

План работы по баскетболу тренера-преподавателя Беляковой Елены Александровны

**группы НП-3**

**ПОНЕДЕЛЬНИК** 13.04/20.04/27.04 **СРЕДА** 15.04/22.04/29.04 **ПЯТНИЦА** 17.04/24.04 **СУББОТА** 18.04/25.04

Материал для освоения	Дата проведения									
	13.04	15.04	17.04	18.04	20.04	22.04	24.04	25.04	27.04	29.04
1. Вступительная часть (ОРУ)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Основная часть										
- Тренировка рук	+		+		+		+		+	
- Тренировка ног	+		+		+		+		+	
- Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- Прыгучесть	+		+		+		+		+	
- Ловкость		+		+		+		+		+
- Координация		+		+		+		+		+
- Техника владения мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- Техника броска		+		+		+		+		+
- Техника передвижения в защите		+		+		+		+		+
3. Заключительная часть (восстановительный комплекс)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

**ОРУ в движении**

**Ходьба:**

- на носках, руки вверх
- на пятках, руки за спиной.
- на внешней стороне стопы, руки в стороны, сжимаем и разжимаем кисти рук.
- на внутренней стороне стопы, руки в стороны, сжимаем и разжимаем кисти рук
- перекатом с пятки на носок, выполняем круговые вращения кистями.
- прыжки с ноги на ногу
- выпрыгивания вверх на каждый шаг

**ОРУ на месте:**

- 1.Ип.- ноги на ширине плеч, руки на пояс, круговые движения головы вправо, влево.
- 2.Ип.- ноги на ширине плеч, руки на плечи, круговые движения руками.

3. Ип.- ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны в стороны.
4. Ип.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны вперед.
5. Ип.- руки на поясе, выпады поочередно левой и правой ногой
6. Ип.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, выпрыгивания вверх на месте.

### **Упражнения для мышц рук**

- Сжимание и разжимание пальцев рук из различных положений.
- Сжимание теннисного мяча из различных положений рук.
- Отталкивание туловища пальцами рук от стены с хлопком.
- Отжимания. Начните с 3-5 отжиманий по мере возможностей ребенка. Следим за правильностью выполнения упражнения: плечи над ладонями, ноги вместе.
- Планка. Тело параллельно полу, плечи над ладонями. Не больше 20-секунд в несколько подходов.

### **Упражнения для укрепления мышц ног:**

- Ходьба в полуприсяд
- Приседания.

### **Упражнения для развития гибкости**

1. Маховые движения руками в различных направлениях.
2. Движения руками в локтевых, лучезапястных, а также плечевых суставах.
3. Маховые движения ногами в различных направлениях.
4. Выпады вперед и в стороны.
5. Ходьба широкими выпадами, подскоки в положении выпада.
6. Полушпагат, шпагат.
7. Наклоны баскетболиста вперед, назад и в стороны.
8. Мост из положения лежа, наклоном назад, через стойку на руках.

### **Упражнения для развития прыгучести**

- Прыжки вверх, стоя на месте и с разбега толчком 1 и 2 ногами с прогибанием туловища, с максимальным отведением ног назад и взмахом руками вверх — назад.
- Прыжки в приседе в правую и левую сторону, лицом и спиной вперед.
- Прыжки вверх с разбега с касанием рукой подвешенных предметов.

- Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.

### **Упражнения для развития ловкости**

- Общие упражнения для развития ловкости

- Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.

- Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.

- Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.

- Падение назад и быстрое вставание.

- Падение вперед и быстрое вставание.

- Гимнастическое «колесо» влево и вправо.

- Стойка на голове, вначале с опорой у стены.

- Стойка на руках.

- Ходьба на руках.

### **Упражнения для развития координации**

1. Мяч подкинуть вверх, поймать сзади и наоборот.

2. “Восьмерка” – обвести мяч под одной ногой и под другой. Ноги широко врозь, сгибается та нога, под которой проносится мяч.

3. Мяч зажать голенью, подпрыгнуть, мяч поймать.

4. Из положения сидя подбросить мяч вверх, встать и поймать мяч.

### **Техника броска:**

1. Мяч держать над головой прямыми руками. Выполнять рывки руками назад на каждый шаг.

2. Мяч в руках перед грудью. Поворот туловища и отведение мяча в сторону выставленной вперед ноги.

3. Ходьба с перекладыванием мяча из руки в руку, под впереди стоящей ногой на каждый шаг.

4. Держать «полный» мяч согнутыми руками перед грудью. Передвигаясь выпадами, посылать мяч в пол и после отскока ловить его на уровне колен прямыми в локтях руками.

### **Упражнения на расслабление**

1. Свободные финты корпусом влево - вправо, вперед – назад;

2. Расслабление рук от кисти до плеча;

3. Расслабление ног, голени сидя на полу;»

4. Расслабление бедер сидя на полу;
5. Расслабление ног, ягодиц в висе;
6. Прыжки с перенесением центра тяжести с одной ноги на другую - "маятник";
7. Расслабляющие движения головой влево – вправо;
8. Аутогенное расслабление;
9. Самомассажу ног и рук.