**План**

**Индивидуальных работ для воспитанников**

**МКУ ДО ДЮСШ НГО СК**

**«Баскетбол»**

Тренер-преподаватель Мусаев М.Х

**1.Ходьба**

 -Ходьба на носках

 -Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы

 -Спортивная ходьба

**2.Упражнения на восстановление дыхания:**

 1-4 – вдох, руки вверх, через стороны

 5-8 – выдох, руки вниз, через стороны

**3. Работа с мячом: ( по возможности или выборочно** )

 -Исходное положение – основная стойка ноги вместе, мяч положить перед собой.

 -На счет 1- прыжком ноги врозь, опускаясь коснуться мяча правой рукой.

 -На счет 2 –исходное положение

 -На счет 3 –прыжком ноги врозь, опускаясь коснуться мяча левой рукой.

 -На счет 4 –исходное положение

**4. Исходное положение** – основная стойка ноги врозь, мяч держим двумя руками перед грудью.

 -на счет 1 –прыжком скрестить ноги, правая впереди левой

 -на счет 2 - Исходное положение – основная стойка ноги врозь, мяч держим двумя руками перед грудью.

 -на счет 3 - прыжком скрестить ноги, левая впереди правой.

 -на счет 4 - Исходное положение – основная стойка ноги врозь, мяч держим двумя руками перед грудью

**5.** **Вращение мяча вокруг головы:** передавая мяч за головой с одной руки на другую

 -4 оборота через правую сторону

 -4 оборота в левую сторону

-То же упражнение только мяч передаем за спиной с одной руки на другую. по мере освоение упражнения интенсивность увеличиваем.

**6.** **То же упражнение - ноги вместе:** Круговое вращение мяча вокруг ног в районе колена. Мяч передаем с одной руки на другую

- то же упражнение – ноги вместе. Только катаем мяч по полу вокруг себя

-4 оборота вправо

-4 оборота влево

И.п. – ноги на ширине плеч мяч перед грудью.

На счет 1- поднимаем правую ногу сгибая в колене до уровня пояса – передаем мяч с одной руки на другую под ногой

На счет 2 - поднимаем левую ногу сгибая в колене до уровня пояса – передаем мяч с одной руки на другую под ногой

 - то же способом « восьмерка»

**7. Общая физическая подготовка**

 -Подъем туловища из упора лежа (отжимание)

 -Подъем туловища (пресс)

 -Подтягивание

**8.Специальная физическая подготовка**

**-**Степ-ап 1 подхода по 2 повторения

-Прыжки в высоту 1 подхода по 2 повторения

-Подъемы на носках 1 повторения по 30 подъемов