

Задания для дистанционного обучения учащихся по программе Баскетбол 3.1

31.01.2022

Выполнение и просмотр заданий.

Разминка.

1. Ходьба в чередовании с легким бегом.
2. И. п.- основная стойка, ноги на ширине плеч 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопок в ладоши; 3 -выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п. 8-10 раз.
3. И. п.- о.с., ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки к плечам; 2-наклон вправо; 3-выпрямиться; 4- и.п. 8-10 раз.
4. И. п.- ноги на ширине плеч. 1 – руки в стороны; 2 -наклон вперед, коснуться правого носка; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п. 8-10 раз.
- 5.И.п. –о.с. 1 – руки вверх, подняться на носки, правая назад, прогнуться (вдох). 2 – правую ногу приставить к левой, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног (выдох). 3 –выпрямиться, руки в стороны. 4- и.п. 8-12 раз.
6. И.п. –о.с, руки на поясе. 1- руки назад, шаг левой вперед (вдох). 2-3- согнуть левую ногу, присесть, коснуться пальцами рук носка правой ноги (выдох). 4- и.п. 6-8 раз.
7. И.п. – о.с. 1 – согнуть правую ногу, прижать к груди, руки назад (выдох). 2- руки вниз – вперед, правая нога вперед. 3- и.п. (вдох). 6-8 раз каждой ногой.
8. И.п. –о.с. 1-4- одноименные движения прямыми руками вперед – вверх – назад – вниз. 5-8 – то же в противоположную сторону. Дыхание произвольное. 6-8 раз в обе стороны.
9. И.п. – о.с. 1- 2-руки вверх, подняться на носки. Прогнуться (вдох). 3- наклон вперед, руки вперед – назад (выдох). 4 – и.п. 10-12 раз.
10. И.п. –о.с. 1- руки к плечам, выпрямить туловище, голову не закидывать назад (вдох). 4-6 –расслабив мышцы, прейти в и.п. 8-10 раз.

2. Комплекс упражнений

https://www.youtube.com/watch?v=-L3PQUQQq_Y&list=PLxbmwY0tStuB5_U60WZJviXepTajqwpMn&index=4

3. Перемещение в баскетболе без мяча.

<https://www.youtube.com/watch?v=Qvc8ScbQ16A&t=18s>