20 минут.Между кругами по желанию отдых 15 -30 сек.Каждое упражнениевыполнять не менее20сек. | <https://drive.google.com/open?id=1_vemDwbTrfp79NEsuGMN2VMAjRIySiaq><https://drive.google.com/open?id=15biMuj4pprA-WT-AkNKty_flpXavYDsA> |
| **18.05.2020** | **Теоретическая подготовка** Изучение правил и интерпретаций статья 11-12 |  45 минут |  | <https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1fc8a6ab2.pdf> |
|  | **Общая физическая подготовка** Общая разминка:1. Ходьба на месте (5 мин);
	* Наклоны головы вперед (10 раз);
	* Боковые наклоны (10 раз, влево 10 раз вправо);
	* Повороты головы налево, направо (10раз);
	* Круговые вращения плечами вперед, назад (10 раз);
	* Круговые движения в плечевых суставах вперёд, назад (10 раз);
	* Сгибание и разгибание рук в локтях (16 раз);
	* Вращение кистей в замке (16 раз);
	* Боковые наклоны с рукой над головой (10 раз вправо, 10 раз влево);
	* Наклоны вперёд (10 раз);
	* Круговые вращение бедром,

нога согнута (10 оборотов вперед, 10 оборотов назад); * + Высоко подымания бедра (10 раз);
1. Захлёст голени (10 раз);
2. Круговые вращение стопы в голеностопном суставе (16 раз.)
3. Бег на месте.
4. Ходьба на месте
 | 25 минут5 мин.5 мин. | Руки на поясеВыполняем с большой амплитудой.Спина прямая, ноги прямыеСпина прямая, ноги прямыеПолный круг очерчивать коленом Высоко поднимая бедро | <https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c&t=31s><https://www.youtube.com/watch?v=5lrDZQufuzE> |
|  | **Жонглирование мячом** * Перебрасывание мяча с руки на руку;
* Хлопки по мячу левой правой рукой;
* Вращений –перебрасывание мяча «Юла»;
* Вращение мяча вокруг головы;
* Вращение мяча вокруг туловища;
* Вращение мяча вокруг ног
* Вращение вокруг одной ноги в выпаде;
* Вращение «Восьмёрка»;
* Упражнение «Тунель»;
* Упражнение «Люлька»;
* Перебрасывание мяча двумя руками из-за спины на головой;
* Ловля мяча двумя руками за спиной;
* Передача мяча под ногами со сменой ног в прыжке;
 |  25 мин |  | <https://drive.google.com/open?id=1UYP4E9NXcgDI4KgfvDLKmqQI_AZOmyv9><https://drive.google.com/open?id=1UEMVfumRltlL-ENAzMNzru8CWx0mZxK-><https://drive.google.com/open?id=1BxQ7Dty54bk0DqKQpye-sMVxPhgXl0Q4> |
|  | **Специальная физическая подготовка** Комплекс упражнений выполняют по кругу:* Отжимание 20 раз;
* Приседание 20 раз;
* Поднимание туловища (пресс). 20 раз

Растяжка – заминка:* Для мышц рук;
* Для мышц ног;
* Для мышц спины;
 | 25 мин.10мин. | Считать количество раз повторений за 20 минут.Между кругами по желанию отдых 15 -30 сек.Каждое упражнениевыполнять не менее20сек. | <https://drive.google.com/open?id=1_vemDwbTrfp79NEsuGMN2VMAjRIySiaq><https://drive.google.com/open?id=15biMuj4pprA-WT-AkNKty_flpXavYDsA> |
| **20.05.2020** | **Теоретическая подготовка** Изучение правил и интерпретаций статья 13-14 |  45 минут |  | Прилагаемые документы  |
| **Общая физическая подготовка** Общая разминка:1. Ходьба на месте (5 мин);
	* Наклоны головы вперед (8 раз);
	* Боковые наклоны (8 раз, влево 8 раз вправо);
	* Повороты головы налево, направо (8 раз);
	* Круговые вращения плечами вперед, назад (8 раз);
	* Круговые движения в плечевых суставах вперёд, назад (8 раз);
	* Сгибание и разгибание рук в локтях (16 раз);
	* Вращение кистей в замке (16 раз);
	* Боковые наклоны с рукой над головой (8 раз вправо, 8 раз влево);
	* Наклоны вперёд (8 раз);
	* Круговые вращение бедром,

нога согнута (8 оборотов вперед, 8 оборотов назад); * + Высоко подымания бедра (8 раз);
1. Захлёст голени (10 раз);
2. Круговые вращение стопы в голеностопном суставе (16 раз.)
3. Бег на месте.
4. Ходьба на месте
 | 25 минут5 минут5 мин | Руки на поясеВыполняем с большой амплитудой.Спина прямая, ноги прямыеСпина прямая, ноги прямыеПолный круг очерчивать коленом Высоко поднимая бедро | <https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c&t=31s><https://www.youtube.com/watch?v=5lrDZQufuzE> |
| 1. Приседания.
	* Ноги вместе (2 х 20 раз)
	* Ноги на ширине плеч (2 х 25 раз)
	* Упражнение на пресс: одновременный подъем прямых ног и корпуса с руками до касания пальцами рук носков (20 раз
 |  20 минут | Пятки на полуКолени не сводятся внутрь | <https://www.youtube.com/watch?v=_7ngYq3RjUg> |
| **Специальная физическая подготовка**1. Шаг вверх. (3 х 20 раз);
2. Прыжки на возвышенность.
3. Запрыгивание на тумбу или любая возвышенность (3х 20 раз).
4. Укрепление мышц кора (3х 20 раз)
 | 35 мин. | Следить за правильной техникой исполнения упражнения.Спина, ноги и руки прямые | <https://www.youtube.com/watch?v=u16vBAp94_0><https://www.youtube.com/watch?v=LuNVO5bRFj0><https://www.youtube.com/watch?v=tTNUsJVQ1uo><https://www.youtube.com/watch?v=ppIkMLnmcPs> |
| **22.05.2020** | **Теоретическая подготовка** Изучение правил и интерпретаций статья 15-16 |  45 минут |  | Прилогаемый материал |
|  | **Общая физическая подготовка** 1. Общая разминка:1. Ходьба на месте (5 мин);
	* Наклоны головы вперед (8 раз);
	* Боковые наклоны (8 раз, влево 8 раз вправо);
	* Повороты головы налево, направо (8 раз);
	* Круговые вращения плечами вперед, назад (8 раз);
	* Круговые движения в плечевых суставах вперёд, назад (8 раз);
	* Сгибание и разгибание рук в локтях (16 раз);
	* Вращение кистей в замке (16 раз);
	* Боковые наклоны с рукой над головой (8 раз вправо, 8 раз влево);
	* Наклоны вперёд (8 раз);
	* Круговые вращение бедром,

нога согнута (8 оборотов вперед, 8 оборотов назад); * + Высоко подымания бедра (8 раз);
1. Захлёст голени (10 раз);
2. Круговые вращение стопы в голеностопном суставе (16 раз.)
3. Бег на месте.
4. Ходьба на месте
 |  45 минут5 мин.5 мин. | Руки на поясеВыполняем с большой амплитудой.Спина прямая, ноги прямыеСпина прямая, ноги прямыеПолный круг очерчивать коленом Высоко поднимая бедро | <https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c&t=31s><https://www.youtube.com/watch?v=5lrDZQufuzE> |
| 1. Приседания.
	* Ноги вместе (4 х 20 раз)
	* Ноги на ширине плеч (4 х 25 раз)
	* Упражнение на пресс: одновременный подъем прямых ног и корпуса с руками до касания пальцами рук носков (20 раз
 | 35мин | Пятки на полуКолени не сводятся внутрь | <https://www.youtube.com/watch?v=_7ngYq3RjUg> |
| **Специальная физическая подготовка**1. Шаг вверх. (4 х 20 раз);
2. Прыжки на возвышенность.
3. Запрыгивание на тумбу или любая возвышенность (4х 20 раз).
4. Укрепление мышц кора (4х 20раз)
 | 35 мин. | Следить за правильной техникой исполнения упражнения.Спина, ноги и руки прямые | <https://www.youtube.com/watch?v=u16vBAp94_0><https://www.youtube.com/watch?v=LuNVO5bRFj0><https://www.youtube.com/watch?v=tTNUsJVQ1uo><https://www.youtube.com/watch?v=ppIkMLnmcPs> |
| **24.05.2020** | **Теоретическая подготовка** Изучение правил и интерпретаций статья 17-18 |  45 минут |  | Прилагаемый материал |
|  | **Общая физическая подготовка**1. Общая разминка:
2. Ходьба на месте (5 мин);
	* Наклоны головы вперед (10 раз);
	* Боковые наклоны (10 раз, влево 10 раз вправо);
	* Повороты головы налево, направо (10 раз);
	* Круговые вращения плечами вперед, назад (10 раз);
	* Круговые движения в плечевых суставах вперёд, назад (10 раз);
	* Сгибание и разгибание рук в локтях (10 раз);
	* Вращение кистей в замке (16 раз);
	* Боковые наклоны с рукой над головой (10 раз вправо, 10 раз влево);
	* Наклоны вперёд (10 раз);
	* Круговые вращение бедром,

нога согнута (10 оборотов вперед, 10 оборотов назад); * + Высоко подымания бедра (10 раз);
1. Захлёст голени (10 раз);
2. Круговые вращение стопы в голеностопном суставе (16 раз.)
3. Бег на месте.
 |  25 минут5 мин.. | Руки на поясеВыполняем с большой амплитудой.Спина прямая, ноги прямыеСпина прямая, ноги прямыеПолный круг очерчивать коленом Высоко поднимая бедро | <https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c&t=31s><https://www.youtube.com/watch?v=5lrDZQufuzE> |
| 1. Приседания.
	* Ноги вместе (4 х 20 раз)
	* Ноги на ширине плеч (4 х 25 раз)
	* Упражнение на пресс: одновременный подъем прямых ног и корпуса с руками до касания пальцами рук носков (4 х 20 раз)
 | 30 минут | Пятки на полуКолени не сводятся внутрь | <https://www.youtube.com/watch?v=_7ngYq3RjUg> |
| **Специальная физическая подготовка**1. Шаг вверх. (4 х 20 раз);
2. Прыжки на возвышенность.
3. Запрыгивание на тумбу или любая возвышенность (4х 20 раз).
4. Укрепление мышц кора (4х 20раз)
 | 30 мин. | Следить за правильной техникой исполнения упражнения.Спина, ноги и руки прямые | <https://www.youtube.com/watch?v=u16vBAp94_0><https://www.youtube.com/watch?v=LuNVO5bRFj0><https://www.youtube.com/watch?v=tTNUsJVQ1uo><https://www.youtube.com/watch?v=ppIkMLnmcPs> |
| **25.05.2020** | **Теоретическая подготовка** Изучение правил и интерпретаций статья 19-20 |  45 минут |  | Прилагаемый материал |
| **Общая физическая подготовка**1. Общая разминка:

 Ходьба на месте (5 мин); Наклоны головы вперед (8 раз);* + Боковые наклоны (8 раз, влево 8 раз вправо);
	+ Повороты головы налево, направо (8 раз);
	+ Круговые вращения плечами вперед, назад (8 раз);
	+ Круговые движения в плечевых суставах вперёд, назад (8 раз);
	+ Сгибание и разгибание рук в локтях (16 раз);
	+ Вращение кистей в замке (16 раз);
	+ Боковые наклоны с рукой над головой (8 раз вправо, 8 раз влево);
	+ Наклоны вперёд (8 раз);
	+ Круговые вращение бедром,

нога согнута (8 оборотов вперед, 8 оборотов назад); * + Высоко подымания бедра (10 раз);
1. Захлёст голени (20 раз);
2. Круговые вращение стопы в голеностопном суставе (25 раз.)
3. Бег на месте.
 |  35 минут10мин.. | Руки на поясеВыполняем с большой амплитудой.Спина прямая, ноги прямыеСпина прямая, ноги прямыеПолный круг очерчивать коленом Высоко поднимая бедро | <https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c&t=31s><https://www.youtube.com/watch?v=5lrDZQufuzE> |
| **Специальная физическая подготовка**1. Шаг вверх. (4 х 20 раз);
2. Прыжки на возвышенность.
3. Запрыгивание на тумбу или любая возвышенность (4х 20 раз).

Укрепление мышц кора (4х20 раз) | 45 мин. | Следить за правильной техникой исполнения упражнения.Спина, ноги и руки прямые | <https://www.youtube.com/watch?v=u16vBAp94_0><https://www.youtube.com/watch?v=LuNVO5bRFj0><https://www.youtube.com/watch?v=tTNUsJVQ1uo><https://www.youtube.com/watch?v=ppIkMLnmcPs> |
| **27.05.2020** | **Общая физическая подготовка** Общая разминка:1. Ходьба на месте (5 мин);
	* Наклоны головы вперед (8 раз);
	* Боковые наклоны (8 раз, влево 8 раз вправо);
	* Повороты головы налево, направо (8 раз);
	* Круговые вращения плечами вперед, назад (8 раз);
	* Круговые движения в плечевых суставах вперёд, назад (8 раз);
	* Сгибание и разгибание рук в локтях (16 раз);
	* Вращение кистей в замке (16 раз);
	* Боковые наклоны с рукой над головой (8 раз вправо, 8 раз влево);
	* Наклоны вперёд (8 раз);
	* Круговые вращение бедром,

нога согнута (8 оборотов вперед, 8 оборотов назад); * + Высоко подымания бедра (8 раз);
1. Захлёст голени (10 раз);
2. Круговые вращение стопы в голеностопном суставе (16 раз.)
3. Бег на месте.
4. Ходьба на месте
 |  25 минут5 мин.5 мин. | Руки на поясеВыполняем с большой амплитудой.Спина прямая, ноги прямыеСпина прямая, ноги прямыеПолный круг очерчивать коленом Высоко поднимая бедро | <https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c&t=31s><https://www.youtube.com/watch?v=5lrDZQufuzE> |
| **Жонглирование мячом** * Перебрасывание мяча с руки на руку;
* Хлопки по мячу левой правой рукой;
* Вращений –перебрасывание мяча «Юла»;
* Вращение мяча вокруг головы;
* Вращение мяча вокруг туловища;
* Вращение мяча вокруг ног
* Вращение вокруг одной ноги в выпаде;
* Вращение «Восьмёрка»;
* Упражнение «Тунель»;
* Упражнение «Люлька»;
* Перебрасывание мяча двумя руками из-за спины на головой;
* Ловля мяча двумя руками за спиной;
* Передача мяча под ногами со сменой ног в прыжке;
 | 20 мин | Для жонглирования можно брать любой мяч ( баскетбольный, волейбольный, футбольный, гандбольный, теннисный и т. д.) | <https://drive.google.com/open?id=1UYP4E9NXcgDI4KgfvDLKmqQI_AZOmyv9><https://drive.google.com/open?id=1UEMVfumRltlL-ENAzMNzru8CWx0mZxK-><https://drive.google.com/open?id=1BxQ7Dty54bk0DqKQpye-sMVxPhgXl0Q4> |
|  | **Специальная физическая подготовка** Комплекс упражнений выполняют по кругу:* Отжимание 20 раз;
* Приседание 20 раз;
* Поднимание туловища (пресс). 20 раз

Растяжка – заминка:* Для мышц рук;
* Для мышц ног;
* Для мышц спины;
 | 25 мин.10 мин. | Считать количество раз повторений за 20 минут.Между кругами по желанию отдых 15 -30 сек.Каждое упражнениевыполнять не менее20сек. |  <https://drive.google.com/open?id=1_vemDwbTrfp79NEsuGMN2VMAjRIySiaq><https://drive.google.com/open?id=15biMuj4pprA-WT-AkNKty_flpXavYDsA> |
| **Теоретическая подготовка** Изучение правил и интерпретаций статья 21-22 |  45 минут |  | Прилагаемый материал |
| **29.05.2020** | **Общая физическая подготовка** Общая разминка:1. Ходьба на месте (5 мин);
	* Наклоны головы вперед (10 раз);
	* Боковые наклоны (10 раз, влево 10 раз вправо);
	* Повороты головы налево, направо (10 раз);
	* Круговые вращения плечами вперед, назад (10 раз);
	* Круговые движения в плечевых суставах вперёд, назад (10 раз);
	* Сгибание и разгибание рук в локтях (20 раз);
	* Вращение кистей в замке (20 раз);
	* Боковые наклоны с рукой над головой (8 раз вправо, 8 раз влево);
	* Наклоны вперёд (8 раз);
	* Круговые вращение бедром,

нога согнута (8 оборотов вперед, 8 оборотов назад); * + Высоко подымания бедра (8 раз);
1. Захлёст голени (10 раз);
2. Круговые вращение стопы в голеностопном суставе (16 раз.)
3. Бег на месте.
4. Ходьба на месте
 | 25 минут5 мин.5 мин. | Руки на поясеВыполняем с большой амплитудой.Спина прямая, ноги прямыеСпина прямая, ноги прямыеПолный круг очерчивать коленом Высоко поднимая бедро | <https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c&t=31s><https://www.youtube.com/watch?v=5lrDZQufuzE> |
| **Жонглирование мячом** * Перебрасывание мяча с руки на руку;
* Хлопки по мячу левой правой рукой;
* Вращений –перебрасывание мяча «Юла»;
* Вращение мяча вокруг головы;
* Вращение мяча вокруг туловища;
* Вращение мяча вокруг ног
* Вращение вокруг одной ноги в выпаде;
* Вращение «Восьмёрка»;
* Упражнение «Тунель»;
* Упражнение «Люлька»;
* Перебрасывание мяча двумя руками из-за спины на головой;
* Ловля мяча двумя руками за спиной;
* Передача мяча под ногами со сменой ног в прыжке;
 |  15 мин |  | <https://drive.google.com/open?id=1UYP4E9NXcgDI4KgfvDLKmqQI_AZOmyv9><https://drive.google.com/open?id=1UEMVfumRltlL-ENAzMNzru8CWx0mZxK-><https://drive.google.com/open?id=1BxQ7Dty54bk0DqKQpye-sMVxPhgXl0Q4> |
| **Специальная физическая подготовка** Комплекс упражнений выполняют по кругу:* Отжимание 5 раз;
* Приседание 10 раз;
* Поднимание туловища (пресс). 15 раз

Растяжка – заминка:* Для мышц рук;
* Для мышц ног;
* Для мышц спины;
 | 35 мин.10 мин. | Считать количество раз повторений за 20 минут.Между кругами по желанию отдых 15 -30 сек.Каждое упражнениевыполнять не менее20сек. | <https://drive.google.com/open?id=1_vemDwbTrfp79NEsuGMN2VMAjRIySiaq><https://drive.google.com/open?id=15biMuj4pprA-WT-AkNKty_flpXavYDsA> |
| **Теоретическая подготовка** Изучение правил и интерпретаций статья 23-24 |  40 минут |  | Прилагаемая литература |
| **31.05.2020** | **Общая физическая подготовка** Общая разминка:1. Ходьба на месте (5 мин);
	* Наклоны головы вперед (8 раз);
	* Боковые наклоны (8 раз, влево 8 раз вправо);
	* Повороты головы налево, направо (8 раз);
	* Круговые вращения плечами вперед, назад (8 раз);
	* Круговые движения в плечевых суставах вперёд, назад (8 раз);
	* Сгибание и разгибание рук в локтях (16 раз);
	* Вращение кистей в замке (16 раз);
	* Боковые наклоны с рукой над головой (8 раз вправо, 8 раз влево);
	* Наклоны вперёд (8 раз);
	* Круговые вращение бедром,

нога согнута (8 оборотов вперед, 8 оборотов назад); * + Высоко подымания бедра (8 раз);
1. Захлёст голени (10 раз);
2. Круговые вращение стопы в голеностопном суставе (16 раз.)
3. Бег на месте.
4. Ходьба на месте
 | 30мин5 мин.5 мин. | Руки на поясеВыполняем с большой амплитудой.Спина прямая, ноги прямыеСпина прямая, ноги прямыеПолный круг очерчивать коленом Высоко поднимая бедро | <https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c&t=31s><https://www.youtube.com/watch?v=5lrDZQufuzE> |
|  |  |  |  |  |
| **Жонглирование мячом** * Перебрасывание мяча с руки на руку;
* Хлопки по мячу левой правой рукой;
* Вращений –перебрасывание мяча «Юла»;
* Вращение мяча вокруг головы;
* Вращение мяча вокруг туловища;
* Вращение мяча вокруг ног
* Вращение вокруг одной ноги в выпаде;
* Вращение «Восьмёрка»;
* Упражнение «Туннель»;
* Упражнение «Люлька»;
* Перебрасывание мяча двумя руками из-за спины на головой;
* Ловля мяча двумя руками за спиной;
* Передача мяча под ногами со сменой ног в прыжке;
 |  10 мин |  | <https://drive.google.com/open?id=1UYP4E9NXcgDI4KgfvDLKmqQI_AZOmyv9><https://drive.google.com/open?id=1UEMVfumRltlL-ENAzMNzru8CWx0mZxK-><https://drive.google.com/open?id=1BxQ7Dty54bk0DqKQpye-sMVxPhgXl0Q4> |
| **Специальная физическая подготовка** Комплекс упражнений выполняют по кругу:* Отжимание 20 раз;
* Приседание 20 раз;
* Поднимание туловища (пресс). 20раз

Растяжка – заминка:* Для мышц рук;
* Для мышц ног;
* Для мышц спины;
 | 30 мин.15 мин. | Считать количество раз повторений за 20 минут.Между кругами по желанию отдых 15 -30 сек.Каждое упражнениевыполнять не менее20сек. | <https://drive.google.com/open?id=1_vemDwbTrfp79NEsuGMN2VMAjRIySiaq><https://drive.google.com/open?id=15biMuj4pprA-WT-AkNKty_flpXavYDsA> |