

Расписание тренировочных дистанционных занятий с 16.11.2020 по 20.11.2020

Тренер-преподаватель: Чуркин А.Н.

№ п/п	Предмет учебного плана/вид спорта	Группа	Дни проведения занятий	Дата проведения	Время проведения	Используемые ресурсы для проведения	Используемые ресурсы для выполнения домашнего задания	Платформа онлайн уроков	Интернет платформа тренера для консультаций
1	Баскетбол	СОГ	Понедельник	16.11.2020	17:00 – 18.30	https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CGuUI&pbjreload=101 Разбор ошибок при ведении мяча	Через беседу в https://vk.com/ отправлены задания, для самостоятельного выполнения дома (см. приложение 1 ниже)	https://vk.com/videos	https://vk.com/id89152577 или WhatsApp
2	Баскетбол	СОГ	Среда	18.11.2020	17:00 – 18.30	https://www.youtube.com/watch?v=s_afKYWuh34 5 ОШИБОК ПРИ БРОСКЕ, ИЗ-ЗА КОТОРЫХ ТЫ ПОСТОЯННО ПРОМАХИВАЕШЬСЯ!	Через беседу в https://vk.com/ отправлены задания, для самостоятельного выполнения дома (см. приложение 1 ниже)	https://vk.com/videos	https://vk.com/id89152577 или WhatsApp
3	Баскетбол	СОГ	Пятница	20.11.2020	17:00 – 18.30	https://www.youtube.com/watch?v=cl4XLcT82iM КАК ЛЕГКО ОТОБРАТЬ МЯЧ БЕЗ ФОЛА?	Через беседу в https://vk.com/ отправлены задания, для самостоятельного выполнения дома (см. приложение 1 ниже)	https://vk.com/videos	https://vk.com/id89152577 или WhatsApp

Упражнения для развития СИЛЫ

Упражнения:

- приседания,
- упражнения с эспандером,
- отжимания,
- подтягивание на перекладине,
- упражнения с гантелями,
- упражнения в парах,
- броски набивного мяча,
- поднятие туловища из положение лежа,
- прыжок в длину,
- прыжки на скакалке,
- тройной и пятерной прыжки,
- «многоскоки»,
- прыжки вверх с доставание подвешенных предметов и др.



Упражнения для мышц ног

1. Присед с опорой на руки. Быстро встать, подняться на носки, руки вверх. Вернуться в и.п.



2. Стоя опереться одной ногой, согнутой в колене, в край стула, наклониться вперёд и коснуться руками спинки стула. Затем опереться другой ногой и выполнить тоже самое.



3. Приседания, руки вперёд, спина прямая



Комплексы упражнений для мальчиков и девочек 5-7

Комплекс 3 классов.

1. Поднимание рук вверх с попеременным отставлением правой и левой ноги назад, прогнуться.
2. Вращение согнутыми и прямыми руками.
3. Попеременные махи ногами с доставанием кистей выпрямленных вперед рук. Опорную ногу в колене не сгибать!
4. Пружинистые наклоны вперед в седе с прямыми ногами.
5. Прогибание в упоре лежа сзади.
6. Переход прыжком из упора присев в упор лежа, колени при прыжке не разводить.
7. Поднимание и опускание ног лежа на спине.
8. Прыжки с хлопками рук над головой.
9. Спокойная ходьба.



Комплексы упражнений для мальчиков и девочек 5-7 классов.

Комплекс 2.

- 1.Потягивание.
- 2.Наклоны в стороны, руки вверх.
- 3.Наклоны вперед, колени прямые.
- 4.Круговые движения туловища влево и вправо с максимальной амплитудой.
- 5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- 6.Приседания на пальцах, спина прямая.
- 7.Держась одной рукой за опору, махи ногами в стороны, вперед, назад.
- 8.Прыжки на обеих ногах.
- 9.Спокойная ходьба с подниманием рук на вдохе и опусканием на выдохе.

