ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

(ТИП ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)

«БАСКЕТБОЛ»

детей _14 - 17 лет

Направленность _физкультурно-спортивная

Тема: Вырывание и выбивание мяча.

https://www.youtube.com/watch?v=cI4XLcT82iM&feature=emb_rel_pause

Броски по кольцу одной рукой от плеча.

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17189584246051521316&text=%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B8+%D0%BF%D0%BE+%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%86%D1%83+%D0%B2+%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1586428855896867-1099404583537675596500154-production-app-host-man-web-yp-140&redircnt=1586428933.1

Броски по кольцу двумя руками от головы (на втором плане видео). Зонная защита. Показывает лучший защитник сборной ЦСКА – Курбанов Никита.

https://www.youtube.com/watch?v=H4pB9ylym3U

Броски по кольцу со средней дистанции.