



Дневник  
Баскетболиста  
(начальный этап)

---

ФАМИЛИЯ, ИМЯ

---

ТРЕНЕР

Дата выполнения	Краткое содержание работы	Подпись родителя
13.04.20	<p style="text-align: center;"><b>НП-2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Разминка (10 мин)</li> <li>– Отжимания на трицепс - 3 серии по 10 повторений</li> <li>– Выпады - 3 серии по 10 повторений на каждую ногу</li> <li>– Планка (на прямых руках) - 3 серии (30 сек.)</li> <li>– Подъемы туловища из положения лежа - 3 серии по 10 повторений</li> <li>– Заминка (10 мин)</li> </ul>	
14.04.20	<p style="text-align: center;"><b>НП-1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Разминка</li> <li>– Переброс мяча с руки на руку (работают только пальцы!)</li> <li>– Переброс мяча с руки на руку над головой</li> <li>– Подброс-ловля мяча двумя руками</li> <li>– Подброс-ловля мяча двумя руками (с хлопком ладоней пока мяч в воздухе)</li> <li>– Подброс мяча двумя руками перед собой ловля за спиной</li> <li>– Вращение мяча вокруг головы</li> <li>– Вращение мяча вокруг туловища</li> <li>– Вращение мяча вокруг ног по «восьмерке»</li> <li>– Итоги занятия</li> </ul>	
15.04.20	<p style="text-align: center;"><b>НП-2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Беседа онлайн (используем программу Zoom) – правила баскетбола</li> <li>– Просмотр обучающего видео на платформе YouTube <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AQY7R_G2ANY&amp;featu..">https://www.youtube.com/watch?v=AQY7R_G2ANY&amp;featu..</a></li> <li>– Итоги занятия</li> </ul>	
16.04.20	<p style="text-align: center;"><b>НП-1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Разминка (10 мин)</li> <li>– Подъем туловища из положения лежа - 2 серии по 10 повторений</li> <li>– Отжимания от пола - 2 серии по 10 повторений</li> <li>– Перемещения в защитной стойке (вправо-влево) 2 серии (30 сек.)</li> <li>– Приседания 2 серии по 10 повторений</li> <li>– Заминка (10 минут)</li> </ul>	
17.04.20	<p style="text-align: center;"><b>НП-1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Разминка</li> <li>– Переброс мяча с руки на руку (работают только пальцы!)</li> <li>– Переброс мяча с руки на руку над головой</li> <li>– Подброс-ловля мяча двумя руками</li> <li>– Подброс-ловля мяча двумя руками (с хлопком ладоней пока мяч в воздухе)</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Подброс мяча двумя руками перед собой ловля за спиной</li> <li>– Вращение мяча вокруг головы</li> <li>– Вращение мяча вокруг туловище</li> <li>– Вращение мяча вокруг ног по «восьмерке»</li> </ul> <p>Итоги занятия</p> <p style="text-align: center;"><b>НП-2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Разминка (10 мин)</li> <li>– Прыжки из «планки» - 3 серии по 10 повторений</li> <li>– Отжимания от пола - 3 серии по 10 повторений</li> <li>– «Скалолаз» - 3 серии по 10 повторений на каждую ногу</li> <li>– Планка (на локтях) - 3 серии (30 сек.)</li> </ul> <p>Заминка (10 минут)</p>	
18.04.20	<p style="text-align: center;"><b>НП-2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Просмотр обучающего видео на платформе YouTube <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1gAqH9oqTbg&amp;featu..">https://www.youtube.com/watch?v=1gAqH9oqTbg&amp;featu..</a></li> <li>– Онлайн тест (используем мессенджер Viber) (Тест№3)</li> <li>– Итоги занятия</li> </ul>	



Дневник  
Баскетболиста  
(тренировочный этап)

---

ФАМИЛИЯ, ИМЯ

---

ТРЕНЕР

Дата выполнения	Краткое содержание выполненной работы	Подпись родителя
13.04.20	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Разминка (10 мин)</li> <li>– Отжимания на трицепс - 3 серии по 10 повторений</li> <li>– Выпады - 3 серии по 10 повторений на каждую ногу</li> <li>– Планка (на прямых руках) - 3 серии (30 сек.)</li> <li>– Подъемы туловища из положения лежа - 3 серии по 10 повторений</li> <li>– Заминка (10 мин)</li> </ul>	
14.04.20	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Беседа онлайн (используем программу Zoom) Тема занятия: «История возникновения баскетбола»</li> <li>– Просмотр обучающего видео на платформе YouTube <a href="https://www.youtube.com/watch?v=a51DAo0oX2Q&amp;featu..">https://www.youtube.com/watch?v=a51DAo0oX2Q&amp;featu..</a></li> <li>– Итоги занятия</li> </ul>	
15.04.20	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Разминка (10 мин)</li> <li>– Прыжки из «планки» - 3 серии по 10 повторений</li> <li>– Отжимания от пола - 3 серии по 10 повторений</li> <li>– «Скалолаз» - 3 серии по 10 повторений на каждую ногу</li> <li>– Планка (на локтях) - 3 серии (30 сек.)</li> <li>– Заминка (10 минут)</li> </ul>	
16.04.20	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Беседа онлайн (используем программу Zoom) – правила баскетбола</li> <li>– Просмотр обучающего видео на платформе YouTube <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AQY7R_G2ANY&amp;featu..">https://www.youtube.com/watch?v=AQY7R_G2ANY&amp;featu..</a></li> <li>– Итоги занятия</li> </ul>	
17.04.20	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Разминка (10 мин)</li> <li>– Приседания - 3 серии по 10 повторений</li> <li>– Отжимания на трицепс - 3 серии по 10 повторений</li> <li>– Выпады - 3 серии по 10 повторений</li> <li>– Боковая планка – 2 серии по 30 сек</li> <li>– Подъемы туловища из положения лежа — 3 серии по 10 повторений</li> <li>– Заминка (10 мин)</li> </ul>	
18.04.20	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Просмотр обучающего видео на платформе YouTube <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1gAqH9oqTbg&amp;featu..">https://www.youtube.com/watch?v=1gAqH9oqTbg&amp;featu..</a></li> <li>– Онлайн тест (используем мессенджер Viber) (Тест№3)</li> <li>– Итоги занятия</li> </ul>	