

Программа дистанционного обучения по Баскетболу

(Тренер-преподаватель Бородин Евгений Андреевич)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	20.10.2020г.	1	1. Упражнения для приема мяча.	1. https://www.youtube.com/watch?v=WBsmpXlZvAU
		2	2. Упражнения с мячами	2. https://www.youtube.com/watch?v=FV3Mcwnn_RU
		3	3. Упражнения для развития выносливости	3. https://www.youtube.com/watch?v=whYhBbyIdCc
2	22.10.2020г.	1	1. Разминка	1. https://www.youtube.com/watch?v=WISrOhtGH4o
		2	2. Броски	2. https://www.youtube.com/watch?v=kGARY5Aht3U
		3	3. Дриблинг	3. https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpngMW8
3	24.10.2020г.	1	1. Разминка	1. https://www.youtube.com/watch?v=OQ90VXaK4cE
		2	2. Упражнения для развития быстроты	2. https://www.youtube.com/watch?v=5YW2VYbBa9s
		3	3. упражнения для развития ловкости	3. https://www.youtube.com/watch?v=CbPoxZeFB8
4	27.10.2020г.	1	1. Разминка	1. https://www.youtube.com/watch?v=SuCFBPRkZF8
		2	2. Подводящие упражнения	2. https://www.youtube.com/watch?v=2ahbAsvWkyg
		3	3. Ведение мяча	3. https://www.youtube.com/watch?v=Lnfa-ZQgJ6Y
5	29.10.2020г.	1	1. Разминка	1. https://www.youtube.com/watch?v=WISrOhtGH4o
		2	2. Упражнения с мячом и без мяча	2. https://www.youtube.com/watch?v=qv84dWPKNrg
		3		
6	31.10.2020г.	1	1. Разминка	1. https://www.youtube.com/watch?v=WBsmpXlZvAU

		2		
		3	2. Упражнения с мячами 3. упражнения для развития мышц ног	2. https://www.youtube.com/watch?v=9PUZPmK_rEs 3. https://www.youtube.com/watch?v=xXI96E7YQug