**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