**Тренировочный план самоподготовки НП - 3**

**Вторник среда пятница**

***Выполнять упражнения в течение 30-45 минут.***

***Перед выполнением упражнений по баскетболу, обязательное выполнение разминки с ОРУ - 10 минут.***

***Итого время тренировки получится 40-60 минут.***

***Можно взять не все упражнения в одной тренировке, а разбить на части.***

***Сегодня работаешь над жонглированием и передачами, например, а в следующий раз выполняешь остальные упражнения.***

***Или на каждую тренировку брать какой-то один раздел упражнений!!***

**Вторник**

**1** [**Наклоны в стороны с мячом**](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/naklonyi-v-storonyi-s-myachom)

Укрепляем косые мышцы живота для красивой талии.

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/naklonyi-v-storonyi-s-myachom?lesson=834>

Возьми мяч в руки, подними его над головой и наклоняйся вправо-влево, удерживая ноги в одном положении. Сделай 2 подхода по 10 наклонов в каждую сторону.  
Держи корпус ровно. Ноги старайся не отрывать от пола.

**2** [**Ладонями по мячу**](https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/vedenie/ladonyami-po-myachu)

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/vedenie/ladonyami-po-myachu?lesson=833>

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.  
Это упражнение можно делать где угодно!

**3** [**Подъемы мяча в стойке**](https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/brosok/podemyi-myacha)

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/brosok/podemyi-myacha?lesson=324>

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.

**4 Развиваем чувство мяча и координацию.**Мяч из-за спины  
Встань в стойку баскетболиста, подбрасывай мяч одной рукой из-за спины, так чтобы он пролетел над головой.  
1. Лови мяч двумя руками.  
2. Лови мяч одной рукой.  
2-3 подхода по 15 раз.  
Стой на одном месте, мяч не должен упасть на пол, нельзя мяч прижимать к себе.  
Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т.д.

**Среда**

**1 Прыжки из стороны в сторону.**

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/skorost/pryizhki-iz-storonyi-v-storonu?lesson=1737>

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.

**2 Тренировка ягодичных мышц и ног.**  
Удерживая медбол руками, выполняй приседания до параллели бедер с полом.  
Сделай 2 подхода по 10-15 приседаний.  
Спину держи ровно, вес тела смещай на всю стопу, а не на носок.

3 **Повороты с мячом на одной ноге**

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/koordinaciya/povorotyi-s-myachom-na-odnoj-noge?lesson=842>

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.  
ДЕТАЛИ  
Держи равновесие и старайся не опускаться на вторую ногу.

**4 Статика сидя у стены**

https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/statika-u-stenyi?lesson=834  
Статическое упражнение для мышц ног.  
Упрись спиной в стену, опустись до прямого угла в ногах и удерживай статическое положение. 30-60 секунд. 3 раза с перерывом 1 минута.

**Пятница**

1 [**Разминка: с мячом на месте**](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/razminka/razminka-s-myachom-na-meste)

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/razminka/razminka-s-myachom-na-meste?lesson=324>

Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой, готовим руки для работы 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.

2 [**Подъемы мяча в стойке**](https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/brosok/podemyi-myacha)

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/brosok/podemyi-myacha?lesson=324>

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.

**3** [**Наклоны в стороны с мячом**](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/naklonyi-v-storonyi-s-myachom)

Укрепляем косые мышцы живота для красивой талии.

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/naklonyi-v-storonyi-s-myachom?lesson=834>

Возьми мяч в руки, подними его над головой и наклоняйся вправо-влево, удерживая ноги в одном положении. Сделай 2 подхода по 10 наклонов в каждую сторону.  
Держи корпус ровно. Ноги старайся не отрывать от пола.

**4** [**«Ласточка»**](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/lastochka)

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/lastochka?lesson=369>

Лежа на животе, поднимай и опускай вытянутые ноги и руки вверх-вниз. 2 подхода по 15-20 раз.

**ДЕТАЛИ** Делай упражнение в ровном темпе, не торопись.

**5** [**Разминка: гибкость на полу**](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/razminka/razminka-gibkost-na-polu)

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/razminka/razminka-gibkost-na-polu?lesson=369>

Делаем упражнения на гибкость сидя на полу.

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.

**Фотоотчеты о выполнении плана тренировок отправляем мне!!!**  Незабываем заполнять дневник!

**Вторник 14.04.2020**

**1 Прыжки с поворотом на 180°**

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/prizhok/pryizhki-s-povorotom-na-180?lesson=842>

Встань в баскетбольную стойку, мощным разгибанием ног из полуприседа выпрыгни вверх, повернувшись в воздухе на 180 градусов. Приземлись в то же положение. Сделай 5 раз в одну сторону, затем 5 раз в другую. 2 подхода.  
Не забывай работать руками.  
Можно попробовать выполнить это упражнение с закрытыми глазами.

2 [**Ходьба стопами вбок**](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/koordinaciya/xodba-stopami-vbok)

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.

3  **Повороты с мячом на одной ноге**

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/koordinaciya/povorotyi-s-myachom-na-odnoj-noge?lesson=842>

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.  
ДЕТАЛИ  
Держи равновесие и старайся не опускаться на вторую ногу.

4 [**Пресс: «Сит-ап»**](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/sila/press-sit-ap)

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/sila/press-sit-ap?lesson=369>

Упражнение из кроссфита для тренировки пресса.  
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.  
ФИШКИ  
Это упражнение пришло к нам из кроссфита. Его английское название - "Sit-Up"

5 [**«Ласточка»**](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/lastochka)

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/lastochka?lesson=369>

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

**Среда 15.04.2020**

**1** [**Ходьба выпадами**](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/sila/xodba-vyipadami)

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/sila/xodba-vyipadami?lesson=369>

Упражнение для тренировки ног и ягодиц.  
Выполни 10-12 шагов неглубокими выпадами. 2 раза по 10-12 шагов.  
ДЕТАЛИ  
Ставь ногу на всю стопу, спину держи ровно. Руки работают как при ходьбе.

2 [**Разножка на тумбе**](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/skorost/raznozhka-na-tumbe)

Для скорости и высоты прыжка.

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/skorost/raznozhka-na-tumbe?lesson=369>

Поставь одну ногу на тумбу или скамейку. Отталкиваясь, выпрыгивай вверх до выпрямления и меняй опорные ноги. Сделай 2 подхода по 20 прыжков.  
ДЕТАЛИ  
Помогай себе руками, спину держи ровно, смотри перед собой.

3 [**Пресс: подъем мяча ногами**](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/press-podem-myacha-nogami) 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.

4 [**Подъемы в боковую планку из положения лежа**](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/podemyi-v-bokovuyu-planku) Укрепляем мышцы живота.

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/podemyi-v-bokovuyu-planku?lesson=368>

Ляг на бок с упором в локоть. Поднимай и опускай корпус, напрягая пресс. По 10 раз для каждой стороны.

5 [**Подъемы в планку из положения лежа**](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/podemyi-v-planku)

Укрепляем пресс, спину и плечи.

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/podemyi-v-planku?lesson=368>

Ляг на живот, руки согнуты в локтях. Поднимайся в положение "планка" и опускайся. Сделай 10-15 подъемов. 0Удерживай корпус ровно.

**Пятница 17.04.2020**

**1 Ловля мяча за спиной**

Для ловкости и точности движений.

https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/koordinaciya/lovlya-myacha-za-spinoj?lesson=834  
Для ловкости и точности движений.  
Подбрось мяч перед собой вверх, сделай шаг и поймай его руками за спиной. Повтори так же наоборот. Перебрось мяч 10 раз по 4 повторюения

**2 Прыжки с поворотом на 180°**

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/prizhok/pryizhki-s-povorotom-na-180?lesson=842>

Встань в баскетбольную стойку, мощным разгибанием ног из полуприседа выпрыгни вверх, повернувшись в воздухе на 180 градусов. Приземлись в то же положение. Сделай 5 раз в одну сторону, затем 5 раз в другую. 2 подхода.  
Не забывай работать руками.  
Можно попробовать выполнить это упражнение с закрытыми глазами.

**3 Развиваем чувство мяча и координацию.**Мяч из-за спины.  
Встань в стойку баскетболиста, подбрасывай мяч одной рукой из-за спины, так чтобы он пролетел над головой.  
1. Лови мяч двумя руками.  
2. Лови мяч одной рукой.  
2-3 подхода по 15 раз.  
Стой на одном месте, мяч не должен упасть на пол, нельзя мяч прижимать к себе.  
Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т.д.

**4 Пресс: локоть к колену  
Тренируем мышцы пресса, поднося локоть к колену.**

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/sila/press-lokot-k-kolenu?lesson=842>

Ляг на спину. Скручивайся: тянись попеременно локтем правой руки к колену левой ноги и наоборот. 2 подхода по 15-20 повторений.

**Фотоотчеты о выполнении плана тренировок отправляем мне!!!**

Незабываем заполнять дневник!

**Тренировочный план самоподготовки НП - 3**

**Вторник среда пятница**

***Выполнять упражнения в течение 30-45 минут.***

***Перед выполнением упражнений по баскетболу, обязательное выполнение разминки с ОРУ - 10 минут.***

***Итого время тренировки получится 40-60 минут.***

***Можно взять не все упражнения в одной тренировке, а разбить на части.***

***Сегодня работаешь над жонглированием и передачами, например, а в следующий раз выполняешь остальные упражнения.***

***Или на каждую тренировку брать какой-то один раздел упражнений!!***

Вторник 21.04

1 [Разминка: баскетбольная](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/razminka/razminka-basketbolnaya)

Разогреваем организм перед тренировкой, развиваем координационные способности.

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/razminka/razminka-basketbolnaya?lesson=335>

Выполняй следующие упражнения 1-2 раза по 30 метров:  
1. Подскоки + имитация броска.  
2. Имитация броска с двух шагов.  
3. Скрестный шаг + прыжок-имитация броска.  
4. Бег + баскетбольная остановка + степ.  
5. Бег+баскетбольная остановка + прыжок-имитация броска .  
6. Защитная стойка + прыжок-накрывание.

2 [Разминка: гибкость у шведской стенки](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/razminka/razminka-gibkost-u-shvedskoj-stenki)

Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой.

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/razminka/razminka-gibkost-u-shvedskoj-stenki?lesson=396>

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.

3 [Мяч из-за спины](https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/vedenie/myach-iz-za-spinyi)

Развиваем чувство мяча и координацию.

Встань в стойку баскетболиста, подбрасывай мяч одной рукой из-за спины, так чтобы он пролетел над головой.  
1. Лови мяч двумя руками.  
2. Лови мяч одной рукой.  
2-3 подхода по 15 раз.

ДЕТАЛИ

Стой на одном месте, мяч не должен упасть на пол, нельзя мяч прижимать к себе.

ФИШКИ

Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т.д.

4 [Передача одной рукой лежа](https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/pas/peredacha-odnoj-rukoj-lezha)

Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча.

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/pas/peredacha-odnoj-rukoj-lezha?lesson=337>

Лежа на спине, выполняй передачу одной рукой вверх. 15-20 раз для каждой руки.

ДЕТАЛИ

После передачи локоть полностью выпрямляется, кисть "закрывается". Передачу делай вертикально вверх - так, чтобы мяч вернулся к тебе в руки.

Среда 22.04

1 [Спрыгивания-запрыгивания на тумбу](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/skorost/spryigivaniya-zapryigivaniya-na-tumbu)

https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/skorost/byistraya-raznozhka-v-vyipadax?lesson=403

https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/skorost/spryigivaniya-zapryigivaniya-na-tumbu?lesson=403

Тренируем активность отталкивания.

Стоя перед скамейкой, запрыгни на нее, сразу же оттолкнись обратно и спрыгни. Делай подряд, работая стопами. Сделай 2 подхода по 20 прыжков.

ДЕТАЛИ

Помогай себе руками, спину держи ровно.

2 [Быстрая разножка в выпадах](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/skorost/byistraya-raznozhka-v-vyipadax)

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.

ДЕТАЛИ

Ногу перед собой ставь на всю стопу.

3 [Передача одной рукой лежа](https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/pas/peredacha-odnoj-rukoj-lezha)

Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча.

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/pas/peredacha-odnoj-rukoj-lezha?lesson=337>

Лежа на спине, выполняй передачу одной рукой вверх. 15-20 раз для каждой руки.

ДЕТАЛИ

После передачи локоть полностью выпрямляется, кисть "закрывается". Передачу делай вертикально вверх - так, чтобы мяч вернулся к тебе в руки.

4 [Разминка: баскетбольная](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/razminka/razminka-basketbolnaya)

Разогреваем организм перед тренировкой, развиваем координационные способности.

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/razminka/razminka-basketbolnaya?lesson=335>

Выполняй следующие упражнения 1-2 раза по 30 метров:  
1. Подскоки + имитация броска.  
2. Имитация броска с двух шагов.  
3. Скрестный шаг + прыжок-имитация броска.  
4. Бег + баскетбольная остановка + степ.  
5. Бег+баскетбольная остановка + прыжок-имитация броска .  
6. Защитная стойка + прыжок-накрывание.

Пятница 24.04

1 [Ходьба стопами вбок](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/koordinaciya/xodba-stopami-vbok)

Тренируем подвижность и координацию движений стоп.

https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/koordinaciya/xodba-stopami-vbok?lesson=872

Ноги вместе, руки в стороны. Двигайся вбок, отталкиваясь попеременно носками и пятками. Сделай 3 подхода по 10 "шагов" в каждую сторону

2 [Приседания, руки за головой](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/sila/prisedaniya-ruki-za-golovoj) https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/sila/prisedaniya-ruki-za-golovoj?lesson=406

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.

ДЕТАЛИ Приседая, смещай вес тела на пятки и держи спину ровно.

ФИШКИ

Бразилец Эдмар Фрейтас вошел в книгу рекордов Гиннесса по количеству приседаний. За 24 часа, с перерывами по 5 минут, он присел 111 тысяч раз!

3 [Пресс: «Сит-ап»](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/sila/press-sit-ap)

Упражнение из кроссфита для тренировки пресса.

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/sila/press-sit-ap?lesson=404>

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.

ФИШКИ

Это упражнение пришло к нам из кроссфита. Его английское название - "Sit-Up"

4 [Тройная "лягушка" с места](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/skorost/trojnaya-lyagushka-s-mesta) Тренируем мощность и скорость отталкивания двумя ногами.

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/skorost/trojnaya-lyagushka-s-mesta?lesson=404>

Оттолкнись, выполни два прыжка на двух ногах без остановки, а на третий приземлись. Повтори 10 раз.

5 [Боковая планка](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/bokovaya-planka) Тренируем в статике косые мышцы живота.

https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/bokovaya-planka?lesson=403

Ляг боком, упрись в локоть и стопу, подними и выпрями тело. Удерживай такое положение 30-60 секунд. По 30-60 секунд на каждую сторону.

ДЕТАЛИ

Удерживай корпус ровно.

Вторник 28.04

1[Наклоны к мячу](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/koordinaciya/naklonyi-k-myachu)

Тренируем баланс, стоя на одной ноге.

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/koordinaciya/naklonyi-k-myachu?lesson=878>

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.

ДЕТАЛИ

Старайся держать равновесие и не падать на вторую ногу.

2 [Передачи мяча стопами](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/koordinaciya/peredachi-myacha-stopami)

Тренируем координацию движений и мышцы пресса.

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/koordinaciya/peredachi-myacha-stopami?lesson=878>

Положи баскетбольный мяч перед собой, подцепи его стопами. Затем подпрыгни и подбрось его вперед как можно дальше. Сделай 10 бросков.

3 [Пресс: локоть к колену](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/sila/press-lokot-k-kolenu)

Тренируем мышцы пресса, поднося локоть к колену.

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/sila/press-lokot-k-kolenu?lesson=908>

Ляг на спину. Скручивайся: тянись попеременно локтем правой руки к колену левой ноги и наоборот. 2 подхода по 15-20 повторений.

ДЕТАЛИ

Поднимая локоть, отрывай от пола последовательно голову, а потом плечи. Поясница напрягаться не должна.

4 [«Ласточка»](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/lastochka) https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/lastochka?lesson=908

Укрепляем ягодичные мышцы, спину и плечи.

Лежа на животе, поднимай и опускай вытянутые ноги и руки вверх-вниз. 2 подхода по 15-20 раз.

ДЕТАЛИ

Делай упражнение в ровном темпе, не торопись.

Среда 29.04

1 [Разминка: гибкость у шведской стенки](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/razminka/razminka-gibkost-u-shvedskoj-stenki)

Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой.

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/razminka/razminka-gibkost-u-shvedskoj-stenki?lesson=396>

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.

2 [Мяч из-за спины](https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/vedenie/myach-iz-za-spinyi)

Развиваем чувство мяча и координацию.

Встань в стойку баскетболиста, подбрасывай мяч одной рукой из-за спины, так чтобы он пролетел над головой.  
1. Лови мяч двумя руками.  
2. Лови мяч одной рукой.  
2-3 подхода по 15 раз.

ДЕТАЛИ

Стой на одном месте, мяч не должен упасть на пол, нельзя мяч прижимать к себе.

ФИШКИ

Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т.д.

3 [«Степпер»](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/skorost/stepper)

Тренируем скорость движений ног.

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/skorost/stepper?lesson=402>

Немного присядь, ноги на ширине плеч. По команде начинай быстрый-быстрый бег, минимально поднимая ноги. 2 подхода по 10-15 секунд.

ДЕТАЛИ

Не забывай работать руками.

4 [Приседания с ногой сзади на тумбе](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/sila/prisedaniya-s-nogoj-szadi-na-tumbe)

Тренируем мышцы ног и ягодиц.

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/sila/prisedaniya-s-nogoj-szadi-na-tumbe?lesson=1831>

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.

ДЕТАЛИ

Приседая, смещай вес тела на пятку и держи спину ровно.

Пятница 01.05

1 [Разминка: с мячом на месте](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/razminka/razminka-s-myachom-na-meste)

Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой, готовим руки для работы с мячом.

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/razminka/razminka-s-myachom-na-meste?lesson=326>

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.

2 [Комплескное упражнение по кругу](https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/kompleks/kompleks-po-krugupp) ПОСМОТРЕТЬ ВИДЕО ЗАПИСАТЬ В ДНЕВНИК

Совершенствуем баскетбольные навыки: ведение, бросок и передачу.

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/kompleks/kompleks-po-krugupp?lesson=326>

Учащиеся располагаются в двух противоположных углах площадки в колоннах, у первых двух/трех человек в колонне есть мячи. По сигналу игроки с мячами по очереди выполняют ведение к кольцу и бросок. После броска нужно подобрать свой мяч и выполнить передачу игроку без мяча в угол, и встать в конец колонны.

По 3 круга справа и слева

ДЕТАЛИ

– Во время ведения смотреть вперед, на кольцо – После броска мяч не должен упасть на пол – Начало ведения без пробежки

ФИШКИ

Можно провести соревнование – побеждает тот, кто сделает это упражнение с наименьшим количеством ударов мяча.

3 [Мяч вокруг ног](https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/vedenie/myach-vokrug-nog)

Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке.

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/vedenie/myach-vokrug-nog?lesson=329>

При ХОДЬБЕ 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.

ДЕТАЛИ

Спину держи ровно, взгляд перед собой.

ФИШКИ

Это упражнение можно выполнять разными мячами: баскетбольным, теннисным, набивным, резиновым и т. д.

4 [Прыжки из стороны в сторону](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/skorost/pryizhki-iz-storonyi-v-storonu)

Тренируем скорость движения стоп.

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/skorost/pryizhki-iz-storonyi-v-storonu?lesson=400>

ДЕТАЛИ

Старайся прыгать как можно быстрее. Активная работа стоп.

Вторник 05.03

1 [**Ходьба выпадами**](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/sila/xodba-vyipadami)

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/sila/xodba-vyipadami?lesson=369>

Упражнение для тренировки ног и ягодиц.  
Выполни 10-12 шагов неглубокими выпадами. 2 раза по 10-12 шагов.  
ДЕТАЛИ  
Ставь ногу на всю стопу, спину держи ровно. Руки работают как при ходьбе.

2 [**Разножка на тумбе**](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/skorost/raznozhka-na-tumbe) Для скорости и высоты прыжка.

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/skorost/raznozhka-na-tumbe?lesson=369>

Поставь одну ногу на тумбу или скамейку. Отталкиваясь, выпрыгивай вверх до выпрямления и меняй опорные ноги. Сделай 2 подхода по 20 прыжков.  
ДЕТАЛИ  
Помогай себе руками, спину держи ровно, смотри перед собой.

3 [**Разминка: гибкость на полу**](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/razminka/razminka-gibkost-na-polu)

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/razminka/razminka-gibkost-na-polu?lesson=369> Делаем упражнения на гибкость сидя на полу.

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.

4 [**Пресс: подъем мяча ногами**](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/press-podem-myacha-nogami) 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

**Фотоотчеты о выполнении плана тренировок отправляем мне!!!**

Незабываем заполнять дневник!