

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: Барышников Дмитрий Юсупович.

№ занятия	Содержание	Методические указания
№1	<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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подскоки,</li> <li>- высокое поднимание бедра,</li> <li>- захлест голени.</li> </ul> <p>Упражнения для развития ловкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращения мячом (вокруг головы, туловища, ног),</li> <li>- подбрасывание и ловля мяча.</li> </ul> <p>Упражнения для развития силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</li> </ul>	<p>Каждое упражнение выполняется по 10 повторений. Интенсивность – средняя.</p> <p>Каждое упражнение выполняется на месте - 3 серии по 10 повторений. 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>
№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 прыгучести:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх,</li> <li>- прыжки с ноги на ногу,</li> <li>- прыжки на скакалке.</li> </ul> <p>Упражнения для развития ловкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращения мячом (вокруг головы, туловища, ног),</li> </ul>	<p>Каждое упражнение выполняется по 10 повторений. Интенсивность – средняя.</p> <p>Каждое упражнение выполняется - 3 серии по 10 повторений. Интенсивность – высокая.</p> <p>Любой мяч (желательно баскетбольный).</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вращения по восьмерке,</li> <li>- подбрасывание и ловля мяча.</li> </ul> <p>Упражнения для развития силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</li> </ul>	<p>Каждое упражнение выполняется 2 серии по 10 раз. Интенсивность – средняя.</p> <p>3 серии по 8 раз. Интенсивность – средняя.</p>
<b>№3</b>	<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 скоростно-силовых качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в высоту через препятствия,</li> <li>- прыжки в длину с места,</li> <li>- многократные прыжки с ноги на ногу,</li> <li>- многократные прыжки на двух ногах.</li> </ul> <p>Упражнения для развития ловкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращения мячом (вокруг головы, туловища, ног),</li> <li>- вращения по восьмерке,</li> <li>- подбрасывание и ловля мяча,</li> <li>- жонглирование мяча,</li> <li>- перебрасывание мяча с руки на руку.</li> </ul> <p>Упражнения для развития силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</li> </ul>	<p>Каждое упражнение выполняется по 10 повторений. Интенсивность – средняя.</p> <p>Каждое упражнение выполняется 2 серии по 10 повторений. 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>