**План дистанционных занятий.**

**Тренер-преподаватель по баскетболу Войнич А. Н.**

**Занятия проводятся в дистанционной форме по расписанию ПН-16.20-18.00, СР-16.20-18.00,ПТ-16.20-18.00**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | План занятия |
| 1. | 7.02.2022 | 1. Исходное положение (И.п.) — основная стойка (о.с), руки к плечам. Руки вверх, потянуться, встать на носки. Повторить 6—8 раз.  2. И.п. — о.с. Ходьба (на месте или в движении) 30—60 с.  3. И.п. — о.с, руки в стороны. Круговые движения руками вперед (с постепенным увеличением амплитуды). То же назад (4—5 раз).  4. И.п. — ноги врозь, руки вверх в «замок». Круговые движения туловищем вправо, влево (4—5 раз).  5. И.п. — лежа на спине, ноги закреплены за опору, руки вверх. Поднять туловище (сесть), наклониться вперед (6—8 раз).  6. И.п. — выпад правой ногой вперед, руки на пояс. Пружинящие приседания. Прыжком поменять положение ног. То же с выпадом левой ногой  (4—6 раз).  7. И.п. — о.с. Махом поднять правую согнутую ногу, руками взяться за голень и коленом коснуться груди, то же левой ногой (4—5 раз).  8. И.п. — упор лежа. Мах ногой назад — попеременно правой и левой (4—5 раз).  9. И.п. — о.с, руки в стороны. «Уронить» руки с полунаклоном вперед (6—8 раз).  10. И .п. — о.с. Руки вверх через стороны. |
| 2. | 9.02.2022 | (с малым мячом)  1. Подбрасывать и ловить мяч во время ходьбы или бега (30—60 с).  2. Передавать мяч за спиной из одной руки в другую, в правую и левую стороны (4—6 раз).  3. Подбросить мяч, успеть коснуться пола руками и поймать мяч (6—8 р  4. Наклониться вперед, правой рукой положить мяч у пятки с наружной стороны, выпрямиться, повторно наклониться и взять мяч левой рукой (3— 4 раза).  5. Сидя, передавать мяч из правой руки в левую под поднятой левой ногой, и наоборот (3—4 раза).  6. Сидя,- подбросить мяч, встать и успеть поймать его (6—8 раз).  7. Лежа на жипоте, подбрасывать и ловить мяч, не касаясь руками пола (6— 8 раз).  8. Подбросип. мяч одной рукой из-за спины и поймать его другой рукой впереди (3—4 раза).  9. Зажав мяч ступнями, прыжком подбросить его и поймать руками (6— 8 раз).  10. Во время ходьбы или бега ударять впереди себя мяч об пол. |
| 3. | 11.02.2022 | 1 И.п. — скакалка, сложенная вдвое, вверху. С силой отводить руки назад— ред (10—12 ра  2. И.п. — то же. «Выкрут» рук назад—вперед. Руки не сгибать. Повторите(6—8 раз).  3. И.п. — скакалка, сложенная вдвое, вверху. Движение туловища по «восьмерке» (4—5 раз).  4. И.п. — то же. Наклоны в сторону (6—8 раз).  5. И.п. — наклониться вперед, скакалка, сложенная вдвое, внизу. Перелезание (6—8 раз).  6. И.п. — стойка ноги врозь, скакалка за головой. Пружинящие наклоны вперед, притягивая скакалкой голову к коленям (6—8 раз).  7. И.п. — стойка ноги врозь на скакалке. Наматывание скакалки на кисти, наклон вперед. Разматывая скакалку, вернуться в и.п. (6—8 раз).  8. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах (20—30 с), затем перейти на ходьбу с дыхательными упражнениями (2—3 мин). |
| 4. | 14.02.2022 | 1. Ходьба. И.п. — руки в стороны. Мах правой (левой) ногой вперед, хлопок под ногой (1—2 мин).  2. Бег на месте (высоко поднимая бедра) с переходом на ходьбу с дыхательными упражнениями (1—2 мин).  3. И.п. — руки в стороны, ноги врозь. Наклоны вперед, кисти на предплечьях (6—8 раз).  4. И.п. — ноги врозь. Наклоняясь назад, сгибая ноги в коленях, коснуться кистями пяток (5—6 раз).  5. И.п. — ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища влево, вправо (6—8 раз).  6. И.п. — о.с Маховые движения попеременно правой и левой рукой в сторону (6—8 раз).  7. И.п. — о.с Выпад вперед попеременно правой и левой ногой Руки вверх, прогнуться (6—8 раз).  8. И.п. — упор лежа Сгибание и разгибание рук в упоре (8—12 раз).  9. И.п. — упор присев. Прыжок вверх, подняв руки, прогнуться (5—6 раз).  10. Ходьба с дыхательными упражнениями (2 мин). |
| 5. | 16.02.2022 | 1. Ходьба на месте или в движении (25—30 с).  2. И.п. — мяч в руках. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши, поймать мяч обеими руками (8—10 раз).  3. И.п. — ноги врозь, мяч в руках. Наклониться назад, затем вперед, мяч пронести между ног (5—6 раз).  4. И.п. — мяч в поднятых руках. Наклоны туловища вправо, влево (4—6 раз).  5. И .п. — мяч в руках. Присесть, поднять руки с мячом вверх, посмотреть на мяч (6—8 раз).  6. И.п. — мяч в руках. Бросить мяч вверх, после отскока поймать его обеими руками (8—10 раз).  7. И.п. — мяч в поднятых руках. Мах левой ногой вперед, руки вперед.  То же правой ногой (5—6 раз).  8. И.п. — о.с, мяч на полу около носков ног. Перепрыгивать через мяч вправо, влево, вперед, назад (5—6 раз).  9. Ходьба с дыхательными упражнениями (25—30 с). |
| 6. | 18.02.2022 | Круговая тренировка, 6 станций по 20 повторений, между станциями отдых 15 сек. Выполняем 3 серии, отдых между сериями 5 мин.   1. Берпи 2. Отжимания от пола 3. Пресс (подъем ног) 4. Зашагивание на возвышенность 5. Пресс (подъем туловища) 6. Выпрыгивания из полного приседа |