

**Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения для обучающихся
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Большая Глушица отделения «баскетбол»**

14-17

- Самостоятельная разминка 10 минут
- Растяжка 10 минут
- Выпрыгивания с полного приседа 2 подхода по 10 повторений(перерыв между подходами 30сек)
- Сгибание разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 10 повторений (перерыв между подходами 30сек)
- Упражнение «Планка» за 1 мин.
- Начальная стойка. Выполнить перемещение вбок, вперед, назад, по диагонали
- Вращение мяча в каждую сторону(20 вращений)
- Вращение восьмерка в каждую сторону(20 вращений)
- Впрыгивание на высоту 20 повторений
- Растяжка 10 минут.