**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 | СОГ  тренер-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 |  |