**Согласовано Утверждаю**

**На собрании тренерского совета Директор МКУДО Каменская ДЮСШ Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С. Дутов**

**«22» ноября 2021г. «22» ноября 2021г**

 **МКУДО «Каменская ДЮСШ»**

**план-программа по баскетболу. Тренер-преподаватель- Былинкин Д.А**

Задачи: сохранение физических кондиций спортсмена, повторение технических элементов, изучение и ознакомление с предложенным материалом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | СОГтренер-преподаватель Былинкин Д.А. | УТГ – 1 тренер-преподаватель Былинкин Д.А. | УТГ – 4 тренер-преподаватель Былинкин Д.А. |
| 22.11.21 |  |  |  |
| 23.11.21 |  |  | 1. Растяжка и разминка(25 мин.) <https://vk.com/video417069264_456239116?list=b905ab417958c9d94f> 2. Отработка баскетбольной стойки 35 мин. (10 подходов, 1-5 подходы по 1 минуте, 6-8 подходы по 1,5 минуты, 9-10 подходы по 2 мин. Перерыв между подходами1-2 мин.)3. Силовые упражнения 60 минут. (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу 10 подходов по 25 раз, поднимание туловища из положения лёжа на спине 10 подходов по 30 раз, приседания 10 подходов по 20 раз)4. Заминка 15 минут. |
| 24.11.21 |  |  |  |
| 25.11.21 |  |  | Судейство:<http://www.offsport.ru/basketball/52/sudejstvo.shtml><http://www.offsport.ru/basketball/52/kogda-i-kak-davat-svistok.shtml>Изучаем, пишем вопросы. |
| 26.11.21 |  | 1. Растяжка и разминка 25 мин. (всё то же что и на тренировке, только без беговых упражнений) <https://vk.com/video417069264_456239116?list=b905ab417958c9d94f>
2. Отработка баскетбольной стойки 35 мин. (10 подходов, 1-5 подходы по 1 минуте, 6-8 подходы по 1,5 минуты, 9-10 подходы по 2 мин. Перерыв между подходами1-2 мин.)
3. Силовые упражнения 60 минут. (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу 10 подходов по 25 раз, поднимание туловища из положения лёжа на спине 10 подходов по 30 раз, приседания 10 подходов по 20 раз)

Заминка 15 минут. |  |
| 27.11.21 | Смотрим фильм: <https://lord142.lordfilm6.tk/multfilmy/33723-kosmicheskij-dzhem-novoe-pokolenie-11-08.html>  | Смотрим матч: <https://www.youtube.com/watch?v=gR0a41F3fJA>Проводим анализ игры(кто по вашему мнению MVP игры, какие тактические схемы использовала в обороне сборная России)) | Смотрим матч: <https://www.youtube.com/watch?v=Dvu_eg7rQJs>Проводим анализ игры(кто по вашему мнению MVP игры, какие тактические схемы использовала в обороне сборная России) |
| 28.11.21 | Изучаем историю баскетбола: <https://fishki.net/3560927-istorija-pojavlenija-basketbola>  | Судейство: <http://www.offsport.ru/basketball/52/sudejstvo.shtml><http://www.offsport.ru/basketball/52/kogda-i-kak-davat-svistok.shtml> Изучаем. Пишем вопросы |  |