


Кировское областное государственное профессиональное
образовательное бюджетное учреждение
«Слободской колледж педагогики и социальных отношений»

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по УиВР

 Журавлева О.В.

« 3 »  2020г.

ПЛАН РАБОТЫ
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «БАСКЕТБОЛ»
2020 -2021 УЧ.ГОД

Руководитель
Плеханов Евгений Владимирович

Слободской
2020

Цель - всестороннее физическое развитие обучающихся средствами игры баскетбол.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- содействие физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание волевых качеств, настойчивости, коллективизма, дисциплинированности;
- привитие организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- подготовка обучающихся к соревнованиям по баскетболу;

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1.	Теория	История баскетбола	1	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола
2.	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	20	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры
				Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры
				Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры
				Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры
				Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры
				Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры
				Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры
				Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры
				Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры

			<p>Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры</p>
			<p>Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры</p>
			<p>Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры</p>
			<p>Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры</p>
			<p>Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры</p>
			<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры</p>
			<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры</p>
			<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры</p>
			<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры</p>

				<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры</p> <p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры</p>
3.	Теория	Правила соревнований	1	Правила игры в мини-баскетбол
4.	ОФП	Развитие двигательных качеств	8	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м
				Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м
				Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м
				Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м
				Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м
				Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м
				Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м
				Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м
5.	Тактическая подготовка	Тактика нападения	10	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест
				Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест
				Тактика свободного нападения.

				Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест
				Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест
				Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест
				Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест
				Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест
				Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Нападение через заслон
				Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Нападение через заслон
				Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Нападение через заслон
6.	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	20	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол
				Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол
				Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол
				Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол
				Остановка двумя шагами и прыжком.

			<p>Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол</p>
			<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол</p>
			<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол</p>
			<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол</p>
			<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол</p>
			<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол</p>
			<p>Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол</p>
			<p>Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-</p>

				баскетбол
				Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол
				Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол
				Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол
				Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол
				Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол
				Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол
				Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол
				Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол
7.	ОФП	Развитие двигательных качеств	10	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении

				Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении
				Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении
				Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении
				Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении
				Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении
				Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении
				Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении
				Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении
				Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении
8.	Тактическая подготовка	Тактика нападения	10	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест
				Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест
				Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест
				Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест
				Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест

			бросок. Игра в мини
			Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини
			Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол
			Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол
			Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол
			Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол
			Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол
			Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол
			Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол
			Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол
			Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол
			Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол
			Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол
			Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол
			Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от

				<p>плеча в движении. Игра в мини-баскетбол</p> <p>Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол</p> <p>Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол</p> <p>Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол</p> <p>Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол</p> <p>Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол</p> <p>Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол</p> <p>Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол</p> <p>Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол</p>
11.	ОФП	Развитие двигательных качеств	10	<p>Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений</p> <p>Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений</p> <p>Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений</p> <p>Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений</p>

				Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест
				Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
				Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
13.	Теория	Правила соревнований	1	Жесты судей
14.	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	20	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол
				Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол
				Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол
				Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол
				Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол
				Защитные действия 1X1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол
				Защитные действия 1X1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол
				Защитные действия 1X1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол
				Защитные действия 1X1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол
				Защитные действия 1X1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол
				Сочетание приемов: ведение - бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол
				Сочетание приемов: ведение - бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол
				Сочетание приемов: ведение - бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол
				Сочетание приемов: ведение - бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол

				Сочетание приемов: ведение - бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол
				Сочетание приемов: ведение – передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол
				Сочетание приемов: ведение – передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол
				Сочетание приемов: ведение – передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол
				Сочетание приемов: ведение – передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол
				Сочетание приемов: ведение – передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол
15.	Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях	5	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях
				Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях
				Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях
				Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях
				Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях
16.	Теория	Правила соревнований	1	Жесты судей
17.	ОФП	Развитие двигательных качеств	4	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры
				Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры
				Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры
				Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры
18.	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	14	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра
				Стойка игрока. Перемещение в стойке

				<p>боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра</p> <p>Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра</p> <p>Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра</p> <p>Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра</p> <p>Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча</p> <p>Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча</p> <p>Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча</p> <p>Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча</p> <p>Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.</p>
19.	Тактическая подготовка	Тактика защиты	5	<p>Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка</p> <p>Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка</p>

				<p>Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка</p>
				<p>Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия</p>
				<p>Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия</p>
20.	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	II	<p>Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра</p>
				<p>Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра</p>
				<p>Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра</p>
				<p>Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра</p>
				<p>Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра</p>
				<p>Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра</p>
				<p>Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра</p>
				<p>Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением. Учебная игра</p>
				<p>Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением. Учебная игра</p>
				<p>Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и</p>

				ведения с сопротивлением. Учебная игра
21.	Тактическая подготовка	Тактика защиты	5	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока
				Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока
				Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока
				Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока
				Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока
22.	ОФП	Развитие двигательных качеств	1	Прием контрольных нормативов по ОФП