|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Т-2** | нагрузка |
| **13.04.20****Понедельник** | **Разминка.**Бег на месте (можно велотренажер или беговая дорожка)Общефизические упражнения.**Основная часть.**Разводка рук в стороны с утяжелителями . Разводка рук вперед с утяжелителями Прыжковая - "лягушка"Перепрыгивание через препятствие правым и левым бокомСкакалкаголеностоп Пресс - поднимаем ноги Любой пресс (верхняя часть тела) в динамике Отжимания- держим спину как в планке ПРАВИЛЬНО!!!**Заключительная часть.**Растяжка (наклоны с максимальной амплитудой вправо, влево, вперед, назад, наклоны в статике по 10 сек., шпагаты, полушпагаты, кувырки (не менее 10 раз вперед, назад). | 20 мин.10 мин. 50 мин2 х 302 х 302 х 352 х 409001003х403х403х2510 мин. |
| **14.04.2020****вторник** | **Разминка.**-Бег на месте (можно велотренажер или беговая дорожка)-Общефизические упражнения.**Основная часть( Силовая).**-бег на месте с высоким подниманием бедра в максимальном темпе.-захлестом голени в максимальном темпе, -поочерёдно - 4 с высоким, 4 с захлестом в максимальном темпе. -поднимаем руки через стороны( взять 2 бутылки по 0,5, наполнить водой) «Стульчик» у стены - угол в коленях 90 градусов, спина прижата, руки вытянуты вперёд-в сторону (как в защите)-Приседания, ноги на ширине плеч - Любая спина в динамике - Пресс - поднимаем ноги - Любой пресс (верхняя часть тела) в динамике - Отжимания- держим спину как в планке ПРАВИЛЬНО!!!**Заключительная часть.**Растяжка **Теоретическая часть.** Правила баскетбола<https://iprosport.ru/pravila-basketbola-2019-pravila-igry-s-poslednimi-izmeneniyami/>сделать тест и прикрепить к отчету <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScyv6JgSInOslCVDYrxZGNB6DeqYYJlmXSJxdM0QK2CAywzWQ/viewform> | 20мин15 мин.60 мин.30 раз30 раз40раз3 х 25 раз2 х 45 сек3х30 раз3х30 раз3х30 раз3х30 раз3х20 раз10 мин.30 мин. |
| **15.04.2020****среда** | **Разминка.**-Бег на месте (можно велотренажер или беговая дорожка)-Общефизические упражнения.**Основная часть( круговая)**-барьеры - переступы- - барьеры - перепрыгивание боком- -фишки - перемещение в защтной стойке + "8" - -Отжимания - держим спину как в планке ПРАВИЛЬНО!!!-Обратные отжимания -Планка (все варианты) - **Заключительная часть.**Растяжка  | 10 мин.10 мин.60 мин.45 сек. х 3 серии45 сек. х 3 серии45 сек. х 3 серии3х20 раз3х20 разпо 45” – в каждом положении10 мин. |
| **16.04.2020****четверг** | **Разминка.** -Бег на месте (можно велотренажер или беговая дорожка)-Общефизические упражнения.**Основная часть.** Присед- плие с отягощениемВыпады со скамьи на каждую ногуЛюбой пресс (нижняя часть тела) в динамике - -Отжимания - держим спину как в планке ПРАВИЛЬНО!!!-Обратные отжимания -Планка (все варианты) -  **Заключительная часть.**Растяжка**Теоретическая часть.****История появления баскетбола в России и мире**[**https://go-sport.ru/article/istoriya-poyavleniya-basketbola/**](https://go-sport.ru/article/istoriya-poyavleniya-basketbola/) | 20 мин.20 мин.50 минут3 х 40 раз 3 х 40 раз3 х 40 раз3х20 раз3х20 разпо 45” – в каждом положении20 мин.25 мин. |
| **15.04.2020****пятница** | **Разминка.**Бег на месте (можно велотренажер или беговая дорожка)Общефизические упражнения.**Основная часть.**Разводка рук в стороны с утяжелителями . Разводка рук вперед с утяжелителями Прыжковая - "лягушка"Перепрыгивание через препятствие правым и левым бокомСкакалкаголеностоп Пресс - поднимаем ноги Любой пресс (верхняя часть тела) в динамике Отжимания- держим спину как в планке ПРАВИЛЬНО!!!**Заключительная часть.**Растяжка (наклоны с максимальной амплитудой вправо, влево, вперед, назад, наклоны в статике по 10 сек., шпагаты, полушпагаты, кувырки (не менее 10 раз вперед, назад). | 20 мин.10 мин. 50 мин2 х 302 х 302 х 352 х 409001003х403х403х2510 мин. |
|  |  |  |