Дорогие ребята, план тренировок на период каникул. Выполняем, чередуя день тренировка ОФП, день прыжковая тренировка. Разминка перед каждой тренировкой. Ходьба на свежем воздухе.

Ребята проявите самодисциплину, усердие, упорство и тренируемся каждый день.

Успехов Вам в занятиях и долой лень!!!

Тест: Самые необычные травмы игроков НБА

Теоретические знания

<https://shkola2-0.ru/ucheniku/lifestyle/test-samyie-neobyichnyie-travmyi-igrokov-nba?utm_campaign=playbuzz&pb_traffic_source=vk&utm_source=vk>

**Прыжковая тренировка:**

Выпрыгивания с колена на мате

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/prizhok/vyipryigivaniya-s-kolena-na-mate>

Запрыгивания на скамью одной ногой

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/prizhok/zapryigivaniya-na-skamyu-odnoj-nogoj>

Выпрыгивания с ноги на ногу с фиксацией

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/prizhok/vyipryigivaniya-s-nogi-na-nogu-s-fiksacziej>

Лягушка на месте вверх

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/prizhok/lyagushka-na-meste-vverx>

Прыжки с подтягиванием колен

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/prizhok/pryizhki-s-podtyagivaniem-kolen>

Выпрыгивания на двух ногах с фиксацией

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/prizhok/vyipryigivaniya-na-dvux-nogax-s-fiksacziej>

Выпрыгивания с тумбы на двух ногах

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/prizhok/vyipryigivaniya-s-tumbyi-na-dvux-nogax>

Выпрыгивания с переката

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/prizhok/vyipryigivaniya-s-perekata>

Запрыгивания на тумбу с шага

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/prizhok/zapryigivaniya-na-tumbu-s-shaga>

Боковая разножка на тумбе

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/prizhok/bokovaya-raznozhka-na-tumbe>

Разножка на тумбе

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/prizhok/raznozhka-na-tumbe>

Прыжки с поворотом на 180°

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/prizhok/pryizhki-s-povorotom-na-180>

Остановка шагами

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/rabota-nog/ostanovka-shagami>

Остановка прыжком

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/rabota-nog/ostanovka-pryizhkom>

Прыжки на прямых ногах

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/prizhok/pryizhki-na-pryamyix-nogax>

Прыжки в длину с места

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/prizhok/pryizhki-v-dlinu-s-mesta>

Движение по площадке

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/zaschita/dvizhenie-po-ploshhadke>

Зигзаг с защитой

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/zaschita/zigzag-s-zashhitoj>

Зеркало

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/zaschita/zerkalo>

Перемещение в защите+бег

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/zaschita/peremeshhenie-v-zashhitebeg>

Перемещение в защите

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/zaschita/peremeshhenie-v-zashhite>

Защитная стойка

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/zaschita/zashhitnaya-stojka>

Диагональной стойка, Отработка защитных передвижений

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/zaschita/diagonalnoj-stojka>

**Техническая тренировка:**

Схватись за стену

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/brosok/sxvatis-za-stenu>

Бросок одной рукой

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/brosok/brosok-odnoj-rukoj>

Подъемы мяча

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/brosok/podemyi-myacha>

Тройная угроза

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/basketball/brosok/trojnaya-ugroza>

**ОФП:**

Статика сидя у стены с набивным мячом

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/statika-sidya-u-stenyi-s-nabivnyim-myachom>

Пресс: перекаты

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/press-perekatyi>

Мост на одной ноге

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/most-na-odnoj-noge>

Выпады назад

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/vyipadyi-nazad>

Подъемы в боковую планку

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/podemyi-v-bokovuyu-planku>

Подъемы в планку

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/podemyi-v-planku>

Приседания, руки за головой

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/prisedaniya-ruki-za-golovoj>

Статика у стены

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/statika-u-stenyi>

Отжимания с колен

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/otzhimaniya-s-kolen>

Пресс: подъем мяча ногами

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/press-podem-myacha-nogami>

Ласточка

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/lastochka>

Ножницы

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/nozhniczyi>

Мост

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/most>

Наклоны в стороны с мячом

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/naklonyi-v-storonyi-s-myachom>

**Разминка: суставная**

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/razminka/razminka-sustavnaya>

**Разминка: гибкость на полу**

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/razminka/razminka-gibkost-na-polu>

**Разминка: работа ног**

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/razminka/razminka-rabota-nog>

**Разминка рук**

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/razminka/razminka-ruk>

**Разминка стоя от Г. Артемьева, разминка на месте**

<https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/razminka/razminka-stoya-ot-g.-artemeva>

**Работа ног от Василия Ваsi Прокофьева**

<https://youtu.be/3oqXQPljGY4>