

8 июня (понедельник)	
Вид спорта	Баскетбол
Тренер -преподаватель	Прокопчук Ксения Владимировна
Теория	<u>теория по баскетболу</u>
ОФП	<p><u>Упражнения с мячом:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – о.с. мяч в левой руке. 1-2 – дугами наружу, руки вверх, 3-4 – дугами наружу руки вниз, за спиной передать мяч в правую руку, выдох (8 раз). И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Мяч в левой руке. 1- наклон к право ноге, руки вниз передать мяч в правую руку за ногой, выдох, 2. – и.п., вдох. 3-4 – то же к левой ноге передавая мяч в левую руку (10 раз). И.п. – то же. 1-2 – туловище вправо, ударить мячом о пол за правой ногой и поймать мяч двумя руками, 3-4 – и.п., мяч в правую руку, 5-8 – то же к другой ноге (10 раз). И.п. - стойка ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1-2 – подбросить мяч, присесть и поймать его двумя руками, выдох, 3-4 – подбросить мяч и вставая, поймать его, вдох, (12 раз) И.п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1- наклон вправо, руки за голову, мяч в правую руку, 2. и.п., мяч в правой руке, 3-4 – то же влево (12 раз) Дыхательные упражнения (3 раза). И.п. - Сед руки в стороны, мяч в левой руке. 1- мах левой ногой вверх, руки вперед, передать под ногой мяч в правую руку, выдох, 2 – опустить ногу, руки в стороны, 3 – согнуть руки за головой и передать мяч в левую руку, вдох, 4 – руки в стороны, 5-8 то же другой ногой. (12 раз)
СФП (практика которую можно применять в домашних условиях конкретно для вашего вида спорта)	<u>Домашняя тренировка для баскетболистов</u>
Контроль, взаимосвязь, корректировка(обратная связь с учащимися)	Мессенджер WhatsApp, видео, фото, телефонная связь, Zoom

9 июня (вторник)	
Вид спорта	Баскетбол
Тренер -преподаватель	Прокопчук Ксения Владимировна
Теория	теория по баскетболу
ОФП	Общая физическая подготовка...
СФП (практика которую можно применять в домашних условиях конкретно для вашего вида спорта)	watch?v=VDsX-8jv9-0
Контроль, взаимосвязь, корректировка(обратная связь с учащимися)	Мессенджер WhatsApp, видео, фото, телефонная связь, Zoom

10 июня (среда)	
Вид спорта	Баскетбол
Тренер -преподаватель	Прокопчук Ксения Владимировна
Теория	теория по баскетболу
ОФП	watch?v=ithjDDD7wKQ
СФП (практика которую можно применять в домашних условиях конкретно для вашего вида спорта)	Тренировка по баскетболу в домашних...
Контроль, взаимосвязь, корректировка(обратная связь с учащимися)	Мессенджер WhatsApp, видео, фото, телефонная связь, Zoom

11 июня (четверг)	
Вид спорта	Баскетбол
Тренер -преподаватель	Прокопчук Ксения Владимировна
Теория	<u>теория по баскетболу</u>
ОФП	<p>1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).</p> <p>2. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком или водой до необходимого веса). На раз – отвести руки в стороны; На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)</p> <p>3. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч. На раз – руки вперед; На два – руки вверх; На три – руки в сторону; На четыре – и.п. (до 20 раз)</p> <p>4. И.П. – упор, сидя сзади. Наклон к правой ноге, к середине, к левой ноге – по 15-20 раз.</p> <p>5. И.П. – упор, сидя сзади. Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.</p> <p>6. И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).</p> <p>7. И.П. лёжа на коврик, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах). Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.</p> <p>8. И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.</p>
СФП (практика которую можно применять в домашних условиях конкретно для вашего вида спорта)	Баскетбольные упражнения в домашних...
Контроль, взаимосвязь, корректировка(обратная связь с учащимися)	Мессенджер WhatsApp, видео, фото, телефонная связь, Zoom

12 июня (пятница)	
Вид спорта	Баскетбол
Тренер -преподаватель	Прокопчук Ксения Владимировна
Теория	<u>теория по баскетболу</u>
ОФП	<p>1. И. П. – упор лёжа. Медленно опускаем туловище в течение 4 – 5 секунд. Медленно поднимаем туловище, до упора лёжа (4 – 5 секунд).</p> <p>2. Отжимание от дивана (кровати, стула) – три подхода по 10 – 12 раз.</p> <p>3. И.П. – о.ст. (в руках гантели). На раз – руки вперед; На два – руки вверх; На три - руки в сторону; На четыре – опустить руки в низ (до 12 – 15 раз в каждом направлении).</p> <p>4. И.П. – о.ст., руки на поясе. 40 наклонов вперед (достаём пол кулаками, ладонями).</p> <p>5. И.П. – упор, сидя сзади На раз - согнуть ноги; На два – выпрямить ноги в угол ; На три – согнуть ноги в угол На четыре – опустить прямые ноги на пол</p> <p>6. И.П. – лечь на коврик, руки вдоль туловища. Одновременное поднятие туловища и ног. И.П. (10 – 14 раз)</p> <p>7. И.П. – лечь на коврик, руки за головой, ноги согнуты в коленях. Поднятие туловища с поворотом в правую или левую стороны. И.П. (5 – 8 раз в каждую сторону)</p> <p>8 И.П. упор лёжа. Прыжком упор присев, упор, лёжа – 20 – 30 раз.</p>

СФП (практика которую можно применять в домашних условиях конкретно для вашего вида спорта)	6/3126...s...v-domashnikh-usloviyakh.html
Контроль, взаимосвязь, корректировка(обратная связь с учащимися)	Мессенджер WhatsApp, видео, фото, телефонная связь, Zoom