План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения баскетбола группы ТЭ-1 в количестве 24 человек на период с 6 апреля по 12 апреля.

Тренер Шевцов А.Ю.

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		
Подготовительная часть 10 минут (30 секунд работа/30 секунд отдыха)		
1. Бег на месте – на полу-бедре 2. Бег на месте – высокое бедро 3. «Захлёст» 4. «Пружинка» - 5. Одна нога делает «полу-бедро», вторая «захлест» 6. То же, но поменяв задания для ног 7. Пять беговых движений максимально высоко, пять – максимально часто 8. Бег с высоким подниманием бедра в упоре руками о стену, стоя в наклоне 9. Бег на месте – на прямых ногах (выставляя прямую ногу перед собой) 10. Бег на месте – на прямых ногах (выставляя прямую ногу в сторону (чередуя) 11. Сидя – ноги вместе перед собой – наклоны вперед с прямой спиной 12. Сидя – ноги широко перед собой - наклоны поочередно к правой, к левой, между 13. Барьерный сед – наклоны к атакующей, к толчковой, между ногами 14. «Мостик» - удержание до 30 сек 15. Сидя – стопы вместе, колени в стороны – «бабочка», «ёжик» 16. Пружинящие выпады на каждую ногу.		стопа маховой ноги доходит до нижней трети голени стопа маховой у колена опорной ноги пятки касаются бедер невысокие прыжки на двух ногах, в воздухе колено одной ноги выводится вперед (чередуя)

Основная часть Круговая тренировка в 3 круга. Работа проводится в течении 30 минут, с двумя минутами отдыха между кругами работы. 30 секунд работа/30 секунд отдых		
1. Перекладываем между кистями рук мяч, хлопками. Перед грудью, за спиною.		
2. Перебрасывание мяча из одной руки в другую по горизонтальной траектории, параллельно полу.		
3. «Восьмерка» между ног.		Берем мяч в руки, ноги ставим широко, наклоняемся вперед и начинаем передавать мяч из руки в руку, делая такую «восьмерку» между ног. Не забываем выполнять упражнение и в обратную сторону.
4. Вращение мяча вокруг туловища.		Вращаем мяч вокруг себя, в каждую сторону поочередно.
5.Подбросить мяч вверх, сделать хлопок перед грудью (за спиной, перед грудью и за спиной, отжаться, присесть, повернуться на 360°) и поймать мяч		
6. Держать мяч над головой, отпустить его за спину, повернуться и поймать.		
7. Подбросить мяч и поймать его за спиной. Бросить обратно и поймать спереди.		
8. Мяч удерживать между ног, правая спереди рука, левая сзади. Поочередная смена рук на мяче, не дать удариться в пол.		
9. Смена ног прыжком с перекладыванием с руки на рука мяча под ногами, попеременно.		бёдра согнуты под 90 градусов
10. Стойка статичная, стульчик у стенки с вытянутыми вперёд руками.		
Заключительная часть		
1. Ползаем на стопах «гусеничка» одновременно сгибая пальцы двух стоп + поочередно работая пальцами стоп, пятки не отрывать от опоры.	2 м 2 м	
2. Пресс – прямая склепка – в момент подъёма передавая предмет (мяч, мягкую игрушку, подушку) из рук в ноги – в момент следующего подъёма обратно –	30 раз	
3. Спина – статика – передавая предмет руками из руки в руку – перед собой на прямых руках, а обратно – над уровнем таза, на прямых руках –	10 кругов в одну сторону+ 10 кругов в обратную	
4. Косые – стоя в боковой планке – выведения таза вверх-вниз + то же на другом боку	по 20 раз	