

ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»  
 Отделение баскетбола  
 Нагрузка: 3 занятия в неделю (по желанию - можно выполнять чаще)  
 Возраст 10-12 лет

**Педагог дополнительного образования:** Рочев Владимир Валерьевич.

№ занятия	Содержание	Методические указания
№1	Стретчинг (упражнения на растяжку и гибкость) в баскетболе. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w">https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w</a>	Горизонтальный стретчинг (на полу) от тренера по физ.подготовке сборной команды России Григория Артемьева.
№2	<p>ОФП. Общие развивающие упражнения для всех групп мышц:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы,</li> <li>- вращения и махи руками,</li> <li>- наклоны туловища,</li> <li>- повороты туловища,</li> <li>- приседания,</li> <li>- выпады.</li> </ul> <p>СФП. Упражнения для развития быстроты и координации:</p> <p>Упражнение 1.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239511?list=a43cf080f5bb7918d6">https://vk.com/video-141772768_456239511?list=a43cf080f5bb7918d6</a></p> <p>Упражнение 2.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239513?list=469412628d884db594">https://vk.com/video-141772768_456239513?list=469412628d884db594</a></p> <p>Упражнение 3.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239515?list=2b84e8d9dba8ce15fe">https://vk.com/video-141772768_456239515?list=2b84e8d9dba8ce15fe</a></p> <p>Упражнение 4.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239517?list=5def5df031518912de">https://vk.com/video-141772768_456239517?list=5def5df031518912de</a></p> <p>Упражнение 5.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239519?list=d0ee20f47e6cea03bc">https://vk.com/video-141772768_456239519?list=d0ee20f47e6cea03bc</a></p> <p>Упражнения для развития ловкости:</p> <p>Упражнение 1.                      - вращения мячом (вокруг головы, туловища).</p> <p>Упражнение 2.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239501?list=6b19c6487073d2fc88">https://vk.com/video-141772768_456239501?list=6b19c6487073d2fc88</a></p> <p>Упражнение 3.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239502?list=d74fb67206fc7c262a">https://vk.com/video-141772768_456239502?list=d74fb67206fc7c262a</a></p>	<p>Каждое упражнение выполняется по 10 повторений.                      Интенсивность – средняя.</p> <p>Каждое упражнение выполняется 2 серии по 20 секунд.                      Интенсивность – высокая.</p> <p>Любой мяч (желательно баскетбольный).                      Каждое упражнение выполняется 2 серии по 20 секунд.                      Интенсивность – высокая.</p>

	<p>Упражнение 4.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239503?list=68d4446e490731a5d3">https://vk.com/video-141772768_456239503?list=68d4446e490731a5d3</a></p> <p>Упражнение 5.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239509?list=700836a689819a90d6">https://vk.com/video-141772768_456239509?list=700836a689819a90d6</a></p> <p>Упражнения для развития силы:  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).  Упражнение на мышцы пресса:  - поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>3 серии по 8 раз.  Интенсивность – средняя.</p>
<p><b>№3</b></p>	<p>ОФП. Общие развивающие упражнения для всех групп мышц:  - наклоны головы,  - вращения и махи руками,  - наклоны туловища,  - повороты туловища,  - приседания,  - выпады.</p> <p>СФП. Упражнения для развития быстроты и координации:  Упражнение 1.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239511?list=a43cf080f5bb7918d6">https://vk.com/video-141772768_456239511?list=a43cf080f5bb7918d6</a>  Упражнение 2.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239518?list=428fbffd17ab4f2ed2">https://vk.com/video-141772768_456239518?list=428fbffd17ab4f2ed2</a>  Упражнение 3.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239522?list=6972f6e4208e8afebb">https://vk.com/video-141772768_456239522?list=6972f6e4208e8afebb</a>  Упражнение 4.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239523?list=36a690e7fe22b72306">https://vk.com/video-141772768_456239523?list=36a690e7fe22b72306</a>  Упражнение 5.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239526?list=0f85ac2037472f110a">https://vk.com/video-141772768_456239526?list=0f85ac2037472f110a</a></p> <p>Упражнения для развития ловкости:  - вращения мячом (вокруг головы, туловища, ног),  - вращения по восьмерке,  - подбрасывание и ловля мяча,  - жонглирование мяча,  - перебрасывание мяча с руки на руку.</p> <p>Упражнения для развития силы:  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).  Упражнение на мышцы пресса:  - поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Каждое упражнение выполняется по 10 повторений.  Интенсивность – средняя.</p> <p>Каждое упражнение выполняется 2 серии по 20 секунд.  Интенсивность – высокая.</p> <p>Любой мяч (желательно баскетбольный).  Каждое упражнение выполняется 2 серии по 10 раз.  Интенсивность – средняя.</p> <p>3 серии по 8 раз.  Интенсивность – средняя.</p>

