СОГ «Баскетбол» Серов Р.А., среда

1. **Самостоятельное выполнение стандартной школьной разминки**

2. **Развитие скорости баскетболиста**

1. Быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с отягощение в каждой руке (1-1,5 кг) (например бутылки с водой) - 1 мин (по 2-3 шага).
2. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления - 1 мин (по 2-3 шага).
3. Высокие старты на дистанцию 3-5 м. Выполняются лицом вперед (10 раз), затем спиной вперед (10 раз)
4. Низкие старты на дистанцию 3-5 м. Выполняются так же как в п. 3.
5. Бег на месте с высоким подниманием бедра (30 сек), переходящий в ускорение в последние 10 сек.
6. Бег на месте с касанием голенью ягодиц (30 сек), переходящий в ускорение в последние 10 сек.
7. Бег на месте с максимальной частотой шага, с подскоками попеременно на левой и правой ноге (через каждые 4-5 шагов) – 30 сек
8. Прыжки на двух ногах вперед (в стойке баскетболиста), назад, вправо, влево не теряя низкую защитную стойку.

После каждого упражнения пауза – 30 секунд. Выполняется четыре серии.
Перед силовыми упражнениями пауза 3 минуты.

3. **Силовые упражнения**

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине согнув колени – 10 раз
2. Поднимание и опускание прямых ног до касания стены – 10 раз
3. Из упора лёжа прыжком в упор присев – 10 раз
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - 7 раз (девочки), 10 раз (мальчики)

После каждого упражнения пауза – 30 секунд. Выполняется четыре серии.

Без разминки упражнения не выполнять!!

Правила баскетбола ФИБА 2014
Пункты 32, 33, 34, 35