Индивидуальный план работы на 19.03.2020 г.

1. Разогреться: бег на месте, приседания, прыжки
2. Растяжка: наклоны на прямых ногах (с касанием лбом коленей), наклоны из положения сидя на полу (с касанием лбом коленей)
3. Имитация броска теннисным мячом (и.п. лежа на спине) 5 мин. правой рукой и 5 мин. левой рукой
4. Пружинистые приседания
5. Мелкие подпрыгивания 3 раза по 30 секунд
6. Прыжки вверх без подшагивания (из квадрата 40\*40) – 3 подхода по 10 прыжков
7. Растяжка.

Изучить основные жесты баскетбольного судьи, связанные с набором очков.

Индивидуальный план работы на 20.03.2020 г.

1. Разогреться: бег на месте, приседания, прыжки
2. Лечь на спину. Ноги согнуты в коленях, локти лежат на полу. Делают прогиб в грудном отделе позвоночного столба. В этой позе нужно зафиксироваться на 5 сек. Далее мышцы расслабляют. Такоеже упражнение выполняют тазом. Его также приподнимают на 5 сек.
3. Лечь на живот. Пальцы рук скрещены за спиной. Приподнимают плечи и голову. Руки отводят назад и прогибаются. После этого расслабляются. Это упражнение также может быть дополнено поднятием не только плеч и головы, но и ног.
4. Сидя на стуле нужно наклониться вперед. Грудью касаются коленей.
5. После этого выполняют наклоны, но ноги при этом должны быть расставлены максимально широко. Нужно стараться наклониться как можно ниже.
6. Лежа на животе руками держаться за голеностопы. Далее делают в спине прогиб. Нужно перекачиваться в такой позе вперед и назад.
7. Далее нужно встать на четвереньки. Спину выгибаю вверх, удерживая ее в таком положении несколько секунд. Затем ее прогибают вниз. В этой позе также остаются на несколько секунд.

Изучить организацию эффективного отбора спортсменов.

Индивидуальный план работы на 24.03.2020 г.

1. Разогреться: бег на месте, приседания, прыжки
2. Растяжка: наклоны на прямых ногах (с касанием лбом коленей), наклоны из положения сидя на полу (с касанием лбом коленей)
3. Отжимание 2 по 10
4. Пресс 2 по 15
5. Упражнение стульчик спина прямая ноги под углом 900 – 30 секунд
6. Планка 1 минуту
7. Пружинистые приседания
8. Мелкие прыжки 2 раза по 30 секунд
9. Лежа на полу на животе руки за головой. Одновременное поднятие головы, плеч, рук и ног. 3 подхода по 10 раз.
10. Растяжка на все группы мышц.

Индивидуальный план работы на 26.03.2020 г.

1. Разогреться: бег на месте, приседания, прыжки
2. Растяжка: наклоны на прямых ногах (с касанием лбом коленей), наклоны из положения сидя на полу (с касанием лбом коленей)
3. Имитация броска теннисным мячом (и.п. лежа на спине) 5 мин. Правой, 5 мин. Левой
4. Пружинистые приседания (в стойке б/б)
5. Степ (защитная стойка) – 3 подхода по 10 секунд
6. Прыжки вверх без подшагивания (из квадрата 40\*40) – 3 подхода по 10 прыжков
7. Растяжка на все группы мышц.

Подготовить сообщение на тему: «Как спортсмены готовятся к соревнованиям»

Индивидуальный план работы на 27.03.2020 г.

1. Разогреться: бег на месте, приседания, прыжки
2. Растяжка: наклоны на прямых ногах (с касанием лбом коленей), наклоны из положения сидя на полу (с касанием лбом коленей)
3. Имитация броска теннисным мячом (и.п. лежа на спине) 5 мин. Правой, 5 мин. Левой
4. Пружинистые приседания (в стойке б/б)
5. Степ (защитная стойка) – 3 подхода по 10 секунд
6. Прыжки вверх без подшагивания (из квадрата 40\*40) – 3 подхода по 10 прыжков
7. Растяжка на все группы мышц.

Изучить информативные жесты баскетбольного судьи.

Индивидуальный план работы на 30.03.2020 г.

1. Разогреться: бег на месте, приседания, прыжки
2. Растяжка: наклоны на прямых ногах (с касанием лбом коленей), наклоны из положения сидя на полу (с касанием лбом коленей)
3. Отжимание 2 по 10
4. Пресс 2 по 15
5. Упражнение стульчик спина прямая ноги под углом 900 – 30 секунд
6. Планка 1 минуту
7. Пружинистые приседания
8. Мелкие прыжки 2 раза по 30 секунд
9. Лежа на полу на животе руки за головой. Одновременное поднятие головы, плеч, рук и ног. 3 подхода по 10 раз.
10. Растяжка на все группы мышц.

Индивидуальный план работы на 31.03.2020 г.

1. Разогреться: бег на месте, приседания, прыжки
2. Растяжка: наклоны на прямых ногах (с касанием лбом коленей), наклоны из положения сидя на полу (с касанием лбом коленей)
3. Отжимание 2 по 10
4. Пресс 2 по 15
5. Упражнение стульчик спина прямая ноги под углом 900 – 30 секунд
6. Планка 1 минуту
7. Пружинистые приседания
8. Мелкие прыжки 2 раза по 30 секунд
9. Лежа на полу на животе руки за головой. Одновременное поднятие головы, плеч, рук и ног. 3 подхода по 10 раз.
10. Растяжка на все группы мышц.

Изучить жесты баскетбольного судьи для нумерации игроков.