Не забывайте выполнять зарядку!

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

1. 3 подхода по 20-30 приседаний
2. 3 подхода по 10-30 отжиманий
3. 3 подхода по 15-25 пресс
4. 3 подхода планка 1,5-2 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 3 минут. Упражнение стульчик. Спина касается стены, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки держат мяч или выполняют бросок.
8. Растяжка.

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=1659434400022055036) | 1 | Смешанная защита. Дистанционное занятие. | Ознакомиться с материалом, подчеркнуть для себя полезную информацию https://sportyfi.ru/basketbol/tehnika/zashchita/ |
| 2 | [06.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659434400022055036) | 1 | Смешанная защита. Дистанционное занятие. | Ознакомиться с материалом, подчеркнуть для себя полезную информацию https://sportyfi.ru/basketbol/tehnika/zashchita/ |
| 3 | [11.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659434400022055037) | 1 | Зонная защита. Прессинг. Смешанная защита. Дистанционное занятие. | Просмотреть материал про зонную защиту и как её разбить https://www.sports.ru/tribuna/blogs/nbalive/2408544.html |
| 4 | [11.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659434400022055037) | 1 | Зонная защита. Прессинг. Смешанная защита. Дистанционное занятие. | Просмотреть материал про зонную защиту и как её разбить https://www.sports.ru/tribuna/blogs/nbalive/2408544.html |
| 5 | [13.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659431067127433280) | 1 | Личная защита. Позиционное нападение. Прессинг. Смешанная защита. Дистанционное занятие. | Прессинг. Что это? С ем его едят? https://hoops.com.ua/team/20-basketball-pressing |
| 6 | [13.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659434400022055054) | 1 | Личная защита. Позиционное нападение. Прессинг. Смешанная защита. Дистанционное занятие. | Прессинг. Что это? С ем его едят? https://hoops.com.ua/team/20-basketball-pressing |
| 7 | [18.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659434400022055054) | 1 | Зонная защита. Позиционное нападение. Прессинг. Смешанная защита. Дистанционное занятие. | Посмотреть фильм "Движение вверх". |
| 8 | [18.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659434400022055054) | 1 | Зонная защита. Позиционное нападение. Прессинг. Смешанная защита. Дистанционное занятие. | На основе, каких событий снят фильм? |
| 9 | [20.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659431067127433281) | 1 | Зонная защита. Позиционное нападение. Прессинг. Смешанная защита. Дистанционное занятие. | Пройти тест. <https://onlinetestpad.com/ru/test/84362-basketbol-test-1-bmv> |
| 10 | [20.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659434400022055055) | 1 | Зонная защита. Позиционное нападение. Прессинг. Смешанная защита. Дистанционное занятие. | Полезны ли нормы ГТО в баскетболе? |
| 11 | [25.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659434400022055039) | 1 | Нормы ГТО. Дистанционное занятие. | Посмотреть товарищескую игру женской сборной России по баскетболу против Италии  <https://www.youtube.com/watch?v=JZxBhmVnVn8> |
| 12 | [25.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659434400022055039) | 1 | Нормы ГТО. Дистанционное занятие. | Ответить на вопросы:   1. Зачем проводятся товарищеские игры? 2. Из-за каких командных действий одна команда выиграла, а вторая проиграла? |
| 13 | [27.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659431067127433282) | 1 | Просмотр видеоматериалов. Обсуждение. Дистанционное занятие. | Отработать два шага бросок. Вместо мяча можно использовать комок бумаги. |
| 14 | [27.04.2020](https://schools.dnevnik.ru/lesson.aspx?school=1000014366397&lesson=1659434400022055056) | 1 | Просмотр видеоматериалов. Обсуждение. Дистанционное занятие. | Используя подручные материалы, сделать кольцо и мяч из бумаги. Выполнить 15 попаданий лежа, сидя, стоя. Расстояние до кольца произвольное. Следить за техникой. |