

**План дистанционного обучения
Тренировочный микроцикл по баскетболу
с 06 по 30 апреля 2020 года**

Учитель физической культуры Шаймарданов Виталий Александрович.

День недели	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Вторник 07.04	1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Беговые упражнения: выпады, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и тд. 3. Основы баскетбола для начинающих: https://sportyfi.ru/basketbol/obuchenie/dlya-novichkov/	45	Малая
Четверг 09.04	1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Упражнения на растяжку: выпады, приседы и др. 3. Основы баскетбола для начинающих: https://sportyfi.ru/basketbol/obuchenie/dlya-novichkov/	45	Средняя
Вторник 14.04	1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Развитие общей и специальной выносливости: удержание планки на локтях, попеременные выпады с отягощением, запрыгивание на диван. 3. Посмотреть видеоуроки: http://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/	45	Малая
Четверг 16.04	1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Беговые упражнения: выпады, бег с выс. подниманием бедра, с захлестыванием голени и тд. 3. Посмотреть видеоуроки: http://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/	45	Средняя

	Остановка в прыжке.		
Вторник 21.04 28.04	1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Беговые упражнения: выпады, бег с выс. подниманием бедра, с захлестыванием голени и тд. 3. Совершенствование индивидуального мастерства с баскетбольным мячом. 4. Посмотреть по ссылке: https://www.youtube.com/playlist?list=PL2YhJ0C8fsoLdO1cirRKYtAZpYRwVpt6d	45	Средняя
Четверг 23.04 30.04	1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Беговые упражнения. 3. Совершенствование индивидуального мастерства с баскетбольным мячом. 4. Посмотреть по ссылке: https://www.youtube.com/playlist?list=PL2YhJ0C8fsoLdO1cirRKYtAZpYRwVpt6d	45	Средняя

Рекомендации родителям:

1. Предоставить ребёнку место для практических занятий.
2. По возможности приобрести баскетбольный мяч №6 или №7