

## Задания для дистанционного обучения учащихся по программе Баскетбол 1.1

31.01.2022

### Выполнение и просмотр заданий.

#### Разминка.

1. Ходьба на месте (или в движении) широким свободным шагом с различными движениями рук (на пояс, к плечам, за голову). 1-2 мин.
2. И. п. – о. с., руки на пояс. 1-2 – руки, через стороны вверх поднимаясь на носки 3-4 – и. п. 6-8 раз.
3. И. п.- о. с., руки вниз. 1 -руки к плечам, шаг вправо ногу на носок 2 – и. п. 3-4 – то же влево. 6-8 раз.
4. И.п. – о.с. 1-2- согнув правую ногу, обхватить колено двумя руками, прижимая его к груди (выдох). 3-4- и.п. (вдох). 4-6 раз каждой ногой.
5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1- наклон вперед, хлопок в ладони за правым коленом (выдох). 2-3- и.п. (вдох). 4-6 – то же с хлопком за левым коленом. 6-8 раз.
6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1 – поворот влево, развести руки в стороны. 2 –и.п. 3-4- то же в правую сторону. 6 раз в каждую сторону.
7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти сжаты в кулаки. 1- согнуть руки в локтях. 2- руки вверх. 3- согнуть руки в локтях. 4- выпрямить в стороны. 10-12 раз.
8. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-наклон влево, руки за голову. 2-и.п. 3-4- то же в правую сторону. 4-6 раз в каждую сторону.
9. И. п.- о.с., руки на пояс, ноги на ширине ступни, I- 2 – присед, руки за голову, руки вперед. 3-4 – и. п.
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=um7AApkpzZA>

#### 3.Стойка и передача мяча

[https://www.youtube.com/watch?v=x\\_LR5YGbp5I&list=PLAUhrtAMVO--01rJ24menUBdyFWuZ7q2-&index=32](https://www.youtube.com/watch?v=x_LR5YGbp5I&list=PLAUhrtAMVO--01rJ24menUBdyFWuZ7q2-&index=32)