

**План самостоятельных занятий баскетболом учащихся ДЮСШ п. Жигалово в условиях дистанционного обучения.**

18 - 24 мая 2020 года. (недельный микроцикл)

СОГ

**19 мая – вторник**

1. Бег медленный 3 мин.
2. Комплекс ОРУ, направленный на развитие гибкости. 10 упражнений X 2 мин.
3. Повторный бег на отрезке 30 метров – 6 повторов (интенсивность максимальная)
4. ОРУ с использованием веса собственного тела.
5. Упражнения с теннисными мячами.
6. Прыжки со скакалкой. 80 раз

**21 мая – четверг**

1. Бег медленный 3 мин., 30 сек.
2. Комплекс ОРУ, направленный на развитие гибкости. 10 упражнений X 2 мин.
3. Повторный бег на отрезке 30 метров- 6 повторов (интенсивность максимальная)
4. ОРУ с использованием веса собственного тела.
5. Упражнения с теннисными мячами.
6. Прыжки со скакалкой. 100 раз

**23 мая – воскресенье**

1. Бег медленный 4 мин.
2. Комплекс ОРУ, направленный на развитие гибкости. 10 упражнений X 2 мин.
3. Повторный бег на отрезке 30 метров- 6 повторов (интенсивность максимальная)
4. ОРУ с использованием веса собственного тела.
5. Упражнения с теннисными мячами.
6. Прыжки со скакалкой – 100 раз.