**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 23.03.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону. 3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Начерти линию на полу или положи веревку на пол.Выполняй следующие упражнения 1-2 раза:1. Бег через линию (лицом+спиной).2. Степ через линию боком (правым+левым).3. Защитная стойка боком.4. Защитная стойка (лицом + спиной).6. Прыжки через линию на одной ноге.7. Прыжки через линию на двух ногах (лицом + спиной) |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Разминка на ротаторы плеч.2. Разминка шеи.3. Разминка на ротаторы спины.4. Разминка на ротаторы живота.5. Разминка таза.6. Разминка коленей7. Разминка голеностопа.8.Разминка боковых связок коленного сустава |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Растяжка ягодичных. 2. Растяжка задней поверхности бедра. 3. Растяжка голеностопа и бедра сидя. 4. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. 5. Растяжка спины и задней поверхности бедра. 6. Растяжка спины.  |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | Встань лицом к стенке на расстояние чуть дальше вытянутой руки. Упрись ладонями в стену, пальцы вверх. Дальше – подобно отжиманиям: сгибая руки в локтях, приближайся к стене, а потом сильно отталкивайся от неё, закрывая кисти на себя, как бы "хватая" стену. Делай упражнение 30-60 секунд без остановки.Корпус держи ровно. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. | Прими стойку для броска. По сигналу подними мяч до уровня головы, а по следующему – вернись в исходное положение. По 10 раз правой и левой рукой. Не заводи мяч за голову и не держи прямо перед лицом. Всегда должен сохраняться обзор, чтобы видеть куда бросаешь. Чтобы развить силу рук, это упражнение можно делать набивным мячом. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | Встань в бросковую стойку. По команде выпрыгни вверх, сделав замах руками, подними мяч на уровень головы и зафиксируй эту позицию. Приземлись в исходное положение. По 10 прыжков для правой и левой руки. Спину держи ровно, сохраняй равновесие в момент приземления.  |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=qy9LOQAgChA&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | Лежа на спине, выполняй передачу одной рукой вверх. 15-20 раз для каждой руки.После передачи локоть полностью выпрямляется, кисть "закрывается". Передачу делай вертикально вверх - так, чтобы мяч вернулся к тебе в руки. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста | Встань ровно, ноги на ширине плеч, мяч в руках. По сигналу прими стойку для броска, а по следующему сигналу вернись в исходное положение. Мяч поднимай до уровня плеча. По 10 раз правой и левой рукой.Плечи расслаблены, руки не напряжены, бросающая рука сзади на мяче, помогающая – сбоку, локоть "смотрит" в сторону броска."Тройная угроза" - это стойка из которой можно сделать и бросок, и передачу, и проход. |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай прыжок на две ноги в баскетбольную стойку. 2. Определи осевую(опорную) ногу и выполняй повороты на этой ноге вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Прыжок должен быть коротким – вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_lo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай остановку двумя шагами в баскетбольную стойку. 2. Осевой(опорной) ногой будет та, которой ты выполнил первый шаг,на этой ноге выполняй повороты вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| **Физподготовка (сила)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отжимания с подъёмом ноги»<https://www.youtube.com/watch?v=UsELlc-aBzc&feature=emb_logo> | Тренируем грудные мышцы и ягодицы | Прими упор лёжа и сделай отжимание. Одновременно со сгибанием рук поднимай прямую ногу вверх. При следующем отжимании поднимай другую ногу и так далее. Сделай 2 подхода по 10-15 отжиманий. |
| «Пресс: подъём прямых ног с разводкой»<https://www.youtube.com/watch?v=Zg6LTsL4X8Q&feature=emb_logo> | Усложненный вариант тренировки пресса | Ляг на коврик, положи ладони под ягодицы. Поднимай прямые ноги до уровня глаз, затем опускай и в нескольких сантиметрах от пола разведи и сведи их. Повторяй без остановки 10-15 раз. 2 подхода по 10-15 раз.Делай упражнение размеренно, не торопись. |
| «Бурпи»<https://www.youtube.com/watch?v=5r21xkFguBs&feature=emb_logo> | Комплексное упражнение которое тренирует не только грудь и ноги, но и выносливость. | Из положения стоя прими упор лёжа, сделай отжимание, подтяни ноги к груди и выпрыгни с хлопком за головой. Затем вернись в исходное положение. Повтори без остановки 10 раз. 2 подхода по 10 раз |
| «Беговые движения руками»<https://www.youtube.com/watch?v=lJm1ePt3kKA&feature=emb_logo> | Работаем над техникой движения рук. | Встань на одно колено, другую ногу держи перед собой. Делай быстрые широкие движения руками, как в беге, постепенно ускоряясь. 3 раза по 10 секунд.Спину держи ровно, плечи свободные. |
| «Быстрая разножка в выпадах»<https://www.youtube.com/watch?v=K3IpUGPf2RI&feature=emb_logo> | Развиваем скорость движений и силу ног | Встань в положение выпада (правая нога впереди, колено согнуто, левая сзади, прямая; правая рука опирается на правое бедро, левая на полу). Активно работая руками, отталкивайся, меняя ноги и снова приземляйся в выпад. 2 подхода по 20 разножек.Ногу перед собой ставь на всю стопу. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 25.03.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй упражнения последовательно по 10-15 секунд:1. Растяжка ягодичных. Сидя, удерживай согнутую ногу ближе к себе, растягивая ягодичные мышцы.2. Растяжка ягодичных. Сидя, одна нога лежит перед собой под прямым углом, другая так же - сзади. Наклоняйся вперед, растягивая ягодичные мышцы.3. Растяжка задней поверхности бедра. Сидя, прямые ноги перед собой. Наклонись вперед и схватись руками за стопы.4. Растяжка голеностопа и бедра сидя. Сядь на колени и аккуратно пытайся лечь назад, растягивая голеностопы и бедра. 5. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. Встань на колено , другую ногу перед собой. Возьмись за верх стопы и тяни ногу к себе.6. Растяжка спины и задней поверхности бедра. Закинь прямые ноги за голову.7. Растяжка спины. Ляг на живот и подними тело, прогнувшись в спине. |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй последовательно следующие упражнения по 10-15 секунд:1. Растяжка грудных мышц и бицепса.2. Растяжка боковых мышц3. Растяжка задней поверхности бедра.4. Растяжка передней поверхности бедра.5. Растяжка ягодичных мышц в выпаде.6. Растяжка икроножных мышц с упором в стену.7. Растяжка икроножных мышц стоя на ступеньке. |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом | 1. Согнутые в локтях руки – перед собой, сожми кулаки и вращай их в запястьях в одну и другую сторону.2. Кисти рук сложены перед собой, соприкасаются подушечками пальцев; оказывай давление одной кистью на другую.3. Пальцы в замок, руки держатся одна за другую только пальцами – делай "волну"; теперь кисти в полный замок с соприкосновением ладоней – вращения замка в запястьях. 4. Не расцепляя пальцы рук, выверни их ладонями от себя; и снова ладони вместе; и т. д. 5. Руки в стороны. Вращай их в локтях в одну и другую сторону.6. Быстро перебрасывай мяч перед собой с руки на руку.7. Выставь одну ногу вперед, рукой делай вращательные движения в плечевом суставе. То же и для другой руки. По 10-15 секунд на каждое упражнение.Можно одновременно с вращением кистей добавить вращение одной стопы, а можно – ещё и вращение головы! |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. | Перекладывай мяч с одной руки в другую как можно быстрее:– вокруг тела;– вокруг головы;– в стойке баскетболиста вокруг ноги;– в стойке баскетболиста восьмеркой вокруг ног. Делай по 5 раз в каждую сторону.Спину держи ровно, взгляд перед собой.Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т.д |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. | Встань в стойку баскетболиста, а мяч держи двумя руками под собой. При этом одна рука спереди, а другая сзади. 1. Не давая мячу упасть, очень быстро меняй положение рук.2. Не давая мячу упасть, держи его сначала двумя руками спереди, потом - двумя сзади. 2-3 подхода по 15 раз.Смотри перед собой, а не на мяч. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. | Возьми в руки мяч и перекладывай из руки в руку, ударяя по нему ладонями. Начни медленно, а потом ускорься. 15 секунд медленно, 15 – быстро. Повтори 1-2 раза.Ладонь полностью на мяче, кисть расслаблена. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. | Быстро-быстро перебрасывай мяч кончиками пальцев с одной руки на другую:– поднимай и опускай перед собой;– садись и поднимайся;– поднимай и опускай в движении. 2-3 раза по 15 секунд.Касайся мяча только пальцами.Можно попробовать выполнить это упражнение с закрытыми глазами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке | При беге с высоким подниманием бедра быстро перекладывай мяч с одной руки в другую, пронося его на каждый шаг под бедром. 2-3 раза по 15 секунд.Спину держи ровно, взгляд перед собой. Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т. д. |
| **Физподготовка (сила)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отжимания»<https://www.youtube.com/watch?v=ALe_Fh2QwCM&feature=emb_logo> | Тренируем грудные мышцы и мышцы рук | Прими положение упор лежа. Опустись вниз, сгибая локти до прямого угла, и затем вернись в исходное положение. 2 подхода по 10-15 раз.Делай упражнение в среднем темпе, не торопись, почувствуй работу грудных мышц. |
| «Пресс:локоть к колену»<https://www.youtube.com/watch?v=h2waN0sZQZg&feature=emb_logo> | Тренируем мышцы пресса поднося локоть к колену. | Ляг на спину. Скручивайся: тянись попеременно локтем правой руки к колену левой ноги и наоборот. 2 подхода по 15-20 повторений.Поднимая локоть, отрывай от пола последовательно голову, а потом плечи. Поясница напрягаться не должна. |
| «Пресс:Сит-ап»<https://www.youtube.com/watch?v=KWdMVVEfq_U&feature=emb_logo> | Тренируем мышцы пресса | Упражнение из кроссфита. Ляг на спину, соедини подошвы стоп и подтяни их к себе. Скручивайся, касаясь прямыми руками то пола за головой, то пола за ногами. 2 подхода по 15-20 повторений. |
| «Ходьба выпадами»<https://www.youtube.com/watch?v=4zo01fC5Bq8&feature=emb_logo> | Тренируем ноги и ягодицы | Выполни 10-12 шагов неглубокими выпадами. 2 раза по 10-12 шагов.Ставь ногу на всю стопу, спину держи ровно. Руки работают как при ходьбе. |
| «Отжимания с мячом под рукой»<https://www.youtube.com/watch?v=UcTevfCmG1k&feature=emb_logo> | Тренировка грудных мышц с усложнением | Прими положение упор лёжа. Под одной рукой зафиксируй мяч. Опустись вниз, сгибая локти, и затем вернись в исходное положение. После нескольких повторений перекати мяч под другую руку. Сделай 2 подхода по 5-8 повторений для каждой руки.Делай упражнение в среднем темпе, не торопись, почувствуй работу грудных мышц. |
| «Подтягивания»<https://www.youtube.com/watch?v=dG5qoWRhc1A&feature=emb_logo> | Базовое упражнение для тренировки мышц спины | Повисни на турнике и подтянись до уровня подбородка. Сделай 2-3 подхода по 5-10 раз.Старайся не раскачиваться. Если тяжело, то ты можешь: 1) Делать подтягивания на низкой перекладине, положив ноги на пол и держа корпус ровно; 2) Подтягиваться с помощью специальной резины; 3) Попросить партнера подержать тебя одной или двумя руками за верхнюю часть стопы. |
| «Приседания с ногой сзади на тумбе»<https://www.youtube.com/watch?v=-CzUPBoEVcM&feature=emb_logo> | Тренируем мышцы ног и ягодиц. | Встань спиной в метре от тумбы и поставь на нее ногу на носок. Делай приседания на другой ноге. 2 подхода по 10 раз на каждой ноге.Приседая, смещай вес тела на пятку и держи спину ровно. |
| «Обратные отжимания»<https://www.youtube.com/watch?v=UbnB-1a5JGI&feature=emb_logo> | Сильный трицепс-далекий бросок | Встань спиной к скамье. Упрись прямыми руками в край скамьи на ширине плеч. Ноги вытяни вперед. Медленно опусти тело, сгибая руки в локтях. Затем напряги руки и выпрями их, подняв корпус обратно вверх. 2 подхода по 10-15 отжиманий. |
| «Отжимания с поворотами»<https://www.youtube.com/watch?v=GvHY5LGyLik&feature=emb_logo> | Для мощных грудных мыщц и баланса | Прими упор лёжа и сделай отжимание. В верхней точке оттолкнись от пола и перевернись на левый бок, правую руку подними вверх. Опусти руку на пол, еще раз отожмись и повернись, но уже в другую сторону. Сделай 2 подхода по 10-15 отжиманий. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 27.03.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону. 3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Начерти линию на полу или положи веревку на пол.Выполняй следующие упражнения 1-2 раза:1. Бег через линию (лицом+спиной).2. Степ через линию боком (правым+левым).3. Защитная стойка боком.4. Защитная стойка (лицом + спиной).6. Прыжки через линию на одной ноге.7. Прыжки через линию на двух ногах (лицом + спиной) |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Разминка на ротаторы плеч.2. Разминка шеи.3. Разминка на ротаторы спины.4. Разминка на ротаторы живота.5. Разминка таза.6. Разминка коленей7. Разминка голеностопа.8.Разминка боковых связок коленного сустава |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Растяжка ягодичных. 2. Растяжка задней поверхности бедра. 3. Растяжка голеностопа и бедра сидя. 4. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. 5. Растяжка спины и задней поверхности бедра. 6. Растяжка спины.  |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | Встань лицом к стенке на расстояние чуть дальше вытянутой руки. Упрись ладонями в стену, пальцы вверх. Дальше – подобно отжиманиям: сгибая руки в локтях, приближайся к стене, а потом сильно отталкивайся от неё, закрывая кисти на себя, как бы "хватая" стену. Делай упражнение 30-60 секунд без остановки.Корпус держи ровно. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. | Прими стойку для броска. По сигналу подними мяч до уровня головы, а по следующему – вернись в исходное положение. По 10 раз правой и левой рукой. Не заводи мяч за голову и не держи прямо перед лицом. Всегда должен сохраняться обзор, чтобы видеть куда бросаешь. Чтобы развить силу рук, это упражнение можно делать набивным мячом. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | Встань в бросковую стойку. По команде выпрыгни вверх, сделав замах руками, подними мяч на уровень головы и зафиксируй эту позицию. Приземлись в исходное положение. По 10 прыжков для правой и левой руки. Спину держи ровно, сохраняй равновесие в момент приземления.  |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | Лежа на спине, выполняй передачу одной рукой вверх. 15-20 раз для каждой руки.После передачи локоть полностью выпрямляется, кисть "закрывается". Передачу делай вертикально вверх - так, чтобы мяч вернулся к тебе в руки. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста | Встань ровно, ноги на ширине плеч, мяч в руках. По сигналу прими стойку для броска, а по следующему сигналу вернись в исходное положение. Мяч поднимай до уровня плеча. По 10 раз правой и левой рукой.Плечи расслаблены, руки не напряжены, бросающая рука сзади на мяче, помогающая – сбоку, локоть "смотрит" в сторону броска."Тройная угроза" - это стойка из которой можно сделать и бросок, и передачу, и проход. |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай прыжок на две ноги в баскетбольную стойку. 2. Определи осевую(опорную) ногу и выполняй повороты на этой ноге вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Прыжок должен быть коротким – вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай остановку двумя шагами в баскетбольную стойку. 2. Осевой(опорной) ногой будет та, которой ты выполнил первый шаг,на этой ноге выполняй повороты вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| **Физподготовка (ОФП)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Планка с подъёмом ноги»<https://www.youtube.com/watch?v=9DAo6l8xtzI&feature=emb_logo> | Тренируем пресс и ягодичные мышцы, объединяя статику с динамикой. | Прими положение лёжа лицом вниз. Поднявшись на локти, вытяни спину и ноги, зафиксировав стойку. В этом положении поднимай 10 раз прямую ногу, напрягая ягодичные мышцы. Затем другую. По 10 раз каждой ногой. |
| «Выпады назад»<https://www.youtube.com/watch?v=D8Zz7IUlLdM&feature=emb_logo> | Тренировка ног и ягодиц | Сделай выпад назад, удерживая равновесие. Затем вернись в исходное положение и повтори для другой ноги. По 10 выпадов на каждую ногу. |
| «Мост на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=tHju9SBvGgk&feature=emb_logo> | Тренируем спину,ноги иягодицы | Лёжа на спине, согнув ноги в коленях, поднимись на одной ноге, слегка прогнувшись в спине. Зафиксируй положение и медленно опустись вниз.Сделай 10-15 подъемов на каждую ногу. При подъемах упирайся в пятку, чтобы акцент был на ягодичные мышцы. |
| «Боковая планка с подъёмом ноги»<https://www.youtube.com/watch?v=if0KP3tgGII&feature=emb_logo> | Тренируем боковы5е мышцы тела,объединяя статику и динамику. | Ляг боком с упором на локоть. Поднимай одновременно с корпусом верхнюю ногу. Добавь опору на свободную руку для большего равновесия. По 10 раз каждой ногой.Старайся, чтобы плечи, таз и ноги были на одной прямой. |
| «Пресс-перекаты»<https://www.youtube.com/watch?v=Y3f8THydcBc&feature=emb_logo> | Тренируем прямые и косые мышцы живота | Ляг на спину на коврик, ноги подняты и согнуты в коленях, руки за ушами. Перекатись на живот, выпрямляя тело, и, не останавливаясь, в исходное положение. Затем в обратную сторону. 2 подхода по 10-15 перекатов.Когда перекатываешься на живот, старайся, чтобы руки не касались земли, а были всегда на весу. |
| «Статика сидя у стены с мячом»<https://www.youtube.com/watch?v=yAsnFcTlyhQ&feature=emb_logo> | Укрепляем мышцы ног в статике с мячом | Упрись спиной в стену и опустись до прямого угла в ногах. Зажми медбол между коленями и удерживай статическое положение. 30-60 секунд. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 29.03.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй упражнения последовательно по 10-15 секунд:1. Растяжка ягодичных. Сидя, удерживай согнутую ногу ближе к себе, растягивая ягодичные мышцы.2. Растяжка ягодичных. Сидя, одна нога лежит перед собой под прямым углом, другая так же - сзади. Наклоняйся вперед, растягивая ягодичные мышцы.3. Растяжка задней поверхности бедра. Сидя, прямые ноги перед собой. Наклонись вперед и схватись руками за стопы.4. Растяжка голеностопа и бедра сидя. Сядь на колени и аккуратно пытайся лечь назад, растягивая голеностопы и бедра. 5. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. Встань на колено , другую ногу перед собой. Возьмись за верх стопы и тяни ногу к себе.6. Растяжка спины и задней поверхности бедра. Закинь прямые ноги за голову.7. Растяжка спины. Ляг на живот и подними тело, прогнувшись в спине. |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй последовательно следующие упражнения по 10-15 секунд:1. Растяжка грудных мышц и бицепса.2. Растяжка боковых мышц3. Растяжка задней поверхности бедра.4. Растяжка передней поверхности бедра.5. Растяжка ягодичных мышц в выпаде.6. Растяжка икроножных мышц с упором в стену.7. Растяжка икроножных мышц стоя на ступеньке. |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом | 1. Согнутые в локтях руки – перед собой, сожми кулаки и вращай их в запястьях в одну и другую сторону.2. Кисти рук сложены перед собой, соприкасаются подушечками пальцев; оказывай давление одной кистью на другую.3. Пальцы в замок, руки держатся одна за другую только пальцами – делай "волну"; теперь кисти в полный замок с соприкосновением ладоней – вращения замка в запястьях. 4. Не расцепляя пальцы рук, выверни их ладонями от себя; и снова ладони вместе; и т. д. 5. Руки в стороны. Вращай их в локтях в одну и другую сторону.6. Быстро перебрасывай мяч перед собой с руки на руку.7. Выставь одну ногу вперед, рукой делай вращательные движения в плечевом суставе. То же и для другой руки. По 10-15 секунд на каждое упражнение.Можно одновременно с вращением кистей добавить вращение одной стопы, а можно – ещё и вращение головы! |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Физподготовка (координация)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Подъемы мяча стоя на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=w_zQZFXIPOs&feature=emb_logo> | Развиваем координацию и баланс, стоя на одной ноге.. | Стоя на одной ноге с мячом в опущенных руках, медленно подними мяч вверх, зафиксируй его, а потом медленно опусти вниз. По 10 раз на каждой ноге.Держи равновесие и старайся не опускаться на вторую ногу. |
| «Наклоны к мячу»<https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=wule-usRy8U&feature=emb_logo> | Тренируем баланс, стоя на одной ноге. | Отойди от мяча на метр и встань на одну ногу. Наклоняйся вперед и, приседая и отводя назад другую ногу, пытайся дотянуться до мяча. По 10 раз на каждой ноге.Старайся держать равновесие и не падать на вторую ногу. |
| «Выпрямление ног в приседе»<https://www.youtube.com/watch?v=ZHTAw2F55oY&feature=emb_logo> | Тренируем равновесие в полном приседе. | Сядь в полный присед на всю стопу, руки перед собой. Не поднимаясь, поочередно выпрямляй вперед то правую, то левую ногу. Повтори по 5 раз на каждую ногу.Внимание:Не рекомендуется выполнять упражнение с дискомфортом в коленных суставах. |
| «Прыжки с поворотом на 90/180/270/360 градусов»<https://www.youtube.com/watch?v=b0poM_3WiOA&feature=emb_logo> | Тренируем прыжковую координацию. | По команде "90, 180, 270 или 360" выпрыгни вверх, развернись в воздухе на заданное число градусов и приземлись на две ноги. Сделай по 10 прыжков в одну и другую стороны. Помогай себе руками при отталкивании. |
| «Вращение прямой ноги перед собой»<https://www.youtube.com/watch?v=NWJvGgJrL4Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и мышц ног. | Встань прямо, перед конусом или барьером. Подними прямую ногу перед собой и вращай вокруг барьера туда-обратно, сохраняя равновесие. Сделай 2 подхода по 10-15 движений на каждую ногу.Держи ногу максимально прямой, носок на себя. |
| «Вращение прямой ноги боком»<https://www.youtube.com/watch?v=oRoBJrD9_2Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и ягодичных мышц. | Встань сбоку барьера. Расставь руки, подними прямую ногу в сторону, и вращай вокруг барьера, сохраняя равновесие. Сделай 2 подхода по 5-10 движений на каждую ногу, по часовой стрелке и против.Держи ногу максимально прямой, носок на себя. Для удержания равновесия расставь руки пошире. |
| **Физподготовка (ОФП)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Мост»<https://www.youtube.com/watch?v=JoqmAbqBxV8&feature=emb_logo> | Укрепляем спину, ноги и ягодичные мышцы. | Лёжа на спине, согнув ноги в коленях, поднимись, слегка прогнувшись в спине. Зафиксируй положение и медленно опустись вниз. Сделай 2 подхода по 15-20 подъемов.При подъемах упирайся в пятки, чтобы акцент был на ягодичные мышцы. |
| «Ножницы»<https://www.youtube.com/watch?v=FAOHhG-aEJo&feature=emb_logo> | Укрепляем пресс и мышцы ног. | Лежа на спине, поднимай прямые ноги, стопы направлены в потолок. Поочередно опускай ноги до параллели с полом, но не касаясь его. 2 подхода по 15-20 раз.Держи носки на себя. |
| «Пресс:подъем мяча ногами»<https://www.youtube.com/watch?v=S0UO3a7sNwo&feature=emb_logo> | Тренируем пресс, поднимая и опуская ногами мяч. | Ляг на спину, пальцы рук положи под ягодицы, зафиксируй мяч между стоп. Поднимай ноги до вертикали, затем опускай, удерживая мяч. 2 подхода по 10-15 повторений. |
| «Рыбка»<https://www.youtube.com/watch?v=00hM2b7ZKVk&feature=emb_logo> | Укрепляем ягодичные мышцы, спину и плечи. | Лежа на животе, поднимай и опускай вытянутые ноги и руки вверх-вниз. 2 подхода по 15-20 раз.Делай упражнение в ровном темпе, не торопись. |
| «Приседания,руки за головой»<https://www.youtube.com/watch?v=qZmX4qRaMrs&feature=emb_logo> | Приседания - базовое упражнение для мышц ног. | Стойка – ноги на ширине плеч, руки за голову, локти в стороны. Приседай, сгибая ноги в коленях до угла 75-90 градусов. Сделай 2 подхода по 10-15 приседаний.Приседая, смещай вес тела на пятки и держи спину ровно. |
| «Статика сидя у стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Y-SC7c6TiCA&feature=emb_logo> | Статическое упражнение для мышц ног. | Упрись спиной в стену, опустись до прямого угла в ногах и удерживай статическое положение. 30-60 секунд. |
| «Подъемы в планку из положения лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=UXKDaZa0Be8&feature=emb_logo> | Укрепляем пресс, спину и плечи. | Ляг на живот, руки согнуты в локтях. Поднимайся в положение "планка" и опускайся. Сделай 10-15 подъемов. |
| «Подъемы в боковую планку из положения лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=egNblVB2jqA&feature=emb_logo> | Укрепляем мышцы живота. | Ляг на бок с упором в локоть. Поднимай и опускай корпус, напрягая пресс. По 10 раз для каждой стороны.Удерживай корпус ровно. |
| «Планка»<https://www.youtube.com/watch?v=vvdlrl-fA00&feature=emb_logo> | Статическое упражнение на пресс, поясницу и плечи. | Принять положение лёжа лицом вниз. Согнуть локти. Упором в локти вытянуть спину и ноги. Зафиксировать стойку на 30-60 секунд. 30-60 секунд. |
| «Боковая планка»<https://www.youtube.com/watch?v=CeC05-Wfa2M&feature=emb_logo> | Тренируем в статике косые мышцы живота. | Ляг боком, упрись в локоть и стопу, подними и выпрями тело. Удерживай такое положение 30-60 секунд. По 30-60 секунд на каждую сторону. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 05.04.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону. 3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Начерти линию на полу или положи веревку на пол.Выполняй следующие упражнения 1-2 раза:1. Бег через линию (лицом+спиной).2. Степ через линию боком (правым+левым).3. Защитная стойка боком.4. Защитная стойка (лицом + спиной).6. Прыжки через линию на одной ноге.7. Прыжки через линию на двух ногах (лицом + спиной) |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Разминка на ротаторы плеч.2. Разминка шеи.3. Разминка на ротаторы спины.4. Разминка на ротаторы живота.5. Разминка таза.6. Разминка коленей7. Разминка голеностопа.8.Разминка боковых связок коленного сустава |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Растяжка ягодичных. 2. Растяжка задней поверхности бедра. 3. Растяжка голеностопа и бедра сидя. 4. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. 5. Растяжка спины и задней поверхности бедра. 6. Растяжка спины.  |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | Встань лицом к стенке на расстояние чуть дальше вытянутой руки. Упрись ладонями в стену, пальцы вверх. Дальше – подобно отжиманиям: сгибая руки в локтях, приближайся к стене, а потом сильно отталкивайся от неё, закрывая кисти на себя, как бы "хватая" стену. Делай упражнение 30-60 секунд без остановки.Корпус держи ровно. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. | Прими стойку для броска. По сигналу подними мяч до уровня головы, а по следующему – вернись в исходное положение. По 10 раз правой и левой рукой. Не заводи мяч за голову и не держи прямо перед лицом. Всегда должен сохраняться обзор, чтобы видеть куда бросаешь. Чтобы развить силу рук, это упражнение можно делать набивным мячом. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | Встань в бросковую стойку. По команде выпрыгни вверх, сделав замах руками, подними мяч на уровень головы и зафиксируй эту позицию. Приземлись в исходное положение. По 10 прыжков для правой и левой руки. Спину держи ровно, сохраняй равновесие в момент приземления.  |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | Лежа на спине, выполняй передачу одной рукой вверх. 15-20 раз для каждой руки.После передачи локоть полностью выпрямляется, кисть "закрывается". Передачу делай вертикально вверх - так, чтобы мяч вернулся к тебе в руки. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста | Встань ровно, ноги на ширине плеч, мяч в руках. По сигналу прими стойку для броска, а по следующему сигналу вернись в исходное положение. Мяч поднимай до уровня плеча. По 10 раз правой и левой рукой.Плечи расслаблены, руки не напряжены, бросающая рука сзади на мяче, помогающая – сбоку, локоть "смотрит" в сторону броска."Тройная угроза" - это стойка из которой можно сделать и бросок, и передачу, и проход. |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай прыжок на две ноги в баскетбольную стойку. 2. Определи осевую(опорную) ногу и выполняй повороты на этой ноге вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Прыжок должен быть коротким – вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай остановку двумя шагами в баскетбольную стойку. 2. Осевой(опорной) ногой будет та, которой ты выполнил первый шаг,на этой ноге выполняй повороты вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| **Физподготовка (скорость)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Прыжки из стороны в сторону»<https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=G8cOzqiLXc8&feature=emb_logo> | Тренируем скорость движения стоп. | Встань сбоку от препятствия, ноги вместе. Перепрыгивай вправо-влево, не задевая его. Сделай 2 подхода по 20 прыжков.Старайся прыгать как можно быстрее. Активная работа стоп. |
| «Высокое бедро у стены»<https://www.youtube.com/watch?v=ZHnjtJC0V0o&feature=emb_logo> | Тренируем скорость работы ног. | Отойди на метр от стены и упрись в нее руками. По команде начинай быстрый бег на месте с высоким подниманием бедра. 3 подхода: 5, 10 и 15 секунд.Старайся делать упражнение как можно быстрее, ногу ставь под себя прямую. |
| «Быстрая разножка в выпадах»<https://www.youtube.com/watch?v=K3IpUGPf2RI&feature=emb_logo> | Развиваем скорость движений и силу ног. | Встань в положение выпада (правая нога впереди, колено согнуто, левая сзади, прямая; правая рука опирается на правое бедро, левая на полу). Активно работая руками, отталкивайся, меняя ноги и снова приземляйся в выпад. 2 подхода по 20 разножек.Ногу перед собой ставь на всю стопу. |
| «Быстрые разножки»<https://www.youtube.com/watch?v=0sEwl4CfV3c&feature=emb_logo> | Развиваем быстроту работы ног. | 1. Встань прямо. Одну ногу выставь перед собой. По команде быстро-быстро начинай менять положение ног. 2. Встань прямо, ноги на ширине плеч. По команде максимально быстро скрещивай ноги и возвращайся в исходное положение. Одно движение - правая нога впереди, другое - левая. Сделай 2 подхода по 10-15 секунд.  |
| «Степпер»<https://www.youtube.com/watch?v=cfXXDsgT-M4&feature=emb_logo> | Тренируем скорость движений ног. | Немного присядь, ноги на ширине плеч. По команде начинай быстрый-быстрый бег, минимально поднимая ноги. 2 подхода по 10-15 секунд.Не забывай работать руками. |
| «Упор-присед»<https://www.youtube.com/watch?v=Hu-5PthAh8Y&feature=emb_logo> | Тренируем пресс и скорость движения всего тела. | Встань в положение как при отжиманиях от пола. Начинай быстро подтягивать ноги к груди и обратно в исходное положение. Сделай 2 подхода по 15-20 раз. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 06.04.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй упражнения последовательно по 10-15 секунд:1. Растяжка ягодичных. Сидя, удерживай согнутую ногу ближе к себе, растягивая ягодичные мышцы.2. Растяжка ягодичных. Сидя, одна нога лежит перед собой под прямым углом, другая так же - сзади. Наклоняйся вперед, растягивая ягодичные мышцы.3. Растяжка задней поверхности бедра. Сидя, прямые ноги перед собой. Наклонись вперед и схватись руками за стопы.4. Растяжка голеностопа и бедра сидя. Сядь на колени и аккуратно пытайся лечь назад, растягивая голеностопы и бедра. 5. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. Встань на колено , другую ногу перед собой. Возьмись за верх стопы и тяни ногу к себе.6. Растяжка спины и задней поверхности бедра. Закинь прямые ноги за голову.7. Растяжка спины. Ляг на живот и подними тело, прогнувшись в спине. |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй последовательно следующие упражнения по 10-15 секунд:1. Растяжка грудных мышц и бицепса.2. Растяжка боковых мышц3. Растяжка задней поверхности бедра.4. Растяжка передней поверхности бедра.5. Растяжка ягодичных мышц в выпаде.6. Растяжка икроножных мышц с упором в стену.7. Растяжка икроножных мышц стоя на ступеньке. |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом | 1. Согнутые в локтях руки – перед собой, сожми кулаки и вращай их в запястьях в одну и другую сторону.2. Кисти рук сложены перед собой, соприкасаются подушечками пальцев; оказывай давление одной кистью на другую.3. Пальцы в замок, руки держатся одна за другую только пальцами – делай "волну"; теперь кисти в полный замок с соприкосновением ладоней – вращения замка в запястьях. 4. Не расцепляя пальцы рук, выверни их ладонями от себя; и снова ладони вместе; и т. д. 5. Руки в стороны. Вращай их в локтях в одну и другую сторону.6. Быстро перебрасывай мяч перед собой с руки на руку.7. Выставь одну ногу вперед, рукой делай вращательные движения в плечевом суставе. То же и для другой руки. По 10-15 секунд на каждое упражнение.Можно одновременно с вращением кистей добавить вращение одной стопы, а можно – ещё и вращение головы! |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. | Перекладывай мяч с одной руки в другую как можно быстрее:– вокруг тела;– вокруг головы;– в стойке баскетболиста вокруг ноги;– в стойке баскетболиста восьмеркой вокруг ног. Делай по 5 раз в каждую сторону.Спину держи ровно, взгляд перед собой.Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т.д |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. | Встань в стойку баскетболиста, а мяч держи двумя руками под собой. При этом одна рука спереди, а другая сзади. 1. Не давая мячу упасть, очень быстро меняй положение рук.2. Не давая мячу упасть, держи его сначала двумя руками спереди, потом - двумя сзади. 2-3 подхода по 15 раз.Смотри перед собой, а не на мяч. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. | Возьми в руки мяч и перекладывай из руки в руку, ударяя по нему ладонями. Начни медленно, а потом ускорься. 15 секунд медленно, 15 – быстро. Повтори 1-2 раза.Ладонь полностью на мяче, кисть расслаблена. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. | Быстро-быстро перебрасывай мяч кончиками пальцев с одной руки на другую:– поднимай и опускай перед собой;– садись и поднимайся;– поднимай и опускай в движении. 2-3 раза по 15 секунд.Касайся мяча только пальцами.Можно попробовать выполнить это упражнение с закрытыми глазами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке | При беге с высоким подниманием бедра быстро перекладывай мяч с одной руки в другую, пронося его на каждый шаг под бедром. 2-3 раза по 15 секунд.Спину держи ровно, взгляд перед собой. Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т. д. |
| **Физподготовка (сила)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отжимания с колен»<https://www.youtube.com/watch?v=bWr_5uajTHo&feature=emb_logo> | Укрепляем мышцы груди и рук. | Упрощенный вариант отжиманий от пола, стоя на согнутых коленях. 2 подхода по 15-20 раз.Делай упражнение в среднем темпе, не торопись, почувствуй работу грудных мышц. |
| «Планка»<https://www.youtube.com/watch?v=vvdlrl-fA00&feature=emb_logo> | Статическое упражнение на пресс, поясницу и плечи | Прими положение лёжа лицом вниз. Согни локти. Упором в локти вытяни спину и ноги. Зафиксируй стойку на 30-60 секунд. 30-60 секунд.Удерживай корпус ровно. |
| «Боковая планка»<https://www.youtube.com/watch?v=CeC05-Wfa2M&feature=emb_logo> | Тренируем в статике косые мышцы живота. | Ляг боком, упрись в локоть и стопу, подними и выпрями тело. Удерживай такое положение 30-60 секунд. По 30-60 секунд на каждую сторону.Удерживай корпус ровно. |
| «Скручивание»<https://www.youtube.com/watch?v=m4Vzn6wxJc4&feature=emb_logo> | Тренируем мышцы пресса скручиваниями. | Ляг на спину, подними согнутые ноги до прямых углов, руки за ушами. Делай скручивания, напрягая мышцы живота и касаясь попеременно локтями пола и колен. 2 подхода по 15-20 повторений.Не торопись, делай упражнение плавно, без рывков. |
| **Физподготовка (координация)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Гусеница»<https://www.youtube.com/watch?v=E3O4ZzYosDM&feature=emb_logo> | Развиваем подвижность стоп и координацию движений. | Встань без обуви на мат и передвигайся, работая только пальцами ног. Пройди 3 "дорожки" по 10 движений пальцами. |
| «Повороты с мячом на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=4pKDRioXgfg&feature=emb_logo> | Развиваем координацию и баланс, поворачиваясь на одной ноге. | Стоя на одной ноге с мячом в вытянутых руках, медленно повернись в одну сторону, затем медленно в другую сторону. По 10 раз на каждой ноге.Держи равновесие и старайся не опускаться на вторую ногу |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 08.04.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону. 3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Начерти линию на полу или положи веревку на пол.Выполняй следующие упражнения 1-2 раза:1. Бег через линию (лицом+спиной).2. Степ через линию боком (правым+левым).3. Защитная стойка боком.4. Защитная стойка (лицом + спиной).6. Прыжки через линию на одной ноге.7. Прыжки через линию на двух ногах (лицом + спиной) |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Разминка на ротаторы плеч.2. Разминка шеи.3. Разминка на ротаторы спины.4. Разминка на ротаторы живота.5. Разминка таза.6. Разминка коленей7. Разминка голеностопа.8.Разминка боковых связок коленного сустава |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Растяжка ягодичных. 2. Растяжка задней поверхности бедра. 3. Растяжка голеностопа и бедра сидя. 4. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. 5. Растяжка спины и задней поверхности бедра. 6. Растяжка спины.  |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | Встань лицом к стенке на расстояние чуть дальше вытянутой руки. Упрись ладонями в стену, пальцы вверх. Дальше – подобно отжиманиям: сгибая руки в локтях, приближайся к стене, а потом сильно отталкивайся от неё, закрывая кисти на себя, как бы "хватая" стену. Делай упражнение 30-60 секунд без остановки.Корпус держи ровно. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. | Прими стойку для броска. По сигналу подними мяч до уровня головы, а по следующему – вернись в исходное положение. По 10 раз правой и левой рукой. Не заводи мяч за голову и не держи прямо перед лицом. Всегда должен сохраняться обзор, чтобы видеть куда бросаешь. Чтобы развить силу рук, это упражнение можно делать набивным мячом. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | Встань в бросковую стойку. По команде выпрыгни вверх, сделав замах руками, подними мяч на уровень головы и зафиксируй эту позицию. Приземлись в исходное положение. По 10 прыжков для правой и левой руки. Спину держи ровно, сохраняй равновесие в момент приземления.  |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | Лежа на спине, выполняй передачу одной рукой вверх. 15-20 раз для каждой руки.После передачи локоть полностью выпрямляется, кисть "закрывается". Передачу делай вертикально вверх - так, чтобы мяч вернулся к тебе в руки. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста | Встань ровно, ноги на ширине плеч, мяч в руках. По сигналу прими стойку для броска, а по следующему сигналу вернись в исходное положение. Мяч поднимай до уровня плеча. По 10 раз правой и левой рукой.Плечи расслаблены, руки не напряжены, бросающая рука сзади на мяче, помогающая – сбоку, локоть "смотрит" в сторону броска."Тройная угроза" - это стойка из которой можно сделать и бросок, и передачу, и проход. |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай прыжок на две ноги в баскетбольную стойку. 2. Определи осевую(опорную) ногу и выполняй повороты на этой ноге вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Прыжок должен быть коротким – вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай остановку двумя шагами в баскетбольную стойку. 2. Осевой(опорной) ногой будет та, которой ты выполнил первый шаг,на этой ноге выполняй повороты вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| **Физподготовка (сила)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отжимания с подъёмом ноги»<https://www.youtube.com/watch?v=UsELlc-aBzc&feature=emb_logo> | Тренируем грудные мышцы и ягодицы | Прими упор лёжа и сделай отжимание. Одновременно со сгибанием рук поднимай прямую ногу вверх. При следующем отжимании поднимай другую ногу и так далее. Сделай 2 подхода по 10-15 отжиманий. |
| «Пресс: подъём прямых ног с разводкой»<https://www.youtube.com/watch?v=Zg6LTsL4X8Q&feature=emb_logo> | Усложненный вариант тренировки пресса | Ляг на коврик, положи ладони под ягодицы. Поднимай прямые ноги до уровня глаз, затем опускай и в нескольких сантиметрах от пола разведи и сведи их. Повторяй без остановки 10-15 раз. 2 подхода по 10-15 раз.Делай упражнение размеренно, не торопись. |
| «Бурпи»<https://www.youtube.com/watch?v=5r21xkFguBs&feature=emb_logo> | Комплексное упражнение которое тренирует не только грудь и ноги, но и выносливость. | Из положения стоя прими упор лёжа, сделай отжимание, подтяни ноги к груди и выпрыгни с хлопком за головой. Затем вернись в исходное положение. Повтори без остановки 10 раз. 2 подхода по 10 раз |
| «Беговые движения руками»<https://www.youtube.com/watch?v=lJm1ePt3kKA&feature=emb_logo> | Работаем над техникой движения рук. | Встань на одно колено, другую ногу держи перед собой. Делай быстрые широкие движения руками, как в беге, постепенно ускоряясь. 3 раза по 10 секунд.Спину держи ровно, плечи свободные. |
| «Быстрая разножка в выпадах»<https://www.youtube.com/watch?v=K3IpUGPf2RI&feature=emb_logo> | Развиваем скорость движений и силу ног | Встань в положение выпада (правая нога впереди, колено согнуто, левая сзади, прямая; правая рука опирается на правое бедро, левая на полу). Активно работая руками, отталкивайся, меняя ноги и снова приземляйся в выпад. 2 подхода по 20 разножек.Ногу перед собой ставь на всю стопу. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 10.04.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй упражнения последовательно по 10-15 секунд:1. Растяжка ягодичных. Сидя, удерживай согнутую ногу ближе к себе, растягивая ягодичные мышцы.2. Растяжка ягодичных. Сидя, одна нога лежит перед собой под прямым углом, другая так же - сзади. Наклоняйся вперед, растягивая ягодичные мышцы.3. Растяжка задней поверхности бедра. Сидя, прямые ноги перед собой. Наклонись вперед и схватись руками за стопы.4. Растяжка голеностопа и бедра сидя. Сядь на колени и аккуратно пытайся лечь назад, растягивая голеностопы и бедра. 5. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. Встань на колено , другую ногу перед собой. Возьмись за верх стопы и тяни ногу к себе.6. Растяжка спины и задней поверхности бедра. Закинь прямые ноги за голову.7. Растяжка спины. Ляг на живот и подними тело, прогнувшись в спине. |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй последовательно следующие упражнения по 10-15 секунд:1. Растяжка грудных мышц и бицепса.2. Растяжка боковых мышц3. Растяжка задней поверхности бедра.4. Растяжка передней поверхности бедра.5. Растяжка ягодичных мышц в выпаде.6. Растяжка икроножных мышц с упором в стену.7. Растяжка икроножных мышц стоя на ступеньке. |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом | 1. Согнутые в локтях руки – перед собой, сожми кулаки и вращай их в запястьях в одну и другую сторону.2. Кисти рук сложены перед собой, соприкасаются подушечками пальцев; оказывай давление одной кистью на другую.3. Пальцы в замок, руки держатся одна за другую только пальцами – делай "волну"; теперь кисти в полный замок с соприкосновением ладоней – вращения замка в запястьях. 4. Не расцепляя пальцы рук, выверни их ладонями от себя; и снова ладони вместе; и т. д. 5. Руки в стороны. Вращай их в локтях в одну и другую сторону.6. Быстро перебрасывай мяч перед собой с руки на руку.7. Выставь одну ногу вперед, рукой делай вращательные движения в плечевом суставе. То же и для другой руки. По 10-15 секунд на каждое упражнение.Можно одновременно с вращением кистей добавить вращение одной стопы, а можно – ещё и вращение головы! |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. | Перекладывай мяч с одной руки в другую как можно быстрее:– вокруг тела;– вокруг головы;– в стойке баскетболиста вокруг ноги;– в стойке баскетболиста восьмеркой вокруг ног. Делай по 5 раз в каждую сторону.Спину держи ровно, взгляд перед собой.Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т.д |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. | Встань в стойку баскетболиста, а мяч держи двумя руками под собой. При этом одна рука спереди, а другая сзади. 1. Не давая мячу упасть, очень быстро меняй положение рук.2. Не давая мячу упасть, держи его сначала двумя руками спереди, потом - двумя сзади. 2-3 подхода по 15 раз.Смотри перед собой, а не на мяч. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. | Возьми в руки мяч и перекладывай из руки в руку, ударяя по нему ладонями. Начни медленно, а потом ускорься. 15 секунд медленно, 15 – быстро. Повтори 1-2 раза.Ладонь полностью на мяче, кисть расслаблена. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. | Быстро-быстро перебрасывай мяч кончиками пальцев с одной руки на другую:– поднимай и опускай перед собой;– садись и поднимайся;– поднимай и опускай в движении. 2-3 раза по 15 секунд.Касайся мяча только пальцами.Можно попробовать выполнить это упражнение с закрытыми глазами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке | При беге с высоким подниманием бедра быстро перекладывай мяч с одной руки в другую, пронося его на каждый шаг под бедром. 2-3 раза по 15 секунд.Спину держи ровно, взгляд перед собой. Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т. д. |
| **Физподготовка (сила)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отжимания» <https://www.youtube.com/watch?v=ALe_Fh2QwCM&feature=emb_logo> | Тренируем грудные мышцы и мышцы рук | Прими положение упор лежа. Опустись вниз, сгибая локти до прямого угла, и затем вернись в исходное положение. 2 подхода по 10-15 раз.Делай упражнение в среднем темпе, не торопись, почувствуй работу грудных мышц. |
| «Пресс:локоть к колену»<https://www.youtube.com/watch?v=h2waN0sZQZg&feature=emb_logo> | Тренируем мышцы пресса поднося локоть к колену. | Ляг на спину. Скручивайся: тянись попеременно локтем правой руки к колену левой ноги и наоборот. 2 подхода по 15-20 повторений.Поднимая локоть, отрывай от пола последовательно голову, а потом плечи. Поясница напрягаться не должна. |
| «Пресс:Сит-ап»<https://www.youtube.com/watch?v=KWdMVVEfq_U&feature=emb_logo> | Тренируем мышцы пресса | Упражнение из кроссфита. Ляг на спину, соедини подошвы стоп и подтяни их к себе. Скручивайся, касаясь прямыми руками то пола за головой, то пола за ногами. 2 подхода по 15-20 повторений. |
| «Ходьба выпадами»<https://www.youtube.com/watch?v=4zo01fC5Bq8&feature=emb_logo> | Тренируем ноги и ягодицы | Выполни 10-12 шагов неглубокими выпадами. 2 раза по 10-12 шагов.Ставь ногу на всю стопу, спину держи ровно. Руки работают как при ходьбе. |
| «Отжимания с мячом под рукой»<https://www.youtube.com/watch?v=UcTevfCmG1k&feature=emb_logo> | Тренировка грудных мышц с усложнением | Прими положение упор лёжа. Под одной рукой зафиксируй мяч. Опустись вниз, сгибая локти, и затем вернись в исходное положение. После нескольких повторений перекати мяч под другую руку. Сделай 2 подхода по 5-8 повторений для каждой руки.Делай упражнение в среднем темпе, не торопись, почувствуй работу грудных мышц. |
| «Подтягивания»<https://www.youtube.com/watch?v=dG5qoWRhc1A&feature=emb_logo> | Базовое упражнение для тренировки мышц спины | Повисни на турнике и подтянись до уровня подбородка. Сделай 2-3 подхода по 5-10 раз.Старайся не раскачиваться. Если тяжело, то ты можешь: 1) Делать подтягивания на низкой перекладине, положив ноги на пол и держа корпус ровно; 2) Подтягиваться с помощью специальной резины; 3) Попросить партнера подержать тебя одной или двумя руками за верхнюю часть стопы. |
| «Приседания с ногой сзади на тумбе»<https://www.youtube.com/watch?v=-CzUPBoEVcM&feature=emb_logo> | Тренируем мышцы ног и ягодиц. | Встань спиной в метре от тумбы и поставь на нее ногу на носок. Делай приседания на другой ноге. 2 подхода по 10 раз на каждой ноге.Приседая, смещай вес тела на пятку и держи спину ровно. |
| «Обратные отжимания»<https://www.youtube.com/watch?v=UbnB-1a5JGI&feature=emb_logo> | Сильный трицепс-далекий бросок | Встань спиной к скамье. Упрись прямыми руками в край скамьи на ширине плеч. Ноги вытяни вперед. Медленно опусти тело, сгибая руки в локтях. Затем напряги руки и выпрями их, подняв корпус обратно вверх. 2 подхода по 10-15 отжиманий. |
| «Отжимания с поворотами»<https://www.youtube.com/watch?v=GvHY5LGyLik&feature=emb_logo> | Для мощных грудных мыщц и баланса | Прими упор лёжа и сделай отжимание. В верхней точке оттолкнись от пола и перевернись на левый бок, правую руку подними вверх. Опусти руку на пол, еще раз отожмись и повернись, но уже в другую сторону. Сделай 2 подхода по 10-15 отжиманий. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 12.04.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону. 3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Начерти линию на полу или положи веревку на пол.Выполняй следующие упражнения 1-2 раза:1. Бег через линию (лицом+спиной).2. Степ через линию боком (правым+левым).3. Защитная стойка боком.4. Защитная стойка (лицом + спиной).6. Прыжки через линию на одной ноге.7. Прыжки через линию на двух ногах (лицом + спиной) |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Разминка на ротаторы плеч.2. Разминка шеи.3. Разминка на ротаторы спины.4. Разминка на ротаторы живота.5. Разминка таза.6. Разминка коленей7. Разминка голеностопа.8.Разминка боковых связок коленного сустава |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Растяжка ягодичных. 2. Растяжка задней поверхности бедра. 3. Растяжка голеностопа и бедра сидя. 4. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. 5. Растяжка спины и задней поверхности бедра. 6. Растяжка спины.  |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | Встань лицом к стенке на расстояние чуть дальше вытянутой руки. Упрись ладонями в стену, пальцы вверх. Дальше – подобно отжиманиям: сгибая руки в локтях, приближайся к стене, а потом сильно отталкивайся от неё, закрывая кисти на себя, как бы "хватая" стену. Делай упражнение 30-60 секунд без остановки.Корпус держи ровно. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. | Прими стойку для броска. По сигналу подними мяч до уровня головы, а по следующему – вернись в исходное положение. По 10 раз правой и левой рукой. Не заводи мяч за голову и не держи прямо перед лицом. Всегда должен сохраняться обзор, чтобы видеть куда бросаешь. Чтобы развить силу рук, это упражнение можно делать набивным мячом. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | Встань в бросковую стойку. По команде выпрыгни вверх, сделав замах руками, подними мяч на уровень головы и зафиксируй эту позицию. Приземлись в исходное положение. По 10 прыжков для правой и левой руки. Спину держи ровно, сохраняй равновесие в момент приземления.  |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | Лежа на спине, выполняй передачу одной рукой вверх. 15-20 раз для каждой руки.После передачи локоть полностью выпрямляется, кисть "закрывается". Передачу делай вертикально вверх - так, чтобы мяч вернулся к тебе в руки. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста | Встань ровно, ноги на ширине плеч, мяч в руках. По сигналу прими стойку для броска, а по следующему сигналу вернись в исходное положение. Мяч поднимай до уровня плеча. По 10 раз правой и левой рукой.Плечи расслаблены, руки не напряжены, бросающая рука сзади на мяче, помогающая – сбоку, локоть "смотрит" в сторону броска."Тройная угроза" - это стойка из которой можно сделать и бросок, и передачу, и проход. |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай прыжок на две ноги в баскетбольную стойку. 2. Определи осевую(опорную) ногу и выполняй повороты на этой ноге вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Прыжок должен быть коротким – вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай остановку двумя шагами в баскетбольную стойку. 2. Осевой(опорной) ногой будет та, которой ты выполнил первый шаг,на этой ноге выполняй повороты вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| **Физподготовка (ОФП)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Планка с подъёмом ноги»<https://www.youtube.com/watch?v=9DAo6l8xtzI&feature=emb_logo> | Тренируем пресс и ягодичные мышцы, объединяя статику с динамикой. | Прими положение лёжа лицом вниз. Поднявшись на локти, вытяни спину и ноги, зафиксировав стойку. В этом положении поднимай 10 раз прямую ногу, напрягая ягодичные мышцы. Затем другую. По 10 раз каждой ногой. |
| «Выпады назад»<https://www.youtube.com/watch?v=D8Zz7IUlLdM&feature=emb_logo> | Тренировка ног и ягодиц | Сделай выпад назад, удерживая равновесие. Затем вернись в исходное положение и повтори для другой ноги. По 10 выпадов на каждую ногу. |
| «Мост на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=tHju9SBvGgk&feature=emb_logo> | Тренируем спину,ноги иягодицы | Лёжа на спине, согнув ноги в коленях, поднимись на одной ноге, слегка прогнувшись в спине. Зафиксируй положение и медленно опустись вниз.Сделай 10-15 подъемов на каждую ногу. При подъемах упирайся в пятку, чтобы акцент был на ягодичные мышцы. |
| «Боковая планка с подъёмом ноги»<https://www.youtube.com/watch?v=if0KP3tgGII&feature=emb_logo> | Тренируем боковы5е мышцы тела,объединяя статику и динамику. | Ляг боком с упором на локоть. Поднимай одновременно с корпусом верхнюю ногу. Добавь опору на свободную руку для большего равновесия. По 10 раз каждой ногой.Старайся, чтобы плечи, таз и ноги были на одной прямой. |
| «Пресс-перекаты»<https://www.youtube.com/watch?v=Y3f8THydcBc&feature=emb_logo> | Тренируем прямые и косые мышцы живота | Ляг на спину на коврик, ноги подняты и согнуты в коленях, руки за ушами. Перекатись на живот, выпрямляя тело, и, не останавливаясь, в исходное положение. Затем в обратную сторону. 2 подхода по 10-15 перекатов.Когда перекатываешься на живот, старайся, чтобы руки не касались земли, а были всегда на весу. |
| «Статика сидя у стены с мячом»<https://www.youtube.com/watch?v=yAsnFcTlyhQ&feature=emb_logo> | Укрепляем мышцы ног в статике с мячом | Упрись спиной в стену и опустись до прямого угла в ногах. Зажми медбол между коленями и удерживай статическое положение. 30-60 секунд. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 13.04.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй упражнения последовательно по 10-15 секунд:1. Растяжка ягодичных. Сидя, удерживай согнутую ногу ближе к себе, растягивая ягодичные мышцы.2. Растяжка ягодичных. Сидя, одна нога лежит перед собой под прямым углом, другая так же - сзади. Наклоняйся вперед, растягивая ягодичные мышцы.3. Растяжка задней поверхности бедра. Сидя, прямые ноги перед собой. Наклонись вперед и схватись руками за стопы.4. Растяжка голеностопа и бедра сидя. Сядь на колени и аккуратно пытайся лечь назад, растягивая голеностопы и бедра. 5. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. Встань на колено , другую ногу перед собой. Возьмись за верх стопы и тяни ногу к себе.6. Растяжка спины и задней поверхности бедра. Закинь прямые ноги за голову.7. Растяжка спины. Ляг на живот и подними тело, прогнувшись в спине. |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй последовательно следующие упражнения по 10-15 секунд:1. Растяжка грудных мышц и бицепса.2. Растяжка боковых мышц3. Растяжка задней поверхности бедра.4. Растяжка передней поверхности бедра.5. Растяжка ягодичных мышц в выпаде.6. Растяжка икроножных мышц с упором в стену.7. Растяжка икроножных мышц стоя на ступеньке. |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом | 1. Согнутые в локтях руки – перед собой, сожми кулаки и вращай их в запястьях в одну и другую сторону.2. Кисти рук сложены перед собой, соприкасаются подушечками пальцев; оказывай давление одной кистью на другую.3. Пальцы в замок, руки держатся одна за другую только пальцами – делай "волну"; теперь кисти в полный замок с соприкосновением ладоней – вращения замка в запястьях. 4. Не расцепляя пальцы рук, выверни их ладонями от себя; и снова ладони вместе; и т. д. 5. Руки в стороны. Вращай их в локтях в одну и другую сторону.6. Быстро перебрасывай мяч перед собой с руки на руку.7. Выставь одну ногу вперед, рукой делай вращательные движения в плечевом суставе. То же и для другой руки. По 10-15 секунд на каждое упражнение.Можно одновременно с вращением кистей добавить вращение одной стопы, а можно – ещё и вращение головы! |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Физподготовка (координация)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Подъемы мяча стоя на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=w_zQZFXIPOs&feature=emb_logo> | Развиваем координацию и баланс, стоя на одной ноге.. | Стоя на одной ноге с мячом в опущенных руках, медленно подними мяч вверх, зафиксируй его, а потом медленно опусти вниз. По 10 раз на каждой ноге.Держи равновесие и старайся не опускаться на вторую ногу. |
| «Наклоны к мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=wule-usRy8U&feature=emb_logo> | Тренируем баланс, стоя на одной ноге. | Отойди от мяча на метр и встань на одну ногу. Наклоняйся вперед и, приседая и отводя назад другую ногу, пытайся дотянуться до мяча. По 10 раз на каждой ноге.Старайся держать равновесие и не падать на вторую ногу. |
| «Выпрямление ног в приседе»<https://www.youtube.com/watch?v=ZHTAw2F55oY&feature=emb_logo> | Тренируем равновесие в полном приседе. | Сядь в полный присед на всю стопу, руки перед собой. Не поднимаясь, поочередно выпрямляй вперед то правую, то левую ногу. Повтори по 5 раз на каждую ногу.Внимание:Не рекомендуется выполнять упражнение с дискомфортом в коленных суставах. |
| «Прыжки с поворотом на 90/180/270/360 градусов»<https://www.youtube.com/watch?v=b0poM_3WiOA&feature=emb_logo> | Тренируем прыжковую координацию. | По команде "90, 180, 270 или 360" выпрыгни вверх, развернись в воздухе на заданное число градусов и приземлись на две ноги. Сделай по 10 прыжков в одну и другую стороны. Помогай себе руками при отталкивании. |
| «Вращение прямой ноги перед собой»<https://www.youtube.com/watch?v=NWJvGgJrL4Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и мышц ног. | Встань прямо, перед конусом или барьером. Подними прямую ногу перед собой и вращай вокруг барьера туда-обратно, сохраняя равновесие. Сделай 2 подхода по 10-15 движений на каждую ногу.Держи ногу максимально прямой, носок на себя. |
| «Вращение прямой ноги боком»<https://www.youtube.com/watch?v=oRoBJrD9_2Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и ягодичных мышц. | Встань сбоку барьера. Расставь руки, подними прямую ногу в сторону, и вращай вокруг барьера, сохраняя равновесие. Сделай 2 подхода по 5-10 движений на каждую ногу, по часовой стрелке и против.Держи ногу максимально прямой, носок на себя. Для удержания равновесия расставь руки пошире. |
| **Физподготовка (ОФП)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Мост»<https://www.youtube.com/watch?v=JoqmAbqBxV8&feature=emb_logo> | Укрепляем спину, ноги и ягодичные мышцы. | Лёжа на спине, согнув ноги в коленях, поднимись, слегка прогнувшись в спине. Зафиксируй положение и медленно опустись вниз. Сделай 2 подхода по 15-20 подъемов.При подъемах упирайся в пятки, чтобы акцент был на ягодичные мышцы. |
| «Ножницы»<https://www.youtube.com/watch?v=FAOHhG-aEJo&feature=emb_logo> | Укрепляем пресс и мышцы ног. | Лежа на спине, поднимай прямые ноги, стопы направлены в потолок. Поочередно опускай ноги до параллели с полом, но не касаясь его. 2 подхода по 15-20 раз.Держи носки на себя. |
| «Пресс:подъем мяча ногами»<https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=S0UO3a7sNwo&feature=emb_logo> | Тренируем пресс, поднимая и опуская ногами мяч. | Ляг на спину, пальцы рук положи под ягодицы, зафиксируй мяч между стоп. Поднимай ноги до вертикали, затем опускай, удерживая мяч. 2 подхода по 10-15 повторений. |
| «Рыбка»<https://www.youtube.com/watch?v=00hM2b7ZKVk&feature=emb_logo> | Укрепляем ягодичные мышцы, спину и плечи. | Лежа на животе, поднимай и опускай вытянутые ноги и руки вверх-вниз. 2 подхода по 15-20 раз.Делай упражнение в ровном темпе, не торопись. |
| «Приседания,руки за головой»<https://www.youtube.com/watch?v=qZmX4qRaMrs&feature=emb_logo> | Приседания - базовое упражнение для мышц ног. | Стойка – ноги на ширине плеч, руки за голову, локти в стороны. Приседай, сгибая ноги в коленях до угла 75-90 градусов. Сделай 2 подхода по 10-15 приседаний.Приседая, смещай вес тела на пятки и держи спину ровно. |
| «Статика сидя у стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Y-SC7c6TiCA&feature=emb_logo> | Статическое упражнение для мышц ног. | Упрись спиной в стену, опустись до прямого угла в ногах и удерживай статическое положение. 30-60 секунд. |
| «Подъемы в планку из положения лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=UXKDaZa0Be8&feature=emb_logo> | Укрепляем пресс, спину и плечи. | Ляг на живот, руки согнуты в локтях. Поднимайся в положение "планка" и опускайся. Сделай 10-15 подъемов. |
| «Подъемы в боковую планку из положения лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=egNblVB2jqA&feature=emb_logo> | Укрепляем мышцы живота. | Ляг на бок с упором в локоть. Поднимай и опускай корпус, напрягая пресс. По 10 раз для каждой стороны.Удерживай корпус ровно. |
| «Планка»<https://www.youtube.com/watch?v=vvdlrl-fA00&feature=emb_logo> | Статическое упражнение на пресс, поясницу и плечи. | Принять положение лёжа лицом вниз. Согнуть локти. Упором в локти вытянуть спину и ноги. Зафиксировать стойку на 30-60 секунд. 30-60 секунд. |
| «Боковая планка»<https://www.youtube.com/watch?v=CeC05-Wfa2M&feature=emb_logo> | Тренируем в статике косые мышцы живота. | Ляг боком, упрись в локоть и стопу, подними и выпрями тело. Удерживай такое положение 30-60 секунд. По 30-60 секунд на каждую сторону. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 15.04.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону. 3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Начерти линию на полу или положи веревку на пол.Выполняй следующие упражнения 1-2 раза:1. Бег через линию (лицом+спиной).2. Степ через линию боком (правым+левым).3. Защитная стойка боком.4. Защитная стойка (лицом + спиной).6. Прыжки через линию на одной ноге.7. Прыжки через линию на двух ногах (лицом + спиной) |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Разминка на ротаторы плеч.2. Разминка шеи.3. Разминка на ротаторы спины.4. Разминка на ротаторы живота.5. Разминка таза.6. Разминка коленей7. Разминка голеностопа.8.Разминка боковых связок коленного сустава |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Растяжка ягодичных. 2. Растяжка задней поверхности бедра. 3. Растяжка голеностопа и бедра сидя. 4. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. 5. Растяжка спины и задней поверхности бедра. 6. Растяжка спины.  |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | Встань лицом к стенке на расстояние чуть дальше вытянутой руки. Упрись ладонями в стену, пальцы вверх. Дальше – подобно отжиманиям: сгибая руки в локтях, приближайся к стене, а потом сильно отталкивайся от неё, закрывая кисти на себя, как бы "хватая" стену. Делай упражнение 30-60 секунд без остановки.Корпус держи ровно. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. | Прими стойку для броска. По сигналу подними мяч до уровня головы, а по следующему – вернись в исходное положение. По 10 раз правой и левой рукой. Не заводи мяч за голову и не держи прямо перед лицом. Всегда должен сохраняться обзор, чтобы видеть куда бросаешь. Чтобы развить силу рук, это упражнение можно делать набивным мячом. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | Встань в бросковую стойку. По команде выпрыгни вверх, сделав замах руками, подними мяч на уровень головы и зафиксируй эту позицию. Приземлись в исходное положение. По 10 прыжков для правой и левой руки. Спину держи ровно, сохраняй равновесие в момент приземления.  |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | Лежа на спине, выполняй передачу одной рукой вверх. 15-20 раз для каждой руки.После передачи локоть полностью выпрямляется, кисть "закрывается". Передачу делай вертикально вверх - так, чтобы мяч вернулся к тебе в руки. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста | Встань ровно, ноги на ширине плеч, мяч в руках. По сигналу прими стойку для броска, а по следующему сигналу вернись в исходное положение. Мяч поднимай до уровня плеча. По 10 раз правой и левой рукой.Плечи расслаблены, руки не напряжены, бросающая рука сзади на мяче, помогающая – сбоку, локоть "смотрит" в сторону броска."Тройная угроза" - это стойка из которой можно сделать и бросок, и передачу, и проход. |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай прыжок на две ноги в баскетбольную стойку. 2. Определи осевую(опорную) ногу и выполняй повороты на этой ноге вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Прыжок должен быть коротким – вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай остановку двумя шагами в баскетбольную стойку. 2. Осевой(опорной) ногой будет та, которой ты выполнил первый шаг,на этой ноге выполняй повороты вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. | Перекладывай мяч с одной руки в другую как можно быстрее:– вокруг тела;– вокруг головы;– в стойке баскетболиста вокруг ноги;– в стойке баскетболиста восьмеркой вокруг ног. Делай по 5 раз в каждую сторону.Спину держи ровно, взгляд перед собой.Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т.д |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. | Встань в стойку баскетболиста, а мяч держи двумя руками под собой. При этом одна рука спереди, а другая сзади. 1. Не давая мячу упасть, очень быстро меняй положение рук.2. Не давая мячу упасть, держи его сначала двумя руками спереди, потом - двумя сзади. 2-3 подхода по 15 раз.Смотри перед собой, а не на мяч. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. | Возьми в руки мяч и перекладывай из руки в руку, ударяя по нему ладонями. Начни медленно, а потом ускорься. 15 секунд медленно, 15 – быстро. Повтори 1-2 раза.Ладонь полностью на мяче, кисть расслаблена. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. | Быстро-быстро перебрасывай мяч кончиками пальцев с одной руки на другую:– поднимай и опускай перед собой;– садись и поднимайся;– поднимай и опускай в движении. 2-3 раза по 15 секунд.Касайся мяча только пальцами.Можно попробовать выполнить это упражнение с закрытыми глазами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке | При беге с высоким подниманием бедра быстро перекладывай мяч с одной руки в другую, пронося его на каждый шаг под бедром. 2-3 раза по 15 секунд.Спину держи ровно, взгляд перед собой. Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т. д. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 17.04.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй упражнения последовательно по 10-15 секунд:1. Растяжка ягодичных. Сидя, удерживай согнутую ногу ближе к себе, растягивая ягодичные мышцы.2. Растяжка ягодичных. Сидя, одна нога лежит перед собой под прямым углом, другая так же - сзади. Наклоняйся вперед, растягивая ягодичные мышцы.3. Растяжка задней поверхности бедра. Сидя, прямые ноги перед собой. Наклонись вперед и схватись руками за стопы.4. Растяжка голеностопа и бедра сидя. Сядь на колени и аккуратно пытайся лечь назад, растягивая голеностопы и бедра. 5. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. Встань на колено , другую ногу перед собой. Возьмись за верх стопы и тяни ногу к себе.6. Растяжка спины и задней поверхности бедра. Закинь прямые ноги за голову.7. Растяжка спины. Ляг на живот и подними тело, прогнувшись в спине. |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй последовательно следующие упражнения по 10-15 секунд:1. Растяжка грудных мышц и бицепса.2. Растяжка боковых мышц3. Растяжка задней поверхности бедра.4. Растяжка передней поверхности бедра.5. Растяжка ягодичных мышц в выпаде.6. Растяжка икроножных мышц с упором в стену.7. Растяжка икроножных мышц стоя на ступеньке. |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом | 1. Согнутые в локтях руки – перед собой, сожми кулаки и вращай их в запястьях в одну и другую сторону.2. Кисти рук сложены перед собой, соприкасаются подушечками пальцев; оказывай давление одной кистью на другую.3. Пальцы в замок, руки держатся одна за другую только пальцами – делай "волну"; теперь кисти в полный замок с соприкосновением ладоней – вращения замка в запястьях. 4. Не расцепляя пальцы рук, выверни их ладонями от себя; и снова ладони вместе; и т. д. 5. Руки в стороны. Вращай их в локтях в одну и другую сторону.6. Быстро перебрасывай мяч перед собой с руки на руку.7. Выставь одну ногу вперед, рукой делай вращательные движения в плечевом суставе. То же и для другой руки. По 10-15 секунд на каждое упражнение.Можно одновременно с вращением кистей добавить вращение одной стопы, а можно – ещё и вращение головы! |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. | Перекладывай мяч с одной руки в другую как можно быстрее:– вокруг тела;– вокруг головы;– в стойке баскетболиста вокруг ноги;– в стойке баскетболиста восьмеркой вокруг ног. Делай по 5 раз в каждую сторону.Спину держи ровно, взгляд перед собой.Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т.д |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. | Встань в стойку баскетболиста, а мяч держи двумя руками под собой. При этом одна рука спереди, а другая сзади. 1. Не давая мячу упасть, очень быстро меняй положение рук.2. Не давая мячу упасть, держи его сначала двумя руками спереди, потом - двумя сзади. 2-3 подхода по 15 раз.Смотри перед собой, а не на мяч. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. | Возьми в руки мяч и перекладывай из руки в руку, ударяя по нему ладонями. Начни медленно, а потом ускорься. 15 секунд медленно, 15 – быстро. Повтори 1-2 раза.Ладонь полностью на мяче, кисть расслаблена. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. | Быстро-быстро перебрасывай мяч кончиками пальцев с одной руки на другую:– поднимай и опускай перед собой;– садись и поднимайся;– поднимай и опускай в движении. 2-3 раза по 15 секунд.Касайся мяча только пальцами.Можно попробовать выполнить это упражнение с закрытыми глазами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке | При беге с высоким подниманием бедра быстро перекладывай мяч с одной руки в другую, пронося его на каждый шаг под бедром. 2-3 раза по 15 секунд.Спину держи ровно, взгляд перед собой. Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т. д. |
| **Физподготовка (координация)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Гусеница»<https://www.youtube.com/watch?v=E3O4ZzYosDM&feature=emb_logo> | Развиваем подвижность стоп и координацию движений. | Встань без обуви на мат и передвигайся, работая только пальцами ног. Пройди 3 "дорожки" по 10 движений пальцами. |
| «Ходьба стопами в бок»<https://www.youtube.com/watch?v=aN0nHD-zhIw&feature=emb_logo> | Тренируем подвижность и координацию движений стоп. | Ноги вместе, руки в стороны. Двигайся вбок, отталкиваясь попеременно носками и пятками. Сделай 3 подхода по 10 "шагов" в каждую сторону. |
| «Подъемы мяча стоя на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=w_zQZFXIPOs&feature=emb_logo> | Развиваем координацию и баланс ,стоя на одной ноге. | Стоя на одной ноге с мячом в опущенных руках, медленно подними мяч вверх, зафиксируй его, а потом медленно опусти вниз. По 10 раз на каждой ноге.  |
| «Повороты с мячом на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=4pKDRioXgfg&feature=emb_logo> | Развиваем координацию и баланс, поворачиваясь на одной ноге. | Стоя на одной ноге с мячом в вытянутых руках, медленно повернись в одну сторону, затем медленно в другую сторону. По 10 раз на каждой ноге.Держи равновесие и старайся не опускаться на вторую ногу. |
| «Наклоны к мячу»<https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=wule-usRy8U&feature=emb_logo> | Тренируем баланс, стоя на одной ноге | Отойди от мяча на метр и встань на одну ногу. Наклоняйся вперед и, приседая и отводя назад другую ногу, пытайся дотянуться до мяча. По 10 раз на каждой ноге.Старайся держать равновесие и не падать на вторую ногу. |
| «Прыжки с поворотом на 90/180/270/360 градусов»<https://www.youtube.com/watch?v=b0poM_3WiOA&feature=emb_logo> | Тренируем прыжковую координацию. | По команде "90, 180, 270 или 360" выпрыгни вверх, развернись в воздухе на заданное число градусов и приземлись на две ноги. Сделай по 10 прыжков в одну и другую стороны. Помогай себе руками при отталкивании. |
| «Вращение прямой ноги перед собой»<https://www.youtube.com/watch?v=NWJvGgJrL4Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и мышц ног. | Встань прямо, перед конусом или барьером. Подними прямую ногу перед собой и вращай вокруг барьера туда-обратно, сохраняя равновесие. Сделай 2 подхода по 10-15 движений на каждую ногу.Держи ногу максимально прямой, носок на себя. |
| «Вращение прямой ноги боком»<https://www.youtube.com/watch?v=oRoBJrD9_2Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и ягодичных мышц. | Встань сбоку барьера. Расставь руки, подними прямую ногу в сторону, и вращай вокруг барьера, сохраняя равновесие. Сделай 2 подхода по 5-10 движений на каждую ногу, по часовой стрелке и против.Держи ногу максимально прямой, носок на себя. Для удержания равновесия расставь руки пошире. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 19.04.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону. 3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Начерти линию на полу или положи веревку на пол.Выполняй следующие упражнения 1-2 раза:1. Бег через линию (лицом+спиной).2. Степ через линию боком (правым+левым).3. Защитная стойка боком.4. Защитная стойка (лицом + спиной).6. Прыжки через линию на одной ноге.7. Прыжки через линию на двух ногах (лицом + спиной) |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Разминка на ротаторы плеч.2. Разминка шеи.3. Разминка на ротаторы спины.4. Разминка на ротаторы живота.5. Разминка таза.6. Разминка коленей7. Разминка голеностопа.8.Разминка боковых связок коленного сустава |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Растяжка ягодичных. 2. Растяжка задней поверхности бедра. 3. Растяжка голеностопа и бедра сидя. 4. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. 5. Растяжка спины и задней поверхности бедра. 6. Растяжка спины.  |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | Встань лицом к стенке на расстояние чуть дальше вытянутой руки. Упрись ладонями в стену, пальцы вверх. Дальше – подобно отжиманиям: сгибая руки в локтях, приближайся к стене, а потом сильно отталкивайся от неё, закрывая кисти на себя, как бы "хватая" стену. Делай упражнение 30-60 секунд без остановки.Корпус держи ровно. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. | Прими стойку для броска. По сигналу подними мяч до уровня головы, а по следующему – вернись в исходное положение. По 10 раз правой и левой рукой. Не заводи мяч за голову и не держи прямо перед лицом. Всегда должен сохраняться обзор, чтобы видеть куда бросаешь. Чтобы развить силу рук, это упражнение можно делать набивным мячом. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | Встань в бросковую стойку. По команде выпрыгни вверх, сделав замах руками, подними мяч на уровень головы и зафиксируй эту позицию. Приземлись в исходное положение. По 10 прыжков для правой и левой руки. Спину держи ровно, сохраняй равновесие в момент приземления.  |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=qy9LOQAgChA&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | Лежа на спине, выполняй передачу одной рукой вверх. 15-20 раз для каждой руки.После передачи локоть полностью выпрямляется, кисть "закрывается". Передачу делай вертикально вверх - так, чтобы мяч вернулся к тебе в руки. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста | Встань ровно, ноги на ширине плеч, мяч в руках. По сигналу прими стойку для броска, а по следующему сигналу вернись в исходное положение. Мяч поднимай до уровня плеча. По 10 раз правой и левой рукой.Плечи расслаблены, руки не напряжены, бросающая рука сзади на мяче, помогающая – сбоку, локоть "смотрит" в сторону броска."Тройная угроза" - это стойка из которой можно сделать и бросок, и передачу, и проход. |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай прыжок на две ноги в баскетбольную стойку. 2. Определи осевую(опорную) ногу и выполняй повороты на этой ноге вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Прыжок должен быть коротким – вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_lo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай остановку двумя шагами в баскетбольную стойку. 2. Осевой(опорной) ногой будет та, которой ты выполнил первый шаг,на этой ноге выполняй повороты вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| **Физподготовка (сила)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отжимания с подъёмом ноги»<https://www.youtube.com/watch?v=UsELlc-aBzc&feature=emb_logo> | Тренируем грудные мышцы и ягодицы | Прими упор лёжа и сделай отжимание. Одновременно со сгибанием рук поднимай прямую ногу вверх. При следующем отжимании поднимай другую ногу и так далее. Сделай 2 подхода по 10-15 отжиманий. |
| «Пресс: подъём прямых ног с разводкой»<https://www.youtube.com/watch?v=Zg6LTsL4X8Q&feature=emb_logo> | Усложненный вариант тренировки пресса | Ляг на коврик, положи ладони под ягодицы. Поднимай прямые ноги до уровня глаз, затем опускай и в нескольких сантиметрах от пола разведи и сведи их. Повторяй без остановки 10-15 раз. 2 подхода по 10-15 раз.Делай упражнение размеренно, не торопись. |
| «Бурпи»<https://www.youtube.com/watch?v=5r21xkFguBs&feature=emb_logo> | Комплексное упражнение которое тренирует не только грудь и ноги, но и выносливость. | Из положения стоя прими упор лёжа, сделай отжимание, подтяни ноги к груди и выпрыгни с хлопком за головой. Затем вернись в исходное положение. Повтори без остановки 10 раз. 2 подхода по 10 раз |
| «Беговые движения руками»<https://www.youtube.com/watch?v=lJm1ePt3kKA&feature=emb_logo> | Работаем над техникой движения рук. | Встань на одно колено, другую ногу держи перед собой. Делай быстрые широкие движения руками, как в беге, постепенно ускоряясь. 3 раза по 10 секунд.Спину держи ровно, плечи свободные. |
| «Быстрая разножка в выпадах»<https://www.youtube.com/watch?v=K3IpUGPf2RI&feature=emb_logo> | Развиваем скорость движений и силу ног | Встань в положение выпада (правая нога впереди, колено согнуто, левая сзади, прямая; правая рука опирается на правое бедро, левая на полу). Активно работая руками, отталкивайся, меняя ноги и снова приземляйся в выпад. 2 подхода по 20 разножек.Ногу перед собой ставь на всю стопу. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 20.04.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй упражнения последовательно по 10-15 секунд:1. Растяжка ягодичных. Сидя, удерживай согнутую ногу ближе к себе, растягивая ягодичные мышцы.2. Растяжка ягодичных. Сидя, одна нога лежит перед собой под прямым углом, другая так же - сзади. Наклоняйся вперед, растягивая ягодичные мышцы.3. Растяжка задней поверхности бедра. Сидя, прямые ноги перед собой. Наклонись вперед и схватись руками за стопы.4. Растяжка голеностопа и бедра сидя. Сядь на колени и аккуратно пытайся лечь назад, растягивая голеностопы и бедра. 5. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. Встань на колено , другую ногу перед собой. Возьмись за верх стопы и тяни ногу к себе.6. Растяжка спины и задней поверхности бедра. Закинь прямые ноги за голову.7. Растяжка спины. Ляг на живот и подними тело, прогнувшись в спине. |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй последовательно следующие упражнения по 10-15 секунд:1. Растяжка грудных мышц и бицепса.2. Растяжка боковых мышц3. Растяжка задней поверхности бедра.4. Растяжка передней поверхности бедра.5. Растяжка ягодичных мышц в выпаде.6. Растяжка икроножных мышц с упором в стену.7. Растяжка икроножных мышц стоя на ступеньке. |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом | 1. Согнутые в локтях руки – перед собой, сожми кулаки и вращай их в запястьях в одну и другую сторону.2. Кисти рук сложены перед собой, соприкасаются подушечками пальцев; оказывай давление одной кистью на другую.3. Пальцы в замок, руки держатся одна за другую только пальцами – делай "волну"; теперь кисти в полный замок с соприкосновением ладоней – вращения замка в запястьях. 4. Не расцепляя пальцы рук, выверни их ладонями от себя; и снова ладони вместе; и т. д. 5. Руки в стороны. Вращай их в локтях в одну и другую сторону.6. Быстро перебрасывай мяч перед собой с руки на руку.7. Выставь одну ногу вперед, рукой делай вращательные движения в плечевом суставе. То же и для другой руки. По 10-15 секунд на каждое упражнение.Можно одновременно с вращением кистей добавить вращение одной стопы, а можно – ещё и вращение головы! |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. | Перекладывай мяч с одной руки в другую как можно быстрее:– вокруг тела;– вокруг головы;– в стойке баскетболиста вокруг ноги;– в стойке баскетболиста восьмеркой вокруг ног. Делай по 5 раз в каждую сторону.Спину держи ровно, взгляд перед собой.Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т.д |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. | Встань в стойку баскетболиста, а мяч держи двумя руками под собой. При этом одна рука спереди, а другая сзади. 1. Не давая мячу упасть, очень быстро меняй положение рук.2. Не давая мячу упасть, держи его сначала двумя руками спереди, потом - двумя сзади. 2-3 подхода по 15 раз.Смотри перед собой, а не на мяч. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. | Возьми в руки мяч и перекладывай из руки в руку, ударяя по нему ладонями. Начни медленно, а потом ускорься. 15 секунд медленно, 15 – быстро. Повтори 1-2 раза.Ладонь полностью на мяче, кисть расслаблена. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. | Быстро-быстро перебрасывай мяч кончиками пальцев с одной руки на другую:– поднимай и опускай перед собой;– садись и поднимайся;– поднимай и опускай в движении. 2-3 раза по 15 секунд.Касайся мяча только пальцами.Можно попробовать выполнить это упражнение с закрытыми глазами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке | При беге с высоким подниманием бедра быстро перекладывай мяч с одной руки в другую, пронося его на каждый шаг под бедром. 2-3 раза по 15 секунд.Спину держи ровно, взгляд перед собой. Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т. д. |
| **Физподготовка (сила)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отжимания»<https://www.youtube.com/watch?v=ALe_Fh2QwCM&feature=emb_logo> | Тренируем грудные мышцы и мышцы рук | Прими положение упор лежа. Опустись вниз, сгибая локти до прямого угла, и затем вернись в исходное положение. 2 подхода по 10-15 раз.Делай упражнение в среднем темпе, не торопись, почувствуй работу грудных мышц. |
| «Пресс:локоть к колену»<https://www.youtube.com/watch?v=h2waN0sZQZg&feature=emb_logo> | Тренируем мышцы пресса поднося локоть к колену. | Ляг на спину. Скручивайся: тянись попеременно локтем правой руки к колену левой ноги и наоборот. 2 подхода по 15-20 повторений.Поднимая локоть, отрывай от пола последовательно голову, а потом плечи. Поясница напрягаться не должна. |
| «Пресс:Сит-ап»<https://www.youtube.com/watch?v=KWdMVVEfq_U&feature=emb_logo> | Тренируем мышцы пресса | Упражнение из кроссфита. Ляг на спину, соедини подошвы стоп и подтяни их к себе. Скручивайся, касаясь прямыми руками то пола за головой, то пола за ногами. 2 подхода по 15-20 повторений. |
| «Ходьба выпадами»<https://www.youtube.com/watch?v=4zo01fC5Bq8&feature=emb_logo> | Тренируем ноги и ягодицы | Выполни 10-12 шагов неглубокими выпадами. 2 раза по 10-12 шагов.Ставь ногу на всю стопу, спину держи ровно. Руки работают как при ходьбе. |
| «Отжимания с мячом под рукой»<https://www.youtube.com/watch?v=UcTevfCmG1k&feature=emb_logo> | Тренировка грудных мышц с усложнением | Прими положение упор лёжа. Под одной рукой зафиксируй мяч. Опустись вниз, сгибая локти, и затем вернись в исходное положение. После нескольких повторений перекати мяч под другую руку. Сделай 2 подхода по 5-8 повторений для каждой руки.Делай упражнение в среднем темпе, не торопись, почувствуй работу грудных мышц. |
| «Подтягивания»<https://www.youtube.com/watch?v=dG5qoWRhc1A&feature=emb_logo> | Базовое упражнение для тренировки мышц спины | Повисни на турнике и подтянись до уровня подбородка. Сделай 2-3 подхода по 5-10 раз.Старайся не раскачиваться. Если тяжело, то ты можешь: 1) Делать подтягивания на низкой перекладине, положив ноги на пол и держа корпус ровно; 2) Подтягиваться с помощью специальной резины; 3) Попросить партнера подержать тебя одной или двумя руками за верхнюю часть стопы. |
| «Приседания с ногой сзади на тумбе»<https://www.youtube.com/watch?v=-CzUPBoEVcM&feature=emb_logo> | Тренируем мышцы ног и ягодиц. | Встань спиной в метре от тумбы и поставь на нее ногу на носок. Делай приседания на другой ноге. 2 подхода по 10 раз на каждой ноге.Приседая, смещай вес тела на пятку и держи спину ровно. |
| «Обратные отжимания»<https://www.youtube.com/watch?v=UbnB-1a5JGI&feature=emb_logo> | Сильный трицепс-далекий бросок | Встань спиной к скамье. Упрись прямыми руками в край скамьи на ширине плеч. Ноги вытяни вперед. Медленно опусти тело, сгибая руки в локтях. Затем напряги руки и выпрями их, подняв корпус обратно вверх. 2 подхода по 10-15 отжиманий. |
| «Отжимания с поворотами»<https://www.youtube.com/watch?v=GvHY5LGyLik&feature=emb_logo> | Для мощных грудных мыщц и баланса | Прими упор лёжа и сделай отжимание. В верхней точке оттолкнись от пола и перевернись на левый бок, правую руку подними вверх. Опусти руку на пол, еще раз отожмись и повернись, но уже в другую сторону. Сделай 2 подхода по 10-15 отжиманий. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 22.04.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону. 3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Начерти линию на полу или положи веревку на пол.Выполняй следующие упражнения 1-2 раза:1. Бег через линию (лицом+спиной).2. Степ через линию боком (правым+левым).3. Защитная стойка боком.4. Защитная стойка (лицом + спиной).6. Прыжки через линию на одной ноге.7. Прыжки через линию на двух ногах (лицом + спиной) |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Разминка на ротаторы плеч.2. Разминка шеи.3. Разминка на ротаторы спины.4. Разминка на ротаторы живота.5. Разминка таза.6. Разминка коленей7. Разминка голеностопа.8.Разминка боковых связок коленного сустава |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Растяжка ягодичных. 2. Растяжка задней поверхности бедра. 3. Растяжка голеностопа и бедра сидя. 4. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. 5. Растяжка спины и задней поверхности бедра. 6. Растяжка спины.  |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | Встань лицом к стенке на расстояние чуть дальше вытянутой руки. Упрись ладонями в стену, пальцы вверх. Дальше – подобно отжиманиям: сгибая руки в локтях, приближайся к стене, а потом сильно отталкивайся от неё, закрывая кисти на себя, как бы "хватая" стену. Делай упражнение 30-60 секунд без остановки.Корпус держи ровно. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. | Прими стойку для броска. По сигналу подними мяч до уровня головы, а по следующему – вернись в исходное положение. По 10 раз правой и левой рукой. Не заводи мяч за голову и не держи прямо перед лицом. Всегда должен сохраняться обзор, чтобы видеть куда бросаешь. Чтобы развить силу рук, это упражнение можно делать набивным мячом. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | Встань в бросковую стойку. По команде выпрыгни вверх, сделав замах руками, подними мяч на уровень головы и зафиксируй эту позицию. Приземлись в исходное положение. По 10 прыжков для правой и левой руки. Спину держи ровно, сохраняй равновесие в момент приземления.  |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | Лежа на спине, выполняй передачу одной рукой вверх. 15-20 раз для каждой руки.После передачи локоть полностью выпрямляется, кисть "закрывается". Передачу делай вертикально вверх - так, чтобы мяч вернулся к тебе в руки. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста | Встань ровно, ноги на ширине плеч, мяч в руках. По сигналу прими стойку для броска, а по следующему сигналу вернись в исходное положение. Мяч поднимай до уровня плеча. По 10 раз правой и левой рукой.Плечи расслаблены, руки не напряжены, бросающая рука сзади на мяче, помогающая – сбоку, локоть "смотрит" в сторону броска."Тройная угроза" - это стойка из которой можно сделать и бросок, и передачу, и проход. |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай прыжок на две ноги в баскетбольную стойку. 2. Определи осевую(опорную) ногу и выполняй повороты на этой ноге вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Прыжок должен быть коротким – вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай остановку двумя шагами в баскетбольную стойку. 2. Осевой(опорной) ногой будет та, которой ты выполнил первый шаг,на этой ноге выполняй повороты вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| **Физподготовка (ОФП)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Планка с подъёмом ноги»<https://www.youtube.com/watch?v=9DAo6l8xtzI&feature=emb_logo> | Тренируем пресс и ягодичные мышцы, объединяя статику с динамикой. | Прими положение лёжа лицом вниз. Поднявшись на локти, вытяни спину и ноги, зафиксировав стойку. В этом положении поднимай 10 раз прямую ногу, напрягая ягодичные мышцы. Затем другую. По 10 раз каждой ногой. |
| «Выпады назад»<https://www.youtube.com/watch?v=D8Zz7IUlLdM&feature=emb_logo> | Тренировка ног и ягодиц | Сделай выпад назад, удерживая равновесие. Затем вернись в исходное положение и повтори для другой ноги. По 10 выпадов на каждую ногу. |
| «Мост на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=tHju9SBvGgk&feature=emb_logo> | Тренируем спину,ноги иягодицы | Лёжа на спине, согнув ноги в коленях, поднимись на одной ноге, слегка прогнувшись в спине. Зафиксируй положение и медленно опустись вниз.Сделай 10-15 подъемов на каждую ногу. При подъемах упирайся в пятку, чтобы акцент был на ягодичные мышцы. |
| «Боковая планка с подъёмом ноги»<https://www.youtube.com/watch?v=if0KP3tgGII&feature=emb_logo> | Тренируем боковы5е мышцы тела,объединяя статику и динамику. | Ляг боком с упором на локоть. Поднимай одновременно с корпусом верхнюю ногу. Добавь опору на свободную руку для большего равновесия. По 10 раз каждой ногой.Старайся, чтобы плечи, таз и ноги были на одной прямой. |
| «Пресс-перекаты»<https://www.youtube.com/watch?v=Y3f8THydcBc&feature=emb_logo> | Тренируем прямые и косые мышцы живота | Ляг на спину на коврик, ноги подняты и согнуты в коленях, руки за ушами. Перекатись на живот, выпрямляя тело, и, не останавливаясь, в исходное положение. Затем в обратную сторону. 2 подхода по 10-15 перекатов.Когда перекатываешься на живот, старайся, чтобы руки не касались земли, а были всегда на весу. |
| «Статика сидя у стены с мячом»<https://www.youtube.com/watch?v=yAsnFcTlyhQ&feature=emb_logo> | Укрепляем мышцы ног в статике с мячом | Упрись спиной в стену и опустись до прямого угла в ногах. Зажми медбол между коленями и удерживай статическое положение. 30-60 секунд. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 24.04.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй упражнения последовательно по 10-15 секунд:1. Растяжка ягодичных. Сидя, удерживай согнутую ногу ближе к себе, растягивая ягодичные мышцы.2. Растяжка ягодичных. Сидя, одна нога лежит перед собой под прямым углом, другая так же - сзади. Наклоняйся вперед, растягивая ягодичные мышцы.3. Растяжка задней поверхности бедра. Сидя, прямые ноги перед собой. Наклонись вперед и схватись руками за стопы.4. Растяжка голеностопа и бедра сидя. Сядь на колени и аккуратно пытайся лечь назад, растягивая голеностопы и бедра. 5. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. Встань на колено , другую ногу перед собой. Возьмись за верх стопы и тяни ногу к себе.6. Растяжка спины и задней поверхности бедра. Закинь прямые ноги за голову.7. Растяжка спины. Ляг на живот и подними тело, прогнувшись в спине. |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй последовательно следующие упражнения по 10-15 секунд:1. Растяжка грудных мышц и бицепса.2. Растяжка боковых мышц3. Растяжка задней поверхности бедра.4. Растяжка передней поверхности бедра.5. Растяжка ягодичных мышц в выпаде.6. Растяжка икроножных мышц с упором в стену.7. Растяжка икроножных мышц стоя на ступеньке. |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом | 1. Согнутые в локтях руки – перед собой, сожми кулаки и вращай их в запястьях в одну и другую сторону.2. Кисти рук сложены перед собой, соприкасаются подушечками пальцев; оказывай давление одной кистью на другую.3. Пальцы в замок, руки держатся одна за другую только пальцами – делай "волну"; теперь кисти в полный замок с соприкосновением ладоней – вращения замка в запястьях. 4. Не расцепляя пальцы рук, выверни их ладонями от себя; и снова ладони вместе; и т. д. 5. Руки в стороны. Вращай их в локтях в одну и другую сторону.6. Быстро перебрасывай мяч перед собой с руки на руку.7. Выставь одну ногу вперед, рукой делай вращательные движения в плечевом суставе. То же и для другой руки. По 10-15 секунд на каждое упражнение.Можно одновременно с вращением кистей добавить вращение одной стопы, а можно – ещё и вращение головы! |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Физподготовка (координация)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Подъемы мяча стоя на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=w_zQZFXIPOs&feature=emb_logo> | Развиваем координацию и баланс, стоя на одной ноге.. | Стоя на одной ноге с мячом в опущенных руках, медленно подними мяч вверх, зафиксируй его, а потом медленно опусти вниз. По 10 раз на каждой ноге.Держи равновесие и старайся не опускаться на вторую ногу. |
| «Наклоны к мячу»<https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=wule-usRy8U&feature=emb_logo> | Тренируем баланс, стоя на одной ноге. | Отойди от мяча на метр и встань на одну ногу. Наклоняйся вперед и, приседая и отводя назад другую ногу, пытайся дотянуться до мяча. По 10 раз на каждой ноге.Старайся держать равновесие и не падать на вторую ногу. |
| «Выпрямление ног в приседе»<https://www.youtube.com/watch?v=ZHTAw2F55oY&feature=emb_logo> | Тренируем равновесие в полном приседе. | Сядь в полный присед на всю стопу, руки перед собой. Не поднимаясь, поочередно выпрямляй вперед то правую, то левую ногу. Повтори по 5 раз на каждую ногу.Внимание:Не рекомендуется выполнять упражнение с дискомфортом в коленных суставах. |
| «Прыжки с поворотом на 90/180/270/360 градусов»<https://www.youtube.com/watch?v=b0poM_3WiOA&feature=emb_logo> | Тренируем прыжковую координацию. | По команде "90, 180, 270 или 360" выпрыгни вверх, развернись в воздухе на заданное число градусов и приземлись на две ноги. Сделай по 10 прыжков в одну и другую стороны. Помогай себе руками при отталкивании. |
| «Вращение прямой ноги перед собой»<https://www.youtube.com/watch?v=NWJvGgJrL4Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и мышц ног. | Встань прямо, перед конусом или барьером. Подними прямую ногу перед собой и вращай вокруг барьера туда-обратно, сохраняя равновесие. Сделай 2 подхода по 10-15 движений на каждую ногу.Держи ногу максимально прямой, носок на себя. |
| «Вращение прямой ноги боком»<https://www.youtube.com/watch?v=oRoBJrD9_2Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и ягодичных мышц. | Встань сбоку барьера. Расставь руки, подними прямую ногу в сторону, и вращай вокруг барьера, сохраняя равновесие. Сделай 2 подхода по 5-10 движений на каждую ногу, по часовой стрелке и против.Держи ногу максимально прямой, носок на себя. Для удержания равновесия расставь руки пошире. |
| **Физподготовка (ОФП)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Мост»<https://www.youtube.com/watch?v=JoqmAbqBxV8&feature=emb_logo> | Укрепляем спину, ноги и ягодичные мышцы. | Лёжа на спине, согнув ноги в коленях, поднимись, слегка прогнувшись в спине. Зафиксируй положение и медленно опустись вниз. Сделай 2 подхода по 15-20 подъемов.При подъемах упирайся в пятки, чтобы акцент был на ягодичные мышцы. |
| «Ножницы»<https://www.youtube.com/watch?v=FAOHhG-aEJo&feature=emb_logo> | Укрепляем пресс и мышцы ног. | Лежа на спине, поднимай прямые ноги, стопы направлены в потолок. Поочередно опускай ноги до параллели с полом, но не касаясь его. 2 подхода по 15-20 раз.Держи носки на себя. |
| «Пресс:подъем мяча ногами»<https://www.youtube.com/watch?v=S0UO3a7sNwo&feature=emb_logo> | Тренируем пресс, поднимая и опуская ногами мяч. | Ляг на спину, пальцы рук положи под ягодицы, зафиксируй мяч между стоп. Поднимай ноги до вертикали, затем опускай, удерживая мяч. 2 подхода по 10-15 повторений. |
| «Рыбка»<https://www.youtube.com/watch?v=00hM2b7ZKVk&feature=emb_logo> | Укрепляем ягодичные мышцы, спину и плечи. | Лежа на животе, поднимай и опускай вытянутые ноги и руки вверх-вниз. 2 подхода по 15-20 раз.Делай упражнение в ровном темпе, не торопись. |
| «Приседания,руки за головой»<https://www.youtube.com/watch?v=qZmX4qRaMrs&feature=emb_logo> | Приседания - базовое упражнение для мышц ног. | Стойка – ноги на ширине плеч, руки за голову, локти в стороны. Приседай, сгибая ноги в коленях до угла 75-90 градусов. Сделай 2 подхода по 10-15 приседаний.Приседая, смещай вес тела на пятки и держи спину ровно. |
| «Статика сидя у стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Y-SC7c6TiCA&feature=emb_logo> | Статическое упражнение для мышц ног. | Упрись спиной в стену, опустись до прямого угла в ногах и удерживай статическое положение. 30-60 секунд. |
| «Подъемы в планку из положения лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=UXKDaZa0Be8&feature=emb_logo> | Укрепляем пресс, спину и плечи. | Ляг на живот, руки согнуты в локтях. Поднимайся в положение "планка" и опускайся. Сделай 10-15 подъемов. |
| «Подъемы в боковую планку из положения лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=egNblVB2jqA&feature=emb_logo> | Укрепляем мышцы живота. | Ляг на бок с упором в локоть. Поднимай и опускай корпус, напрягая пресс. По 10 раз для каждой стороны.Удерживай корпус ровно. |
| «Планка»<https://www.youtube.com/watch?v=vvdlrl-fA00&feature=emb_logo> | Статическое упражнение на пресс, поясницу и плечи. | Принять положение лёжа лицом вниз. Согнуть локти. Упором в локти вытянуть спину и ноги. Зафиксировать стойку на 30-60 секунд. 30-60 секунд. |
| «Боковая планка»<https://www.youtube.com/watch?v=CeC05-Wfa2M&feature=emb_logo> | Тренируем в статике косые мышцы живота. | Ляг боком, упрись в локоть и стопу, подними и выпрями тело. Удерживай такое положение 30-60 секунд. По 30-60 секунд на каждую сторону. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 26.04.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону. 3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Начерти линию на полу или положи веревку на пол.Выполняй следующие упражнения 1-2 раза:1. Бег через линию (лицом+спиной).2. Степ через линию боком (правым+левым).3. Защитная стойка боком.4. Защитная стойка (лицом + спиной).6. Прыжки через линию на одной ноге.7. Прыжки через линию на двух ногах (лицом + спиной) |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Разминка на ротаторы плеч.2. Разминка шеи.3. Разминка на ротаторы спины.4. Разминка на ротаторы живота.5. Разминка таза.6. Разминка коленей7. Разминка голеностопа.8.Разминка боковых связок коленного сустава |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Растяжка ягодичных. 2. Растяжка задней поверхности бедра. 3. Растяжка голеностопа и бедра сидя. 4. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. 5. Растяжка спины и задней поверхности бедра. 6. Растяжка спины.  |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | Встань лицом к стенке на расстояние чуть дальше вытянутой руки. Упрись ладонями в стену, пальцы вверх. Дальше – подобно отжиманиям: сгибая руки в локтях, приближайся к стене, а потом сильно отталкивайся от неё, закрывая кисти на себя, как бы "хватая" стену. Делай упражнение 30-60 секунд без остановки.Корпус держи ровно. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. | Прими стойку для броска. По сигналу подними мяч до уровня головы, а по следующему – вернись в исходное положение. По 10 раз правой и левой рукой. Не заводи мяч за голову и не держи прямо перед лицом. Всегда должен сохраняться обзор, чтобы видеть куда бросаешь. Чтобы развить силу рук, это упражнение можно делать набивным мячом. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | Встань в бросковую стойку. По команде выпрыгни вверх, сделав замах руками, подними мяч на уровень головы и зафиксируй эту позицию. Приземлись в исходное положение. По 10 прыжков для правой и левой руки. Спину держи ровно, сохраняй равновесие в момент приземления.  |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | Лежа на спине, выполняй передачу одной рукой вверх. 15-20 раз для каждой руки.После передачи локоть полностью выпрямляется, кисть "закрывается". Передачу делай вертикально вверх - так, чтобы мяч вернулся к тебе в руки. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста | Встань ровно, ноги на ширине плеч, мяч в руках. По сигналу прими стойку для броска, а по следующему сигналу вернись в исходное положение. Мяч поднимай до уровня плеча. По 10 раз правой и левой рукой.Плечи расслаблены, руки не напряжены, бросающая рука сзади на мяче, помогающая – сбоку, локоть "смотрит" в сторону броска."Тройная угроза" - это стойка из которой можно сделать и бросок, и передачу, и проход. |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай прыжок на две ноги в баскетбольную стойку. 2. Определи осевую(опорную) ногу и выполняй повороты на этой ноге вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Прыжок должен быть коротким – вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай остановку двумя шагами в баскетбольную стойку. 2. Осевой(опорной) ногой будет та, которой ты выполнил первый шаг,на этой ноге выполняй повороты вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| **Физподготовка (скорость)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Прыжки из стороны в сторону»<https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=G8cOzqiLXc8&feature=emb_logo> | Тренируем скорость движения стоп. | Встань сбоку от препятствия, ноги вместе. Перепрыгивай вправо-влево, не задевая его. Сделай 2 подхода по 20 прыжков.Старайся прыгать как можно быстрее. Активная работа стоп. |
| «Высокое бедро у стены»<https://www.youtube.com/watch?v=ZHnjtJC0V0o&feature=emb_logo> | Тренируем скорость работы ног. | Отойди на метр от стены и упрись в нее руками. По команде начинай быстрый бег на месте с высоким подниманием бедра. 3 подхода: 5, 10 и 15 секунд.Старайся делать упражнение как можно быстрее, ногу ставь под себя прямую. |
| «Быстрая разножка в выпадах»<https://www.youtube.com/watch?v=K3IpUGPf2RI&feature=emb_logo> | Развиваем скорость движений и силу ног. | Встань в положение выпада (правая нога впереди, колено согнуто, левая сзади, прямая; правая рука опирается на правое бедро, левая на полу). Активно работая руками, отталкивайся, меняя ноги и снова приземляйся в выпад. 2 подхода по 20 разножек.Ногу перед собой ставь на всю стопу. |
| «Быстрые разножки»<https://www.youtube.com/watch?v=0sEwl4CfV3c&feature=emb_logo> | Развиваем быстроту работы ног. | 1. Встань прямо. Одну ногу выставь перед собой. По команде быстро-быстро начинай менять положение ног. 2. Встань прямо, ноги на ширине плеч. По команде максимально быстро скрещивай ноги и возвращайся в исходное положение. Одно движение - правая нога впереди, другое - левая. Сделай 2 подхода по 10-15 секунд.  |
| «Степпер»<https://www.youtube.com/watch?v=cfXXDsgT-M4&feature=emb_logo> | Тренируем скорость движений ног. | Немного присядь, ноги на ширине плеч. По команде начинай быстрый-быстрый бег, минимально поднимая ноги. 2 подхода по 10-15 секунд.Не забывай работать руками. |
| «Упор-присед»<https://www.youtube.com/watch?v=Hu-5PthAh8Y&feature=emb_logo> | Тренируем пресс и скорость движения всего тела. | Встань в положение как при отжиманиях от пола. Начинай быстро подтягивать ноги к груди и обратно в исходное положение. Сделай 2 подхода по 15-20 раз. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 27.04.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй упражнения последовательно по 10-15 секунд:1. Растяжка ягодичных. Сидя, удерживай согнутую ногу ближе к себе, растягивая ягодичные мышцы.2. Растяжка ягодичных. Сидя, одна нога лежит перед собой под прямым углом, другая так же - сзади. Наклоняйся вперед, растягивая ягодичные мышцы.3. Растяжка задней поверхности бедра. Сидя, прямые ноги перед собой. Наклонись вперед и схватись руками за стопы.4. Растяжка голеностопа и бедра сидя. Сядь на колени и аккуратно пытайся лечь назад, растягивая голеностопы и бедра. 5. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. Встань на колено , другую ногу перед собой. Возьмись за верх стопы и тяни ногу к себе.6. Растяжка спины и задней поверхности бедра. Закинь прямые ноги за голову.7. Растяжка спины. Ляг на живот и подними тело, прогнувшись в спине. |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй последовательно следующие упражнения по 10-15 секунд:1. Растяжка грудных мышц и бицепса.2. Растяжка боковых мышц3. Растяжка задней поверхности бедра.4. Растяжка передней поверхности бедра.5. Растяжка ягодичных мышц в выпаде.6. Растяжка икроножных мышц с упором в стену.7. Растяжка икроножных мышц стоя на ступеньке. |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом | 1. Согнутые в локтях руки – перед собой, сожми кулаки и вращай их в запястьях в одну и другую сторону.2. Кисти рук сложены перед собой, соприкасаются подушечками пальцев; оказывай давление одной кистью на другую.3. Пальцы в замок, руки держатся одна за другую только пальцами – делай "волну"; теперь кисти в полный замок с соприкосновением ладоней – вращения замка в запястьях. 4. Не расцепляя пальцы рук, выверни их ладонями от себя; и снова ладони вместе; и т. д. 5. Руки в стороны. Вращай их в локтях в одну и другую сторону.6. Быстро перебрасывай мяч перед собой с руки на руку.7. Выставь одну ногу вперед, рукой делай вращательные движения в плечевом суставе. То же и для другой руки. По 10-15 секунд на каждое упражнение.Можно одновременно с вращением кистей добавить вращение одной стопы, а можно – ещё и вращение головы! |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. | Перекладывай мяч с одной руки в другую как можно быстрее:– вокруг тела;– вокруг головы;– в стойке баскетболиста вокруг ноги;– в стойке баскетболиста восьмеркой вокруг ног. Делай по 5 раз в каждую сторону.Спину держи ровно, взгляд перед собой.Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т.д |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. | Встань в стойку баскетболиста, а мяч держи двумя руками под собой. При этом одна рука спереди, а другая сзади. 1. Не давая мячу упасть, очень быстро меняй положение рук.2. Не давая мячу упасть, держи его сначала двумя руками спереди, потом - двумя сзади. 2-3 подхода по 15 раз.Смотри перед собой, а не на мяч. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. | Возьми в руки мяч и перекладывай из руки в руку, ударяя по нему ладонями. Начни медленно, а потом ускорься. 15 секунд медленно, 15 – быстро. Повтори 1-2 раза.Ладонь полностью на мяче, кисть расслаблена. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. | Быстро-быстро перебрасывай мяч кончиками пальцев с одной руки на другую:– поднимай и опускай перед собой;– садись и поднимайся;– поднимай и опускай в движении. 2-3 раза по 15 секунд.Касайся мяча только пальцами.Можно попробовать выполнить это упражнение с закрытыми глазами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке | При беге с высоким подниманием бедра быстро перекладывай мяч с одной руки в другую, пронося его на каждый шаг под бедром. 2-3 раза по 15 секунд.Спину держи ровно, взгляд перед собой. Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т. д. |
| **Физподготовка (сила)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отжимания с колен»<https://www.youtube.com/watch?v=bWr_5uajTHo&feature=emb_logo> | Укрепляем мышцы груди и рук. | Упрощенный вариант отжиманий от пола, стоя на согнутых коленях. 2 подхода по 15-20 раз.Делай упражнение в среднем темпе, не торопись, почувствуй работу грудных мышц. |
| «Планка»<https://www.youtube.com/watch?v=vvdlrl-fA00&feature=emb_logo> | Статическое упражнение на пресс, поясницу и плечи | Прими положение лёжа лицом вниз. Согни локти. Упором в локти вытяни спину и ноги. Зафиксируй стойку на 30-60 секунд. 30-60 секунд.Удерживай корпус ровно. |
| «Боковая планка»<https://www.youtube.com/watch?v=CeC05-Wfa2M&feature=emb_logo> | Тренируем в статике косые мышцы живота. | Ляг боком, упрись в локоть и стопу, подними и выпрями тело. Удерживай такое положение 30-60 секунд. По 30-60 секунд на каждую сторону.Удерживай корпус ровно. |
| «Скручивание»<https://www.youtube.com/watch?v=m4Vzn6wxJc4&feature=emb_logo> | Тренируем мышцы пресса скручиваниями. | Ляг на спину, подними согнутые ноги до прямых углов, руки за ушами. Делай скручивания, напрягая мышцы живота и касаясь попеременно локтями пола и колен. 2 подхода по 15-20 повторений.Не торопись, делай упражнение плавно, без рывков. |
| **Физподготовка (координация)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Гусеница»<https://www.youtube.com/watch?v=E3O4ZzYosDM&feature=emb_logo> | Развиваем подвижность стоп и координацию движений. | Встань без обуви на мат и передвигайся, работая только пальцами ног. Пройди 3 "дорожки" по 10 движений пальцами. |
| «Повороты с мячом на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=4pKDRioXgfg&feature=emb_logo> | Развиваем координацию и баланс, поворачиваясь на одной ноге. | Стоя на одной ноге с мячом в вытянутых руках, медленно повернись в одну сторону, затем медленно в другую сторону. По 10 раз на каждой ноге.Держи равновесие и старайся не опускаться на вторую ногу |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 29.04.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону. 3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Начерти линию на полу или положи веревку на пол.Выполняй следующие упражнения 1-2 раза:1. Бег через линию (лицом+спиной).2. Степ через линию боком (правым+левым).3. Защитная стойка боком.4. Защитная стойка (лицом + спиной).6. Прыжки через линию на одной ноге.7. Прыжки через линию на двух ногах (лицом + спиной) |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Разминка на ротаторы плеч.2. Разминка шеи.3. Разминка на ротаторы спины.4. Разминка на ротаторы живота.5. Разминка таза.6. Разминка коленей7. Разминка голеностопа.8.Разминка боковых связок коленного сустава |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Растяжка ягодичных. 2. Растяжка задней поверхности бедра. 3. Растяжка голеностопа и бедра сидя. 4. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. 5. Растяжка спины и задней поверхности бедра. 6. Растяжка спины.  |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | Встань лицом к стенке на расстояние чуть дальше вытянутой руки. Упрись ладонями в стену, пальцы вверх. Дальше – подобно отжиманиям: сгибая руки в локтях, приближайся к стене, а потом сильно отталкивайся от неё, закрывая кисти на себя, как бы "хватая" стену. Делай упражнение 30-60 секунд без остановки.Корпус держи ровно. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. | Прими стойку для броска. По сигналу подними мяч до уровня головы, а по следующему – вернись в исходное положение. По 10 раз правой и левой рукой. Не заводи мяч за голову и не держи прямо перед лицом. Всегда должен сохраняться обзор, чтобы видеть куда бросаешь. Чтобы развить силу рук, это упражнение можно делать набивным мячом. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | Встань в бросковую стойку. По команде выпрыгни вверх, сделав замах руками, подними мяч на уровень головы и зафиксируй эту позицию. Приземлись в исходное положение. По 10 прыжков для правой и левой руки. Спину держи ровно, сохраняй равновесие в момент приземления.  |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | Лежа на спине, выполняй передачу одной рукой вверх. 15-20 раз для каждой руки.После передачи локоть полностью выпрямляется, кисть "закрывается". Передачу делай вертикально вверх - так, чтобы мяч вернулся к тебе в руки. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста | Встань ровно, ноги на ширине плеч, мяч в руках. По сигналу прими стойку для броска, а по следующему сигналу вернись в исходное положение. Мяч поднимай до уровня плеча. По 10 раз правой и левой рукой.Плечи расслаблены, руки не напряжены, бросающая рука сзади на мяче, помогающая – сбоку, локоть "смотрит" в сторону броска."Тройная угроза" - это стойка из которой можно сделать и бросок, и передачу, и проход. |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай прыжок на две ноги в баскетбольную стойку. 2. Определи осевую(опорную) ногу и выполняй повороты на этой ноге вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Прыжок должен быть коротким – вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай остановку двумя шагами в баскетбольную стойку. 2. Осевой(опорной) ногой будет та, которой ты выполнил первый шаг,на этой ноге выполняй повороты вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| **Физподготовка (сила)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отжимания с подъёмом ноги»<https://www.youtube.com/watch?v=UsELlc-aBzc&feature=emb_logo> | Тренируем грудные мышцы и ягодицы | Прими упор лёжа и сделай отжимание. Одновременно со сгибанием рук поднимай прямую ногу вверх. При следующем отжимании поднимай другую ногу и так далее. Сделай 2 подхода по 10-15 отжиманий. |
| «Пресс: подъём прямых ног с разводкой»<https://www.youtube.com/watch?v=Zg6LTsL4X8Q&feature=emb_logo> | Усложненный вариант тренировки пресса | Ляг на коврик, положи ладони под ягодицы. Поднимай прямые ноги до уровня глаз, затем опускай и в нескольких сантиметрах от пола разведи и сведи их. Повторяй без остановки 10-15 раз. 2 подхода по 10-15 раз.Делай упражнение размеренно, не торопись. |
| «Бурпи»<https://www.youtube.com/watch?v=5r21xkFguBs&feature=emb_logo> | Комплексное упражнение которое тренирует не только грудь и ноги, но и выносливость. | Из положения стоя прими упор лёжа, сделай отжимание, подтяни ноги к груди и выпрыгни с хлопком за головой. Затем вернись в исходное положение. Повтори без остановки 10 раз. 2 подхода по 10 раз |
| «Беговые движения руками»<https://www.youtube.com/watch?v=lJm1ePt3kKA&feature=emb_logo> | Работаем над техникой движения рук. | Встань на одно колено, другую ногу держи перед собой. Делай быстрые широкие движения руками, как в беге, постепенно ускоряясь. 3 раза по 10 секунд.Спину держи ровно, плечи свободные. |
| «Быстрая разножка в выпадах»<https://www.youtube.com/watch?v=K3IpUGPf2RI&feature=emb_logo> | Развиваем скорость движений и силу ног | Встань в положение выпада (правая нога впереди, колено согнуто, левая сзади, прямая; правая рука опирается на правое бедро, левая на полу). Активно работая руками, отталкивайся, меняя ноги и снова приземляйся в выпад. 2 подхода по 20 разножек.Ногу перед собой ставь на всю стопу. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 03.05.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону. 3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Начерти линию на полу или положи веревку на пол.Выполняй следующие упражнения 1-2 раза:1. Бег через линию (лицом+спиной).2. Степ через линию боком (правым+левым).3. Защитная стойка боком.4. Защитная стойка (лицом + спиной).6. Прыжки через линию на одной ноге.7. Прыжки через линию на двух ногах (лицом + спиной) |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Разминка на ротаторы плеч.2. Разминка шеи.3. Разминка на ротаторы спины.4. Разминка на ротаторы живота.5. Разминка таза.6. Разминка коленей7. Разминка голеностопа.8.Разминка боковых связок коленного сустава |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Растяжка ягодичных. 2. Растяжка задней поверхности бедра. 3. Растяжка голеностопа и бедра сидя. 4. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. 5. Растяжка спины и задней поверхности бедра. 6. Растяжка спины.  |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | Встань лицом к стенке на расстояние чуть дальше вытянутой руки. Упрись ладонями в стену, пальцы вверх. Дальше – подобно отжиманиям: сгибая руки в локтях, приближайся к стене, а потом сильно отталкивайся от неё, закрывая кисти на себя, как бы "хватая" стену. Делай упражнение 30-60 секунд без остановки.Корпус держи ровно. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. | Прими стойку для броска. По сигналу подними мяч до уровня головы, а по следующему – вернись в исходное положение. По 10 раз правой и левой рукой. Не заводи мяч за голову и не держи прямо перед лицом. Всегда должен сохраняться обзор, чтобы видеть куда бросаешь. Чтобы развить силу рук, это упражнение можно делать набивным мячом. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | Встань в бросковую стойку. По команде выпрыгни вверх, сделав замах руками, подними мяч на уровень головы и зафиксируй эту позицию. Приземлись в исходное положение. По 10 прыжков для правой и левой руки. Спину держи ровно, сохраняй равновесие в момент приземления.  |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=qy9LOQAgChA&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | Лежа на спине, выполняй передачу одной рукой вверх. 15-20 раз для каждой руки.После передачи локоть полностью выпрямляется, кисть "закрывается". Передачу делай вертикально вверх - так, чтобы мяч вернулся к тебе в руки. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста | Встань ровно, ноги на ширине плеч, мяч в руках. По сигналу прими стойку для броска, а по следующему сигналу вернись в исходное положение. Мяч поднимай до уровня плеча. По 10 раз правой и левой рукой.Плечи расслаблены, руки не напряжены, бросающая рука сзади на мяче, помогающая – сбоку, локоть "смотрит" в сторону броска."Тройная угроза" - это стойка из которой можно сделать и бросок, и передачу, и проход. |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай прыжок на две ноги в баскетбольную стойку. 2. Определи осевую(опорную) ногу и выполняй повороты на этой ноге вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Прыжок должен быть коротким – вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_lo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай остановку двумя шагами в баскетбольную стойку. 2. Осевой(опорной) ногой будет та, которой ты выполнил первый шаг,на этой ноге выполняй повороты вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| **Физподготовка (сила)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отжимания с подъёмом ноги»<https://www.youtube.com/watch?v=UsELlc-aBzc&feature=emb_logo> | Тренируем грудные мышцы и ягодицы | Прими упор лёжа и сделай отжимание. Одновременно со сгибанием рук поднимай прямую ногу вверх. При следующем отжимании поднимай другую ногу и так далее. Сделай 2 подхода по 10-15 отжиманий. |
| «Пресс: подъём прямых ног с разводкой»<https://www.youtube.com/watch?v=Zg6LTsL4X8Q&feature=emb_logo> | Усложненный вариант тренировки пресса | Ляг на коврик, положи ладони под ягодицы. Поднимай прямые ноги до уровня глаз, затем опускай и в нескольких сантиметрах от пола разведи и сведи их. Повторяй без остановки 10-15 раз. 2 подхода по 10-15 раз.Делай упражнение размеренно, не торопись. |
| «Бурпи»<https://www.youtube.com/watch?v=5r21xkFguBs&feature=emb_logo> | Комплексное упражнение которое тренирует не только грудь и ноги, но и выносливость. | Из положения стоя прими упор лёжа, сделай отжимание, подтяни ноги к груди и выпрыгни с хлопком за головой. Затем вернись в исходное положение. Повтори без остановки 10 раз. 2 подхода по 10 раз |
| «Беговые движения руками»<https://www.youtube.com/watch?v=lJm1ePt3kKA&feature=emb_logo> | Работаем над техникой движения рук. | Встань на одно колено, другую ногу держи перед собой. Делай быстрые широкие движения руками, как в беге, постепенно ускоряясь. 3 раза по 10 секунд.Спину держи ровно, плечи свободные. |
| «Быстрая разножка в выпадах»<https://www.youtube.com/watch?v=K3IpUGPf2RI&feature=emb_logo> | Развиваем скорость движений и силу ног | Встань в положение выпада (правая нога впереди, колено согнуто, левая сзади, прямая; правая рука опирается на правое бедро, левая на полу). Активно работая руками, отталкивайся, меняя ноги и снова приземляйся в выпад. 2 подхода по 20 разножек.Ногу перед собой ставь на всю стопу. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 04.05.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй упражнения последовательно по 10-15 секунд:1. Растяжка ягодичных. Сидя, удерживай согнутую ногу ближе к себе, растягивая ягодичные мышцы.2. Растяжка ягодичных. Сидя, одна нога лежит перед собой под прямым углом, другая так же - сзади. Наклоняйся вперед, растягивая ягодичные мышцы.3. Растяжка задней поверхности бедра. Сидя, прямые ноги перед собой. Наклонись вперед и схватись руками за стопы.4. Растяжка голеностопа и бедра сидя. Сядь на колени и аккуратно пытайся лечь назад, растягивая голеностопы и бедра. 5. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. Встань на колено , другую ногу перед собой. Возьмись за верх стопы и тяни ногу к себе.6. Растяжка спины и задней поверхности бедра. Закинь прямые ноги за голову.7. Растяжка спины. Ляг на живот и подними тело, прогнувшись в спине. |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй последовательно следующие упражнения по 10-15 секунд:1. Растяжка грудных мышц и бицепса.2. Растяжка боковых мышц3. Растяжка задней поверхности бедра.4. Растяжка передней поверхности бедра.5. Растяжка ягодичных мышц в выпаде.6. Растяжка икроножных мышц с упором в стену.7. Растяжка икроножных мышц стоя на ступеньке. |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом | 1. Согнутые в локтях руки – перед собой, сожми кулаки и вращай их в запястьях в одну и другую сторону.2. Кисти рук сложены перед собой, соприкасаются подушечками пальцев; оказывай давление одной кистью на другую.3. Пальцы в замок, руки держатся одна за другую только пальцами – делай "волну"; теперь кисти в полный замок с соприкосновением ладоней – вращения замка в запястьях. 4. Не расцепляя пальцы рук, выверни их ладонями от себя; и снова ладони вместе; и т. д. 5. Руки в стороны. Вращай их в локтях в одну и другую сторону.6. Быстро перебрасывай мяч перед собой с руки на руку.7. Выставь одну ногу вперед, рукой делай вращательные движения в плечевом суставе. То же и для другой руки. По 10-15 секунд на каждое упражнение.Можно одновременно с вращением кистей добавить вращение одной стопы, а можно – ещё и вращение головы! |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. | Перекладывай мяч с одной руки в другую как можно быстрее:– вокруг тела;– вокруг головы;– в стойке баскетболиста вокруг ноги;– в стойке баскетболиста восьмеркой вокруг ног. Делай по 5 раз в каждую сторону.Спину держи ровно, взгляд перед собой.Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т.д |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. | Встань в стойку баскетболиста, а мяч держи двумя руками под собой. При этом одна рука спереди, а другая сзади. 1. Не давая мячу упасть, очень быстро меняй положение рук.2. Не давая мячу упасть, держи его сначала двумя руками спереди, потом - двумя сзади. 2-3 подхода по 15 раз.Смотри перед собой, а не на мяч. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. | Возьми в руки мяч и перекладывай из руки в руку, ударяя по нему ладонями. Начни медленно, а потом ускорься. 15 секунд медленно, 15 – быстро. Повтори 1-2 раза.Ладонь полностью на мяче, кисть расслаблена. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. | Быстро-быстро перебрасывай мяч кончиками пальцев с одной руки на другую:– поднимай и опускай перед собой;– садись и поднимайся;– поднимай и опускай в движении. 2-3 раза по 15 секунд.Касайся мяча только пальцами.Можно попробовать выполнить это упражнение с закрытыми глазами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке | При беге с высоким подниманием бедра быстро перекладывай мяч с одной руки в другую, пронося его на каждый шаг под бедром. 2-3 раза по 15 секунд.Спину держи ровно, взгляд перед собой. Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т. д. |
| **Физподготовка (сила)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отжимания»<https://www.youtube.com/watch?v=ALe_Fh2QwCM&feature=emb_logo> | Тренируем грудные мышцы и мышцы рук | Прими положение упор лежа. Опустись вниз, сгибая локти до прямого угла, и затем вернись в исходное положение. 2 подхода по 10-15 раз.Делай упражнение в среднем темпе, не торопись, почувствуй работу грудных мышц. |
| «Пресс:локоть к колену»<https://www.youtube.com/watch?v=h2waN0sZQZg&feature=emb_logo> | Тренируем мышцы пресса поднося локоть к колену. | Ляг на спину. Скручивайся: тянись попеременно локтем правой руки к колену левой ноги и наоборот. 2 подхода по 15-20 повторений.Поднимая локоть, отрывай от пола последовательно голову, а потом плечи. Поясница напрягаться не должна. |
| «Пресс:Сит-ап»<https://www.youtube.com/watch?v=KWdMVVEfq_U&feature=emb_logo> | Тренируем мышцы пресса | Упражнение из кроссфита. Ляг на спину, соедини подошвы стоп и подтяни их к себе. Скручивайся, касаясь прямыми руками то пола за головой, то пола за ногами. 2 подхода по 15-20 повторений. |
| «Ходьба выпадами»<https://www.youtube.com/watch?v=4zo01fC5Bq8&feature=emb_logo> | Тренируем ноги и ягодицы | Выполни 10-12 шагов неглубокими выпадами. 2 раза по 10-12 шагов.Ставь ногу на всю стопу, спину держи ровно. Руки работают как при ходьбе. |
| «Отжимания с мячом под рукой»<https://www.youtube.com/watch?v=UcTevfCmG1k&feature=emb_logo> | Тренировка грудных мышц с усложнением | Прими положение упор лёжа. Под одной рукой зафиксируй мяч. Опустись вниз, сгибая локти, и затем вернись в исходное положение. После нескольких повторений перекати мяч под другую руку. Сделай 2 подхода по 5-8 повторений для каждой руки.Делай упражнение в среднем темпе, не торопись, почувствуй работу грудных мышц. |
| «Подтягивания»<https://www.youtube.com/watch?v=dG5qoWRhc1A&feature=emb_logo> | Базовое упражнение для тренировки мышц спины | Повисни на турнике и подтянись до уровня подбородка. Сделай 2-3 подхода по 5-10 раз.Старайся не раскачиваться. Если тяжело, то ты можешь: 1) Делать подтягивания на низкой перекладине, положив ноги на пол и держа корпус ровно; 2) Подтягиваться с помощью специальной резины; 3) Попросить партнера подержать тебя одной или двумя руками за верхнюю часть стопы. |
| «Приседания с ногой сзади на тумбе»<https://www.youtube.com/watch?v=-CzUPBoEVcM&feature=emb_logo> | Тренируем мышцы ног и ягодиц. | Встань спиной в метре от тумбы и поставь на нее ногу на носок. Делай приседания на другой ноге. 2 подхода по 10 раз на каждой ноге.Приседая, смещай вес тела на пятку и держи спину ровно. |
| «Обратные отжимания»<https://www.youtube.com/watch?v=UbnB-1a5JGI&feature=emb_logo> | Сильный трицепс-далекий бросок | Встань спиной к скамье. Упрись прямыми руками в край скамьи на ширине плеч. Ноги вытяни вперед. Медленно опусти тело, сгибая руки в локтях. Затем напряги руки и выпрями их, подняв корпус обратно вверх. 2 подхода по 10-15 отжиманий. |
| «Отжимания с поворотами»<https://www.youtube.com/watch?v=GvHY5LGyLik&feature=emb_logo> | Для мощных грудных мыщц и баланса | Прими упор лёжа и сделай отжимание. В верхней точке оттолкнись от пола и перевернись на левый бок, правую руку подними вверх. Опусти руку на пол, еще раз отожмись и повернись, но уже в другую сторону. Сделай 2 подхода по 10-15 отжиманий. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 06.05.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону. 3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Начерти линию на полу или положи веревку на пол.Выполняй следующие упражнения 1-2 раза:1. Бег через линию (лицом+спиной).2. Степ через линию боком (правым+левым).3. Защитная стойка боком.4. Защитная стойка (лицом + спиной).6. Прыжки через линию на одной ноге.7. Прыжки через линию на двух ногах (лицом + спиной) |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Разминка на ротаторы плеч.2. Разминка шеи.3. Разминка на ротаторы спины.4. Разминка на ротаторы живота.5. Разминка таза.6. Разминка коленей7. Разминка голеностопа.8.Разминка боковых связок коленного сустава |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Растяжка ягодичных. 2. Растяжка задней поверхности бедра. 3. Растяжка голеностопа и бедра сидя. 4. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. 5. Растяжка спины и задней поверхности бедра. 6. Растяжка спины.  |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | Встань лицом к стенке на расстояние чуть дальше вытянутой руки. Упрись ладонями в стену, пальцы вверх. Дальше – подобно отжиманиям: сгибая руки в локтях, приближайся к стене, а потом сильно отталкивайся от неё, закрывая кисти на себя, как бы "хватая" стену. Делай упражнение 30-60 секунд без остановки.Корпус держи ровно. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. | Прими стойку для броска. По сигналу подними мяч до уровня головы, а по следующему – вернись в исходное положение. По 10 раз правой и левой рукой. Не заводи мяч за голову и не держи прямо перед лицом. Всегда должен сохраняться обзор, чтобы видеть куда бросаешь. Чтобы развить силу рук, это упражнение можно делать набивным мячом. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | Встань в бросковую стойку. По команде выпрыгни вверх, сделав замах руками, подними мяч на уровень головы и зафиксируй эту позицию. Приземлись в исходное положение. По 10 прыжков для правой и левой руки. Спину держи ровно, сохраняй равновесие в момент приземления.  |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | Лежа на спине, выполняй передачу одной рукой вверх. 15-20 раз для каждой руки.После передачи локоть полностью выпрямляется, кисть "закрывается". Передачу делай вертикально вверх - так, чтобы мяч вернулся к тебе в руки. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста | Встань ровно, ноги на ширине плеч, мяч в руках. По сигналу прими стойку для броска, а по следующему сигналу вернись в исходное положение. Мяч поднимай до уровня плеча. По 10 раз правой и левой рукой.Плечи расслаблены, руки не напряжены, бросающая рука сзади на мяче, помогающая – сбоку, локоть "смотрит" в сторону броска."Тройная угроза" - это стойка из которой можно сделать и бросок, и передачу, и проход. |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай прыжок на две ноги в баскетбольную стойку. 2. Определи осевую(опорную) ногу и выполняй повороты на этой ноге вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Прыжок должен быть коротким – вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай остановку двумя шагами в баскетбольную стойку. 2. Осевой(опорной) ногой будет та, которой ты выполнил первый шаг,на этой ноге выполняй повороты вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| **Физподготовка (ОФП)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Планка с подъёмом ноги»<https://www.youtube.com/watch?v=9DAo6l8xtzI&feature=emb_logo> | Тренируем пресс и ягодичные мышцы, объединяя статику с динамикой. | Прими положение лёжа лицом вниз. Поднявшись на локти, вытяни спину и ноги, зафиксировав стойку. В этом положении поднимай 10 раз прямую ногу, напрягая ягодичные мышцы. Затем другую. По 10 раз каждой ногой. |
| «Выпады назад»<https://www.youtube.com/watch?v=D8Zz7IUlLdM&feature=emb_logo> | Тренировка ног и ягодиц | Сделай выпад назад, удерживая равновесие. Затем вернись в исходное положение и повтори для другой ноги. По 10 выпадов на каждую ногу. |
| «Мост на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=tHju9SBvGgk&feature=emb_logo> | Тренируем спину,ноги иягодицы | Лёжа на спине, согнув ноги в коленях, поднимись на одной ноге, слегка прогнувшись в спине. Зафиксируй положение и медленно опустись вниз.Сделай 10-15 подъемов на каждую ногу. При подъемах упирайся в пятку, чтобы акцент был на ягодичные мышцы. |
| «Боковая планка с подъёмом ноги»<https://www.youtube.com/watch?v=if0KP3tgGII&feature=emb_logo> | Тренируем боковы5е мышцы тела,объединяя статику и динамику. | Ляг боком с упором на локоть. Поднимай одновременно с корпусом верхнюю ногу. Добавь опору на свободную руку для большего равновесия. По 10 раз каждой ногой.Старайся, чтобы плечи, таз и ноги были на одной прямой. |
| «Пресс-перекаты»<https://www.youtube.com/watch?v=Y3f8THydcBc&feature=emb_logo> | Тренируем прямые и косые мышцы живота | Ляг на спину на коврик, ноги подняты и согнуты в коленях, руки за ушами. Перекатись на живот, выпрямляя тело, и, не останавливаясь, в исходное положение. Затем в обратную сторону. 2 подхода по 10-15 перекатов.Когда перекатываешься на живот, старайся, чтобы руки не касались земли, а были всегда на весу. |
| «Статика сидя у стены с мячом»<https://www.youtube.com/watch?v=yAsnFcTlyhQ&feature=emb_logo> | Укрепляем мышцы ног в статике с мячом | Упрись спиной в стену и опустись до прямого угла в ногах. Зажми медбол между коленями и удерживай статическое положение. 30-60 секунд. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 08.05.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй упражнения последовательно по 10-15 секунд:1. Растяжка ягодичных. Сидя, удерживай согнутую ногу ближе к себе, растягивая ягодичные мышцы.2. Растяжка ягодичных. Сидя, одна нога лежит перед собой под прямым углом, другая так же - сзади. Наклоняйся вперед, растягивая ягодичные мышцы.3. Растяжка задней поверхности бедра. Сидя, прямые ноги перед собой. Наклонись вперед и схватись руками за стопы.4. Растяжка голеностопа и бедра сидя. Сядь на колени и аккуратно пытайся лечь назад, растягивая голеностопы и бедра. 5. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. Встань на колено , другую ногу перед собой. Возьмись за верх стопы и тяни ногу к себе.6. Растяжка спины и задней поверхности бедра. Закинь прямые ноги за голову.7. Растяжка спины. Ляг на живот и подними тело, прогнувшись в спине. |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй последовательно следующие упражнения по 10-15 секунд:1. Растяжка грудных мышц и бицепса.2. Растяжка боковых мышц3. Растяжка задней поверхности бедра.4. Растяжка передней поверхности бедра.5. Растяжка ягодичных мышц в выпаде.6. Растяжка икроножных мышц с упором в стену.7. Растяжка икроножных мышц стоя на ступеньке. |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом | 1. Согнутые в локтях руки – перед собой, сожми кулаки и вращай их в запястьях в одну и другую сторону.2. Кисти рук сложены перед собой, соприкасаются подушечками пальцев; оказывай давление одной кистью на другую.3. Пальцы в замок, руки держатся одна за другую только пальцами – делай "волну"; теперь кисти в полный замок с соприкосновением ладоней – вращения замка в запястьях. 4. Не расцепляя пальцы рук, выверни их ладонями от себя; и снова ладони вместе; и т. д. 5. Руки в стороны. Вращай их в локтях в одну и другую сторону.6. Быстро перебрасывай мяч перед собой с руки на руку.7. Выставь одну ногу вперед, рукой делай вращательные движения в плечевом суставе. То же и для другой руки. По 10-15 секунд на каждое упражнение.Можно одновременно с вращением кистей добавить вращение одной стопы, а можно – ещё и вращение головы! |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Физподготовка (координация)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Подъемы мяча стоя на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=w_zQZFXIPOs&feature=emb_logo> | Развиваем координацию и баланс, стоя на одной ноге.. | Стоя на одной ноге с мячом в опущенных руках, медленно подними мяч вверх, зафиксируй его, а потом медленно опусти вниз. По 10 раз на каждой ноге.Держи равновесие и старайся не опускаться на вторую ногу. |
| «Наклоны к мячу»<https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=wule-usRy8U&feature=emb_logo> | Тренируем баланс, стоя на одной ноге. | Отойди от мяча на метр и встань на одну ногу. Наклоняйся вперед и, приседая и отводя назад другую ногу, пытайся дотянуться до мяча. По 10 раз на каждой ноге.Старайся держать равновесие и не падать на вторую ногу. |
| «Выпрямление ног в приседе»<https://www.youtube.com/watch?v=ZHTAw2F55oY&feature=emb_logo> | Тренируем равновесие в полном приседе. | Сядь в полный присед на всю стопу, руки перед собой. Не поднимаясь, поочередно выпрямляй вперед то правую, то левую ногу. Повтори по 5 раз на каждую ногу.Внимание:Не рекомендуется выполнять упражнение с дискомфортом в коленных суставах. |
| «Прыжки с поворотом на 90/180/270/360 градусов»<https://www.youtube.com/watch?v=b0poM_3WiOA&feature=emb_logo> | Тренируем прыжковую координацию. | По команде "90, 180, 270 или 360" выпрыгни вверх, развернись в воздухе на заданное число градусов и приземлись на две ноги. Сделай по 10 прыжков в одну и другую стороны. Помогай себе руками при отталкивании. |
| «Вращение прямой ноги перед собой»<https://www.youtube.com/watch?v=NWJvGgJrL4Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и мышц ног. | Встань прямо, перед конусом или барьером. Подними прямую ногу перед собой и вращай вокруг барьера туда-обратно, сохраняя равновесие. Сделай 2 подхода по 10-15 движений на каждую ногу.Держи ногу максимально прямой, носок на себя. |
| «Вращение прямой ноги боком»<https://www.youtube.com/watch?v=oRoBJrD9_2Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и ягодичных мышц. | Встань сбоку барьера. Расставь руки, подними прямую ногу в сторону, и вращай вокруг барьера, сохраняя равновесие. Сделай 2 подхода по 5-10 движений на каждую ногу, по часовой стрелке и против.Держи ногу максимально прямой, носок на себя. Для удержания равновесия расставь руки пошире. |
| **Физподготовка (ОФП)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Мост»<https://www.youtube.com/watch?v=JoqmAbqBxV8&feature=emb_logo> | Укрепляем спину, ноги и ягодичные мышцы. | Лёжа на спине, согнув ноги в коленях, поднимись, слегка прогнувшись в спине. Зафиксируй положение и медленно опустись вниз. Сделай 2 подхода по 15-20 подъемов.При подъемах упирайся в пятки, чтобы акцент был на ягодичные мышцы. |
| «Ножницы»<https://www.youtube.com/watch?v=FAOHhG-aEJo&feature=emb_logo> | Укрепляем пресс и мышцы ног. | Лежа на спине, поднимай прямые ноги, стопы направлены в потолок. Поочередно опускай ноги до параллели с полом, но не касаясь его. 2 подхода по 15-20 раз.Держи носки на себя. |
| «Пресс:подъем мяча ногами»<https://www.youtube.com/watch?v=S0UO3a7sNwo&feature=emb_logo> | Тренируем пресс, поднимая и опуская ногами мяч. | Ляг на спину, пальцы рук положи под ягодицы, зафиксируй мяч между стоп. Поднимай ноги до вертикали, затем опускай, удерживая мяч. 2 подхода по 10-15 повторений. |
| «Рыбка»<https://www.youtube.com/watch?v=00hM2b7ZKVk&feature=emb_logo> | Укрепляем ягодичные мышцы, спину и плечи. | Лежа на животе, поднимай и опускай вытянутые ноги и руки вверх-вниз. 2 подхода по 15-20 раз.Делай упражнение в ровном темпе, не торопись. |
| «Приседания,руки за головой»<https://www.youtube.com/watch?v=qZmX4qRaMrs&feature=emb_logo> | Приседания - базовое упражнение для мышц ног. | Стойка – ноги на ширине плеч, руки за голову, локти в стороны. Приседай, сгибая ноги в коленях до угла 75-90 градусов. Сделай 2 подхода по 10-15 приседаний.Приседая, смещай вес тела на пятки и держи спину ровно. |
| «Статика сидя у стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Y-SC7c6TiCA&feature=emb_logo> | Статическое упражнение для мышц ног. | Упрись спиной в стену, опустись до прямого угла в ногах и удерживай статическое положение. 30-60 секунд. |
| «Подъемы в планку из положения лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=UXKDaZa0Be8&feature=emb_logo> | Укрепляем пресс, спину и плечи. | Ляг на живот, руки согнуты в локтях. Поднимайся в положение "планка" и опускайся. Сделай 10-15 подъемов. |
| «Подъемы в боковую планку из положения лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=egNblVB2jqA&feature=emb_logo> | Укрепляем мышцы живота. | Ляг на бок с упором в локоть. Поднимай и опускай корпус, напрягая пресс. По 10 раз для каждой стороны.Удерживай корпус ровно. |
| «Планка»<https://www.youtube.com/watch?v=vvdlrl-fA00&feature=emb_logo> | Статическое упражнение на пресс, поясницу и плечи. | Принять положение лёжа лицом вниз. Согнуть локти. Упором в локти вытянуть спину и ноги. Зафиксировать стойку на 30-60 секунд. 30-60 секунд. |
| «Боковая планка»<https://www.youtube.com/watch?v=CeC05-Wfa2M&feature=emb_logo> | Тренируем в статике косые мышцы живота. | Ляг боком, упрись в локоть и стопу, подними и выпрями тело. Удерживай такое положение 30-60 секунд. По 30-60 секунд на каждую сторону. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 10.05.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону. 3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Начерти линию на полу или положи веревку на пол.Выполняй следующие упражнения 1-2 раза:1. Бег через линию (лицом+спиной).2. Степ через линию боком (правым+левым).3. Защитная стойка боком.4. Защитная стойка (лицом + спиной).6. Прыжки через линию на одной ноге.7. Прыжки через линию на двух ногах (лицом + спиной) |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Разминка на ротаторы плеч.2. Разминка шеи.3. Разминка на ротаторы спины.4. Разминка на ротаторы живота.5. Разминка таза.6. Разминка коленей7. Разминка голеностопа.8.Разминка боковых связок коленного сустава |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Растяжка ягодичных. 2. Растяжка задней поверхности бедра. 3. Растяжка голеностопа и бедра сидя. 4. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. 5. Растяжка спины и задней поверхности бедра. 6. Растяжка спины.  |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | Встань лицом к стенке на расстояние чуть дальше вытянутой руки. Упрись ладонями в стену, пальцы вверх. Дальше – подобно отжиманиям: сгибая руки в локтях, приближайся к стене, а потом сильно отталкивайся от неё, закрывая кисти на себя, как бы "хватая" стену. Делай упражнение 30-60 секунд без остановки.Корпус держи ровно. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. | Прими стойку для броска. По сигналу подними мяч до уровня головы, а по следующему – вернись в исходное положение. По 10 раз правой и левой рукой. Не заводи мяч за голову и не держи прямо перед лицом. Всегда должен сохраняться обзор, чтобы видеть куда бросаешь. Чтобы развить силу рук, это упражнение можно делать набивным мячом. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | Встань в бросковую стойку. По команде выпрыгни вверх, сделав замах руками, подними мяч на уровень головы и зафиксируй эту позицию. Приземлись в исходное положение. По 10 прыжков для правой и левой руки. Спину держи ровно, сохраняй равновесие в момент приземления.  |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | Лежа на спине, выполняй передачу одной рукой вверх. 15-20 раз для каждой руки.После передачи локоть полностью выпрямляется, кисть "закрывается". Передачу делай вертикально вверх - так, чтобы мяч вернулся к тебе в руки. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста | Встань ровно, ноги на ширине плеч, мяч в руках. По сигналу прими стойку для броска, а по следующему сигналу вернись в исходное положение. Мяч поднимай до уровня плеча. По 10 раз правой и левой рукой.Плечи расслаблены, руки не напряжены, бросающая рука сзади на мяче, помогающая – сбоку, локоть "смотрит" в сторону броска."Тройная угроза" - это стойка из которой можно сделать и бросок, и передачу, и проход. |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай прыжок на две ноги в баскетбольную стойку. 2. Определи осевую(опорную) ногу и выполняй повороты на этой ноге вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Прыжок должен быть коротким – вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай остановку двумя шагами в баскетбольную стойку. 2. Осевой(опорной) ногой будет та, которой ты выполнил первый шаг,на этой ноге выполняй повороты вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| **Физподготовка (скорость)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Прыжки из стороны в сторону»<https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=G8cOzqiLXc8&feature=emb_logo> | Тренируем скорость движения стоп. | Встань сбоку от препятствия, ноги вместе. Перепрыгивай вправо-влево, не задевая его. Сделай 2 подхода по 20 прыжков.Старайся прыгать как можно быстрее. Активная работа стоп. |
| «Высокое бедро у стены»<https://www.youtube.com/watch?v=ZHnjtJC0V0o&feature=emb_logo> | Тренируем скорость работы ног. | Отойди на метр от стены и упрись в нее руками. По команде начинай быстрый бег на месте с высоким подниманием бедра. 3 подхода: 5, 10 и 15 секунд.Старайся делать упражнение как можно быстрее, ногу ставь под себя прямую. |
| «Быстрая разножка в выпадах»<https://www.youtube.com/watch?v=K3IpUGPf2RI&feature=emb_logo> | Развиваем скорость движений и силу ног. | Встань в положение выпада (правая нога впереди, колено согнуто, левая сзади, прямая; правая рука опирается на правое бедро, левая на полу). Активно работая руками, отталкивайся, меняя ноги и снова приземляйся в выпад. 2 подхода по 20 разножек.Ногу перед собой ставь на всю стопу. |
| «Быстрые разножки»<https://www.youtube.com/watch?v=0sEwl4CfV3c&feature=emb_logo> | Развиваем быстроту работы ног. | 1. Встань прямо. Одну ногу выставь перед собой. По команде быстро-быстро начинай менять положение ног. 2. Встань прямо, ноги на ширине плеч. По команде максимально быстро скрещивай ноги и возвращайся в исходное положение. Одно движение - правая нога впереди, другое - левая. Сделай 2 подхода по 10-15 секунд.  |
| «Степпер»<https://www.youtube.com/watch?v=cfXXDsgT-M4&feature=emb_logo> | Тренируем скорость движений ног. | Немного присядь, ноги на ширине плеч. По команде начинай быстрый-быстрый бег, минимально поднимая ноги. 2 подхода по 10-15 секунд.Не забывай работать руками. |
| «Упор-присед»<https://www.youtube.com/watch?v=Hu-5PthAh8Y&feature=emb_logo> | Тренируем пресс и скорость движения всего тела. | Встань в положение как при отжиманиях от пола. Начинай быстро подтягивать ноги к груди и обратно в исходное положение. Сделай 2 подхода по 15-20 раз. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 11.05.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй упражнения последовательно по 10-15 секунд:1. Растяжка ягодичных. Сидя, удерживай согнутую ногу ближе к себе, растягивая ягодичные мышцы.2. Растяжка ягодичных. Сидя, одна нога лежит перед собой под прямым углом, другая так же - сзади. Наклоняйся вперед, растягивая ягодичные мышцы.3. Растяжка задней поверхности бедра. Сидя, прямые ноги перед собой. Наклонись вперед и схватись руками за стопы.4. Растяжка голеностопа и бедра сидя. Сядь на колени и аккуратно пытайся лечь назад, растягивая голеностопы и бедра. 5. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. Встань на колено , другую ногу перед собой. Возьмись за верх стопы и тяни ногу к себе.6. Растяжка спины и задней поверхности бедра. Закинь прямые ноги за голову.7. Растяжка спины. Ляг на живот и подними тело, прогнувшись в спине. |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй последовательно следующие упражнения по 10-15 секунд:1. Растяжка грудных мышц и бицепса.2. Растяжка боковых мышц3. Растяжка задней поверхности бедра.4. Растяжка передней поверхности бедра.5. Растяжка ягодичных мышц в выпаде.6. Растяжка икроножных мышц с упором в стену.7. Растяжка икроножных мышц стоя на ступеньке. |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом | 1. Согнутые в локтях руки – перед собой, сожми кулаки и вращай их в запястьях в одну и другую сторону.2. Кисти рук сложены перед собой, соприкасаются подушечками пальцев; оказывай давление одной кистью на другую.3. Пальцы в замок, руки держатся одна за другую только пальцами – делай "волну"; теперь кисти в полный замок с соприкосновением ладоней – вращения замка в запястьях. 4. Не расцепляя пальцы рук, выверни их ладонями от себя; и снова ладони вместе; и т. д. 5. Руки в стороны. Вращай их в локтях в одну и другую сторону.6. Быстро перебрасывай мяч перед собой с руки на руку.7. Выставь одну ногу вперед, рукой делай вращательные движения в плечевом суставе. То же и для другой руки. По 10-15 секунд на каждое упражнение.Можно одновременно с вращением кистей добавить вращение одной стопы, а можно – ещё и вращение головы! |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. | Перекладывай мяч с одной руки в другую как можно быстрее:– вокруг тела;– вокруг головы;– в стойке баскетболиста вокруг ноги;– в стойке баскетболиста восьмеркой вокруг ног. Делай по 5 раз в каждую сторону.Спину держи ровно, взгляд перед собой.Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т.д |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. | Встань в стойку баскетболиста, а мяч держи двумя руками под собой. При этом одна рука спереди, а другая сзади. 1. Не давая мячу упасть, очень быстро меняй положение рук.2. Не давая мячу упасть, держи его сначала двумя руками спереди, потом - двумя сзади. 2-3 подхода по 15 раз.Смотри перед собой, а не на мяч. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. | Возьми в руки мяч и перекладывай из руки в руку, ударяя по нему ладонями. Начни медленно, а потом ускорься. 15 секунд медленно, 15 – быстро. Повтори 1-2 раза.Ладонь полностью на мяче, кисть расслаблена. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. | Быстро-быстро перебрасывай мяч кончиками пальцев с одной руки на другую:– поднимай и опускай перед собой;– садись и поднимайся;– поднимай и опускай в движении. 2-3 раза по 15 секунд.Касайся мяча только пальцами.Можно попробовать выполнить это упражнение с закрытыми глазами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке | При беге с высоким подниманием бедра быстро перекладывай мяч с одной руки в другую, пронося его на каждый шаг под бедром. 2-3 раза по 15 секунд.Спину держи ровно, взгляд перед собой. Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т. д. |
| **Физподготовка (сила)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отжимания с колен»<https://www.youtube.com/watch?v=bWr_5uajTHo&feature=emb_logo> | Укрепляем мышцы груди и рук. | Упрощенный вариант отжиманий от пола, стоя на согнутых коленях. 2 подхода по 15-20 раз.Делай упражнение в среднем темпе, не торопись, почувствуй работу грудных мышц. |
| «Планка»<https://www.youtube.com/watch?v=vvdlrl-fA00&feature=emb_logo> | Статическое упражнение на пресс, поясницу и плечи | Прими положение лёжа лицом вниз. Согни локти. Упором в локти вытяни спину и ноги. Зафиксируй стойку на 30-60 секунд. 30-60 секунд.Удерживай корпус ровно. |
| «Боковая планка»<https://www.youtube.com/watch?v=CeC05-Wfa2M&feature=emb_logo> | Тренируем в статике косые мышцы живота. | Ляг боком, упрись в локоть и стопу, подними и выпрями тело. Удерживай такое положение 30-60 секунд. По 30-60 секунд на каждую сторону.Удерживай корпус ровно. |
| «Скручивание»<https://www.youtube.com/watch?v=m4Vzn6wxJc4&feature=emb_logo> | Тренируем мышцы пресса скручиваниями. | Ляг на спину, подними согнутые ноги до прямых углов, руки за ушами. Делай скручивания, напрягая мышцы живота и касаясь попеременно локтями пола и колен. 2 подхода по 15-20 повторений.Не торопись, делай упражнение плавно, без рывков. |
| **Физподготовка (координация)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Гусеница»<https://www.youtube.com/watch?v=E3O4ZzYosDM&feature=emb_logo> | Развиваем подвижность стоп и координацию движений. | Встань без обуви на мат и передвигайся, работая только пальцами ног. Пройди 3 "дорожки" по 10 движений пальцами. |
| «Повороты с мячом на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=4pKDRioXgfg&feature=emb_logo> | Развиваем координацию и баланс, поворачиваясь на одной ноге. | Стоя на одной ноге с мячом в вытянутых руках, медленно повернись в одну сторону, затем медленно в другую сторону. По 10 раз на каждой ноге.Держи равновесие и старайся не опускаться на вторую ногу |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 13.05.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону. 3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Начерти линию на полу или положи веревку на пол.Выполняй следующие упражнения 1-2 раза:1. Бег через линию (лицом+спиной).2. Степ через линию боком (правым+левым).3. Защитная стойка боком.4. Защитная стойка (лицом + спиной).6. Прыжки через линию на одной ноге.7. Прыжки через линию на двух ногах (лицом + спиной) |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Разминка на ротаторы плеч.2. Разминка шеи.3. Разминка на ротаторы спины.4. Разминка на ротаторы живота.5. Разминка таза.6. Разминка коленей7. Разминка голеностопа.8.Разминка боковых связок коленного сустава |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Растяжка ягодичных. 2. Растяжка задней поверхности бедра. 3. Растяжка голеностопа и бедра сидя. 4. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. 5. Растяжка спины и задней поверхности бедра. 6. Растяжка спины.  |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | Встань лицом к стенке на расстояние чуть дальше вытянутой руки. Упрись ладонями в стену, пальцы вверх. Дальше – подобно отжиманиям: сгибая руки в локтях, приближайся к стене, а потом сильно отталкивайся от неё, закрывая кисти на себя, как бы "хватая" стену. Делай упражнение 30-60 секунд без остановки.Корпус держи ровно. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. | Прими стойку для броска. По сигналу подними мяч до уровня головы, а по следующему – вернись в исходное положение. По 10 раз правой и левой рукой. Не заводи мяч за голову и не держи прямо перед лицом. Всегда должен сохраняться обзор, чтобы видеть куда бросаешь. Чтобы развить силу рук, это упражнение можно делать набивным мячом. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | Встань в бросковую стойку. По команде выпрыгни вверх, сделав замах руками, подними мяч на уровень головы и зафиксируй эту позицию. Приземлись в исходное положение. По 10 прыжков для правой и левой руки. Спину держи ровно, сохраняй равновесие в момент приземления.  |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | Лежа на спине, выполняй передачу одной рукой вверх. 15-20 раз для каждой руки.После передачи локоть полностью выпрямляется, кисть "закрывается". Передачу делай вертикально вверх - так, чтобы мяч вернулся к тебе в руки. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста | Встань ровно, ноги на ширине плеч, мяч в руках. По сигналу прими стойку для броска, а по следующему сигналу вернись в исходное положение. Мяч поднимай до уровня плеча. По 10 раз правой и левой рукой.Плечи расслаблены, руки не напряжены, бросающая рука сзади на мяче, помогающая – сбоку, локоть "смотрит" в сторону броска."Тройная угроза" - это стойка из которой можно сделать и бросок, и передачу, и проход. |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай прыжок на две ноги в баскетбольную стойку. 2. Определи осевую(опорную) ногу и выполняй повороты на этой ноге вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Прыжок должен быть коротким – вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай остановку двумя шагами в баскетбольную стойку. 2. Осевой(опорной) ногой будет та, которой ты выполнил первый шаг,на этой ноге выполняй повороты вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| **Физподготовка (сила)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отжимания с подъёмом ноги»<https://www.youtube.com/watch?v=UsELlc-aBzc&feature=emb_logo> | Тренируем грудные мышцы и ягодицы | Прими упор лёжа и сделай отжимание. Одновременно со сгибанием рук поднимай прямую ногу вверх. При следующем отжимании поднимай другую ногу и так далее. Сделай 2 подхода по 10-15 отжиманий. |
| «Пресс: подъём прямых ног с разводкой»<https://www.youtube.com/watch?v=Zg6LTsL4X8Q&feature=emb_logo> | Усложненный вариант тренировки пресса | Ляг на коврик, положи ладони под ягодицы. Поднимай прямые ноги до уровня глаз, затем опускай и в нескольких сантиметрах от пола разведи и сведи их. Повторяй без остановки 10-15 раз. 2 подхода по 10-15 раз.Делай упражнение размеренно, не торопись. |
| «Бурпи»<https://www.youtube.com/watch?v=5r21xkFguBs&feature=emb_logo> | Комплексное упражнение которое тренирует не только грудь и ноги, но и выносливость. | Из положения стоя прими упор лёжа, сделай отжимание, подтяни ноги к груди и выпрыгни с хлопком за головой. Затем вернись в исходное положение. Повтори без остановки 10 раз. 2 подхода по 10 раз |
| «Беговые движения руками»<https://www.youtube.com/watch?v=lJm1ePt3kKA&feature=emb_logo> | Работаем над техникой движения рук. | Встань на одно колено, другую ногу держи перед собой. Делай быстрые широкие движения руками, как в беге, постепенно ускоряясь. 3 раза по 10 секунд.Спину держи ровно, плечи свободные. |
| «Быстрая разножка в выпадах»<https://www.youtube.com/watch?v=K3IpUGPf2RI&feature=emb_logo> | Развиваем скорость движений и силу ног | Встань в положение выпада (правая нога впереди, колено согнуто, левая сзади, прямая; правая рука опирается на правое бедро, левая на полу). Активно работая руками, отталкивайся, меняя ноги и снова приземляйся в выпад. 2 подхода по 20 разножек.Ногу перед собой ставь на всю стопу. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 15.05.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй упражнения последовательно по 10-15 секунд:1. Растяжка ягодичных. Сидя, удерживай согнутую ногу ближе к себе, растягивая ягодичные мышцы.2. Растяжка ягодичных. Сидя, одна нога лежит перед собой под прямым углом, другая так же - сзади. Наклоняйся вперед, растягивая ягодичные мышцы.3. Растяжка задней поверхности бедра. Сидя, прямые ноги перед собой. Наклонись вперед и схватись руками за стопы.4. Растяжка голеностопа и бедра сидя. Сядь на колени и аккуратно пытайся лечь назад, растягивая голеностопы и бедра. 5. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. Встань на колено , другую ногу перед собой. Возьмись за верх стопы и тяни ногу к себе.6. Растяжка спины и задней поверхности бедра. Закинь прямые ноги за голову.7. Растяжка спины. Ляг на живот и подними тело, прогнувшись в спине. |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй последовательно следующие упражнения по 10-15 секунд:1. Растяжка грудных мышц и бицепса.2. Растяжка боковых мышц3. Растяжка задней поверхности бедра.4. Растяжка передней поверхности бедра.5. Растяжка ягодичных мышц в выпаде.6. Растяжка икроножных мышц с упором в стену.7. Растяжка икроножных мышц стоя на ступеньке. |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом | 1. Согнутые в локтях руки – перед собой, сожми кулаки и вращай их в запястьях в одну и другую сторону.2. Кисти рук сложены перед собой, соприкасаются подушечками пальцев; оказывай давление одной кистью на другую.3. Пальцы в замок, руки держатся одна за другую только пальцами – делай "волну"; теперь кисти в полный замок с соприкосновением ладоней – вращения замка в запястьях. 4. Не расцепляя пальцы рук, выверни их ладонями от себя; и снова ладони вместе; и т. д. 5. Руки в стороны. Вращай их в локтях в одну и другую сторону.6. Быстро перебрасывай мяч перед собой с руки на руку.7. Выставь одну ногу вперед, рукой делай вращательные движения в плечевом суставе. То же и для другой руки. По 10-15 секунд на каждое упражнение.Можно одновременно с вращением кистей добавить вращение одной стопы, а можно – ещё и вращение головы! |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. | Перекладывай мяч с одной руки в другую как можно быстрее:– вокруг тела;– вокруг головы;– в стойке баскетболиста вокруг ноги;– в стойке баскетболиста восьмеркой вокруг ног. Делай по 5 раз в каждую сторону.Спину держи ровно, взгляд перед собой.Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т.д |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. | Встань в стойку баскетболиста, а мяч держи двумя руками под собой. При этом одна рука спереди, а другая сзади. 1. Не давая мячу упасть, очень быстро меняй положение рук.2. Не давая мячу упасть, держи его сначала двумя руками спереди, потом - двумя сзади. 2-3 подхода по 15 раз.Смотри перед собой, а не на мяч. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. | Возьми в руки мяч и перекладывай из руки в руку, ударяя по нему ладонями. Начни медленно, а потом ускорься. 15 секунд медленно, 15 – быстро. Повтори 1-2 раза.Ладонь полностью на мяче, кисть расслаблена. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. | Быстро-быстро перебрасывай мяч кончиками пальцев с одной руки на другую:– поднимай и опускай перед собой;– садись и поднимайся;– поднимай и опускай в движении. 2-3 раза по 15 секунд.Касайся мяча только пальцами.Можно попробовать выполнить это упражнение с закрытыми глазами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке | При беге с высоким подниманием бедра быстро перекладывай мяч с одной руки в другую, пронося его на каждый шаг под бедром. 2-3 раза по 15 секунд.Спину держи ровно, взгляд перед собой. Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т. д. |
| **Физподготовка (сила)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отжимания» <https://www.youtube.com/watch?v=ALe_Fh2QwCM&feature=emb_logo> | Тренируем грудные мышцы и мышцы рук | Прими положение упор лежа. Опустись вниз, сгибая локти до прямого угла, и затем вернись в исходное положение. 2 подхода по 10-15 раз.Делай упражнение в среднем темпе, не торопись, почувствуй работу грудных мышц. |
| «Пресс:локоть к колену»<https://www.youtube.com/watch?v=h2waN0sZQZg&feature=emb_logo> | Тренируем мышцы пресса поднося локоть к колену. | Ляг на спину. Скручивайся: тянись попеременно локтем правой руки к колену левой ноги и наоборот. 2 подхода по 15-20 повторений.Поднимая локоть, отрывай от пола последовательно голову, а потом плечи. Поясница напрягаться не должна. |
| «Пресс:Сит-ап»<https://www.youtube.com/watch?v=KWdMVVEfq_U&feature=emb_logo> | Тренируем мышцы пресса | Упражнение из кроссфита. Ляг на спину, соедини подошвы стоп и подтяни их к себе. Скручивайся, касаясь прямыми руками то пола за головой, то пола за ногами. 2 подхода по 15-20 повторений. |
| «Ходьба выпадами»<https://www.youtube.com/watch?v=4zo01fC5Bq8&feature=emb_logo> | Тренируем ноги и ягодицы | Выполни 10-12 шагов неглубокими выпадами. 2 раза по 10-12 шагов.Ставь ногу на всю стопу, спину держи ровно. Руки работают как при ходьбе. |
| «Отжимания с мячом под рукой»<https://www.youtube.com/watch?v=UcTevfCmG1k&feature=emb_logo> | Тренировка грудных мышц с усложнением | Прими положение упор лёжа. Под одной рукой зафиксируй мяч. Опустись вниз, сгибая локти, и затем вернись в исходное положение. После нескольких повторений перекати мяч под другую руку. Сделай 2 подхода по 5-8 повторений для каждой руки.Делай упражнение в среднем темпе, не торопись, почувствуй работу грудных мышц. |
| «Подтягивания»<https://www.youtube.com/watch?v=dG5qoWRhc1A&feature=emb_logo> | Базовое упражнение для тренировки мышц спины | Повисни на турнике и подтянись до уровня подбородка. Сделай 2-3 подхода по 5-10 раз.Старайся не раскачиваться. Если тяжело, то ты можешь: 1) Делать подтягивания на низкой перекладине, положив ноги на пол и держа корпус ровно; 2) Подтягиваться с помощью специальной резины; 3) Попросить партнера подержать тебя одной или двумя руками за верхнюю часть стопы. |
| «Приседания с ногой сзади на тумбе»<https://www.youtube.com/watch?v=-CzUPBoEVcM&feature=emb_logo> | Тренируем мышцы ног и ягодиц. | Встань спиной в метре от тумбы и поставь на нее ногу на носок. Делай приседания на другой ноге. 2 подхода по 10 раз на каждой ноге.Приседая, смещай вес тела на пятку и держи спину ровно. |
| «Обратные отжимания»<https://www.youtube.com/watch?v=UbnB-1a5JGI&feature=emb_logo> | Сильный трицепс-далекий бросок | Встань спиной к скамье. Упрись прямыми руками в край скамьи на ширине плеч. Ноги вытяни вперед. Медленно опусти тело, сгибая руки в локтях. Затем напряги руки и выпрями их, подняв корпус обратно вверх. 2 подхода по 10-15 отжиманий. |
| «Отжимания с поворотами»<https://www.youtube.com/watch?v=GvHY5LGyLik&feature=emb_logo> | Для мощных грудных мыщц и баланса | Прими упор лёжа и сделай отжимание. В верхней точке оттолкнись от пола и перевернись на левый бок, правую руку подними вверх. Опусти руку на пол, еще раз отожмись и повернись, но уже в другую сторону. Сделай 2 подхода по 10-15 отжиманий. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 17.05.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону. 3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Начерти линию на полу или положи веревку на пол.Выполняй следующие упражнения 1-2 раза:1. Бег через линию (лицом+спиной).2. Степ через линию боком (правым+левым).3. Защитная стойка боком.4. Защитная стойка (лицом + спиной).6. Прыжки через линию на одной ноге.7. Прыжки через линию на двух ногах (лицом + спиной) |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Разминка на ротаторы плеч.2. Разминка шеи.3. Разминка на ротаторы спины.4. Разминка на ротаторы живота.5. Разминка таза.6. Разминка коленей7. Разминка голеностопа.8.Разминка боковых связок коленного сустава |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Растяжка ягодичных. 2. Растяжка задней поверхности бедра. 3. Растяжка голеностопа и бедра сидя. 4. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. 5. Растяжка спины и задней поверхности бедра. 6. Растяжка спины.  |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | Встань лицом к стенке на расстояние чуть дальше вытянутой руки. Упрись ладонями в стену, пальцы вверх. Дальше – подобно отжиманиям: сгибая руки в локтях, приближайся к стене, а потом сильно отталкивайся от неё, закрывая кисти на себя, как бы "хватая" стену. Делай упражнение 30-60 секунд без остановки.Корпус держи ровно. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. | Прими стойку для броска. По сигналу подними мяч до уровня головы, а по следующему – вернись в исходное положение. По 10 раз правой и левой рукой. Не заводи мяч за голову и не держи прямо перед лицом. Всегда должен сохраняться обзор, чтобы видеть куда бросаешь. Чтобы развить силу рук, это упражнение можно делать набивным мячом. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | Встань в бросковую стойку. По команде выпрыгни вверх, сделав замах руками, подними мяч на уровень головы и зафиксируй эту позицию. Приземлись в исходное положение. По 10 прыжков для правой и левой руки. Спину держи ровно, сохраняй равновесие в момент приземления.  |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | Лежа на спине, выполняй передачу одной рукой вверх. 15-20 раз для каждой руки.После передачи локоть полностью выпрямляется, кисть "закрывается". Передачу делай вертикально вверх - так, чтобы мяч вернулся к тебе в руки. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста | Встань ровно, ноги на ширине плеч, мяч в руках. По сигналу прими стойку для броска, а по следующему сигналу вернись в исходное положение. Мяч поднимай до уровня плеча. По 10 раз правой и левой рукой.Плечи расслаблены, руки не напряжены, бросающая рука сзади на мяче, помогающая – сбоку, локоть "смотрит" в сторону броска."Тройная угроза" - это стойка из которой можно сделать и бросок, и передачу, и проход. |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай прыжок на две ноги в баскетбольную стойку. 2. Определи осевую(опорную) ногу и выполняй повороты на этой ноге вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Прыжок должен быть коротким – вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай остановку двумя шагами в баскетбольную стойку. 2. Осевой(опорной) ногой будет та, которой ты выполнил первый шаг,на этой ноге выполняй повороты вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| **Физподготовка (ОФП)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Планка с подъёмом ноги»<https://www.youtube.com/watch?v=9DAo6l8xtzI&feature=emb_logo> | Тренируем пресс и ягодичные мышцы, объединяя статику с динамикой. | Прими положение лёжа лицом вниз. Поднявшись на локти, вытяни спину и ноги, зафиксировав стойку. В этом положении поднимай 10 раз прямую ногу, напрягая ягодичные мышцы. Затем другую. По 10 раз каждой ногой. |
| «Выпады назад»<https://www.youtube.com/watch?v=D8Zz7IUlLdM&feature=emb_logo> | Тренировка ног и ягодиц | Сделай выпад назад, удерживая равновесие. Затем вернись в исходное положение и повтори для другой ноги. По 10 выпадов на каждую ногу. |
| «Мост на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=tHju9SBvGgk&feature=emb_logo> | Тренируем спину,ноги иягодицы | Лёжа на спине, согнув ноги в коленях, поднимись на одной ноге, слегка прогнувшись в спине. Зафиксируй положение и медленно опустись вниз.Сделай 10-15 подъемов на каждую ногу. При подъемах упирайся в пятку, чтобы акцент был на ягодичные мышцы. |
| «Боковая планка с подъёмом ноги»<https://www.youtube.com/watch?v=if0KP3tgGII&feature=emb_logo> | Тренируем боковы5е мышцы тела,объединяя статику и динамику. | Ляг боком с упором на локоть. Поднимай одновременно с корпусом верхнюю ногу. Добавь опору на свободную руку для большего равновесия. По 10 раз каждой ногой.Старайся, чтобы плечи, таз и ноги были на одной прямой. |
| «Пресс-перекаты»<https://www.youtube.com/watch?v=Y3f8THydcBc&feature=emb_logo> | Тренируем прямые и косые мышцы живота | Ляг на спину на коврик, ноги подняты и согнуты в коленях, руки за ушами. Перекатись на живот, выпрямляя тело, и, не останавливаясь, в исходное положение. Затем в обратную сторону. 2 подхода по 10-15 перекатов.Когда перекатываешься на живот, старайся, чтобы руки не касались земли, а были всегда на весу. |
| «Статика сидя у стены с мячом»<https://www.youtube.com/watch?v=yAsnFcTlyhQ&feature=emb_logo> | Укрепляем мышцы ног в статике с мячом | Упрись спиной в стену и опустись до прямого угла в ногах. Зажми медбол между коленями и удерживай статическое положение. 30-60 секунд. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 18.05.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй упражнения последовательно по 10-15 секунд:1. Растяжка ягодичных. Сидя, удерживай согнутую ногу ближе к себе, растягивая ягодичные мышцы.2. Растяжка ягодичных. Сидя, одна нога лежит перед собой под прямым углом, другая так же - сзади. Наклоняйся вперед, растягивая ягодичные мышцы.3. Растяжка задней поверхности бедра. Сидя, прямые ноги перед собой. Наклонись вперед и схватись руками за стопы.4. Растяжка голеностопа и бедра сидя. Сядь на колени и аккуратно пытайся лечь назад, растягивая голеностопы и бедра. 5. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. Встань на колено , другую ногу перед собой. Возьмись за верх стопы и тяни ногу к себе.6. Растяжка спины и задней поверхности бедра. Закинь прямые ноги за голову.7. Растяжка спины. Ляг на живот и подними тело, прогнувшись в спине. |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй последовательно следующие упражнения по 10-15 секунд:1. Растяжка грудных мышц и бицепса.2. Растяжка боковых мышц3. Растяжка задней поверхности бедра.4. Растяжка передней поверхности бедра.5. Растяжка ягодичных мышц в выпаде.6. Растяжка икроножных мышц с упором в стену.7. Растяжка икроножных мышц стоя на ступеньке. |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом | 1. Согнутые в локтях руки – перед собой, сожми кулаки и вращай их в запястьях в одну и другую сторону.2. Кисти рук сложены перед собой, соприкасаются подушечками пальцев; оказывай давление одной кистью на другую.3. Пальцы в замок, руки держатся одна за другую только пальцами – делай "волну"; теперь кисти в полный замок с соприкосновением ладоней – вращения замка в запястьях. 4. Не расцепляя пальцы рук, выверни их ладонями от себя; и снова ладони вместе; и т. д. 5. Руки в стороны. Вращай их в локтях в одну и другую сторону.6. Быстро перебрасывай мяч перед собой с руки на руку.7. Выставь одну ногу вперед, рукой делай вращательные движения в плечевом суставе. То же и для другой руки. По 10-15 секунд на каждое упражнение.Можно одновременно с вращением кистей добавить вращение одной стопы, а можно – ещё и вращение головы! |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Физподготовка (координация)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Подъемы мяча стоя на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=w_zQZFXIPOs&feature=emb_logo> | Развиваем координацию и баланс, стоя на одной ноге.. | Стоя на одной ноге с мячом в опущенных руках, медленно подними мяч вверх, зафиксируй его, а потом медленно опусти вниз. По 10 раз на каждой ноге.Держи равновесие и старайся не опускаться на вторую ногу. |
| «Наклоны к мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=wule-usRy8U&feature=emb_logo> | Тренируем баланс, стоя на одной ноге. | Отойди от мяча на метр и встань на одну ногу. Наклоняйся вперед и, приседая и отводя назад другую ногу, пытайся дотянуться до мяча. По 10 раз на каждой ноге.Старайся держать равновесие и не падать на вторую ногу. |
| «Выпрямление ног в приседе»<https://www.youtube.com/watch?v=ZHTAw2F55oY&feature=emb_logo> | Тренируем равновесие в полном приседе. | Сядь в полный присед на всю стопу, руки перед собой. Не поднимаясь, поочередно выпрямляй вперед то правую, то левую ногу. Повтори по 5 раз на каждую ногу.Внимание:Не рекомендуется выполнять упражнение с дискомфортом в коленных суставах. |
| «Прыжки с поворотом на 90/180/270/360 градусов»<https://www.youtube.com/watch?v=b0poM_3WiOA&feature=emb_logo> | Тренируем прыжковую координацию. | По команде "90, 180, 270 или 360" выпрыгни вверх, развернись в воздухе на заданное число градусов и приземлись на две ноги. Сделай по 10 прыжков в одну и другую стороны. Помогай себе руками при отталкивании. |
| «Вращение прямой ноги перед собой»<https://www.youtube.com/watch?v=NWJvGgJrL4Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и мышц ног. | Встань прямо, перед конусом или барьером. Подними прямую ногу перед собой и вращай вокруг барьера туда-обратно, сохраняя равновесие. Сделай 2 подхода по 10-15 движений на каждую ногу.Держи ногу максимально прямой, носок на себя. |
| «Вращение прямой ноги боком»<https://www.youtube.com/watch?v=oRoBJrD9_2Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и ягодичных мышц. | Встань сбоку барьера. Расставь руки, подними прямую ногу в сторону, и вращай вокруг барьера, сохраняя равновесие. Сделай 2 подхода по 5-10 движений на каждую ногу, по часовой стрелке и против.Держи ногу максимально прямой, носок на себя. Для удержания равновесия расставь руки пошире. |
| **Физподготовка (ОФП)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Мост»<https://www.youtube.com/watch?v=JoqmAbqBxV8&feature=emb_logo> | Укрепляем спину, ноги и ягодичные мышцы. | Лёжа на спине, согнув ноги в коленях, поднимись, слегка прогнувшись в спине. Зафиксируй положение и медленно опустись вниз. Сделай 2 подхода по 15-20 подъемов.При подъемах упирайся в пятки, чтобы акцент был на ягодичные мышцы. |
| «Ножницы»<https://www.youtube.com/watch?v=FAOHhG-aEJo&feature=emb_logo> | Укрепляем пресс и мышцы ног. | Лежа на спине, поднимай прямые ноги, стопы направлены в потолок. Поочередно опускай ноги до параллели с полом, но не касаясь его. 2 подхода по 15-20 раз.Держи носки на себя. |
| «Пресс:подъем мяча ногами»<https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=S0UO3a7sNwo&feature=emb_logo> | Тренируем пресс, поднимая и опуская ногами мяч. | Ляг на спину, пальцы рук положи под ягодицы, зафиксируй мяч между стоп. Поднимай ноги до вертикали, затем опускай, удерживая мяч. 2 подхода по 10-15 повторений. |
| «Рыбка»<https://www.youtube.com/watch?v=00hM2b7ZKVk&feature=emb_logo> | Укрепляем ягодичные мышцы, спину и плечи. | Лежа на животе, поднимай и опускай вытянутые ноги и руки вверх-вниз. 2 подхода по 15-20 раз.Делай упражнение в ровном темпе, не торопись. |
| «Приседания,руки за головой»<https://www.youtube.com/watch?v=qZmX4qRaMrs&feature=emb_logo> | Приседания - базовое упражнение для мышц ног. | Стойка – ноги на ширине плеч, руки за голову, локти в стороны. Приседай, сгибая ноги в коленях до угла 75-90 градусов. Сделай 2 подхода по 10-15 приседаний.Приседая, смещай вес тела на пятки и держи спину ровно. |
| «Статика сидя у стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Y-SC7c6TiCA&feature=emb_logo> | Статическое упражнение для мышц ног. | Упрись спиной в стену, опустись до прямого угла в ногах и удерживай статическое положение. 30-60 секунд. |
| «Подъемы в планку из положения лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=UXKDaZa0Be8&feature=emb_logo> | Укрепляем пресс, спину и плечи. | Ляг на живот, руки согнуты в локтях. Поднимайся в положение "планка" и опускайся. Сделай 10-15 подъемов. |
| «Подъемы в боковую планку из положения лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=egNblVB2jqA&feature=emb_logo> | Укрепляем мышцы живота. | Ляг на бок с упором в локоть. Поднимай и опускай корпус, напрягая пресс. По 10 раз для каждой стороны.Удерживай корпус ровно. |
| «Планка»<https://www.youtube.com/watch?v=vvdlrl-fA00&feature=emb_logo> | Статическое упражнение на пресс, поясницу и плечи. | Принять положение лёжа лицом вниз. Согнуть локти. Упором в локти вытянуть спину и ноги. Зафиксировать стойку на 30-60 секунд. 30-60 секунд. |
| «Боковая планка»<https://www.youtube.com/watch?v=CeC05-Wfa2M&feature=emb_logo> | Тренируем в статике косые мышцы живота. | Ляг боком, упрись в локоть и стопу, подними и выпрями тело. Удерживай такое положение 30-60 секунд. По 30-60 секунд на каждую сторону. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 20.05.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону. 3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Начерти линию на полу или положи веревку на пол.Выполняй следующие упражнения 1-2 раза:1. Бег через линию (лицом+спиной).2. Степ через линию боком (правым+левым).3. Защитная стойка боком.4. Защитная стойка (лицом + спиной).6. Прыжки через линию на одной ноге.7. Прыжки через линию на двух ногах (лицом + спиной) |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Разминка на ротаторы плеч.2. Разминка шеи.3. Разминка на ротаторы спины.4. Разминка на ротаторы живота.5. Разминка таза.6. Разминка коленей7. Разминка голеностопа.8.Разминка боковых связок коленного сустава |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Растяжка ягодичных. 2. Растяжка задней поверхности бедра. 3. Растяжка голеностопа и бедра сидя. 4. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. 5. Растяжка спины и задней поверхности бедра. 6. Растяжка спины.  |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | Встань лицом к стенке на расстояние чуть дальше вытянутой руки. Упрись ладонями в стену, пальцы вверх. Дальше – подобно отжиманиям: сгибая руки в локтях, приближайся к стене, а потом сильно отталкивайся от неё, закрывая кисти на себя, как бы "хватая" стену. Делай упражнение 30-60 секунд без остановки.Корпус держи ровно. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. | Прими стойку для броска. По сигналу подними мяч до уровня головы, а по следующему – вернись в исходное положение. По 10 раз правой и левой рукой. Не заводи мяч за голову и не держи прямо перед лицом. Всегда должен сохраняться обзор, чтобы видеть куда бросаешь. Чтобы развить силу рук, это упражнение можно делать набивным мячом. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | Встань в бросковую стойку. По команде выпрыгни вверх, сделав замах руками, подними мяч на уровень головы и зафиксируй эту позицию. Приземлись в исходное положение. По 10 прыжков для правой и левой руки. Спину держи ровно, сохраняй равновесие в момент приземления.  |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | Лежа на спине, выполняй передачу одной рукой вверх. 15-20 раз для каждой руки.После передачи локоть полностью выпрямляется, кисть "закрывается". Передачу делай вертикально вверх - так, чтобы мяч вернулся к тебе в руки. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста | Встань ровно, ноги на ширине плеч, мяч в руках. По сигналу прими стойку для броска, а по следующему сигналу вернись в исходное положение. Мяч поднимай до уровня плеча. По 10 раз правой и левой рукой.Плечи расслаблены, руки не напряжены, бросающая рука сзади на мяче, помогающая – сбоку, локоть "смотрит" в сторону броска."Тройная угроза" - это стойка из которой можно сделать и бросок, и передачу, и проход. |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай прыжок на две ноги в баскетбольную стойку. 2. Определи осевую(опорную) ногу и выполняй повороты на этой ноге вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Прыжок должен быть коротким – вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай остановку двумя шагами в баскетбольную стойку. 2. Осевой(опорной) ногой будет та, которой ты выполнил первый шаг,на этой ноге выполняй повороты вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. | Перекладывай мяч с одной руки в другую как можно быстрее:– вокруг тела;– вокруг головы;– в стойке баскетболиста вокруг ноги;– в стойке баскетболиста восьмеркой вокруг ног. Делай по 5 раз в каждую сторону.Спину держи ровно, взгляд перед собой.Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т.д |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. | Встань в стойку баскетболиста, а мяч держи двумя руками под собой. При этом одна рука спереди, а другая сзади. 1. Не давая мячу упасть, очень быстро меняй положение рук.2. Не давая мячу упасть, держи его сначала двумя руками спереди, потом - двумя сзади. 2-3 подхода по 15 раз.Смотри перед собой, а не на мяч. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. | Возьми в руки мяч и перекладывай из руки в руку, ударяя по нему ладонями. Начни медленно, а потом ускорься. 15 секунд медленно, 15 – быстро. Повтори 1-2 раза.Ладонь полностью на мяче, кисть расслаблена. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. | Быстро-быстро перебрасывай мяч кончиками пальцев с одной руки на другую:– поднимай и опускай перед собой;– садись и поднимайся;– поднимай и опускай в движении. 2-3 раза по 15 секунд.Касайся мяча только пальцами.Можно попробовать выполнить это упражнение с закрытыми глазами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке | При беге с высоким подниманием бедра быстро перекладывай мяч с одной руки в другую, пронося его на каждый шаг под бедром. 2-3 раза по 15 секунд.Спину держи ровно, взгляд перед собой. Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т. д. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 22.05.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй упражнения последовательно по 10-15 секунд:1. Растяжка ягодичных. Сидя, удерживай согнутую ногу ближе к себе, растягивая ягодичные мышцы.2. Растяжка ягодичных. Сидя, одна нога лежит перед собой под прямым углом, другая так же - сзади. Наклоняйся вперед, растягивая ягодичные мышцы.3. Растяжка задней поверхности бедра. Сидя, прямые ноги перед собой. Наклонись вперед и схватись руками за стопы.4. Растяжка голеностопа и бедра сидя. Сядь на колени и аккуратно пытайся лечь назад, растягивая голеностопы и бедра. 5. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. Встань на колено , другую ногу перед собой. Возьмись за верх стопы и тяни ногу к себе.6. Растяжка спины и задней поверхности бедра. Закинь прямые ноги за голову.7. Растяжка спины. Ляг на живот и подними тело, прогнувшись в спине. |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй последовательно следующие упражнения по 10-15 секунд:1. Растяжка грудных мышц и бицепса.2. Растяжка боковых мышц3. Растяжка задней поверхности бедра.4. Растяжка передней поверхности бедра.5. Растяжка ягодичных мышц в выпаде.6. Растяжка икроножных мышц с упором в стену.7. Растяжка икроножных мышц стоя на ступеньке. |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом | 1. Согнутые в локтях руки – перед собой, сожми кулаки и вращай их в запястьях в одну и другую сторону.2. Кисти рук сложены перед собой, соприкасаются подушечками пальцев; оказывай давление одной кистью на другую.3. Пальцы в замок, руки держатся одна за другую только пальцами – делай "волну"; теперь кисти в полный замок с соприкосновением ладоней – вращения замка в запястьях. 4. Не расцепляя пальцы рук, выверни их ладонями от себя; и снова ладони вместе; и т. д. 5. Руки в стороны. Вращай их в локтях в одну и другую сторону.6. Быстро перебрасывай мяч перед собой с руки на руку.7. Выставь одну ногу вперед, рукой делай вращательные движения в плечевом суставе. То же и для другой руки. По 10-15 секунд на каждое упражнение.Можно одновременно с вращением кистей добавить вращение одной стопы, а можно – ещё и вращение головы! |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. | Перекладывай мяч с одной руки в другую как можно быстрее:– вокруг тела;– вокруг головы;– в стойке баскетболиста вокруг ноги;– в стойке баскетболиста восьмеркой вокруг ног. Делай по 5 раз в каждую сторону.Спину держи ровно, взгляд перед собой.Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т.д |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. | Встань в стойку баскетболиста, а мяч держи двумя руками под собой. При этом одна рука спереди, а другая сзади. 1. Не давая мячу упасть, очень быстро меняй положение рук.2. Не давая мячу упасть, держи его сначала двумя руками спереди, потом - двумя сзади. 2-3 подхода по 15 раз.Смотри перед собой, а не на мяч. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. | Возьми в руки мяч и перекладывай из руки в руку, ударяя по нему ладонями. Начни медленно, а потом ускорься. 15 секунд медленно, 15 – быстро. Повтори 1-2 раза.Ладонь полностью на мяче, кисть расслаблена. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. | Быстро-быстро перебрасывай мяч кончиками пальцев с одной руки на другую:– поднимай и опускай перед собой;– садись и поднимайся;– поднимай и опускай в движении. 2-3 раза по 15 секунд.Касайся мяча только пальцами.Можно попробовать выполнить это упражнение с закрытыми глазами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке | При беге с высоким подниманием бедра быстро перекладывай мяч с одной руки в другую, пронося его на каждый шаг под бедром. 2-3 раза по 15 секунд.Спину держи ровно, взгляд перед собой. Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т. д. |
| **Физподготовка (координация)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Гусеница»<https://www.youtube.com/watch?v=E3O4ZzYosDM&feature=emb_logo> | Развиваем подвижность стоп и координацию движений. | Встань без обуви на мат и передвигайся, работая только пальцами ног. Пройди 3 "дорожки" по 10 движений пальцами. |
| «Ходьба стопами в бок»<https://www.youtube.com/watch?v=aN0nHD-zhIw&feature=emb_logo> | Тренируем подвижность и координацию движений стоп. | Ноги вместе, руки в стороны. Двигайся вбок, отталкиваясь попеременно носками и пятками. Сделай 3 подхода по 10 "шагов" в каждую сторону. |
| «Подъемы мяча стоя на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=w_zQZFXIPOs&feature=emb_logo> | Развиваем координацию и баланс ,стоя на одной ноге. | Стоя на одной ноге с мячом в опущенных руках, медленно подними мяч вверх, зафиксируй его, а потом медленно опусти вниз. По 10 раз на каждой ноге.  |
| «Повороты с мячом на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=4pKDRioXgfg&feature=emb_logo> | Развиваем координацию и баланс, поворачиваясь на одной ноге. | Стоя на одной ноге с мячом в вытянутых руках, медленно повернись в одну сторону, затем медленно в другую сторону. По 10 раз на каждой ноге.Держи равновесие и старайся не опускаться на вторую ногу. |
| «Наклоны к мячу»<https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=wule-usRy8U&feature=emb_logo> | Тренируем баланс, стоя на одной ноге | Отойди от мяча на метр и встань на одну ногу. Наклоняйся вперед и, приседая и отводя назад другую ногу, пытайся дотянуться до мяча. По 10 раз на каждой ноге.Старайся держать равновесие и не падать на вторую ногу. |
| «Прыжки с поворотом на 90/180/270/360 градусов»<https://www.youtube.com/watch?v=b0poM_3WiOA&feature=emb_logo> | Тренируем прыжковую координацию. | По команде "90, 180, 270 или 360" выпрыгни вверх, развернись в воздухе на заданное число градусов и приземлись на две ноги. Сделай по 10 прыжков в одну и другую стороны. Помогай себе руками при отталкивании. |
| «Вращение прямой ноги перед собой»<https://www.youtube.com/watch?v=NWJvGgJrL4Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и мышц ног. | Встань прямо, перед конусом или барьером. Подними прямую ногу перед собой и вращай вокруг барьера туда-обратно, сохраняя равновесие. Сделай 2 подхода по 10-15 движений на каждую ногу.Держи ногу максимально прямой, носок на себя. |
| «Вращение прямой ноги боком»<https://www.youtube.com/watch?v=oRoBJrD9_2Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и ягодичных мышц. | Встань сбоку барьера. Расставь руки, подними прямую ногу в сторону, и вращай вокруг барьера, сохраняя равновесие. Сделай 2 подхода по 5-10 движений на каждую ногу, по часовой стрелке и против.Держи ногу максимально прямой, носок на себя. Для удержания равновесия расставь руки пошире. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 24.05.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй упражнения последовательно по 10-15 секунд:1. Растяжка ягодичных. Сидя, удерживай согнутую ногу ближе к себе, растягивая ягодичные мышцы.2. Растяжка ягодичных. Сидя, одна нога лежит перед собой под прямым углом, другая так же - сзади. Наклоняйся вперед, растягивая ягодичные мышцы.3. Растяжка задней поверхности бедра. Сидя, прямые ноги перед собой. Наклонись вперед и схватись руками за стопы.4. Растяжка голеностопа и бедра сидя. Сядь на колени и аккуратно пытайся лечь назад, растягивая голеностопы и бедра. 5. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. Встань на колено , другую ногу перед собой. Возьмись за верх стопы и тяни ногу к себе.6. Растяжка спины и задней поверхности бедра. Закинь прямые ноги за голову.7. Растяжка спины. Ляг на живот и подними тело, прогнувшись в спине. |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй последовательно следующие упражнения по 10-15 секунд:1. Растяжка грудных мышц и бицепса.2. Растяжка боковых мышц3. Растяжка задней поверхности бедра.4. Растяжка передней поверхности бедра.5. Растяжка ягодичных мышц в выпаде.6. Растяжка икроножных мышц с упором в стену.7. Растяжка икроножных мышц стоя на ступеньке. |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом | 1. Согнутые в локтях руки – перед собой, сожми кулаки и вращай их в запястьях в одну и другую сторону.2. Кисти рук сложены перед собой, соприкасаются подушечками пальцев; оказывай давление одной кистью на другую.3. Пальцы в замок, руки держатся одна за другую только пальцами – делай "волну"; теперь кисти в полный замок с соприкосновением ладоней – вращения замка в запястьях. 4. Не расцепляя пальцы рук, выверни их ладонями от себя; и снова ладони вместе; и т. д. 5. Руки в стороны. Вращай их в локтях в одну и другую сторону.6. Быстро перебрасывай мяч перед собой с руки на руку.7. Выставь одну ногу вперед, рукой делай вращательные движения в плечевом суставе. То же и для другой руки. По 10-15 секунд на каждое упражнение.Можно одновременно с вращением кистей добавить вращение одной стопы, а можно – ещё и вращение головы! |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Физподготовка (координация)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Подъемы мяча стоя на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=w_zQZFXIPOs&feature=emb_logo> | Развиваем координацию и баланс, стоя на одной ноге.. | Стоя на одной ноге с мячом в опущенных руках, медленно подними мяч вверх, зафиксируй его, а потом медленно опусти вниз. По 10 раз на каждой ноге.Держи равновесие и старайся не опускаться на вторую ногу. |
| «Наклоны к мячу»<https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=wule-usRy8U&feature=emb_logo> | Тренируем баланс, стоя на одной ноге. | Отойди от мяча на метр и встань на одну ногу. Наклоняйся вперед и, приседая и отводя назад другую ногу, пытайся дотянуться до мяча. По 10 раз на каждой ноге.Старайся держать равновесие и не падать на вторую ногу. |
| «Выпрямление ног в приседе»<https://www.youtube.com/watch?v=ZHTAw2F55oY&feature=emb_logo> | Тренируем равновесие в полном приседе. | Сядь в полный присед на всю стопу, руки перед собой. Не поднимаясь, поочередно выпрямляй вперед то правую, то левую ногу. Повтори по 5 раз на каждую ногу.Внимание:Не рекомендуется выполнять упражнение с дискомфортом в коленных суставах. |
| «Прыжки с поворотом на 90/180/270/360 градусов»<https://www.youtube.com/watch?v=b0poM_3WiOA&feature=emb_logo> | Тренируем прыжковую координацию. | По команде "90, 180, 270 или 360" выпрыгни вверх, развернись в воздухе на заданное число градусов и приземлись на две ноги. Сделай по 10 прыжков в одну и другую стороны. Помогай себе руками при отталкивании. |
| «Вращение прямой ноги перед собой»<https://www.youtube.com/watch?v=NWJvGgJrL4Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и мышц ног. | Встань прямо, перед конусом или барьером. Подними прямую ногу перед собой и вращай вокруг барьера туда-обратно, сохраняя равновесие. Сделай 2 подхода по 10-15 движений на каждую ногу.Держи ногу максимально прямой, носок на себя. |
| «Вращение прямой ноги боком»<https://www.youtube.com/watch?v=oRoBJrD9_2Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и ягодичных мышц. | Встань сбоку барьера. Расставь руки, подними прямую ногу в сторону, и вращай вокруг барьера, сохраняя равновесие. Сделай 2 подхода по 5-10 движений на каждую ногу, по часовой стрелке и против.Держи ногу максимально прямой, носок на себя. Для удержания равновесия расставь руки пошире. |
| **Физподготовка (ОФП)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Мост»<https://www.youtube.com/watch?v=JoqmAbqBxV8&feature=emb_logo> | Укрепляем спину, ноги и ягодичные мышцы. | Лёжа на спине, согнув ноги в коленях, поднимись, слегка прогнувшись в спине. Зафиксируй положение и медленно опустись вниз. Сделай 2 подхода по 15-20 подъемов.При подъемах упирайся в пятки, чтобы акцент был на ягодичные мышцы. |
| «Ножницы»<https://www.youtube.com/watch?v=FAOHhG-aEJo&feature=emb_logo> | Укрепляем пресс и мышцы ног. | Лежа на спине, поднимай прямые ноги, стопы направлены в потолок. Поочередно опускай ноги до параллели с полом, но не касаясь его. 2 подхода по 15-20 раз.Держи носки на себя. |
| «Пресс:подъем мяча ногами»<https://www.youtube.com/watch?v=S0UO3a7sNwo&feature=emb_logo> | Тренируем пресс, поднимая и опуская ногами мяч. | Ляг на спину, пальцы рук положи под ягодицы, зафиксируй мяч между стоп. Поднимай ноги до вертикали, затем опускай, удерживая мяч. 2 подхода по 10-15 повторений. |
| «Рыбка»<https://www.youtube.com/watch?v=00hM2b7ZKVk&feature=emb_logo> | Укрепляем ягодичные мышцы, спину и плечи. | Лежа на животе, поднимай и опускай вытянутые ноги и руки вверх-вниз. 2 подхода по 15-20 раз.Делай упражнение в ровном темпе, не торопись. |
| «Приседания,руки за головой»<https://www.youtube.com/watch?v=qZmX4qRaMrs&feature=emb_logo> | Приседания - базовое упражнение для мышц ног. | Стойка – ноги на ширине плеч, руки за голову, локти в стороны. Приседай, сгибая ноги в коленях до угла 75-90 градусов. Сделай 2 подхода по 10-15 приседаний.Приседая, смещай вес тела на пятки и держи спину ровно. |
| «Статика сидя у стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Y-SC7c6TiCA&feature=emb_logo> | Статическое упражнение для мышц ног. | Упрись спиной в стену, опустись до прямого угла в ногах и удерживай статическое положение. 30-60 секунд. |
| «Подъемы в планку из положения лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=UXKDaZa0Be8&feature=emb_logo> | Укрепляем пресс, спину и плечи. | Ляг на живот, руки согнуты в локтях. Поднимайся в положение "планка" и опускайся. Сделай 10-15 подъемов. |
| «Подъемы в боковую планку из положения лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=egNblVB2jqA&feature=emb_logo> | Укрепляем мышцы живота. | Ляг на бок с упором в локоть. Поднимай и опускай корпус, напрягая пресс. По 10 раз для каждой стороны.Удерживай корпус ровно. |
| «Планка»<https://www.youtube.com/watch?v=vvdlrl-fA00&feature=emb_logo> | Статическое упражнение на пресс, поясницу и плечи. | Принять положение лёжа лицом вниз. Согнуть локти. Упором в локти вытянуть спину и ноги. Зафиксировать стойку на 30-60 секунд. 30-60 секунд. |
| «Боковая планка»<https://www.youtube.com/watch?v=CeC05-Wfa2M&feature=emb_logo> | Тренируем в статике косые мышцы живота. | Ляг боком, упрись в локоть и стопу, подними и выпрями тело. Удерживай такое положение 30-60 секунд. По 30-60 секунд на каждую сторону. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 25.05.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону. 3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Начерти линию на полу или положи веревку на пол.Выполняй следующие упражнения 1-2 раза:1. Бег через линию (лицом+спиной).2. Степ через линию боком (правым+левым).3. Защитная стойка боком.4. Защитная стойка (лицом + спиной).6. Прыжки через линию на одной ноге.7. Прыжки через линию на двух ногах (лицом + спиной) |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Разминка на ротаторы плеч.2. Разминка шеи.3. Разминка на ротаторы спины.4. Разминка на ротаторы живота.5. Разминка таза.6. Разминка коленей7. Разминка голеностопа.8.Разминка боковых связок коленного сустава |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Растяжка ягодичных. 2. Растяжка задней поверхности бедра. 3. Растяжка голеностопа и бедра сидя. 4. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. 5. Растяжка спины и задней поверхности бедра. 6. Растяжка спины.  |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | Встань лицом к стенке на расстояние чуть дальше вытянутой руки. Упрись ладонями в стену, пальцы вверх. Дальше – подобно отжиманиям: сгибая руки в локтях, приближайся к стене, а потом сильно отталкивайся от неё, закрывая кисти на себя, как бы "хватая" стену. Делай упражнение 30-60 секунд без остановки.Корпус держи ровно. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. | Прими стойку для броска. По сигналу подними мяч до уровня головы, а по следующему – вернись в исходное положение. По 10 раз правой и левой рукой. Не заводи мяч за голову и не держи прямо перед лицом. Всегда должен сохраняться обзор, чтобы видеть куда бросаешь. Чтобы развить силу рук, это упражнение можно делать набивным мячом. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | Встань в бросковую стойку. По команде выпрыгни вверх, сделав замах руками, подними мяч на уровень головы и зафиксируй эту позицию. Приземлись в исходное положение. По 10 прыжков для правой и левой руки. Спину держи ровно, сохраняй равновесие в момент приземления.  |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | Лежа на спине, выполняй передачу одной рукой вверх. 15-20 раз для каждой руки.После передачи локоть полностью выпрямляется, кисть "закрывается". Передачу делай вертикально вверх - так, чтобы мяч вернулся к тебе в руки. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста | Встань ровно, ноги на ширине плеч, мяч в руках. По сигналу прими стойку для броска, а по следующему сигналу вернись в исходное положение. Мяч поднимай до уровня плеча. По 10 раз правой и левой рукой.Плечи расслаблены, руки не напряжены, бросающая рука сзади на мяче, помогающая – сбоку, локоть "смотрит" в сторону броска."Тройная угроза" - это стойка из которой можно сделать и бросок, и передачу, и проход. |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай прыжок на две ноги в баскетбольную стойку. 2. Определи осевую(опорную) ногу и выполняй повороты на этой ноге вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Прыжок должен быть коротким – вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай остановку двумя шагами в баскетбольную стойку. 2. Осевой(опорной) ногой будет та, которой ты выполнил первый шаг,на этой ноге выполняй повороты вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| **Физподготовка (скорость)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Прыжки из стороны в сторону»<https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=G8cOzqiLXc8&feature=emb_logo> | Тренируем скорость движения стоп. | Встань сбоку от препятствия, ноги вместе. Перепрыгивай вправо-влево, не задевая его. Сделай 2 подхода по 20 прыжков.Старайся прыгать как можно быстрее. Активная работа стоп. |
| «Высокое бедро у стены»<https://www.youtube.com/watch?v=ZHnjtJC0V0o&feature=emb_logo> | Тренируем скорость работы ног. | Отойди на метр от стены и упрись в нее руками. По команде начинай быстрый бег на месте с высоким подниманием бедра. 3 подхода: 5, 10 и 15 секунд.Старайся делать упражнение как можно быстрее, ногу ставь под себя прямую. |
| «Быстрая разножка в выпадах»<https://www.youtube.com/watch?v=K3IpUGPf2RI&feature=emb_logo> | Развиваем скорость движений и силу ног. | Встань в положение выпада (правая нога впереди, колено согнуто, левая сзади, прямая; правая рука опирается на правое бедро, левая на полу). Активно работая руками, отталкивайся, меняя ноги и снова приземляйся в выпад. 2 подхода по 20 разножек.Ногу перед собой ставь на всю стопу. |
| «Быстрые разножки»<https://www.youtube.com/watch?v=0sEwl4CfV3c&feature=emb_logo> | Развиваем быстроту работы ног. | 1. Встань прямо. Одну ногу выставь перед собой. По команде быстро-быстро начинай менять положение ног. 2. Встань прямо, ноги на ширине плеч. По команде максимально быстро скрещивай ноги и возвращайся в исходное положение. Одно движение - правая нога впереди, другое - левая. Сделай 2 подхода по 10-15 секунд.  |
| «Степпер»<https://www.youtube.com/watch?v=cfXXDsgT-M4&feature=emb_logo> | Тренируем скорость движений ног. | Немного присядь, ноги на ширине плеч. По команде начинай быстрый-быстрый бег, минимально поднимая ноги. 2 подхода по 10-15 секунд.Не забывай работать руками. |
| «Упор-присед»<https://www.youtube.com/watch?v=Hu-5PthAh8Y&feature=emb_logo> | Тренируем пресс и скорость движения всего тела. | Встань в положение как при отжиманиях от пола. Начинай быстро подтягивать ноги к груди и обратно в исходное положение. Сделай 2 подхода по 15-20 раз. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 27.05.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй упражнения последовательно по 10-15 секунд:1. Растяжка ягодичных. Сидя, удерживай согнутую ногу ближе к себе, растягивая ягодичные мышцы.2. Растяжка ягодичных. Сидя, одна нога лежит перед собой под прямым углом, другая так же - сзади. Наклоняйся вперед, растягивая ягодичные мышцы.3. Растяжка задней поверхности бедра. Сидя, прямые ноги перед собой. Наклонись вперед и схватись руками за стопы.4. Растяжка голеностопа и бедра сидя. Сядь на колени и аккуратно пытайся лечь назад, растягивая голеностопы и бедра. 5. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. Встань на колено , другую ногу перед собой. Возьмись за верх стопы и тяни ногу к себе.6. Растяжка спины и задней поверхности бедра. Закинь прямые ноги за голову.7. Растяжка спины. Ляг на живот и подними тело, прогнувшись в спине. |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | Выполняй последовательно следующие упражнения по 10-15 секунд:1. Растяжка грудных мышц и бицепса.2. Растяжка боковых мышц3. Растяжка задней поверхности бедра.4. Растяжка передней поверхности бедра.5. Растяжка ягодичных мышц в выпаде.6. Растяжка икроножных мышц с упором в стену.7. Растяжка икроножных мышц стоя на ступеньке. |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом | 1. Согнутые в локтях руки – перед собой, сожми кулаки и вращай их в запястьях в одну и другую сторону.2. Кисти рук сложены перед собой, соприкасаются подушечками пальцев; оказывай давление одной кистью на другую.3. Пальцы в замок, руки держатся одна за другую только пальцами – делай "волну"; теперь кисти в полный замок с соприкосновением ладоней – вращения замка в запястьях. 4. Не расцепляя пальцы рук, выверни их ладонями от себя; и снова ладони вместе; и т. д. 5. Руки в стороны. Вращай их в локтях в одну и другую сторону.6. Быстро перебрасывай мяч перед собой с руки на руку.7. Выставь одну ногу вперед, рукой делай вращательные движения в плечевом суставе. То же и для другой руки. По 10-15 секунд на каждое упражнение.Можно одновременно с вращением кистей добавить вращение одной стопы, а можно – ещё и вращение головы! |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. | Перекладывай мяч с одной руки в другую как можно быстрее:– вокруг тела;– вокруг головы;– в стойке баскетболиста вокруг ноги;– в стойке баскетболиста восьмеркой вокруг ног. Делай по 5 раз в каждую сторону.Спину держи ровно, взгляд перед собой.Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т.д |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. | Встань в стойку баскетболиста, а мяч держи двумя руками под собой. При этом одна рука спереди, а другая сзади. 1. Не давая мячу упасть, очень быстро меняй положение рук.2. Не давая мячу упасть, держи его сначала двумя руками спереди, потом - двумя сзади. 2-3 подхода по 15 раз.Смотри перед собой, а не на мяч. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. | Возьми в руки мяч и перекладывай из руки в руку, ударяя по нему ладонями. Начни медленно, а потом ускорься. 15 секунд медленно, 15 – быстро. Повтори 1-2 раза.Ладонь полностью на мяче, кисть расслаблена. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. | Быстро-быстро перебрасывай мяч кончиками пальцев с одной руки на другую:– поднимай и опускай перед собой;– садись и поднимайся;– поднимай и опускай в движении. 2-3 раза по 15 секунд.Касайся мяча только пальцами.Можно попробовать выполнить это упражнение с закрытыми глазами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке | При беге с высоким подниманием бедра быстро перекладывай мяч с одной руки в другую, пронося его на каждый шаг под бедром. 2-3 раза по 15 секунд.Спину держи ровно, взгляд перед собой. Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т. д. |
| **Физподготовка (сила)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отжимания с колен»<https://www.youtube.com/watch?v=bWr_5uajTHo&feature=emb_logo> | Укрепляем мышцы груди и рук. | Упрощенный вариант отжиманий от пола, стоя на согнутых коленях. 2 подхода по 15-20 раз.Делай упражнение в среднем темпе, не торопись, почувствуй работу грудных мышц. |
| «Планка»<https://www.youtube.com/watch?v=vvdlrl-fA00&feature=emb_logo> | Статическое упражнение на пресс, поясницу и плечи | Прими положение лёжа лицом вниз. Согни локти. Упором в локти вытяни спину и ноги. Зафиксируй стойку на 30-60 секунд. 30-60 секунд.Удерживай корпус ровно. |
| «Боковая планка»<https://www.youtube.com/watch?v=CeC05-Wfa2M&feature=emb_logo> | Тренируем в статике косые мышцы живота. | Ляг боком, упрись в локоть и стопу, подними и выпрями тело. Удерживай такое положение 30-60 секунд. По 30-60 секунд на каждую сторону.Удерживай корпус ровно. |
| «Скручивание»<https://www.youtube.com/watch?v=m4Vzn6wxJc4&feature=emb_logo> | Тренируем мышцы пресса скручиваниями. | Ляг на спину, подними согнутые ноги до прямых углов, руки за ушами. Делай скручивания, напрягая мышцы живота и касаясь попеременно локтями пола и колен. 2 подхода по 15-20 повторений.Не торопись, делай упражнение плавно, без рывков. |
| **Физподготовка (координация)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Гусеница»<https://www.youtube.com/watch?v=E3O4ZzYosDM&feature=emb_logo> | Развиваем подвижность стоп и координацию движений. | Встань без обуви на мат и передвигайся, работая только пальцами ног. Пройди 3 "дорожки" по 10 движений пальцами. |
| «Повороты с мячом на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=4pKDRioXgfg&feature=emb_logo> | Развиваем координацию и баланс, поворачиваясь на одной ноге. | Стоя на одной ноге с мячом в вытянутых руках, медленно повернись в одну сторону, затем медленно в другую сторону. По 10 раз на каждой ноге.Держи равновесие и старайся не опускаться на вторую ногу |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 29.05.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону. 3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Начерти линию на полу или положи веревку на пол.Выполняй следующие упражнения 1-2 раза:1. Бег через линию (лицом+спиной).2. Степ через линию боком (правым+левым).3. Защитная стойка боком.4. Защитная стойка (лицом + спиной).6. Прыжки через линию на одной ноге.7. Прыжки через линию на двух ногах (лицом + спиной) |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Разминка на ротаторы плеч.2. Разминка шеи.3. Разминка на ротаторы спины.4. Разминка на ротаторы живота.5. Разминка таза.6. Разминка коленей7. Разминка голеностопа.8.Разминка боковых связок коленного сустава |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Растяжка ягодичных. 2. Растяжка задней поверхности бедра. 3. Растяжка голеностопа и бедра сидя. 4. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. 5. Растяжка спины и задней поверхности бедра. 6. Растяжка спины.  |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | Встань лицом к стенке на расстояние чуть дальше вытянутой руки. Упрись ладонями в стену, пальцы вверх. Дальше – подобно отжиманиям: сгибая руки в локтях, приближайся к стене, а потом сильно отталкивайся от неё, закрывая кисти на себя, как бы "хватая" стену. Делай упражнение 30-60 секунд без остановки.Корпус держи ровно. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. | Прими стойку для броска. По сигналу подними мяч до уровня головы, а по следующему – вернись в исходное положение. По 10 раз правой и левой рукой. Не заводи мяч за голову и не держи прямо перед лицом. Всегда должен сохраняться обзор, чтобы видеть куда бросаешь. Чтобы развить силу рук, это упражнение можно делать набивным мячом. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | Встань в бросковую стойку. По команде выпрыгни вверх, сделав замах руками, подними мяч на уровень головы и зафиксируй эту позицию. Приземлись в исходное положение. По 10 прыжков для правой и левой руки. Спину держи ровно, сохраняй равновесие в момент приземления.  |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | Лежа на спине, выполняй передачу одной рукой вверх. 15-20 раз для каждой руки.После передачи локоть полностью выпрямляется, кисть "закрывается". Передачу делай вертикально вверх - так, чтобы мяч вернулся к тебе в руки. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста | Встань ровно, ноги на ширине плеч, мяч в руках. По сигналу прими стойку для броска, а по следующему сигналу вернись в исходное положение. Мяч поднимай до уровня плеча. По 10 раз правой и левой рукой.Плечи расслаблены, руки не напряжены, бросающая рука сзади на мяче, помогающая – сбоку, локоть "смотрит" в сторону броска."Тройная угроза" - это стойка из которой можно сделать и бросок, и передачу, и проход. |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай прыжок на две ноги в баскетбольную стойку. 2. Определи осевую(опорную) ногу и выполняй повороты на этой ноге вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Прыжок должен быть коротким – вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай остановку двумя шагами в баскетбольную стойку. 2. Осевой(опорной) ногой будет та, которой ты выполнил первый шаг,на этой ноге выполняй повороты вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| **Физподготовка (сила)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отжимания с подъёмом ноги»<https://www.youtube.com/watch?v=UsELlc-aBzc&feature=emb_logo> | Тренируем грудные мышцы и ягодицы | Прими упор лёжа и сделай отжимание. Одновременно со сгибанием рук поднимай прямую ногу вверх. При следующем отжимании поднимай другую ногу и так далее. Сделай 2 подхода по 10-15 отжиманий. |
| «Пресс: подъём прямых ног с разводкой»<https://www.youtube.com/watch?v=Zg6LTsL4X8Q&feature=emb_logo> | Усложненный вариант тренировки пресса | Ляг на коврик, положи ладони под ягодицы. Поднимай прямые ноги до уровня глаз, затем опускай и в нескольких сантиметрах от пола разведи и сведи их. Повторяй без остановки 10-15 раз. 2 подхода по 10-15 раз.Делай упражнение размеренно, не торопись. |
| «Бурпи»<https://www.youtube.com/watch?v=5r21xkFguBs&feature=emb_logo> | Комплексное упражнение которое тренирует не только грудь и ноги, но и выносливость. | Из положения стоя прими упор лёжа, сделай отжимание, подтяни ноги к груди и выпрыгни с хлопком за головой. Затем вернись в исходное положение. Повтори без остановки 10 раз. 2 подхода по 10 раз |
| «Беговые движения руками»<https://www.youtube.com/watch?v=lJm1ePt3kKA&feature=emb_logo> | Работаем над техникой движения рук. | Встань на одно колено, другую ногу держи перед собой. Делай быстрые широкие движения руками, как в беге, постепенно ускоряясь. 3 раза по 10 секунд.Спину держи ровно, плечи свободные. |
| «Быстрая разножка в выпадах»<https://www.youtube.com/watch?v=K3IpUGPf2RI&feature=emb_logo> | Развиваем скорость движений и силу ног | Встань в положение выпада (правая нога впереди, колено согнуто, левая сзади, прямая; правая рука опирается на правое бедро, левая на полу). Активно работая руками, отталкивайся, меняя ноги и снова приземляйся в выпад. 2 подхода по 20 разножек.Ногу перед собой ставь на всю стопу. |

**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата 31.05.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовкиУУ-2 г.о |
| **Разминка** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой | Бегай в спокойном темпе 1-5 минут (можно на месте).Следи за ритмом дыхания.Размеренный бег в начале тренировки подготовит сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, разогреет мышцы и связки. |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Упражнения выполняются одно за другим без остановки.1. Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем – 10 раз назад.2. Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону. 3. Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.4. Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.5. Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.6. Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Начерти линию на полу или положи веревку на пол.Выполняй следующие упражнения 1-2 раза:1. Бег через линию (лицом+спиной).2. Степ через линию боком (правым+левым).3. Защитная стойка боком.4. Защитная стойка (лицом + спиной).6. Прыжки через линию на одной ноге.7. Прыжки через линию на двух ногах (лицом + спиной) |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Разминка на ротаторы плеч.2. Разминка шеи.3. Разминка на ротаторы спины.4. Разминка на ротаторы живота.5. Разминка таза.6. Разминка коленей7. Разминка голеностопа.8.Разминка боковых связок коленного сустава |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой | 1. Растяжка ягодичных. 2. Растяжка задней поверхности бедра. 3. Растяжка голеностопа и бедра сидя. 4. Растяжка бедра и голеностопа стоя на колене. 5. Растяжка спины и задней поверхности бедра. 6. Растяжка спины.  |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Упражнения выполняются по очереди без остановки по 5-10 раз каждое:1. Поднимай мяч над головой, одновременно поднимаясь на носки и возвращайся в исходное положение. 2. Держи мяч над головой и делай наклоны в разные стороны.3. Присядь и перекатывай мяч по "восьмерке" между ног.4. Удерживай мяч перед собой на вытянутых руках и делай махи ногами, касаясь его носком.5. Сядь и зажми мяч стопами. Закидывай ноги за голову, касайся пола и возвращайся в исходное положение.6. Встань и захвати мяч стопами. Подпрыгивай, подбрасывая его себе.7. Делай небольшие прыжки на одной ноге, а другой кати рядом мяч |
| **Работа с мячом** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | Встань лицом к стенке на расстояние чуть дальше вытянутой руки. Упрись ладонями в стену, пальцы вверх. Дальше – подобно отжиманиям: сгибая руки в локтях, приближайся к стене, а потом сильно отталкивайся от неё, закрывая кисти на себя, как бы "хватая" стену. Делай упражнение 30-60 секунд без остановки.Корпус держи ровно. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. | Прими стойку для броска. По сигналу подними мяч до уровня головы, а по следующему – вернись в исходное положение. По 10 раз правой и левой рукой. Не заводи мяч за голову и не держи прямо перед лицом. Всегда должен сохраняться обзор, чтобы видеть куда бросаешь. Чтобы развить силу рук, это упражнение можно делать набивным мячом. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | Встань в бросковую стойку. По команде выпрыгни вверх, сделав замах руками, подними мяч на уровень головы и зафиксируй эту позицию. Приземлись в исходное положение. По 10 прыжков для правой и левой руки. Спину держи ровно, сохраняй равновесие в момент приземления.  |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | Лежа на спине, выполняй передачу одной рукой вверх. 15-20 раз для каждой руки.После передачи локоть полностью выпрямляется, кисть "закрывается". Передачу делай вертикально вверх - так, чтобы мяч вернулся к тебе в руки. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста | Встань ровно, ноги на ширине плеч, мяч в руках. По сигналу прими стойку для броска, а по следующему сигналу вернись в исходное положение. Мяч поднимай до уровня плеча. По 10 раз правой и левой рукой.Плечи расслаблены, руки не напряжены, бросающая рука сзади на мяче, помогающая – сбоку, локоть "смотрит" в сторону броска."Тройная угроза" - это стойка из которой можно сделать и бросок, и передачу, и проход. |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай прыжок на две ноги в баскетбольную стойку. 2. Определи осевую(опорную) ногу и выполняй повороты на этой ноге вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Прыжок должен быть коротким – вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | Упражнение выполняется на месте: 1. Сделай себе автопас, поймай мяч в две руки и одновременно сделай остановку двумя шагами в баскетбольную стойку. 2. Осевой(опорной) ногой будет та, которой ты выполнил первый шаг,на этой ноге выполняй повороты вперед и назад. 10 раз, 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз – на левой.– Вес тела распределен равномерно между двух ног – колени согнуты, спина прямая – осевая(опорная) нога на носке. |
| **Физподготовка (ОФП)** |
| **Упражнение** | **Цель и задачи** | **Содержание** |
| «Планка с подъёмом ноги»<https://www.youtube.com/watch?v=9DAo6l8xtzI&feature=emb_logo> | Тренируем пресс и ягодичные мышцы, объединяя статику с динамикой. | Прими положение лёжа лицом вниз. Поднявшись на локти, вытяни спину и ноги, зафиксировав стойку. В этом положении поднимай 10 раз прямую ногу, напрягая ягодичные мышцы. Затем другую. По 10 раз каждой ногой. |
| «Выпады назад»<https://www.youtube.com/watch?v=D8Zz7IUlLdM&feature=emb_logo> | Тренировка ног и ягодиц | Сделай выпад назад, удерживая равновесие. Затем вернись в исходное положение и повтори для другой ноги. По 10 выпадов на каждую ногу. |
| «Мост на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=tHju9SBvGgk&feature=emb_logo> | Тренируем спину,ноги иягодицы | Лёжа на спине, согнув ноги в коленях, поднимись на одной ноге, слегка прогнувшись в спине. Зафиксируй положение и медленно опустись вниз.Сделай 10-15 подъемов на каждую ногу. При подъемах упирайся в пятку, чтобы акцент был на ягодичные мышцы. |
| «Боковая планка с подъёмом ноги»<https://www.youtube.com/watch?v=if0KP3tgGII&feature=emb_logo> | Тренируем боковы5е мышцы тела,объединяя статику и динамику. | Ляг боком с упором на локоть. Поднимай одновременно с корпусом верхнюю ногу. Добавь опору на свободную руку для большего равновесия. По 10 раз каждой ногой.Старайся, чтобы плечи, таз и ноги были на одной прямой. |
| «Пресс-перекаты»<https://www.youtube.com/watch?v=Y3f8THydcBc&feature=emb_logo> | Тренируем прямые и косые мышцы живота | Ляг на спину на коврик, ноги подняты и согнуты в коленях, руки за ушами. Перекатись на живот, выпрямляя тело, и, не останавливаясь, в исходное положение. Затем в обратную сторону. 2 подхода по 10-15 перекатов.Когда перекатываешься на живот, старайся, чтобы руки не касались земли, а были всегда на весу. |
| «Статика сидя у стены с мячом»<https://www.youtube.com/watch?v=yAsnFcTlyhQ&feature=emb_logo> | Укрепляем мышцы ног в статике с мячом | Упрись спиной в стену и опустись до прямого угла в ногах. Зажми медбол между коленями и удерживай статическое положение. 30-60 секунд. |