

1. Изучить по ссылке теоретический материал по теме «Баскетбол и его разновидности. Стритбол.»

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2157191428295733572&p=1&parent-reqid=1586158706674429-642529227635054482200191-vla1-3297&path=wizard&text=%C2%AB%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB+%D0%B8+%D0%B5%D0%B3%D0%BE+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%C2%BB+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE>

2. Выполнить комплекс ОРУ

Комплекс ОРУ на месте №1

№ п/п	Содержание	Длительность	СБГУ	Рисунки
1	И.П. - ст. ноги вперед, р. вперед-вниз 1 - размах руками вперед-вниз 2 - И.П. 3-4 - то же	6-8 раз	Руки прямые. Размах, рывок. Согнуть вперед	
2	И.П. - ст. ноги вперед, р. перед грудью 1-2 - 2 размаха руками вперед грудью размах 3 - прямые руками в стороны 4 - И.П.	6-8 раз	Согнуть вперед. Размах, рывок.	
3	И.П. - то же 1 - поворот туловища влево, правую руку в сторону 2 - И.П. 3-4 - то же влево	6-8 раз	Согнуть вперед. Лопатки свести.	
4	И.П. - широкая стойка, р. в стороны 1 - наклон вперед 2 - поворот туловища влево 3 - то же влево 4 - И.П.	6-8 раз	Спина прямая, смотреть вперед, поворот головы. Поворот выдохнуть, туловища	
5	И.П. - О.С. 1 - наклон вперед, руки вперед 2-3 - 2 прыжковых наклона вперед 4 - И.П.	6-8 раз	Наклон вперед Ноги прямые	
6	И.П. - ушки ст., руки согнуты в локтях 1 - шаг левой ногой вперед 2 - то же назад 3 - то же вперед 4 - И.П. 5-8 - то же правой	3-4 раза	Рука работает разнонаправленно, в такт с ногами. Медленно	
7	И.П. - ушки ст., туловище слегка выдвинуто вперед, р. согнуты в локтях. - работа рук, как при беге	2р. по 15сек.	Постепенно усложня движения Согнуть вперед.	
8	И.П. - ушки стойки, р. на пояс - ходьба на месте высоко поднимая бедра	10-17 раз на каждую ногу	Колени в стороны не разводить. Ногу ставить свободно на переднюю часть стопа.	
9	И.П. - то же - бег на месте высоко поднимая бедра	2 раза по 30 сек.	Бедра выдв. Согнуть вперед. Туловище чуть вперед.	