

План работы по баскетболу тренера-преподавателя Беляковой Елены Александровны

группы СО-1 и СО-2

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

| Материал для освоения | Дата проведения | | | | | | | |
|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 13.04 | 15.04 | 17.04 | 20.04 | 22.04 | 24.04 | 27.04 | 29.04 |
| 1. Вступительная часть (ОРУ) | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. Основная часть | | | | | | | | |
| - Тренировка рук | + | | + | | + | | + | |
| - Тренировка ног | | + | | + | | + | | + |
| - Прыжок | + | | | + | | | + | |
| - Координация | | + | + | | + | + | | + |
| - Техника броска | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 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:

- 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.
- Приседания с набивным мячом.

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 переключением 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.