

СОГЛАСОВАНО:
Зам.директора по УВР
Калачикова Е.Х.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»
Нифонов В.В.
«18» января 2022г.

План заданий для самостоятельных учебно-тренировочных занятий с 18.01.22 – 31.01.22

Протопопов Юлиан Гаевич – тренер-преподаватель по баскетболу

		18.01.2022		19.01.2022	
		ЭНП 1	ЭНП 2	ЭНП 1	ЭНП 2
		1.Разминка https://www.youtube.com/watch?v=kfM8YZRKm3M 2.Сочетание приемов передвижений и остановок. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. https://www.youtube.com/watch?v=t97ko91BWWo		1.Разминка https://www.youtube.com/watch?v=kfM8YZRKm3M 2. Бросок в кольцо одной рукой после двух шагов. https://www.youtube.com/watch?v=PYONP19Zzi0	
20.01.2022		21.01.2022		22.01.2022	
ЭНП 1	ЭНП 2	ЭНП 1	ЭНП 2	ЭНП 1	ЭНП 2
1.Разминка https://www.youtube.com/watch?v=kfM8YZRKm3M 2. Броски в корзину двумя руками от груди после ведения. https://www.youtube.com/watch?v=sB6SO5_F9z0	1.Разминка https://www.youtube.com/watch?v=kfM8YZRKm3M 2. Броски в корзину двумя руками от груди после ведения. https://www.youtube.com/watch?v=sB6SO5_F9z0	1.Разминка https://www.youtube.com/watch?v=kfM8YZRKm3M 2. Броски в корзину двумя руками от груди после ведения. https://www.youtube.com/watch?v=sB6SO5_F9z0	1.Разминка https://www.youtube.com/watch?v=kfM8YZRKm3M 2. Броски в корзину двумя руками от груди после ведения. https://www.youtube.com/watch?v=sB6SO5_F9z0	1.Общefизическая подготовка. Работа на скакалке. 2.Разминка - упражнения на выносливость https://www.youtube.com/watch?v=Ydrf5XAZJWI	1.Общefизическая подготовка. Работа на скакалке. 2.Разминка - упражнения на выносливость https://www.youtube.com/watch?v=Ydrf5XAZJWI
24.01.2022		25.01.2022		26.01.2022	
ЭНП 1	ЭНП 2	ЭНП 1	ЭНП 2	ЭНП 1	ЭНП 2

1. Взаимодействие 3 игроков в нападении. https://www.youtube.com/watch?v=tjEIREC6E0I 2.Разминка - упражнения на выносливость https://www.youtube.com/watch?v=Ydrf5XAZJWI		1. Взаимодействие 3 игроков в нападении. https://www.youtube.com/watch?v=tjEIREC6E0I 2.Разминка - упражнения на выносливость https://www.youtube.com/watch?v=Ydrf5XAZJWI		1. Разминка https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q 2. Взаимодействие двух игроков в защите против трех нападающих. https://www.youtube.com/watch?v=uCtkz8AK5R8	
27.01.2022		28.01.2022		29.01.2022	
ЭНП 1	ЭНП 2	ЭНП 1	ЭНП 2	ЭНП 1	ЭНП 2
1.Разминка https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q 2. Передача мяча на месте и в движении двумя руками от груди. https://www.youtube.com/watch?v=LsnNL_gnoaU		1. Разминка на пресс https://www.youtube.com/watch?v=ozhGd7IdG9M 2. Передача мяча на месте и в движении двумя руками от груди. https://www.youtube.com/watch?v=Eu0d1oRc8B4		1. Разминка на пресс https://www.youtube.com/watch?v=ozhGd7IdG9M 2. Передача мяча на месте и в движении двумя руками от груди. https://www.youtube.com/watch?v=Eu0d1oRc8B4	
31.01.2022					
ЭНП 1	ЭНП 2				
1.Разминка https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q 2. Малая восьмерка. Штрафные броски. https://www.youtube.com/watch?v=jODDfss2Yr8					

