Тренировочное занятие для группы «Баскетбол»

Тема : ОФП

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы урока | хронометраж | |
| Бег на месте (можно ритмичный танец), ОРУ (обще развивающие упражнения) | Выполнить | 10 мин |
|  |  |
| 2. Просмотреть ссылку:  https://youtu.be/5gq2rilhy2w  (офп в домашних условиях) |  |  |
| Выполнить здание | 30 |
|  | всего | 40 минут |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |
| Задание на дом:  Смотреть НБА или баскетбол на канале спорт. |  |  |
|  |  |
|  |  |  |