|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | План самостоятельных тренировок | Ссылки на материалы |
| 23.03.2020 | Разогреваемся перед тренировкой | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> |
| Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> |
| Разминаем и растягиваем мышцы 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 руки перед упражнениями с мячом | 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> |
| Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. | «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча и координационные способности. | «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. | «Ладонями по мячу» <https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. | «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке | «Мяч вокруг ног» <https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> |
| Укрепляем мышцы груди и рук. | «Отжимания с колен»<https://www.youtube.com/watch?v=bWr_5uajTHo&feature=emb_logo> |
| Статическое упражнение на пресс, поясницу и плечи | «Планка»<https://www.youtube.com/watch?v=vvdlrl-fA00&feature=emb_logo> |
| Тренируем в статике косые мышцы живота. | «Боковая планка»<https://www.youtube.com/watch?v=CeC05-Wfa2M&feature=emb_logo> |
| Тренируем мышцы пресса скручиваниями. | «Скручивание»<https://www.youtube.com/watch?v=m4Vzn6wxJc4&feature=emb_logo> |
| Развиваем подвижность стоп и координацию движений. | «Гусеница»<https://www.youtube.com/watch?v=E3O4ZzYosDM&feature=emb_logo> |
| Развиваем координацию и баланс, поворачиваясь на одной ноге. | «Повороты с мячом на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=4pKDRioXgfg&feature=emb_logo> |
| 25.03.2020 | Разогреваемся перед тренировкой | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> |
| Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> |
| Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> |
| Разминаем и растягиваем мышцы 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_log> |
| Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> |
| Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> |
| Разучиваем положение рук в стойке для броска. | «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> |
| Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> |
| Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=qy9LOQAgChA&feature=emb_logo> |
| Работаем над основной стойкой баскетболиста | «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> |
| Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> |
| Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> |
| 27.03.2020 | Разогреваемся перед тренировкой | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> |
| Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> |
| Разминаем и растягиваем мышцы 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 руки перед упражнениями с мячом | 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> |
| Развиваем координацию и баланс, стоя на одной ноге. | «Подъемы мяча стоя на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=w_zQZFXIPOs&feature=emb_logo> |
| Тренируем баланс, стоя на одной ноге. | «Наклоны к мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=wule-usRy8U&feature=emb_logo> |
| Тренируем равновесие в полном приседе. | «Выпрямление ног в приседе»<https://www.youtube.com/watch?v=ZHTAw2F55oY&feature=emb_logo> |
| Тренируем прыжковую координацию. | «Прыжки с поворотом на 90/180/270/360 градусов»<https://www.youtube.com/watch?v=b0poM_3WiOA&feature=emb_logo> |
| Тренировка баланса, устойчивостии и мышц ног. | «Вращение прямой ноги перед собой»<https://www.youtube.com/watch?v=NWJvGgJrL4Y&feature=emb_logo> |
| Тренировка баланса, устойчивостии и ягодичных мышц. | «Вращение прямой ноги боком»<https://www.youtube.com/watch?v=oRoBJrD9_2Y&feature=emb_logo> |
| 06.04.2020 | Разогреваемся перед тренировкой | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> |
| Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> |
| Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> |
| Разминаем и растягиваем мышцы 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 руки перед упражнениями с мячом. | Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> |
| Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> |
| Разучиваем положение рук в стойке для броска. | «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> |
| Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> |
| Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> |
| Работаем над основной стойкой баскетболиста | «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> |
| Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> |
| Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> |
| 08.04.2020 | Разогреваемся перед тренировкой | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> |
| Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> |
| Разминаем и растягиваем мышцы 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 руки перед упражнениями с мячом | 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> |
| Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. | «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча и координационные способности. | «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. | «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. | «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке | «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> |
| 10.04.2020 | Разогреваемся перед тренировкой | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> |
| Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> |
| Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> |
| Разминаем и растягиваем мышцы 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 руки перед упражнениями с мячом. | Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> |
| Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> |
| Разучиваем положение рук в стойке для броска. | «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> |
| Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> |
| Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> |
| Работаем над основной стойкой баскетболиста | «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> |
| Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> |
| Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> |
| 13.04.2020 | Разогреваемся перед тренировкой | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> |
| Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> |
| Разминаем и растягиваем мышцы 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 руки перед упражнениями с мячом | 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> |
| Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. | «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча и координационные способности. | «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. | «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. | «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке | «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> |
| 15.04.2020 | Разогреваемся перед тренировкой | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> |
| Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> |
| Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> |
| Разминаем и растягиваем мышцы 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 руки перед упражнениями с мячом. | Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> |
| Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> |
| Разучиваем положение рук в стойке для броска. | «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> |
| Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> |
| Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> |
| Работаем над основной стойкой баскетболиста | «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> |
| Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> |
| Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. | «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча и координационные способности. | «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. | «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. | «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке | «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> |
| 17.04.2020 | Разогреваемся перед тренировкой | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> |
| Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> |
| Разминаем и растягиваем мышцы 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 руки перед упражнениями с мячом | 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> |
| Развиваем координацию и баланс, стоя на одной ноге. | «Подъемы мяча стоя на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=w_zQZFXIPOs&feature=emb_logo> |
| Тренируем баланс, стоя на одной ноге. | «Наклоны к мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=wule-usRy8U&feature=emb_logo> |
| Тренируем равновесие в полном приседе. | «Выпрямление ног в приседе»<https://www.youtube.com/watch?v=ZHTAw2F55oY&feature=emb_logo> |
| Тренируем прыжковую координацию. | «Прыжки с поворотом на 90/180/270/360 градусов»<https://www.youtube.com/watch?v=b0poM_3WiOA&feature=emb_logo> |
| Тренировка баланса, устойчивостии и мышц ног. | «Вращение прямой ноги перед собой»<https://www.youtube.com/watch?v=NWJvGgJrL4Y&feature=emb_logo> |
| Тренировка баланса, устойчивостии и ягодичных мышц. | «Вращение прямой ноги боком»<https://www.youtube.com/watch?v=oRoBJrD9_2Y&feature=emb_logo> |
| 20.04.2020 | Разогреваемся перед тренировкой | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> |
| Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> |
| Разминаем и растягиваем мышцы 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 руки перед упражнениями с мячом | 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> |
| Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. | «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча и координационные способности. | «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. | «Ладонями по мячу» <https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. | «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке | «Мяч вокруг ног» <https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> |
| Укрепляем мышцы груди и рук. | «Отжимания с колен»<https://www.youtube.com/watch?v=bWr_5uajTHo&feature=emb_logo> |
| Статическое упражнение на пресс, поясницу и плечи | «Планка»<https://www.youtube.com/watch?v=vvdlrl-fA00&feature=emb_logo> |
| Тренируем в статике косые мышцы живота. | «Боковая планка»<https://www.youtube.com/watch?v=CeC05-Wfa2M&feature=emb_logo> |
| Тренируем мышцы пресса скручиваниями. | «Скручивание»<https://www.youtube.com/watch?v=m4Vzn6wxJc4&feature=emb_logo> |
| Развиваем подвижность стоп и координацию движений. | «Гусеница»<https://www.youtube.com/watch?v=E3O4ZzYosDM&feature=emb_logo> |
| Развиваем координацию и баланс, поворачиваясь на одной ноге. | «Повороты с мячом на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=4pKDRioXgfg&feature=emb_logo> |
| 22.04.2020 | Разогреваемся перед тренировкой | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> |
| Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> |
| Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> |
| Разминаем и растягиваем мышцы 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_log> |
| Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> |
| Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> |
| Разучиваем положение рук в стойке для броска. | «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> |
| Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> |
| Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=qy9LOQAgChA&feature=emb_logo> |
| Работаем над основной стойкой баскетболиста | «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> |
| Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> |
| Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> |
| 24.04.2020 | Разогреваемся перед тренировкой | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> |
| Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> |
| Разминаем и растягиваем мышцы 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 руки перед упражнениями с мячом | 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> |
| Развиваем координацию и баланс, стоя на одной ноге. | «Подъемы мяча стоя на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=w_zQZFXIPOs&feature=emb_logo> |
| Тренируем баланс, стоя на одной ноге. | «Наклоны к мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=wule-usRy8U&feature=emb_logo> |
| Тренируем равновесие в полном приседе. | «Выпрямление ног в приседе»<https://www.youtube.com/watch?v=ZHTAw2F55oY&feature=emb_logo> |
| Тренируем прыжковую координацию. | «Прыжки с поворотом на 90/180/270/360 градусов»<https://www.youtube.com/watch?v=b0poM_3WiOA&feature=emb_logo> |
| Тренировка баланса, устойчивостии и мышц ног. | «Вращение прямой ноги перед собой»<https://www.youtube.com/watch?v=NWJvGgJrL4Y&feature=emb_logo> |
| Тренировка баланса, устойчивостии и ягодичных мышц. | «Вращение прямой ноги боком»<https://www.youtube.com/watch?v=oRoBJrD9_2Y&feature=emb_logo> |
| 27.04.2020 | Разогреваемся перед тренировкой | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> |
| Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> |
| Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> |
| Разминаем и растягиваем мышцы 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 руки перед упражнениями с мячом. | Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> |
| Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> |
| Разучиваем положение рук в стойке для броска. | «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> |
| Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> |
| Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> |
| Работаем над основной стойкой баскетболиста | «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> |
| Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> |
| Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> |
| 29.04.2020 | Разогреваемся перед тренировкой | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> |
| Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> |
| Разминаем и растягиваем мышцы 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 руки перед упражнениями с мячом | 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> |
| Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. | «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча и координационные способности. | «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. | «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. | «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке | «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> |
| 04.05.2020 | Разогреваемся перед тренировкой | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> |
| Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> |
| Разминаем и растягиваем мышцы 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 руки перед упражнениями с мячом | 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> |
| Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. | «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча и координационные способности. | «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. | «Ладонями по мячу» <https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. | «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке | «Мяч вокруг ног» <https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> |
| Укрепляем мышцы груди и рук. | «Отжимания с колен»<https://www.youtube.com/watch?v=bWr_5uajTHo&feature=emb_logo> |
| Статическое упражнение на пресс, поясницу и плечи | «Планка»<https://www.youtube.com/watch?v=vvdlrl-fA00&feature=emb_logo> |
| Тренируем в статике косые мышцы живота. | «Боковая планка»<https://www.youtube.com/watch?v=CeC05-Wfa2M&feature=emb_logo> |
| Тренируем мышцы пресса скручиваниями. | «Скручивание»<https://www.youtube.com/watch?v=m4Vzn6wxJc4&feature=emb_logo> |
| Развиваем подвижность стоп и координацию движений. | «Гусеница»<https://www.youtube.com/watch?v=E3O4ZzYosDM&feature=emb_logo> |
| Развиваем координацию и баланс, поворачиваясь на одной ноге. | «Повороты с мячом на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=4pKDRioXgfg&feature=emb_logo> |
| 06.05.2020 | Разогреваемся перед тренировкой | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> |
| Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> |
| Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> |
| Разминаем и растягиваем мышцы 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_log> |
| Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> |
| Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> |
| Разучиваем положение рук в стойке для броска. | «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> |
| Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> |
| Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=qy9LOQAgChA&feature=emb_logo> |
| Работаем над основной стойкой баскетболиста | «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> |
| Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> |
| Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> |
| 08.05.2020 | Разогреваемся перед тренировкой | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> |
| Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> |
| Разминаем и растягиваем мышцы 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 руки перед упражнениями с мячом | 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> |
| Развиваем координацию и баланс, стоя на одной ноге. | «Подъемы мяча стоя на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=w_zQZFXIPOs&feature=emb_logo> |
| Тренируем баланс, стоя на одной ноге. | «Наклоны к мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=wule-usRy8U&feature=emb_logo> |
| Тренируем равновесие в полном приседе. | «Выпрямление ног в приседе»<https://www.youtube.com/watch?v=ZHTAw2F55oY&feature=emb_logo> |
| Тренируем прыжковую координацию. | «Прыжки с поворотом на 90/180/270/360 градусов»<https://www.youtube.com/watch?v=b0poM_3WiOA&feature=emb_logo> |
| Тренировка баланса, устойчивостии и мышц ног. | «Вращение прямой ноги перед собой»<https://www.youtube.com/watch?v=NWJvGgJrL4Y&feature=emb_logo> |
| Тренировка баланса, устойчивостии и ягодичных мышц. | «Вращение прямой ноги боком»<https://www.youtube.com/watch?v=oRoBJrD9_2Y&feature=emb_logo> |
| 11.05.2020 | Разогреваемся перед тренировкой | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> |
| Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> |
| Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> |
| Разминаем и растягиваем мышцы 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 руки перед упражнениями с мячом. | Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> |
| Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> |
| Разучиваем положение рук в стойке для броска. | «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> |
| Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> |
| Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> |
| Работаем над основной стойкой баскетболиста | «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> |
| Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> |
| Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> |
| 13.05.2020 | Разогреваемся перед тренировкой | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> |
| Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> |
| Разминаем и растягиваем мышцы 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 руки перед упражнениями с мячом | 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> |
| Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. | «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча и координационные способности. | «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. | «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. | «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке | «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> |
| 15.05.2020 | Разогреваемся перед тренировкой | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> |
| Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> |
| Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> |
| Разминаем и растягиваем мышцы 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 руки перед упражнениями с мячом. | Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> |
| Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> |
| Разучиваем положение рук в стойке для броска. | «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> |
| Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> |
| Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> |
| Работаем над основной стойкой баскетболиста | «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> |
| Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> |
| Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> |
| 18.05.2020 | Разогреваемся перед тренировкой | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> |
| Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> |
| Разминаем и растягиваем мышцы 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 руки перед упражнениями с мячом | 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> |
| Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. | «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча и координационные способности. | «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. | «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. | «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке | «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> |
| 20.05.2020 | Разогреваемся перед тренировкой | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> |
| Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> |
| Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> |
| Разминаем и растягиваем мышцы 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 руки перед упражнениями с мячом. | Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> |
| Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> |
| Разучиваем положение рук в стойке для броска. | «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> |
| Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> |
| Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=rutG34eVLhw&feature=emb_logo> |
| Работаем над основной стойкой баскетболиста | «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> |
| Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> |
| Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. | «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча и координационные способности. | «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. | «Ладонями по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. | «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке | «Мяч вокруг ног»<https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> |
| 22.05.2020 | Разогреваемся перед тренировкой | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> |
| Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> |
| Разминаем и растягиваем мышцы 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 руки перед упражнениями с мячом | 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> |
| Развиваем координацию и баланс, стоя на одной ноге. | «Подъемы мяча стоя на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=w_zQZFXIPOs&feature=emb_logo> |
| Тренируем баланс, стоя на одной ноге. | «Наклоны к мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=wule-usRy8U&feature=emb_logo> |
| Тренируем равновесие в полном приседе. | «Выпрямление ног в приседе»<https://www.youtube.com/watch?v=ZHTAw2F55oY&feature=emb_logo> |
| Тренируем прыжковую координацию. | «Прыжки с поворотом на 90/180/270/360 градусов»<https://www.youtube.com/watch?v=b0poM_3WiOA&feature=emb_logo> |
| Тренировка баланса, устойчивостии и мышц ног. | «Вращение прямой ноги перед собой»<https://www.youtube.com/watch?v=NWJvGgJrL4Y&feature=emb_logo> |
| Тренировка баланса, устойчивостии и ягодичных мышц. | «Вращение прямой ноги боком»<https://www.youtube.com/watch?v=oRoBJrD9_2Y&feature=emb_logo> |
| 25.05.2020 | Разогреваемся перед тренировкой | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> |
| Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> |
| Разминаем и растягиваем мышцы 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 руки перед упражнениями с мячом | 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> |
| Развиваем чувство мяча, вращая его вокруг себя. | «Мяч вокруг тела»<https://www.youtube.com/watch?v=f7bNNRTcHns&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча и координационные способности. | «Быстрые руки»<https://www.youtube.com/watch?v=mcwlO43sPMQ&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча, перекидывая его с ладони на ладонь. | «Ладонями по мячу» <https://www.youtube.com/watch?v=HluihZ2laEs&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча, контролируя его только пальцами. | «Мяч на пальцах»<https://www.youtube.com/watch?v=Rg_Brc7zoms&feature=emb_logo> |
| Развиваем чувство мяча и координацию при серьезной нагрузке | «Мяч вокруг ног» <https://www.youtube.com/watch?v=sy1gX5huZ2A&feature=emb_logo> |
| Укрепляем мышцы груди и рук. | «Отжимания с колен»<https://www.youtube.com/watch?v=bWr_5uajTHo&feature=emb_logo> |
| Статическое упражнение на пресс, поясницу и плечи | «Планка»<https://www.youtube.com/watch?v=vvdlrl-fA00&feature=emb_logo> |
| Тренируем в статике косые мышцы живота. | «Боковая планка»<https://www.youtube.com/watch?v=CeC05-Wfa2M&feature=emb_logo> |
| Тренируем мышцы пресса скручиваниями. | «Скручивание»<https://www.youtube.com/watch?v=m4Vzn6wxJc4&feature=emb_logo> |
| Развиваем подвижность стоп и координацию движений. | «Гусеница»<https://www.youtube.com/watch?v=E3O4ZzYosDM&feature=emb_logo> |
| Развиваем координацию и баланс, поворачиваясь на одной ноге. | «Повороты с мячом на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=4pKDRioXgfg&feature=emb_logo> |
| 27.05.2020 | Разогреваемся перед тренировкой | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> |
| Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> |
| Разогреть и размять мышцы и суставы ног перед тренировкой | Разминка:работа ног<https://www.youtube.com/watch?v=g8hzUU8y2oM&feature=emb_logo> |
| Разминаем и растягиваем мышцы 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_log> |
| Разминаем руки перед упражнениями с мячом. | Разминка:с мячом на месте<https://www.youtube.com/watch?v=ixNX6PEVsNs&feature=emb_logo> |
| Тренируем правильное закрывание кисти при броске. | «Отталкивание от стены»<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7znhNfsyk&feature=emb_logo> |
| Разучиваем положение рук в стойке для броска. | «Подъёмы мяча в стойке»<https://www.youtube.com/watch?v=KG-Ky5Wjp34&feature=emb_logo> |
| Разучиваем движение рук при броске в прыжке. | «Прыжок в стойке для броска»<https://www.youtube.com/watch?v=a-7k10Huqks&feature=emb_logo> |
| Совершенствуем передачу одной рукой и ловлю мяча. | «Передача одной рукой лежа»<https://www.youtube.com/watch?v=qy9LOQAgChA&feature=emb_logo> |
| Работаем над основной стойкой баскетболиста | «Тройная угроза»<https://www.youtube.com/watch?v=ZbVFQcMQfkA&feature=emb_logo> |
| Развиваем координацию, учимся остановке прыжком на две ноги. | «Остановка прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=in8S4HR7Umw&feature=emb_logo> |
| Развиваем координацию, учимся остановке двумя шагами. | «Остановка шагами»<https://www.youtube.com/watch?v=rU8gN3PmhP0&feature=emb_logo> |
| 29.05.2020 | Разогреваемся перед тренировкой | Разминочный бег<https://www.youtube.com/watch?v=0eVOhY5_tPQ> |
| Разогреваем и разминаем суставы перед тренировкой. | Разминка суставная<https://www.youtube.com/watch?v=Fv5sJrGH6sc> |
| Разминаем и растягиваем мышцы 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 руки перед упражнениями с мячом | 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> |
| Развиваем координацию и баланс, стоя на одной ноге. | «Подъемы мяча стоя на одной ноге»<https://www.youtube.com/watch?v=w_zQZFXIPOs&feature=emb_logo> |
| Тренируем баланс, стоя на одной ноге. | «Наклоны к мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=wule-usRy8U&feature=emb_logo> |
| Тренируем равновесие в полном приседе. | «Выпрямление ног в приседе»<https://www.youtube.com/watch?v=ZHTAw2F55oY&feature=emb_logo> |
| Тренируем прыжковую координацию. | «Прыжки с поворотом на 90/180/270/360 градусов»<https://www.youtube.com/watch?v=b0poM_3WiOA&feature=emb_logo> |
| Тренировка баланса, устойчивостии и мышц ног. | «Вращение прямой ноги перед собой»<https://www.youtube.com/watch?v=NWJvGgJrL4Y&feature=emb_logo> |
| Тренировка баланса, устойчивостии и ягодичных мышц. | «Вращение прямой ноги боком»<https://www.youtube.com/watch?v=oRoBJrD9_2Y&feature=emb_logo> |