**1. Разминка статическая в домашних условиях - 10 минут**

- плавные вращательные движения конечностей (голова, плечи, руки, корпус, ноги);

- упражнения с баскетбольным мячом дома (круговые движения вокруг

конечностей);

- упражнения лежа на коврике или любой плоской поверхности (подъемы рук и

ног лежа на животе и на спине).

- прыжки Джека (ноги вместе - руки в стороны);

- упражнения на координационной лестнице (в случае ее отсутствия за

лестницу можно принять рисунок кафеля или ламината).

Упражнения на растягивание:

- складка ноги вместе, ноги врозь.

**2. Основная часть - 30-40 минут**

1. Основные задействованные группы мышц в баскетболе:

- большая грудная мышца:

Отжимания от пола (20 раз - 3 подхода);

- широчайшая мышца спины:

Подтягивания на перекладине: (7-10 раз -2 подхода).

- четырехглавая мышца бедра.

20 приседаний делается с быстрым опусканием вниз и медленным подъемом,

а еще 20 наоборот, медленно вниз и быстро наверх;

- мышцы пресса.

подъемы туловища вбок под 45 градусов и вертикально вверх (1 мин)- 2

подхода.

**2. Развитие технических навыков баскетбола в домашних условиях**

**Бесшумные упражнения с баскетбольным мячом и без в домашних**

**условиях:**

- [**Бросок**](https://www.ballgames.ru/%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB/%D1%81%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B0/%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%B2_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5/).

Сидя на стуле и взяв мяч в одну из рук, нужно сконцентрировать все внимание

на правильной технике броска. Движения рук будут в точности идентичны

стандартному броску - из положения тройной угрозы рука в одно движение

поднимается вверх, выпуская мяч в наивысшей точке с кончика среднего

пальца под самый потолок. Мяч при этом должен направляться вперед, с

точкой падения около носка (стоит его поймать на уровне груди) 30 раз;

- **Работа ног**.

От скорости и резкости первого шага зависит успех продвижения к кольцу.

Остановка на две ноги, пивот, евростеп, разножка — это минимальный набор

движений в арсенале современного баскетболиста. Стоит максимально

сконцентрироваться на правильной работе ног.

Каждый шаг отрабатываем по 2 минуты .

- **Реакция**. (теннисный мяч)

-Броски теннисного мяча о стену одной рукой, ловим другой (руки чередуем) -1

минута;

то же с отскоком о пол – удар о стену (правой , затем левой рукой) -1 мин;

- жонглирование двух теннисных мячей ударом о пол одновременно- 1 мин;

То же, поочередно – 1 мин.

-ловля мяча с касанием бедра – 50 раз на каждую руку.

**3. Заключительная часть 10 -15 минут**

1) отжимание- 20р- 3 подхода;

2) упражнение на пресс «складной нож»- 10р- 3 подхода;

3) выпрыгивания из полного приседа – 10 р – 3 подхода.

Упражнения на растягивание.

1) складка ноги вместе;

2) ноги врозь;

3) мосты.