Недельный план занятий (домашнего обучения) Z

**Четверг**

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

II-О.Ф.П., С.Ф.П.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Количество подходов | Количество выполнения |
| 1. | Пресс. Подъем туловища(ноги в коленях согнуты) | 4 | 30 |
| 2. | Выпрыгивание вверх из полного приседа | 4 | 20 |
| 3. | Выпады вперед, 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. | Прыжки на скакалке. (На двух ногах) | 4 | 100 |
| 6. | Спина (лежа на животе, поднимаем ноги и руки вверх) | 4 | 25 |

**Пятница**

I-О.Р.У. 10-12 минут

II-О.Ф.П., С.Ф.П.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Количество подходов | Количество выполнения |
| 1. | Пресс. Подъем туловища(ноги в коленях согнуты) | 4 | 25 |
| 2. | Подъем ног (лежа на спине) | 4 | 25 |
| 3. | Выпады вперед, с отягощением (спина прямая, руки вперед, при выпаде оба колена под прямым углом) | 4 | 15 |
| 4. | Отжимания от скамьи. | 3 | 15 |
| 5. | Скакалка. Прыгаем на двух ногах. | 4 | 50 |
| 6. | Приседания. | 3 | 20 |

**Воскресенье**

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. | Выпады в сторону можно с отягощением (спина прямая, руки вперед, при выпаде оба колена под прямым углом) | 4 | 25 |
| 2. | Работа с мячом. Переводы за спиной. | 4 | 20 |
| 3. | Спина (лежа на животе, поднимаем ноги и руки вверх) | 4 | 25 |
| 4. | Отжимания от скамьи. | 3 | 15 |
| 5. | Выпрыгивание вверх из полного приседа | 4 | 20 |
| 6. | Пресс. Подъем туловища(ноги в коленях согнуты) | 4 | 50 |

Растяжка 10-15 минут

**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, 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 |

**Воскресенье**

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) | 3 | 40 |
| 2. | Вращения мяча вокруг правой ноги (баскетбольная стойка, спина прямая) | 4 | 30 |
| 3. | Вращения мяча вокруг левой ноги (баскетбольная стойка, спина прямая) | 4 | 25 |
| 4. | Выпады вперед, можно с отягощением (спина прямая, руки вперед, при выпаде оба колена под прямым углом) | 4 | 25 |
| 5. | Прыжки со скакалкой на двух ногах | 6 | 50 |
| 6. | Отжимание от пола | 4 | 15 |

Растяжка 10-15 минут

**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. | Планка (упор на предплечья лицом вниз, туловище прямое) | 4 | 20 |
| 3. | Спина (лежа на животе, поднимаем ноги и руки вверх) | 4 | 25 |
| 4. | Выпады вперед, можно с отягощением (спина прямая, руки вперед, при выпаде оба колена под прямым углом) | 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. | Вращения мяча вокруг туловища (баскетбольная стойка, спина прямая) | 3 | 40 |
| 4. | Выпрыгивание вверх из полного приседа | 4 | 20 |
| 5. | Прыжки со скакалкой | 6 | 50 |
| 6. | Икроножные мышцы. Встать, держась рукой за опору, подниматься на носочки обеих ног. Рука только страхует. | 4 | 30 |

**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. | Пресс. Лежа на спине в начале поднимаем правую ногу и левую руку-касаемся, затем другую. | 3 | 40 |
| 5. | Икроножные мышцы. С отягощением | 3 | 30 |
| 6. | Скакалка. Бег ,на каждый шаг прыжок. | 6 | 50 |

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. | Работа с мячом. Стоя у стены, мяч держим на бросок, угол в локте 90º, бросок, руку выпрямляем, выполняем захлёст кисти, ловим мяч той же рукой. Затем руку меняем.  | 4 | 40 |
| 2. | Работа с мячом. «Быстрые ручки» - мяч подкидываем и ловим на пояснице | 4 | 25 |
| 3. | Планка (стоять на левом\правом предплечье, туловище прямое, правая рука вверх) 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. | Подъем туловища(ноги в коленях согнуты) | 4 | 30 |
| 6. | Пресс. Подъем ног (лежа на спине) | 4 | 30 |

**Воскресенье**

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. | Выпады в сторону можно с отягощением (спина прямая, руки вперед, при выпаде оба колена под прямым углом) Подъем туловища(ноги в коленях согнуты) | 3 | 40 |
| 2. | Вращения мяча вокруг правой ноги (баскетбольная стойка, спина прямая) | 4 | 30 |
| 3. | Вращения мяча вокруг левой ноги (баскетбольная стойка, спина прямая) | 4 | 25 |
| 4. | Выпады вперед, можно с отягощением (спина прямая, руки вперед, при выпаде оба колена под прямым углом) | 4 | 25 |
| 5. | Прыжки со скакалкой на двух ногах | 6 | 50 |
| 6. | Отжимание от пола | 4 | 15 |

Растяжка 10-15 минут

**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. | Работа с мячом. Переводы за спиной. | 4 | 20 |
| 3. | Спина (лежа на животе, поднимаем ноги и руки вверх) | 4 | 25 |
| 4. | Отжимания от скамьи. | 3 | 15 |
| 5. | Выпрыгивание вверх из полного приседа | 4 | 20 |
| 6. | Прыжки со скакалкой на двух ногах | 6 | 50 |

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. | Подъем туловища(ноги в коленях согнуты  | 4 | 30 |
| 2. | Планка (стоять на левом\правом предплечье, туловище прямое, правая рука вверх) | 3 | 45 секунд |
| 3. | Вращения мяча вокруг туловища (баскетбольная стойка, спина прямая) | 3 | 40 |
| 4. | Выпады вперед, можно с отягощением (спина прямая, руки вперед, при выпаде оба колена под прямым углом)  | 2 | 50 |
| 5. | Спина (лежа на животе, поднимаем ноги и руки вверх) | 4 | 25 |
| 6. | Работа с мячом. Перевод мяча под ногой. С 3 ударами о пол, 2 ударами, 1 ударом, без ударов. | 4 | 30 |

**Четверг**

I-О.Р.У. 10-12 минут

II-О.Ф.П., С.Ф.П.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Количество подходов | Количество выполнения |
| 1. | Отжимания от скамьи. | 3 | 15 |
| 2. | Работа с мячом. Перевод мяча под ногой. С 3 ударами о пол, 2 ударами, 1 ударом, без ударов. | 4 | 30 |
| 3. | Работа с мячом. Перевод мяча под ногой. 1 перевод-перед собой, 2 перевод-под ногой, 3 перевод-за спиной. | 4 | 30 |
| 4. | Пресс. Лежа на спине в начале поднимаем правую ногу и левую руку-касаемся, затем другую. | 3 | 40 |
| 5. | Икроножные мышцы. С отягощением | 3 | 30 |
| 6. | Скакалка. Бег ,на каждый шаг прыжок. | 6 | 50 |

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. | Пресс. Подъем туловища(ноги в коленях согнуты) | 4 | 30 |
| 2. | Отжимание от пола  | 4 | 15 |
| 3. | Выпады вперед, 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. | Подъем туловища(ноги в коленях согнуты) | 4 | 30 |
| 6. | Спина (лежа на животе, поднимаем ноги и руки вверх) | 4 | 25 |

**Воскресенье**

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 ног (лежа на спине) | 4 | 25 |
| 2. | Отжимания от пола. | 4 | 10 |
| 3. | Работа с мячом. Стоя у стены, мяч держим на бросок, угол в локте 90º, бросок, руку выпрямляем, выполняем захлёст кисти, ловим мяч той же рукой. Затем руку меняем.  | 4 | 40 |
| 4. | Вращения мяча вокруг туловища (баскетбольная стойка, спина прямая) | 3 | 40 |
| 5. | Работа с мячом. Перевод мяча под ногой. С 3 ударами о пол, 2 ударами, 1 ударом, без ударов. | 4 | 30 |
| 6. | Работа с мячом. Перевод мяча под ногой. 1 перевод-перед собой, 2 перевод-под ногой, 3 перевод-за спиной. | 4 | 40 |

Растяжка 10-15 минут

**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. | Качаем ягодичные мышцы. Стоя на четвереньках, натягиваем носок на себя, поднятия согнутой ноги вверх. | 4 | 25 |
| 5. | Качаем ягодичные мышцы. Стоя на четвереньках, натягиваем носок на себя, поднятия согнутой ноги вверх, затем в сторону, выдерживаем 90º | 4 | 25 |
| 6. | Скакалка. Прыгаем на левой\правой ноге. Отжимание от пола | 4 | 50 |

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. | Выпрыгивание вверх из полного приседа | 4 | 20 |
| 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. | Планка (упор на предплечья лицом вниз, туловище прямое) | 3 | 45 секунд |

**Четверг**

I-О.Р.У. 10-12 минут

II-О.Ф.П., С.Ф.П.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Количество подходов | Количество выполнения |
| 1. | Качаем ягодичные мышцы. Стоя на четвереньках, натягиваем носок на себя, поднятия прямой ноги вверх. | 3 | 25 |
| 2. | Икроножные мышцы. С отягощением | 3 | 40 |
| 3. | Вращения мяча вокруг левой\правой ноги (баскетбольная стойка, спина прямая) | 3 | 40 |
| 4. | Отжимания от скамьи. | 3 | 15 |
| 5. | Приседания. | 3 | 20 |
| 6. | Спина (лежа на животе, поднимаем ноги и руки вверх | 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. | Пресс. Подъем туловища(ноги в коленях согнуты) | 4 | 25 |
| 2. | Приседания. | 4 | 25 |
| 3. | Выпады вперед, с отягощением (спина прямая, руки вперед, при выпаде оба колена под прямым углом) | 4 | 15 |
| 4. | Отжимания от скамьи. | 3 | 15 |
| 5. | Скакалка. Прыгаем на двух ногах. | 4 | 50 |
| 6. | Приседания. | 3 | 20 |