|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Ссылки на материалы | План самостоятельных тренировок |
| 25.03.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке |
| 26.03.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке |
| 28.03.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Подъемы мяча стоя на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=w_zQZFXIPOs&feature=emb_logo> | Развиваем координацию и баланс, стоя на одной ноге.. |
| «Наклоны к мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=wule-usRy8U&feature=emb_logo> | Тренируем баланс, стоя на одной ноге. |
| «Выпрямление ног в приседе»<https://www.youtube.com/watch?v=ZHTAw2F55oY&feature=emb_logo> | Тренируем равновесие в полном приседе. |
| «Прыжки с поворотом на 90/180/270/360 градусов»<https://www.youtube.com/watch?v=b0poM_3WiOA&feature=emb_logo> | Тренируем прыжковую координацию. |
| «Вращение прямой ноги перед собой»<https://www.youtube.com/watch?v=NWJvGgJrL4Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и мышц ног. |
| «Вращение прямой ноги боком»<https://www.youtube.com/watch?v=oRoBJrD9_2Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и ягодичных мышц. |
| 29.03.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. |
| 04.04.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке |
| 05.04.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. |
| 08.04.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке |
| 09.04.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. |
| 11.04.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Подъемы мяча стоя на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=w_zQZFXIPOs&feature=emb_logo> | Развиваем координацию и баланс, стоя на одной ноге.. |
| «Наклоны к мячу»<https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=wule-usRy8U&feature=emb_logo> | Тренируем баланс, стоя на одной ноге. |
| «Выпрямление ног в приседе»<https://www.youtube.com/watch?v=ZHTAw2F55oY&feature=emb_logo> | Тренируем равновесие в полном приседе. |
| «Прыжки с поворотом на 90/180/270/360 градусов»<https://www.youtube.com/watch?v=b0poM_3WiOA&feature=emb_logo> | Тренируем прыжковую координацию. |
| «Вращение прямой ноги перед собой»<https://www.youtube.com/watch?v=NWJvGgJrL4Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и мышц ног. |
| «Вращение прямой ноги боком»<https://www.youtube.com/watch?v=oRoBJrD9_2Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и ягодичных мышц. |
| 12.04.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. |
| 15.04.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке |
| 16.04.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=qy9LOQAgChA&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_lo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. |
| 18.04.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке |
| 19.04.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке |
| 22.04.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Подъемы мяча стоя на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=w_zQZFXIPOs&feature=emb_logo> | Развиваем координацию и баланс, стоя на одной ноге.. |
| «Наклоны к мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=wule-usRy8U&feature=emb_logo> | Тренируем баланс, стоя на одной ноге. |
| «Выпрямление ног в приседе»<https://www.youtube.com/watch?v=ZHTAw2F55oY&feature=emb_logo> | Тренируем равновесие в полном приседе. |
| «Прыжки с поворотом на 90/180/270/360 градусов»<https://www.youtube.com/watch?v=b0poM_3WiOA&feature=emb_logo> | Тренируем прыжковую координацию. |
| «Вращение прямой ноги перед собой»<https://www.youtube.com/watch?v=NWJvGgJrL4Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и мышц ног. |
| «Вращение прямой ноги боком»<https://www.youtube.com/watch?v=oRoBJrD9_2Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и ягодичных мышц. |
| 23.04.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. |
| 25.04.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке |
| 26.04.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. |
| 29.04.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. |
| 30.04.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Подъемы мяча стоя на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=w_zQZFXIPOs&feature=emb_logo> | Развиваем координацию и баланс, стоя на одной ноге.. |
| «Наклоны к мячу»<https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=wule-usRy8U&feature=emb_logo> | Тренируем баланс, стоя на одной ноге. |
| «Выпрямление ног в приседе»<https://www.youtube.com/watch?v=ZHTAw2F55oY&feature=emb_logo> | Тренируем равновесие в полном приседе. |
| «Прыжки с поворотом на 90/180/270/360 градусов»<https://www.youtube.com/watch?v=b0poM_3WiOA&feature=emb_logo> | Тренируем прыжковую координацию. |
| «Вращение прямой ноги перед собой»<https://www.youtube.com/watch?v=NWJvGgJrL4Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и мышц ног. |
| «Вращение прямой ноги боком»<https://www.youtube.com/watch?v=oRoBJrD9_2Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и ягодичных мышц. |
| 02.05.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке |
| 03.05.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке |
| 06.05.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Подъемы мяча стоя на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=w_zQZFXIPOs&feature=emb_logo> | Развиваем координацию и баланс, стоя на одной ноге.. |
| «Наклоны к мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=wule-usRy8U&feature=emb_logo> | Тренируем баланс, стоя на одной ноге. |
| «Выпрямление ног в приседе»<https://www.youtube.com/watch?v=ZHTAw2F55oY&feature=emb_logo> | Тренируем равновесие в полном приседе. |
| «Прыжки с поворотом на 90/180/270/360 градусов»<https://www.youtube.com/watch?v=b0poM_3WiOA&feature=emb_logo> | Тренируем прыжковую координацию. |
| «Вращение прямой ноги перед собой»<https://www.youtube.com/watch?v=NWJvGgJrL4Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и мышц ног. |
| «Вращение прямой ноги боком»<https://www.youtube.com/watch?v=oRoBJrD9_2Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и ягодичных мышц. |
| 07.05.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. |
| 10.05.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке |
| 13.05.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке |
| 14.05.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке |
| 16.05.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Подъемы мяча стоя на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=w_zQZFXIPOs&feature=emb_logo> | Развиваем координацию и баланс, стоя на одной ноге.. |
| «Наклоны к мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=wule-usRy8U&feature=emb_logo> | Тренируем баланс, стоя на одной ноге. |
| «Выпрямление ног в приседе»<https://www.youtube.com/watch?v=ZHTAw2F55oY&feature=emb_logo> | Тренируем равновесие в полном приседе. |
| «Прыжки с поворотом на 90/180/270/360 градусов»<https://www.youtube.com/watch?v=b0poM_3WiOA&feature=emb_logo> | Тренируем прыжковую координацию. |
| «Вращение прямой ноги перед собой»<https://www.youtube.com/watch?v=NWJvGgJrL4Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и мышц ног. |
| «Вращение прямой ноги боком»<https://www.youtube.com/watch?v=oRoBJrD9_2Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и ягодичных мышц. |
| 17.05.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. |
| 20.05.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке |
| 21.05.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. |
| 23.05.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке |
| 24.05.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. |
| 27.05.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Подъемы мяча стоя на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=w_zQZFXIPOs&feature=emb_logo> | Развиваем координацию и баланс, стоя на одной ноге.. |
| «Наклоны к мячу»<https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=wule-usRy8U&feature=emb_logo> | Тренируем баланс, стоя на одной ноге. |
| «Выпрямление ног в приседе»<https://www.youtube.com/watch?v=ZHTAw2F55oY&feature=emb_logo> | Тренируем равновесие в полном приседе. |
| «Прыжки с поворотом на 90/180/270/360 градусов»<https://www.youtube.com/watch?v=b0poM_3WiOA&feature=emb_logo> | Тренируем прыжковую координацию. |
| «Вращение прямой ноги перед собой»<https://www.youtube.com/watch?v=NWJvGgJrL4Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и мышц ног. |
| «Вращение прямой ноги боком»<https://www.youtube.com/watch?v=oRoBJrD9_2Y&feature=emb_logo> | Тренировка баланса, устойчивостии и ягодичных мышц. |
| 28.05.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. |
| 30.05.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:на гибкость сидя на полу<https://www.youtube.com/watch?v=751On8GnGeU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:на гибкость у стенки<https://www.youtube.com/watch?v=IkVOEVlq1iU> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка рук<https://www.youtube.com/watch?v=gyNraXJQHuE&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. |
| «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координационные способности. |
| «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. |
| «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. |
| «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> | Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке |
| 31.05.2020 | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> | Разогреваемся перед тренировкой |
| Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> | Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. |
| Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> | Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой |
| Полная разминкка стоя от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=JajrUmBG1nQ&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Полная разминкка и растяжка на полу от Георгия Артемьева<https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w&feature=emb_logo> | Разминаем и растягиваем мышцы перед тренировкой |
| Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> | Разминаем руки перед упражнениями с мячом. |
| «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> | Тренируем правильное закрывание кисти при броске. |
| «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> | Разучиваем положение рук в стойке для броска. |
| «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> | Разучиваем движение рук при броске в прыжке. |
| «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=qy9LOQAgChA&feature=emb_logo> | Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. |
| «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> | Работаем над основной стойкой баскетболиста |
| «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> | Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. |
| «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_lo> | Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. |