

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

Тренер-преподаватель: Васильев Р.В.

<b>12.05-15.05.2020</b>	<b>18.05-22.05.2020</b>	<b>25.05-29.05.2020</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельная разминка 10 минут</li> <li>• Растяжка 5 минут</li> <li>• Приседания 3 подхода по 10 повторений (пятки не отрываем от пола, спина прямая, перерыв между подходами 30 сек)</li> <li>• Сгибание разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 10 повторений (перерыв между подходами 30сек)</li> <li>• Поднимание туловища из положения лежа 3 подхода по 10 повторений (перерыв между подходами 30 сек)</li> <li>• Находясь в стойке баскетболиста, самостоятельно выполнять повороты вперед и назад по 5 повторений в каждом направлении</li> <li>• Имитация передачи мяча двумя руками от груди влево, вправо, вперед, назад по 5 повторений в каждом направлении.</li> <li>• Имитация передачи мяча одной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельная разминка 10 минут</li> <li>• Растяжка 7 минут</li> <li>• Приседания 3 подхода по 15 повторений (пятки не отрываем от пола, спина прямая, перерыв между подходами 30 сек)</li> <li>• Сгибание разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 10 повторений (перерыв между подходами 30сек)</li> <li>• Поднимание туловища из положения лежа 3 подхода по 15 повторений (перерыв между подходами 30 сек)</li> <li>• Находясь в стойке баскетболиста, самостоятельно выполнять повороты вперед и назад по 10 повторений в каждом направлении</li> <li>• Имитация передачи мяча двумя руками от груди влево, вправо, вперед, назад по 10 повторений в каждом направлении.</li> <li>• Имитация передачи мяча одной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельная разминка 10 минут</li> <li>• Растяжка 10 минут</li> <li>• Приседания 3 подхода по 20 повторений (пятки не отрываем от пола, спина прямая, перерыв между подходами 30 сек)</li> <li>• Сгибание разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 10 повторений (перерыв между подходами 30сек)</li> <li>• Поднимание туловища из положения лежа 3 подхода по 20 повторений (перерыв между подходами 30 сек)</li> <li>• Находясь в стойке баскетболиста, самостоятельно выполнять повороты вперед и назад по 20 повторений в каждом направлении</li> <li>• Имитация передачи мяча двумя руками от груди влево, вправо, вперед, назад по 20 повторений в каждом направлении.</li> <li>• Имитация передачи мяча одной</li> </ul>

рукой от плеча 10 повторений на каждую руку.

- Впрыгивание на высоту 10 повторений
- Растяжка 5 минут.

рукой от плеча 15 повторений на каждую руку.

- Впрыгивание на высоту 15 повторений
- Растяжка 7 минут.

рукой от плеча 15 повторений на каждую руку.

- Впрыгивание на высоту 20 повторений
- Растяжка 10 минут.

## БАСКЕТБОЛ

Индивидуальные упражнения с мячом

1. Переводы мяча с руки на руку вокруг шеи



Сменить направление движения

2. Переводы мяча с руки на руку вокруг тела



Направление движения менять. Голову держать прямо

3. Переводы мяча с руки на руку вокруг ноги.



Менять направление движения.

4. «Восьмерка»

Стойка параллельная. Мяч проводить вокруг и между ног.



Направление менять. Голову не опускать.

5. Шагом марш!

В движении жонглировать мячом слева направо, справа налево, упражнения выполнять без зрительного контроля, с увеличением



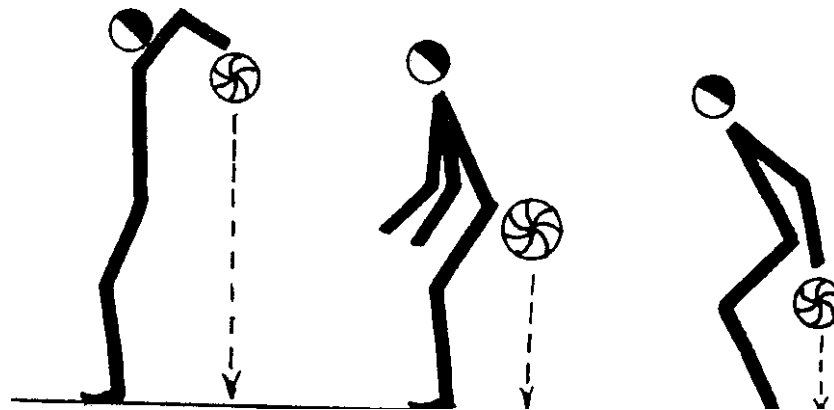
под ногой. Ноги высоко не поднимать. После освоения скорости движений.

6. Мяч между ногами.



Хлопок ладонями впереди – успеть поймать мяч до касания пола.

### 7. Мяч за головой



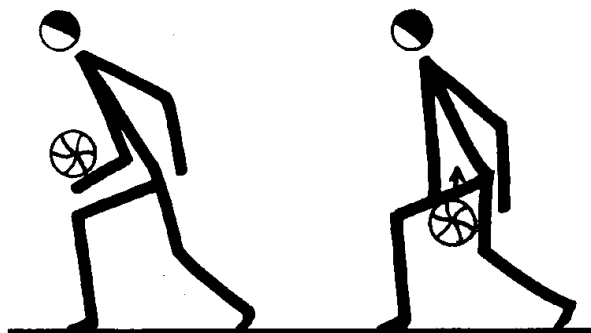
Мяч отпустить, хлопнуть в ладоши. Поймать за спиной, не позволив коснуться пола.

### 8. Мяч сзади – внизу



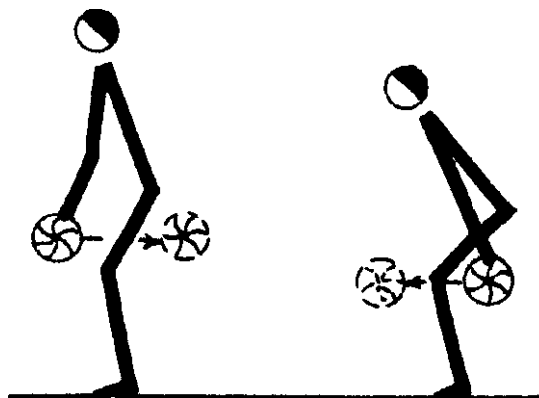
Хлопок ладонями спереди, поймать мяч до касания пола (не для начинающих).

### 9. Ловкость рук



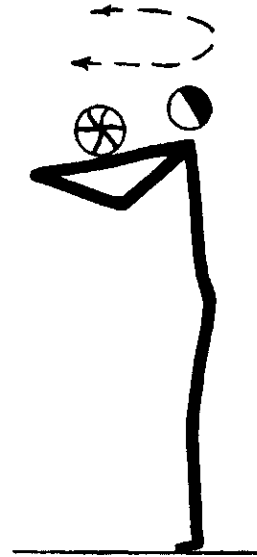
Мяч на ладони над бедром. Перевернуть ладонь, поймать мяч под бедром. На выпаде другой ногой выполнить другой рукой.

#### 10. Туннель



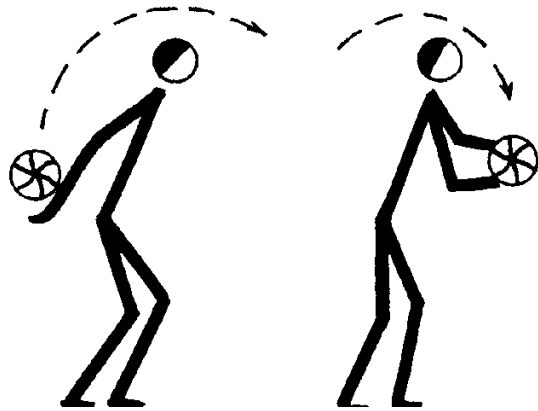
Стойка параллельная. Движением кистей послать мяч между ног поймать за спиной. Затем в обратном направлении.

#### 11. Кольцо



Мяч переводится с правой руки к груди, на левую руку. Направление менять.

14. Арка (по возможности)



Вперед не наклоняться, мяч подбрасывать кистевым движением.



