**ПЛАН**

**дистанционных учебно-тренировочных занятий по баскетболу**

**с 03 по 15 февраля 2022 года тренера-преподавателя А.И. Чеснокова**

**МКУ ДО ДЮСШ Ипатовского района**

Время проведения 17.00-18.00

Тренировочные дни: понедельник, вторник, четверг, суббота.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятия | Дозировка (мин./кол-раз) |
| 03.02.2022  05.02.2022 | 1. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.  2. Беговые упражнения:  - бег подскоками с вращением рук вперед и назад;  - с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени; на месте с максимальной частотой шагов; - боком приставным шагом; бег на прямых ногах (колесо);  - бег на месте возле стены с упором на вытянутые руки, колени во время бега подтягивать ближе к груди;  - челночный бег (3х10), бег из различных стартовых положений (если позволяет место)  3. Отработка ведения мяча на месте, в движении (при наличии мяча или имитация). | 8  10-12  10 |
| 07.02.2022  08.02.2022 | 1. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.  2. Прыжковые упражнения:  - многоскоки;  - выпрыгивания из полуприседа;  - прыжки на 2-х ногах: вперед-назад, вправо-влево, «лыжи», скрестно;  - прыжки с захлестыванием голени;  - с подтягиванием коленей к груди;  - ноги врозь;  - прогнувшись;  - выпрыгивание из приседа вверх, с хлопком над головой  - прыжки через скакалку с вращением скакалки вперед и назад различными способами  3. Отработка ведения мяча по прямой, с изменением направления движения, скорости, высоты отскока (при наличии мяча или имитация). | 8  10-12  10 |
| 10.02.2022  12.02.2022 | 1. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.  2. Упражнения на пресс из положения лежа или сидя.  3. Упражнения для укрепления пальцев и кистей рук:  - отталкивание от стены ладонями, пальцами, двумя руками, со сменой рук;  - передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево) носки ног на месте  3. Имитация, отработка обманных движений в баскетболе. | 8  10  10-12 |
| 14.02.2022  15.02.2022 | 1. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.  2. Упражнения на выносливость: разновидности планки.  3. Отработка бросков мяча в кольцо на месте, в прыжке, одной рукой сверху в движении, после двух шагов (при наличии мяча или имитация). | 8  10  10-12 |