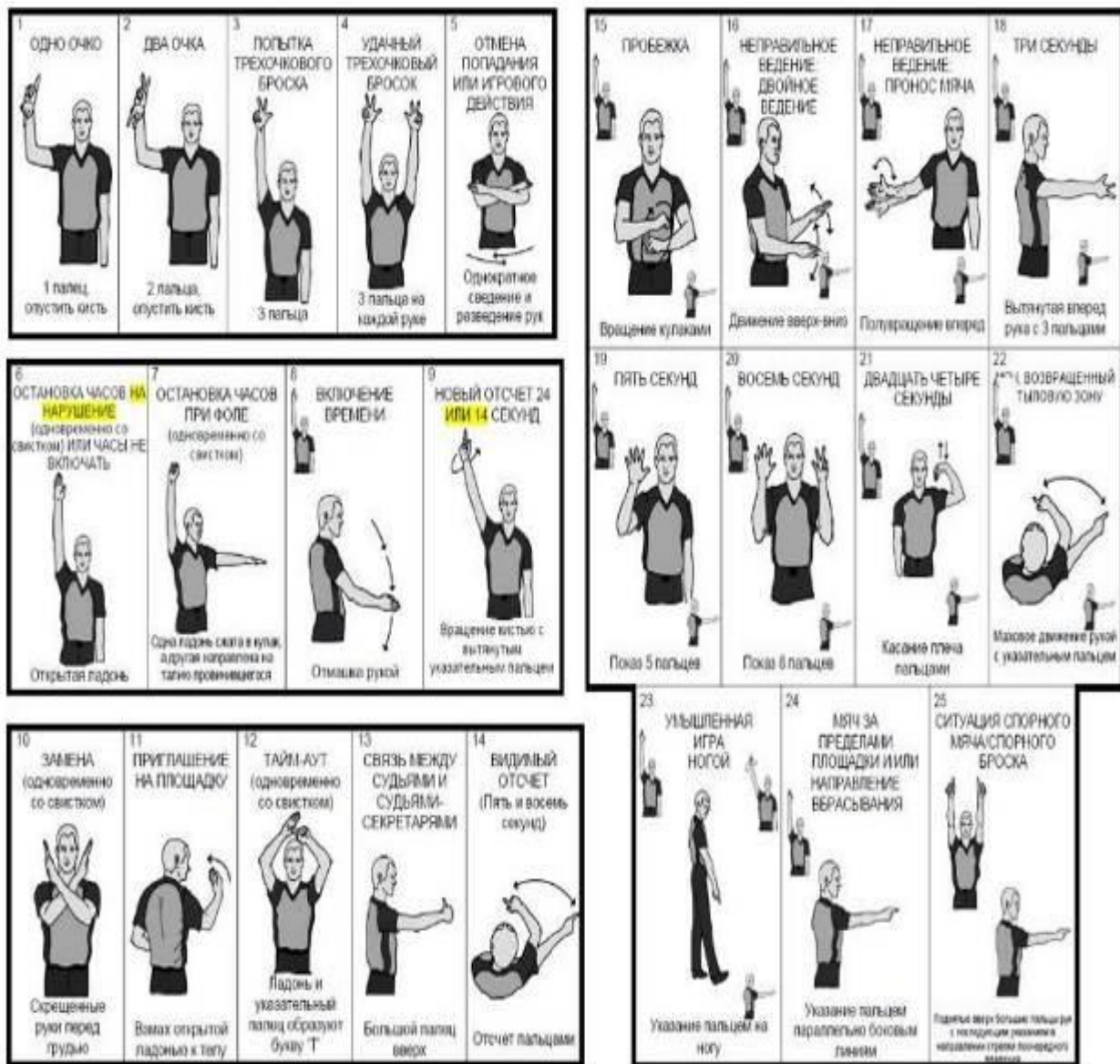


Тренировка №1













Тема урока 1: Жесты судьи по баскетболу и их значения

Смотреть по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=ik_GBD-mSbQ

Судейские жесты



Номера игроков

26 No. 4 	27 No. 5 	28 No. 6 	29 No. 7 
30 No. 8 	31 No. 9 	32 No. 10 	33 No. 11 
34 No. 12 	35 No. 13 	36 No. 14 	37 No. 15 

<p>38 НЕПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУК</p>  <p>Удар по запястью</p>	<p>39 БЛОКИРОВКА (в нападении или защите)</p>  <p>Обе руки на бедрах</p>	<p>40 ЧРЕЗМЕРНОЕ РАЗМАХИВАНИЕ ЛОКТЯМИ</p>  <p>Движение локтем в сторону</p>	<p>41 ЗАДЕРЖКА</p>  <p>Перехват запястья</p>
<p>42 ТОЛЧОК ИЛИ СТОЛКНОВЕНИЕ ИГРОКА БЕЗ МЯЧА</p>  <p>Имитация толчка</p>	<p>43 СТОЛКНОВЕНИЕ ИГРОКА С МЯЧОМ</p>  <p>Удар кулаком в открытую ладонь</p>	<p>44 КОМАНДЫ, КОНТРОЛИРУЮЩЕЙ МЯЧ</p>  <p>Указание кулаком в сторону корзины провинившейся команды</p>	<p>45 ОБОЮДНЫЙ</p>  <p>Движение скрещенными кулаками над головой</p>

<p>46 ТЕХНИЧЕСКИЙ</p>  <p>Две открытые ладони образуют букву "Т"</p>	<p>47 НЕСПОРТИВНЫЙ</p>  <p>Перехват запястья над головой</p>	<p>48 ДИСКВАЛИФИЦИРУЮЩИЙ</p>  <p>Поднятые вверх кулаки</p>
--	---	--

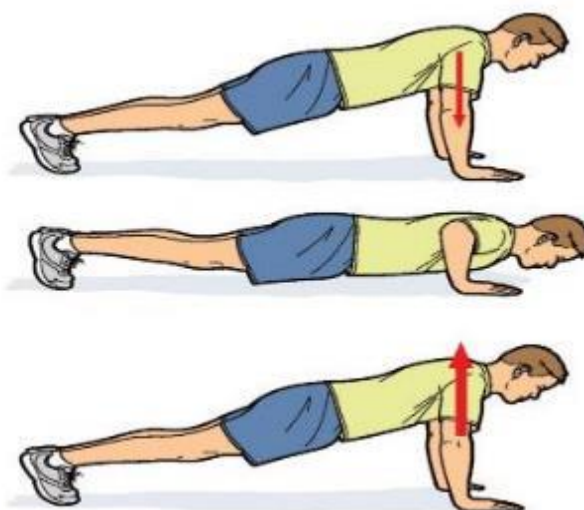
<p>49 ОДИН ШТРАФНОЙ БРОСОК</p>  <p>Поднять вверх 1 палец</p>	<p>50 ДВА ШТРАФНЫХ БРОСКА</p>  <p>Поднять вверх 2 пальца</p>	<p>51 ТРИ ШТРАФНЫХ БРОСКА</p>  <p>Поднять вверх 3 пальца</p>
---	--	---

<p>52 ПОСЛЕ ФОЛА БЕЗ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ШТРАФНОГО(-ЫХ) БРОСКА(-ОВ)</p>  <p>Указание пальцем, рука параллельно боковым линиям</p>	<p>53 ПОСЛЕ ФОЛА КОМАНДЫ, КОНТРОЛИРУЮЩЕЙ МЯЧ</p>  <p>Ладонь сжата в кулак, рука параллельно боковым линиям</p>
---	--



Тема урока: 2. Техника отжимания от пола

Смотреть по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=irfGo1Yw0fs>



Выполнить разминку 8-10 минут. После разминки сделать 7 подходов отжимания от пола по 30 секунд, перерыв между подходами 45 секунд.

Смотреть видео и 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 работе за компьютером через 25-30 минут выполнять зарядку для глаз и физические упражнения.

Тренировка №2

Тема урока: 1. Ведение баскетбольного мяча.

Смотреть по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpngMW8>

Разновидности ведения мяча.

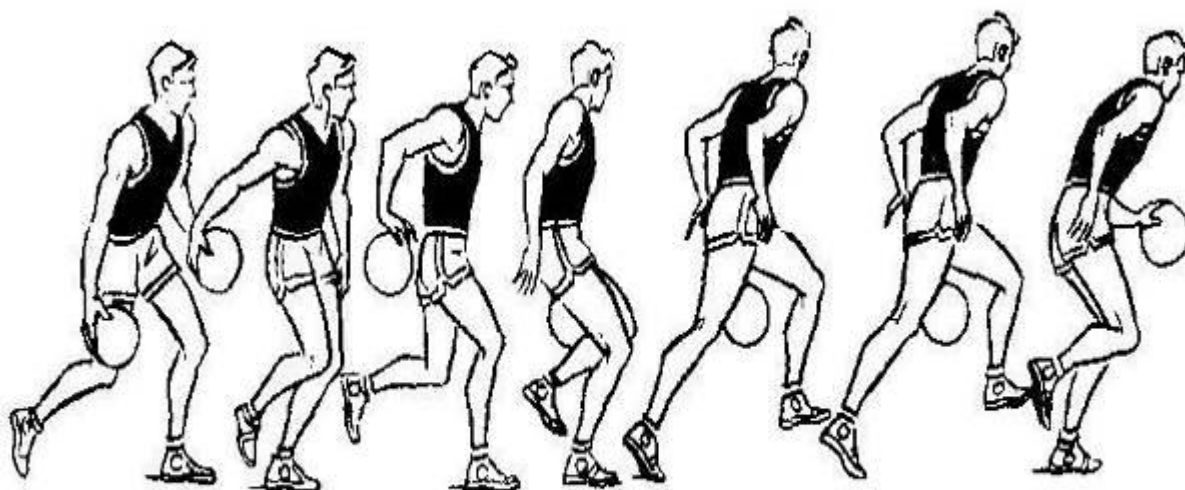
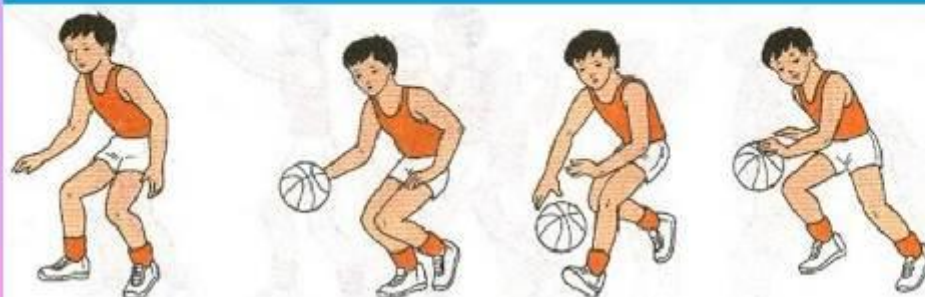
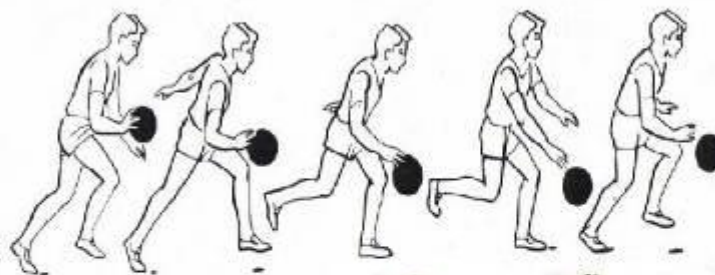


Рис. 9. Ведение мяча с переводом за спину

Ведение мяча (дриблинг) – важный элемент техники баскетбола

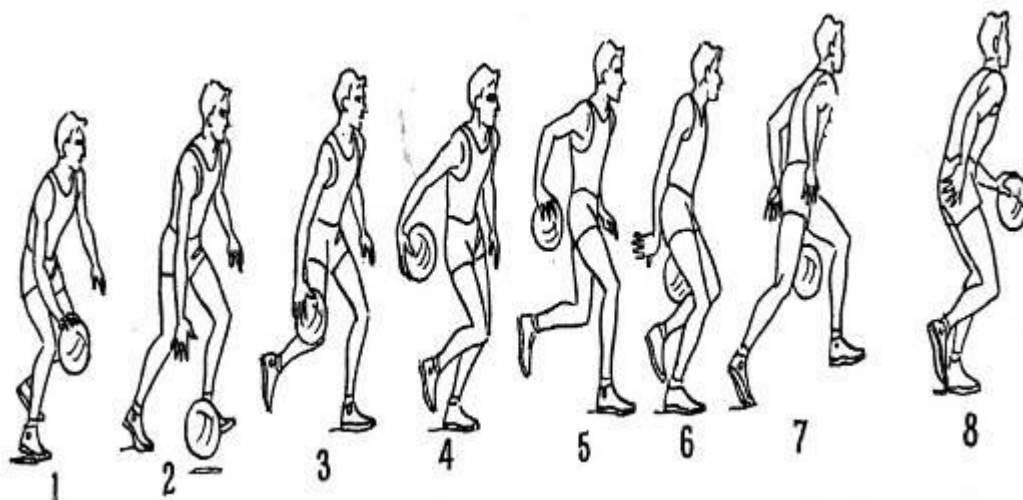
Виды ведения мяча

- Ведение мяча со сменой рук
- Ведение мяча между ногами
- Ведение мяча с переводом за спину
- Обманные движения (финты)



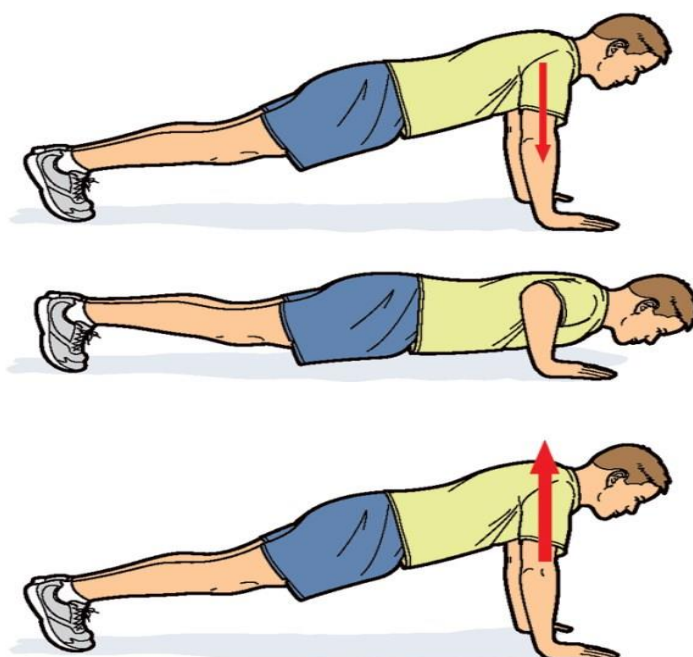
Ведение осуществляется толчками мяча в площадку упругим движением кисти одной руки вперед - вниз с такой силой, чтобы мяч, отскочив от пола, был на уровне руки.

Игрок должен быть готов в любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или бросить по кольцу.



2.Техника отжимания от пола

Смотреть по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=c902b5g8w0A>



Упражнения выполнять только в присутствии родителей

(Перед выполнением упражнений обязательно провести разминку и соблюдать технику безопасности к месту занятия, одежде и обуви)

Если нет возможности выполнить практическую часть, то ознакомиться только с теоретической частью.

Тренировка №3

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