УТГ-4

**БЛОК № 1**

**Теория**

1- История возникновения и развитие баскетбола

2- Правила баскетбола

**ОФП**

Разминка https://youtu.be/wAfg4x-fT-s

2.Отжимание 3х20раз

3. Пресс 3х20раз

4. Подъем прямых ног 3х20раз

5. Приседание 3х15 раз

**Владение мяча**

1.Переводы (влево,вправо) - вокруг головы 100раз

- вокруг туловища 100раз

- вокруг ног 100раз

**БЛОК № 2**

**Теория**

2- Правила баскетбола

3- Судейство в баскетболе, жесты судьи

**ОФП**

Разминка <https://youtu.be/C84BaGhn3Q4>

2.Отжимание 3х20раз

4. Подъем прямых ног 3х20раз

6. Подъем на носках 3х15раз

**Владение мяча**

1.Переводы (влево,вправо) - вокруг головы 100раз

- вокруг туловища 100раз

- вокруг ног 100раз

2 . Восьмерка – внутренняя 100раз

- наружняя 100раз

**БЛОК № 3**

**Теория**

3- Судейство в баскетболе, жесты судьи

4- Нарушение в баскетболе

**ОФП**

Разминка <https://youtu.be/C84BaGhn3Q4>

3. Пресс 3х15раз

5. Приседание 3х20раз

7. Упор лежа + планка 3х15раз на каждую руку

9. Быстрота ног 5 серий

**Отработка техники защитной стойки**

<https://youtu.be/5BP1lhb3FEo>

**Владение мяча**

2 . Восьмерка – внутренняя 100раз

- наружняя 100раз

4. То же со сменой ног 100раз

БЛОК № 4

**Теория**

5- Появление баскетбола в России

6- Баскетбол в олимпийских играх

**ОФП**

Разминка <https://youtu.be/C84BaGhn3Q4>

2.Отжимание 3х20раз

4. Подъем прямых ног 3х20раз

6. Подъем на носках 3х15раз

8. Упор присев + Упор лежа +

Упор присев + Встать 3х15раз

**Отработка техники броска**

<https://youtu.be/q0ndNqJ02Tk>

https://youtu.be/ou36BP4o-F8

**Владение мяча**

1.Переводы (влево,вправо) - вокруг головы 100раз

- вокруг туловища 100раз

- вокруг ног 100раз

2 . Восьмерка – внутренняя 100раз

- наружняя 100раз

3. То же только на полу 100раз

**БЛОК № 5**

**Теория**

3- Судейство в баскетболе, жесты судьи

<https://www.youtube.com/watch?v=ik_GBD-mSbQ&feature=youtu.be>

**ОФП**

Разминка <https://youtu.be/C84BaGhn3Q4>

4. Подъем прямых ног 3х20раз

5. Приседание 3х25раз

8. Упор присев + Упор лежа +

Упор присев + Встать 3х15раз

10. Силовые упражнения

для рук и ног 3х20раз

**Отработка техники броска**

<https://youtu.be/q0ndNqJ02Tk>

https://youtu.be/ou36BP4o-F8

**Отработка техники передачи и ловли мяча**

<https://sportyfi.ru/basketbol/priemi/lovlya-myacha/>

: <https://sportyfi.ru/basketbol/priemi/lovlya-myacha/>

**Владение мяча**

1.Переводы (влево,вправо) - вокруг головы 100раз

- вокруг туловища 100раз

- вокруг ног 100раз

2 . Восьмерка – внутренняя 100раз

- наружняя 100раз

4. То же со сменой ног 100раз