**Недельный план тренировок отделения «Оранжевый мяч».**

**(задания на карантин) с 15 по 21 ноября 2021г.**

**Понедельник (теория, ОФП)**

**1.Изучение правил игры в баскетбол.**

**2.Общая разминка 30мин.**

**3.Сгибание и разгибание рук в упоре 3х15раз.**

**4.Упражнения на спину 3х20 раз, отдых 1 мин.**

**5.Пробежка 15-20 минут.**

**6. Восстановительные процедуры.**

**Среда (СФП)**

**1.Разминка 25-30 мин.**

**2.Ловля и передача мяча 1-2 руками различным способом.**

**3.Специальные упражнения баскетболиста.**

**4.Ведение мяча на месте и с изменением направления движения.**

**5.Специальные упражнения для ног.**

**6.Восстановительные процедуры.**

**Пятница (теория, ОФП, СФП.)**

**1.Изучение правил игры в баскетбол.**

**2. Разминка 25-30 мин.**

**3. Прыжки, выпрыгивания, много скоки.**

**4. Поднимание туловища 3х20 через 1 минуту отдыха.**

**5. Специальные упражнения баскетболиста с мячом.**

**6.Упражнения для укрепления мышц спины 3х15 раз**

**7. Восстановительные процедуры.**