Не забывайте выполнять зарядку!

Комплекс упражнений выполнять после разминки 2-3 раза в неделю:

1. 3 подхода по 20 приседаний
2. 3 подхода по 10 отжиманий
3. 3 подхода по 15 пресс
4. Планка 2 минуты.
5. Равновесие на 1 ноге с имитацией броска в кольцо. 10 бросков стоя на правой ноге, 10 бросков стоя на левой ноге.
6. Жонглирование 1, 2, 3 комками из бумаги, перед собой, вокруг туловища, по восьмерке между ног и т. д.
7. Стойка баскетболиста от 1 до 2 минут. Упражнение стульчик. Спина касается стены, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки держат мяч или выполняют бросок.

Расписание тренировок и задание к ним представлено ниже в таблице.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Дата | Кол-во часов | Тема занятия | Домашнее задание к следующему занятию |
| 1 | [06.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659431067127433279) | 1 | Зонная защита. Позиционное нападение. Прессинг. Смешанная защита. ИОТ: 8 Инструктаж по правилам безопасного поведения на улице при образовании наледи на крышах и дорогах. Дистанционное занятие. | Ознакомиться с материалом, подчеркнуть для себя полезную информацию https://sportyfi.ru/basketbol/tehnika/zashchita/ |
| 2 | [07.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659431067127433270) | 1 | Просмотр видеоматериалов про баскетбол. Дистанционное занятие. | Предлагается к просмотру фильм про баскетбол "Космический джем" Ответить на вопрос, кто из знаменитых баскетболистов снялся в этом фильме? |
| 3 | [07.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659431067127433288) | 1 | Просмотр видеоматериалов про баскетбол. Дистанционное занятие. | Предлагается к просмотру фильм про баскетбол "Космический джем" Ответить на вопрос, кто из знаменитых баскетболистов снялся в этом фильме? |
| 4 | [10.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659431067127433297) | 1 | Просмотр видеоматериалов про баскетбол. Дистанционное занятие. | История развития баскетбола в России https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/basketball/history-basketball.html Что полезного узнали из просмотренного материала? |
| 5 | [13.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659431067127433280) | 1 | Просмотр видеоматериалов про баскетбол. Дистанционное занятие. | История развития баскетбола в России https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/basketball/history-basketball.html Что полезного узнали из просмотренного материала? |
| 6 | [14.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659431067127433271) | 1 | Техника безопасности. Личная гигиена, питание юного спортсмена. Дистанционное занятие. | Посмотреть фильм "Движение вверх". На основе, каких событий снят фильм? |
| 7 | [14.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659431067127433271) | 1 | Техника безопасности. Личная гигиена, питание юного спортсмена. Дистанционное занятие. | Посмотреть фильм "Движение вверх". На основе, каких событий снят фильм? |
| 8 | [17.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659431067127433298) | 1 | Товарищеская встреча. Дистанционное занятие. | Нарисовать игру баскетбол, как вы её представляете в будущем. |
| 9 | [20.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659431067127433281) | 1 | Товарищеская встреча. Дистанционное занятие. | Пройти тест. Найти 2 ошибки! <https://onlinetestpad.com/ru/testview/38705-znaete-li-vy-osnovy-basketbola> |
| 10 | [21.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659431067127433272) | 1 | Товарищеская встреча. Дистанционное занятие. | Посмотреть товарищескую игру мужской сборной России по баскетболу против Грузии<https://www.youtube.com/watch?v=bUNzu8PwIJE> |
| 11 | [21.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659431067127433272) | 1 | Товарищеская встреча. Дистанционное занятие. | Посмотреть товарищескую игру мужской сборной России по баскетболу против Грузии<https://www.youtube.com/watch?v=bUNzu8PwIJE> |
| 12 | [24.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659431067127433299) | 1 | Товарищеская встреча. Дистанционное занятие. | Ответить на вопросы:1. Назовите игрока, родом из Архангельской области?
2. Зачем проводятся товарищеские игры?
 |
| 13 | [27.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659431067127433282) | 1 | Товарищеская встреча. Дистанционное занятие. | Отработать два шага бросок. Вместо мяча можно использовать комок бумаги.  |
| 14 | [28.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659431067127433273) | 1 | Товарищеская встреча. Дистанционное занятие. | Используя подручные материалы, сделать кольцо и мяч из бумаги. Выполнить 15 попаданий лежа, сидя, стоя. Расстояние до кольца произвольное. Следить за техникой. |
| 15 | [28.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659431067127433273) | 1 | Товарищеская встреча. Дистанционное занятие. | Используя подручные материалы, сделать кольцо и мяч из бумаги. Выполнить 15 попаданий лежа, сидя, стоя. Расстояние до кольца произвольное. Следить за техникой. |