План-конспект тренировок по баскетболу

|  |
| --- |
| 24.02.2022 |
| Группа СО-1-Б |
| 1. ОРУ на месте.
2. Комплекс беговых упражнений на месте.
3. Стретчинг гимнастика.
4. Теоретическая подготовка (просмотр матча).
 |
| 25.02.2022 |
|  Группа СО-1-А |
| 1. ОРУ на месте.
2. Комплекс беговых упражнений на месте.
3. Стретчинг гимнастика.
4. Жонглирование мячом на месте.
5. Упражнения на развитие силы.
 |
| Группа СО-1-В |
| 1. ОРУ на месте.
2. Комплекс беговых упражнений на месте.
3. Стретчинг гимнастика.
4. Жонглирование мячом на месте.
5. Упражнения на развитие силы.
 |
| 26.02.2022 |
| Группа СО-1-Б |
| 1. ОРУ на месте.
2. Комплекс беговых упражнений на месте.
3. Стретчинг гимнастика.
4. Жонглирование мячом на месте.
5. Упражнения на развитие силы.
 |