**Дистанционные занятия по баскетболу для группы 3-4 класс 1 год обучения**

Занятие 07.04.2020г.

1. Разминка 10-15 мин:

Вращение головы 10 раз в правую сторону 10 раз в левую сторону

Наклоны головы вперед, назад, в лево, в право – 10 повторений

Плечевой пояс. Правая рука вверху левая внизу. Вращение 20 раз одновременное, 20 попеременное, 20 раз разноименное одна рука вперед, другая назад. Отдых 30с.

Руки перед собой согнуты в локтях рывки в стороны с 2 раза перед собой , 2 раза разгибая руки полностью. 20 повторений. отдых 30 с.

Наклоны туловища вперед, пальцами рук коснуться пальцев ног 20 раз, наклоны туловища назад пальцами рук коснуться пяток 20 раз. Отдых 30с.

Легкий бег на месте 3 мин.( если есть двор то можно по двору, найдите максимальное расстояние и используйте его.)Отдых 1 мин.

Приседания 20 раз. Разминка коленей, ноги вместе немного согнуть в коленях. Вращение коленями в правую и левую стороны по 20 раз. Отдых 30с.

1. Работа с мячом. На видео показаны упражнения с мячом выполнять каждое упражнение по 10 раз. Передачи отрабатываем от стены, если нет партнера. И передачи также правой и левой рукой от плеча.

Ссылка на видео <https://vk.com/video-41865078_456239019>

1. ОФП:

Отжимания от пола 3 подхода на максимальное количество раз

Поднимание туловища из положения лежа(на мышцы пресса) 3 подхода максимальное количество раз.

Прыжки со скакалкой, если нет скакалки можно взять любую веревочку. 2 подхода по 30 раз.

1. Теория. Читаем правила баскетбола 5-12 страница. Ссылка на правила: <https://russiabasket.ru/Files/Documents/%d0%9e%d1%84%d0%b8%d1%86%d0%b8%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d1%8b%d0%b5%20%d0%9f%d1%80%d0%b0%d0%b2%d0%b8%d0%bb%d0%b0%20%d0%91%d0%b0%d1%81%d0%ba%d0%b5%d1%82%d0%b1%d0%be%d0%bb%d0%b0%202018.pdf>

Занятие 08.04.2020г.

1. Разминка 10-15 мин:

Вращение головы 10 раз в правую сторону 10 раз в левую сторону

Наклоны головы вперед, назад, в лево, в право – 10 повторений

Плечевой пояс. Правая рука вверху левая внизу. Вращение 20 раз одновременное, 20 попеременное, 20 раз разноименное одна рука вперед, другая назад. Отдых 30с.

Руки перед собой согнуты в локтях рывки в стороны с 2 раза перед собой , 2 раза разгибая руки полностью. 20 повторений. отдых 30 с.

Наклоны туловища вперед, пальцами рук коснуться пальцев ног 20 раз, наклоны туловища назад пальцами рук коснуться пяток 20 раз. Отдых 30с.

Легкий бег на месте 3 мин.( если есть двор то можно по двору, найдите максимальное расстояние и используйте его.)Отдых 1 мин.

Приседания 20 раз. Разминка коленей, ноги вместе немного согнуть в коленях. Вращение коленями в правую и левую стороны по 20 раз. Отдых 30с.

Передвижения в стойке защитника правым боком 1 минута. Отдых 30 с. Передвижения в стойке защитника левым боком 1 минута. Отдых 30 с.

1. Броски: Следите за локтем и указательным пальцем они должны быть на одной линии. Локоть выпрямлять до конца, кисть закрывать.

Если есть двор и кольцо. Броски с ближнего расстояния в кольцо с правой и с левой стороны и с центра по 30 бросков с каждой стороны. Если есть двор, но нет кольца. Броски можно выполнять в точку на стене 3 подход по 30 раз. Если вы в квартире имитация броска без мяча 3 подход по 30 раз. Броски лежа 3 раза по 30 раз как на видео из прошлого занятия.

1. ОФП:

Отжимания от пола 3 подхода на максимальное количество раз

Поднимание туловища из положения лежа(на мышцы пресса) 3 подхода максимальное количество раз.

Прыжки со скакалкой, если нет скакалки можно взять любую веревочку. 2 подхода по 30 раз.

1. Теория. Читаем правила баскетбола 12-19 страница. Ссылка на правила: <https://russiabasket.ru/Files/Documents/%d0%9e%d1%84%d0%b8%d1%86%d0%b8%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d1%8b%d0%b5%20%d0%9f%d1%80%d0%b0%d0%b2%d0%b8%d0%bb%d0%b0%20%d0%91%d0%b0%d1%81%d0%ba%d0%b5%d1%82%d0%b1%d0%be%d0%bb%d0%b0%202018.pdf>

Занятие 10.04.2020г.

1. Разминка 10-15 мин:

Вращение головы 10 раз в правую сторону 10 раз в левую сторону

Наклоны головы вперед, назад, в лево, в право – 10 повторений

Плечевой пояс. Правая рука вверху левая внизу. Вращение 20 раз одновременное, 20 попеременное, 20 раз разноименное одна рука вперед, другая назад. Отдых 30с.

Руки перед собой согнуты в локтях рывки в стороны с 2 раза перед собой , 2 раза разгибая руки полностью. 20 повторений. отдых 30 с.

Наклоны туловища вперед, пальцами рук коснуться пальцев ног 20 раз, наклоны туловища назад пальцами рук коснуться пяток 20 раз. Отдых 30с.

Легкий бег на месте 3 мин.( если есть двор то можно по двору, найдите максимальное расстояние и используйте его.)Отдых 1 мин.

Приседания 20 раз. Разминка коленей, ноги вместе немного согнуть в коленях. Вращение коленями в правую и левую стороны по 20 раз. Отдых 30с.

1. Работа с мячом. На видео показаны упражнения с мячом выполнять каждое упражнение по 10 раз. Передачи отрабатываем от стены, если нет партнера. И передачи также правой и левой рукой от плеча.

Ссылка на видео <https://vk.com/video-41865078_456239019>

1. ОФП:

Отжимания от пола 3 подхода на максимальное количество раз

Поднимание туловища из положения лежа(на мышцы пресса) 3 подхода максимальное количество раз.

Прыжки со скакалкой, если нет скакалки можно взять любую веревочку. 2 подхода по 30 раз.

1. Теория. Читаем правила баскетбола 19-25 страница. Ссылка на правила: <https://russiabasket.ru/Files/Documents/%d0%9e%d1%84%d0%b8%d1%86%d0%b8%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d1%8b%d0%b5%20%d0%9f%d1%80%d0%b0%d0%b2%d0%b8%d0%bb%d0%b0%20%d0%91%d0%b0%d1%81%d0%ba%d0%b5%d1%82%d0%b1%d0%be%d0%bb%d0%b0%202018.pdf>

**Дистанционные занятия по баскетболу для группы 6-7 класс 1 год обучения**

Занятие 07.04.2020г.

1. Разминка 10-15 мин:

Вращение головы 10 раз в правую сторону 10 раз в левую сторону

Наклоны головы вперед, назад, в лево, в право – 10 повторений

Плечевой пояс. Правая рука вверху левая внизу. Вращение 20 раз одновременное, 20 попеременное, 20 раз разноименное одна рука вперед, другая назад. Отдых 30с.

Руки перед собой согнуты в локтях рывки в стороны с 2 раза перед собой , 2 раза разгибая руки полностью. 20 повторений. отдых 30 с.

Наклоны туловища вперед, пальцами рук коснуться пальцев ног 20 раз, наклоны туловища назад пальцами рук коснуться пяток 20 раз. Отдых 30с.

Легкий бег на месте 3 мин.( если есть двор то можно по двору, найдите максимальное расстояние и используйте его.)Отдых 1 мин.

Приседания 20 раз. Разминка коленей, ноги вместе немного согнуть в коленях. Вращение коленями в правую и левую стороны по 20 раз. Отдых 30с.

Растяжка.

1. Работа с мячом. На видео показаны упражнения с мячом выполнять каждое упражнение по 20 раз. Передачи отрабатываем от стены, если нет партнера. И передачи также правой и левой рукой от плеча.

Ссылка на видео <https://vk.com/video-41865078_456239019>

1. ОФП:

Отжимания от пола 3 подхода на максимальное количество раз

Поднимание туловища из положения лежа(на мышцы пресса) 3 подхода максимальное количество раз.

Прыжки со скакалкой, если нет скакалки можно взять любую веревочку. 2 подхода по 100 раз.

Теория. Читаем правила баскетбола 5-12 страница. Ссылка на правила: <https://russiabasket.ru/Files/Documents/%d0%9e%d1%84%d0%b8%d1%86%d0%b8%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d1%8b%d0%b5%20%d0%9f%d1%80%d0%b0%d0%b2%d0%b8%d0%bb%d0%b0%20%d0%91%d0%b0%d1%81%d0%ba%d0%b5%d1%82%d0%b1%d0%be%d0%bb%d0%b0%202018.pdf>

Занятие 08.04.2020г.

1. Разминка 10-15 мин:

Вращение головы 10 раз в правую сторону 10 раз в левую сторону

Наклоны головы вперед, назад, в лево, в право – 10 повторений

Плечевой пояс. Правая рука вверху левая внизу. Вращение 20 раз одновременное, 20 попеременное, 20 раз разноименное одна рука вперед, другая назад. Отдых 30с.

Руки перед собой согнуты в локтях рывки в стороны с 2 раза перед собой , 2 раза разгибая руки полностью. 20 повторений. отдых 30 с.

Наклоны туловища вперед, пальцами рук коснуться пальцев ног 20 раз, наклоны туловища назад пальцами рук коснуться пяток 20 раз. Отдых 30с.

Легкий бег на месте 3 мин.( если есть двор то можно по двору, найдите максимальное расстояние и используйте его.)Отдых 1 мин.

Приседания 20 раз. Разминка коленей, ноги вместе немного согнуть в коленях. Вращение коленями в правую и левую стороны по 20 раз. Отдых 30с.

1. Броски: Следите за локтем и указательным пальцем они должны быть на одной линии. Локоть выпрямлять до конца, кисть закрывать.

Если есть двор и кольцо. Броски со средней дистанции в кольцо с правой и с левой стороны и с центра по 30 бросков с пяти точек. Если есть двор, но нет кольца. Броски можно выполнять в точку на стене 5 подходов по 30 раз. Если вы в квартире имитация броска без мяча 5 подход по 30 раз. Броски лежа 5 подходов по 30 раз как на видео из прошлого занятия.

1. ОФП:

Отжимания от пола 3 подхода на максимальное количество раз

Поднимание туловища из положения лежа(на мышцы пресса) 3 подхода максимальное количество раз.

Прыжки со скакалкой, если нет скакалки можно взять любую веревочку. 2 подхода по 100 раз.

Теория. Читаем правила баскетбола 5-12 страница. Ссылка на правила: <https://russiabasket.ru/Files/Documents/%d0%9e%d1%84%d0%b8%d1%86%d0%b8%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d1%8b%d0%b5%20%d0%9f%d1%80%d0%b0%d0%b2%d0%b8%d0%bb%d0%b0%20%d0%91%d0%b0%d1%81%d0%ba%d0%b5%d1%82%d0%b1%d0%be%d0%bb%d0%b0%202018.pdf>

Занятие 10.04.2020г.

1. Разминка 10-15 мин:

Вращение головы 10 раз в правую сторону 10 раз в левую сторону

Наклоны головы вперед, назад, в лево, в право – 10 повторений

Плечевой пояс. Правая рука вверху левая внизу. Вращение 20 раз одновременное, 20 попеременное, 20 раз разноименное одна рука вперед, другая назад. Отдых 30с.

Руки перед собой согнуты в локтях рывки в стороны с 2 раза перед собой , 2 раза разгибая руки полностью. 20 повторений. отдых 30 с.

Наклоны туловища вперед, пальцами рук коснуться пальцев ног 20 раз, наклоны туловища назад пальцами рук коснуться пяток 20 раз. Отдых 30с.

Легкий бег на месте 3 мин.( если есть двор то можно по двору, найдите максимальное расстояние и используйте его.)Отдых 1 мин.

Приседания 20 раз. Разминка коленей, ноги вместе немного согнуть в коленях. Вращение коленями в правую и левую стороны по 20 раз. Отдых 30с.

Растяжка.

1. Работа с мячом. На видео показаны упражнения с мячом выполнять каждое упражнение по 20 раз. Передачи отрабатываем от стены, если нет партнера. И передачи также правой и левой рукой от плеча.

Ссылка на видео <https://vk.com/video-41865078_456239019>

1. ОФП:

Отжимания от пола 3 подхода на максимальное количество раз

Поднимание туловища из положения лежа(на мышцы пресса) 3 подхода максимальное количество раз.

Прыжки со скакалкой, если нет скакалки можно взять любую веревочку. 2 подхода по 100 раз.

Теория. Читаем правила баскетбола 5-12 страница. Ссылка на правила: <https://russiabasket.ru/Files/Documents/%d0%9e%d1%84%d0%b8%d1%86%d0%b8%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d1%8b%d0%b5%20%d0%9f%d1%80%d0%b0%d0%b2%d0%b8%d0%bb%d0%b0%20%d0%91%d0%b0%d1%81%d0%ba%d0%b5%d1%82%d0%b1%d0%be%d0%bb%d0%b0%202018.pdf>