

## Программа дистанционного обучения по Баскетболу

(Тренер-преподаватель Бородин Евгений Андреевич)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	07.02.2022г.	1	1. Разминка	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SuCFBPRkZF8">https://www.youtube.com/watch?v=SuCFBPRkZF8</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2ahbAsvWkyg">https://www.youtube.com/watch?v=2ahbAsvWkyg</a> 3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Lnfa-ZQgJ6Y">https://www.youtube.com/watch?v=Lnfa-ZQgJ6Y</a>
		2	2. Подводящие упражнения	
		3	3. Ведение мяча	
2	08.02.2022г.	1	1. Разминка	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WISrOhtGH4o">https://www.youtube.com/watch?v=WISrOhtGH4o</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kGARY5Aht3U">https://www.youtube.com/watch?v=kGARY5Aht3U</a> 3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8">https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8</a>
		2	2. Броски	
		3	3. Дриблинг	
3	09.02.2022г.	1	1. Разминка	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OQ90VXaK4cE">https://www.youtube.com/watch?v=OQ90VXaK4cE</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5YW2VYbBa9s">https://www.youtube.com/watch?v=5YW2VYbBa9s</a> 3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CbPoxZeFB8">https://www.youtube.com/watch?v=CbPoxZeFB8</a>
		2	2. Упражнения для развития быстроты	
		3	3. упражнения для развития ловкости	
4	10.02.2022г.	1	1. Упражнения для приема мяча.	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WBsmpXIZvAU">https://www.youtube.com/watch?v=WBsmpXIZvAU</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FV3Mcwnn_RU">https://www.youtube.com/watch?v=FV3Mcwnn_RU</a> 3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=whYhBbyIdCc">https://www.youtube.com/watch?v=whYhBbyIdCc</a>
		2	2. Упражнения с мячами	
		3	3. Упражнения для развития выносливости	
5	11.02.2022г.	1	1. Разминка	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WISrOhtGH4o">https://www.youtube.com/watch?v=WISrOhtGH4o</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qv84dWPKNrg">https://www.youtube.com/watch?v=qv84dWPKNrg</a>
		2	2. Упражнения с мячом и без мяча	
		3		
6	12.02.2022г.	1	1. Разминка	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WBsmpXIZvAU">https://www.youtube.com/watch?v=WBsmpXIZvAU</a>
		2		

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