План дистанционного обучения по баскетболу

09.02 .2022 г.

1.Подготовительная часть:

1. Общеразвивающие упражнения без предметов ,беговые упражнения, упражнения на координацию.

 2.Основная часть:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 17р. (м)

Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.28р (м) 22р(д)

Сгибание и разгибание рук, в упоре стоя. - 2x17(д) .

3. Заключительная часть:

Работа со скакалкой 5 минут

Правила игры в баскетбол