**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) |
| 03.02.202205.02.2022 | 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). | 810-1210 |
| 07.02.202208.02.2022 | 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 способами3. Отработка ведения мяча по прямой, с изменением направления движения, скорости, высоты отскока (при наличии мяча или имитация). | 810-1210 |
| 10.02.202212.02.2022 | 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 месте3. Имитация, отработка обманных движений в баскетболе. | 81010-12 |
| 14.02.202215.02.2022 | 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). | 81010-12 |