|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | | | |
| Дата  занятия | Содержание тренировочного занятия | | Методические  указания | 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 минут  5 минут  5 мин | Руки на поясе  Выполняем с большой амплитудой.  Спина прямая, ноги прямые  Спина прямая, ноги прямые  Полный 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 полу  Колени 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 минут  5 мин.  5 мин. | Руки на поясе  Выполняем с большой амплитудой.  Спина прямая, ноги прямые  Спина прямая, ноги прямые  Полный 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 полу  Колени 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 минут  5 мин.  . | Руки на поясе  Выполняем с большой амплитудой.  Спина прямая, ноги прямые  Спина прямая, ноги прямые  Полный 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 полу  Колени 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 минут  10мин.  . | Руки на поясе  Выполняем с большой амплитудой.  Спина прямая, ноги прямые  Спина прямая, ноги прямые  Полный 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 минут  5 мин.  5 мин. | Руки на поясе  Выполняем с большой амплитудой.  Спина прямая, ноги прямые  Спина прямая, ноги прямые  Полный 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 упражнение  выполнять не менее  20сек. | <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 минут  5 мин.  5 мин. | Руки на поясе  Выполняем с большой амплитудой.  Спина прямая, ноги прямые  Спина прямая, ноги прямые  Полный 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 упражнение  выполнять не менее  20сек. | <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 | 30мин  5 мин.  5 мин. | Руки на поясе  Выполняем с большой амплитудой.  Спина прямая, ноги прямые  Спина прямая, ноги прямые  Полный 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 упражнение  выполнять не менее  20сек. | <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 минут  5 мин.  5 мин. | Руки на поясе  Выполняем с большой амплитудой.  Спина прямая, ноги прямые  Спина прямая, ноги прямые  Полный 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 упражнение  выполнять не менее  20сек. | <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 минут  5 минут  5 мин | Руки на поясе  Выполняем с большой амплитудой.  Спина прямая, ноги прямые  Спина прямая, ноги прямые  Полный 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 полу  Колени 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 минут  5 мин.  5 мин. | Руки на поясе  Выполняем с большой амплитудой.  Спина прямая, ноги прямые  Спина прямая, ноги прямые  Полный 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 полу  Колени 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 минут  5 мин.  . | Руки на поясе  Выполняем с большой амплитудой.  Спина прямая, ноги прямые  Спина прямая, ноги прямые  Полный 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 полу  Колени 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 минут  10мин.  . | Руки на поясе  Выполняем с большой амплитудой.  Спина прямая, ноги прямые  Спина прямая, ноги прямые  Полный 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 минут  5 мин.  5 мин. | Руки на поясе  Выполняем с большой амплитудой.  Спина прямая, ноги прямые  Спина прямая, ноги прямые  Полный 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 упражнение  выполнять не менее  20сек. | <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 минут  5 мин.  5 мин. | Руки на поясе  Выполняем с большой амплитудой.  Спина прямая, ноги прямые  Спина прямая, ноги прямые  Полный 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 упражнение  выполнять не менее  20сек. | <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 | 30мин  5 мин.  5 мин. | Руки на поясе  Выполняем с большой амплитудой.  Спина прямая, ноги прямые  Спина прямая, ноги прямые  Полный 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 упражнение  выполнять не менее  20сек. | <https://drive.google.com/open?id=1_vemDwbTrfp79NEsuGMN2VMAjRIySiaq>  <https://drive.google.com/open?id=15biMuj4pprA-WT-AkNKty_flpXavYDsA> |