

## Расписание тренировочных дистанционных занятий

Тренер-преподаватель: Чуркин А.Н.

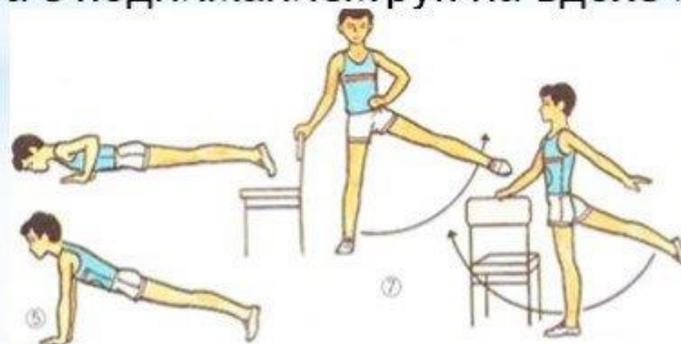
№ п/п	Предмет учебно-о плана/ вид спорта	Группа	Дни проведения занятий	Дата проведения	Время проведения	Используемые ресурсы для проведения	Используемые ресурсы для выполнения домашнего задания	Платформа онлайн уроков	Интернет платформа тренера для консультаций
1	Баскетбол	СОГ	Понедельник	04.02.2022	17:00 – 18.30	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mv3yAcSQ8vA">https://www.youtube.com/watch?v=mv3yAcSQ8vA</a> Командные действия в баскетболе	Через беседу в <a href="https://vk.com/">https://vk.com/</a> отправлены задания, для самостоятельного выполнения дома (см. приложение 1 ниже)	<a href="https://vk.com/videos">https://vk.com/videos</a>	<a href="https://vk.com/id89152577">https://vk.com/id89152577</a> или WhatsApp
2	Баскетбол	СОГ	Среда	07.02.2022	17:00 – 18.30	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SOew9m5zFI">https://www.youtube.com/watch?v=SOew9m5zFI</a> Игра баскетбол	Через беседу в <a href="https://vk.com/">https://vk.com/</a> отправлены задания, для самостоятельного выполнения дома (см. приложение 1 ниже)	<a href="https://vk.com/videos">https://vk.com/videos</a>	<a href="https://vk.com/id89152577">https://vk.com/id89152577</a> или WhatsApp
3	Баскетбол	СОГ	Пятница	09.02.2022	17:00 – 18.30	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1M9C_rIM7Nw">https://www.youtube.com/watch?v=1M9C_rIM7Nw</a> Тактическая подготовка баскетболистов	Через беседу в <a href="https://vk.com/">https://vk.com/</a> отправлены задания, для самостоятельного выполнения дома (см. приложение 1 ниже)	<a href="https://vk.com/videos">https://vk.com/videos</a>	<a href="https://vk.com/id89152577">https://vk.com/id89152577</a> или WhatsApp

4	Баскетбол	СОГ	Пятница	11.02.2022	17:00 – 18.30	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jod_l-oLMew">https://www.youtube.com/watch?v=jod_l-oLMew</a> Тактика нападения в баскетболе	Через беседу в <a href="https://vk.com/">https://vk.com/</a> отправлены задания, для самостоятельного выполнения дома (см. приложение 1 ниже)	<a href="https://vk.com/videos">https://vk.com/videos</a>	<a href="https://vk.com/id89152577">https://vk.com/id89152577</a> или WhatsApp
5	Баскетбол	СОГ	Пятница	14.02.2022	17:00 – 18.30	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=uCtkz8AK5R8">https://www.youtube.com/watch?v=uCtkz8AK5R8</a> Тактика защиты в баскетболе	Через беседу в <a href="https://vk.com/">https://vk.com/</a> отправлены задания, для самостоятельного выполнения дома (см. приложение 1 ниже)	<a href="https://vk.com/videos">https://vk.com/videos</a>	<a href="https://vk.com/id89152577">https://vk.com/id89152577</a> или WhatsApp
6	Баскетбол	СОГ	Пятница	16.02.2022	17:00 – 18.30	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2l8FWfQuRE">https://www.youtube.com/watch?v=2l8FWfQuRE</a> Общие правила игры баскетбол	Через беседу в <a href="https://vk.com/">https://vk.com/</a> отправлены задания, для самостоятельного выполнения дома (см. приложение 1 ниже)	<a href="https://vk.com/videos">https://vk.com/videos</a>	<a href="https://vk.com/id89152577">https://vk.com/id89152577</a> или WhatsApp

# 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.



# 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.

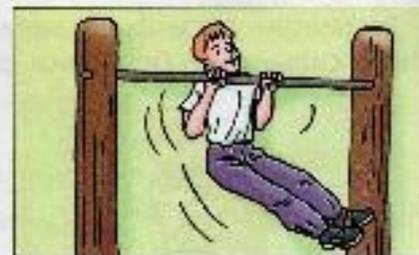


Рис. 95

# 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

