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. |