

# Тренировка баскетбол 17.11.2021

Тема урока: Развитие физических качеств.

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

## Юноши и девушки

### 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-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

### 3 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

## Юноши

### 4 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-60 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 учителю 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.