Недельный план занятий (домашнего обучения)

**Понедельник**

I- О.Р.У., 10-12 минут (общие развивающие упражнения)

II- О.Ф.П. – 1час (общая физическая подготовка)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Количество подходов | Количество выполнения |
| 1. | Подъем туловища(ноги в коленях согнуты) | 4 | 25 |
| 2. | Подъем ног (лежа на спине) | 4 | 20 |
| 3. | Спина (лежа на животе, поднимаем ноги и руки вверх) | 4 | 25 |
| 4. | Приседание (ноги широко, спина прямая) | 4 | 25 |
| 5. | Прыжки со скакалкой на двух ногах | 6 | 50 |
| 6. | Отжимание от пола | 4 | 15 |

Растяжка 10-15 минут

**Вторник**

I-О.Р.У. 10-12 минут

II-О.Ф.П., С.Ф.П.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Количество подходов | Количество выполнения |
| 1. | Планка (упор на предплечья лицом вниз, туловище прямое) | 3 | 45 секунд |
| 2. | Планка (стоять на левом предплечье, туловище прямое, правая рука вверх) | 3 | 45 секунд |
| 3. | Планка (стоять на правом предплечье, туловище прямое, левая рука вверх) | 3 | 45 секунд |
| 4. | Выпрыгивание вверх из полного приседа | 4 | 20 |
| 5. | Прыжки со скакалкой | 6 | 50 |
| 6. | Спина(лежа на животе, поднимаем ноги и руки вверх) | 4 | 25 |

**Четверг**

I-О.Р.У. 10-12 минут

II-О.Ф.П., С.Ф.П.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Количество подходов | Количество выполнения |
| 1. | Вращения мяча вокруг ног – восьмерка (баскетбольная стойка, спина прямая)  | 3 | 40 |
| 2. | Вращения мяча вокруг правой ноги (баскетбольная стойка, спина прямая) | 3 | 40 |
| 3. | Вращения мяча вокруг левой ноги (баскетбольная стойка, спина прямая) | 3 | 40 |
| 4. | Вращения мяча вокруг туловища (баскетбольная стойка, спина прямая) | 3 | 40 |
| 5. | Вращения мяча вокруг головы (баскетбольная стойка, спина прямая) | 3 | 30 |
| 6. | Вращения мяча вокруг головы, туловища, правой ноги, левой ноги, восьмерка (баскетбольная стойка, спина прямая) | 3 | 30 |

Растяжка 10-15 минут

**Пятница**

I-О.Р.У. 10-12 минут

II-О.Ф.П., С.Ф.П.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Количество подходов | Количество выполнения |
| 1. | Подъем туловища(ноги в коленях согнуты) | 4 | 25 |
| 2. | Подъем ног (лежа на спине) | 4 | 25 |
| 3. | Выпады вперед, можно с отягощением (спина прямая, руки вперед, при выпаде оба колена под прямым углом) | 4 | 30 |
| 4. | Выпады в сторону можно с отягощением (спина прямая, руки вперед, при выпаде оба колена под прямым углом) | 4 | 30 |
| 5. | «Быстрые ручки» - мяч ложим на затылок и отпускаем, ловим на пояснице. | 4 | 15 |
| 6. | «Быстрые ручки» - мяч подкидываем и ловим на пояснице. | 4 | 15 |