

## Секция баскетбол 10.11.2021”

### Тема занятия: Развитие физических качеств.

1. Разминка всех групп мышц. (10-12 минут)

#### 2. 1 круг

отжимания-30 секунд

отдых-30 секунд

поднимание туловища-30 секунд

отдых-30 секунд

приседания-30 секунд

отдых-30 секунд

планка-30 секунд

отдых-30 секунд

берпи-30 секунд

отдых-1 минута

#### 2 круг

отжимания-25 секунд

отдых-35 секунд

поднимание туловища-25 секунд

отдых-35 секунд

приседания-25 секунд

отдых-35 секунд

планка-25 секунд

отдых-35 секунд

берпи-25 секунд

отдых-1 минута

#### 3 круг

отжимания-25 секунд

отдых-35 секунд

поднимание туловища-25 секунд

отдых-35 секунд

приседания-25 секунд

отдых-35 секунд

планка-25 секунд

отдых-35 секунд

берпи-25 секунд

отдых-1 минута

3. Наклоны на гибкость из положения сидя-50 раз

Упражнения на восстановление дыхания 2-3 минуты

**Выполнять упражнения только в присутствии родителей.**

**(Соблюдать технику безопасности к месту занятия, одежде и обуви)**

**Если при выполнении задания почувствовали дискомфорт или недомогание немедленно остановиться и сообщить родителям.**

**Если есть освобождение от занятий физической культурой на данный период, то ознакомиться только с теоретической частью.**

При возникновении вопросов писать тренеру на электронный адрес: [trener\\_1975@mail.ru](mailto:trener_1975@mail.ru)

\*По утрам делать зарядку.

\*При работе за компьютером через 25-30 минут выполнять зарядку для глаз и физические упражнения.

