**Индивидуальный план тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата  23.03.2020 | тренер: Ефимова В.В | Этап подготовки  УУ-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 коленей  7. 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 подготовки  УУ-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 мышц 3. 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 подготовки  УУ-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 коленей  7. 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 и  ягодицы | 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 подготовки  УУ-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 мышц 3. 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 подготовки  УУ-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 коленей  7. 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 подготовки  УУ-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 мышц 3. 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 подготовки  УУ-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 коленей  7. 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 подготовки  УУ-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 мышц 3. 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 подготовки  УУ-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 коленей  7. 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 и  ягодицы | 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 подготовки  УУ-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 мышц 3. 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 подготовки  УУ-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 коленей  7. 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 подготовки  УУ-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 мышц 3. 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 подготовки  УУ-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 коленей  7. 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 подготовки  УУ-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 мышц 3. 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 подготовки  УУ-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 коленей  7. 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 и  ягодицы | 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 подготовки  УУ-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 мышц 3. 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 подготовки  УУ-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 коленей  7. 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 подготовки  УУ-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 мышц 3. 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 подготовки  УУ-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 коленей  7. 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 подготовки  УУ-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 коленей  7. 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 подготовки  УУ-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 мышц 3. 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 подготовки  УУ-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 коленей  7. 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 и  ягодицы | 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 подготовки  УУ-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 мышц 3. 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 подготовки  УУ-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 коленей  7. 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 подготовки  УУ-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 мышц 3. 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 подготовки  УУ-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 коленей  7. 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 подготовки  УУ-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 мышц 3. 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 подготовки  УУ-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 коленей  7. 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 и  ягодицы | 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 подготовки  УУ-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 мышц 3. 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 подготовки  УУ-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 коленей  7. 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 подготовки  УУ-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 мышц 3. 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 подготовки  УУ-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 мышц 3. 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 подготовки  УУ-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 коленей  7. 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 подготовки  УУ-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 мышц 3. 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 подготовки  УУ-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 коленей  7. 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 подготовки  УУ-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 коленей  7. 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 и  ягодицы | 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. |