

Упражнения	Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения для обучающихся СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Большая Глушица отделения «баскетбол» (юноши)	
	5-6- лет	6-7 лет
Ходьба с заданиями:	10-15 секунд	20 секунд
-ходьба на носках,руки вверх	10-15 секунд	20 секунд
-ходьба высоко поднимая колено	10-15 секунд	20 секунд
-ходьба сильно сгибая колено назад	10-15 секунд	20 секунд
- ходьба на внешней стороны стоп	10-15 секунд	20 секунд
2.Бег с заданиями:	15 секунд	20 секунд
- правым боком приставным шагом		
- левым боком приставным шагом	15 секунд	20 секунд
- обычный бег	30 секунд	1 минута.
3.ОРУ с мячом - И.п.: стойка, ноги вместе, руки перед собой, мяч в руках. 1 – встать на носки 2-руки вверх за голову 3-4- и.п.	6 раз	8 раз
И.п.: стойка, ноги врозь, руки перед собой, мяч в руках. 1 – поворот вправо;	По 3 раза в каждую сторону	По 4 раза в каждую сторону

2 – и.п. 3 – поворот влево; 4 – и.п.		
И.п.: широкая стойка, руки в замке мяч в руках. 1- наклон вперед, мяч положить 2-и.п. 3-наклон вперед, взять мяч 4-и.п.	6 раз	8 раз
И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью 1- присед 2- руки вперед 3-и.п.	6 раз	8 раз
И.п.: сомкнутая стойка, руки на поясе, мяч на полу. - прыжки вокруг мяча в правую, левую сторону	По 2 раза в каждую сторону	По 2 раза в каждую сторону

Тренер-преподаватель: Чамор .Ю.А.