**Спортивная секция:** Баскетбол (юноши)

**Преподаватель:** Морозов С.Н.

**Занятия по расписанию в течение недели –** понедельник, среда

Выполненные практические задания и ознакомление просмотренных видео роликов присылать преподавателю физической культуры на почту-svetlana\_moroz24@mail.ru ; в Контакте.

**Практическая часть**

1. Выполнение общеразвивающих упражнений.
2. Подготовка к сдаче норм ГТО:
* Подтягивание
* Сгибание рук от пола
* Поднимание туловища на наклонной доске
* Прыжки через скакалку
* Прыжки с места и в длину
* Бег на выносливость (по пересеченной местности)
* Челночный бег 10х10
* Приседание

**Теоретические знания ( просмотр видео роликов):**

Видеоуроки для саморазвития физических качеств баскетболиста

[***https://youtu.be/VDsX-8jv9-0***](https://youtu.be/VDsX-8jv9-0)

[***https://youtu.be/TD2-o1LbE4A***](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FTD2-o1LbE4A&cc_key=)

[***https://youtu.be/\_mkWl41GOaM***](https://youtu.be/_mkWl41GOaM)

[***https://youtu.be/7fql2uZsqVI***](https://youtu.be/7fql2uZsqVI)

[***https://youtu.be/\_9yOWJAi16k***](https://youtu.be/_9yOWJAi16k)

[***https://youtu.be/85iB7yhFPec***](https://youtu.be/85iB7yhFPec)

[***https://youtu.be/cI4XLcT82iM***](https://youtu.be/cI4XLcT82iM)

[***https://youtu.be/0AlpkBcmiys***](https://youtu.be/0AlpkBcmiys)

[***https://youtu.be/qJN39xagBPk***](https://youtu.be/qJN39xagBPk)

[***https://youtu.be/al2lA6sFcKI***](https://youtu.be/al2lA6sFcKI)

[***https://youtu.be/2gs2xksFe4Q***](https://youtu.be/2gs2xksFe4Q)

[***https://youtu.be/m1flKn06v8c***](https://youtu.be/m1flKn06v8c)

***Для юношей:***

1. Упражнения для всего тела в домашних условиях <https://youtu.be/Z39Q4gaZZX0>
2. Домашняя программа силовых тренировок <https://www.youtube.com/watch?v=hzUoiandw70>
3. Семь домашних тренировок <https://www.championat.com/lifestyle/article-3997081-kak-trenirovatsja-doma-i-chem-zanjatsja-na-karantine-tabata-joga-kardio-stretching.html>
4. Программа силовых тренировок с весом тела <https://fitseven.ru/gid-novichka/domashnie-trenirovki>
5. Программа тренировок дома для мужчин <https://bestbodyblog.com/programma-trenirovok-doma-dlya-muzhchin/>
6. Бесплатные приложения для занятий спортом дома <https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/10-besplatnyh-prilozhenij-dlya-zanyatij-sportom-doma-1066060/>