**План дистанционного**

**тренировочного процесса**

Вид спорта: Баскетбол

Группа: У-1, Б-1,

<https://shkola2-0.ru/uchitelu/uchebnie-programmi/7-8-klass/1-chetvert/>

Тренировка по ссылке:

Тренировка

Разминка на месте с мячом

Мяч вокруг ног

Разминка: гибкость у шведской стенки

Высокое бедро у стены

Быстрые разножки

Упражнения с мячом для развития гибкости и силы (См. рис.1)

Рис.1 

В разделе «Бросок» ознакомиться и выполнить:

Имитацию броска на месте;

«Тройная угроза»;

«Подъёмы мяча в стойке.

В разделе «Защита» ознакомиться с техникой стойки защитника и перемещений.

Выполнить упражнения на растяжку.



Тренировка по ссылке:

<https://shkola2-0.ru/uchitelu/uchebnie-programmi/7-8-klass/1-chetvert/>

Повторить упражнения

Разминка на месте с мячом

Мяч вокруг ног

Разминка: гибкость у шведской стенки

Высокое бедро у стены

Быстрые разножки

Упражнения с мячом для развития гибкости и силы (См. рис.1)

Рис №1

Выполнить комплекс упражнений с теннисным мячом или резиновым малым мячом.

-Мяч в правой /левой руке, перекладывание мяча с руки на руку выполняя перевод вокруг туловища, за головой, вокруг ног.

- Левую/правую руку вытянуть вперёд, правой/левой рукой удерживая мяч над вытянутой левой/правой рукой выпустить мяч разжав кисть. Ловля левой/правой рукой.

- Перебрасываем мяч с одной руки в другую руку, затем поднимаем руки вверх и опускаем вниз.

- Бросок и ловля мяча с одним (тремя) хлопком.

- Бросок и ловля мяча с одним хлопком за спиной.

- Бросок и ловля мяча с одним хлопком под согнутой левой, затем под правой ногой.

- Бросок мяча левой /правой через правое /левое плечо, ловля двумя руками (одной левой /правой рукой).

- Поднимаем левое/правое колено вверх, правой рукой подбросить мяч под ногой

вверх и поймать двумя руками.

- Бросок и ловля мяча левой /правой рукой, хватом мяча сверху (снизу). Тоже с двумя мячами.

- Бросок и ловля мяча попеременно левой/правой рукой, хватом мяча сверху. Тоже с двумя мячами.

- Мяч на ладони сверху. Ловля мяча левой /правой, хватом сверху (ладонью вниз). Тоже с двумя мячами.

- Мяч сверху на ладони левой/правой руки. Бросок мяча левой /правой рукой с разворотом кисти влево/вправо, ловля мяча ладонью вверх.

Тренировка по ссылке:

<https://shkola2-0.ru/uchitelu/uchebnie-programmi/7-8-klass/1-chetvert/>

В разделе «Бросок» повторить и выполнить:

Имитацию броска на месте;

«Тройная угроза»;

«Подъёмы мяча в стойке.

В разделе «Работа ног» повторить и выполнить остановку прыжком и шагами.