**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.**