|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 боком  Скакалка  голеностоп  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 мин  2 х 30  2 х 30  2 х 35  2 х 40  900  100  3х40  3х40  3х25  10 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> | 20мин  15 мин.  60 мин.  30 раз  30 раз  40раз  3 х 25 раз  2 х 45 сек  3х30 раз  3х30 раз  3х30 раз  3х30 раз  3х20 раз  10 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 серии  45 сек. х 3 серии  45 сек. х 3 серии  3х20 раз  3х20 раз  по 45” – в каждом положении  10 мин. |
| **16.04.2020**  **четверг** | **Разминка.**  -Бег на месте (можно велотренажер или беговая дорожка)  -Общефизические упражнения.  **Основная часть.**  Присед- плие с отягощением  Выпады со скамьи на каждую ногу  Любой 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 минут  3 х 40 раз  3 х 40 раз  3 х 40 раз  3х20 раз  3х20 раз  по 45” – в каждом положении  20 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 боком  Скакалка  голеностоп  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 мин  2 х 30  2 х 30  2 х 35  2 х 40  900  100  3х40  3х40  3х25  10 мин. |
|  |  |  |