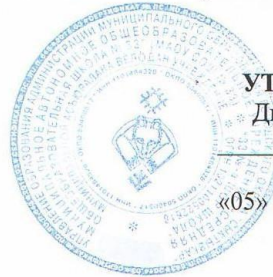


муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 33»
(МАОУ СОШ № 33)
«33 № - а Шёр школа» муниципальной асьюралана велёдан учреждение
(«33 №-а ШШ» МАВУ)

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
№1 от 30 августа 2018г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 33
Г.А. Оверина
Г.А. Оверина
«05» сентября 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»**

Направленность – физкультурно - спортивная

Возраст детей – 13 - 15 лет
Срок реализации – 1 год

Составитель – Сивкова Татьяна Ивановна

Сыктывкар 2018

Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

Дополнительными занятиями с учащимися по баскетболу в сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений о баскетболе, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к баскетболу;

-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Программа разработана и составлена на основе авторской программы доктора педагогических наук В.И.Лях и кандидата педагогических наук А.А.Зданевич (Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов) М. Просвещение 2008 г.

Программа рассчитана на **1 год обучения, 136 учебных часов (34 недели по 4 часа в неделю), 1 группа, возраст учащихся 13-15 лет.**

Тематическое планирование

| <i>№</i> | | <i>Тема и содержание занятий</i> |
|----------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2ч | Правила техники безопасности на занятиях. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 2 | 2ч | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 3 | 2ч | выпрыгивание вверх с набивными мячами. Броски и ловля в прыжке баскетбольного мяча у стены. Учебная игра 5х5 |
| 4 | 2ч | Эстафеты с ведением мяча. Развитие силовых способностей |
| 5 | 2ч | Развитие баскетбола в России. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол. |
| 6 | 2ч | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол. |
| 7 | 2ч | Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Развитие скоростных способностей. Терминология баскетбола. Игра в баскетбол. |
| 8 | 2ч | Развитие силовых способностей. Подвижные игры: «мяч капитану», «10 передач», «пятнашки» |
| 9 | 2ч | Основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Вырывание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. Игра в баскетбол. |

| | | |
|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 | 2ч | Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Развитие скоростных способностей. Терминология баскетбола. Игра в баскетбол на 1 кольцо |
| 11 | 2ч | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол. |
| 12 | 2ч | Ведение мяча на месте и в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол. |
| 13 | 2ч | Ведение мяча на месте и в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении |

| | | |
|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14 | 2ч | Ведение мяча на месте и в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении |
| 15 | 2ч | Ведение мяча на месте и в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Терминология баскетбола. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол. |
| 16 | 2ч | Ведение мяча на месте и в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении |
| 17 | 2ч | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол. |
| 18 | 2ч | Совершенствование стоек, передвижений и остановок: Прыжок толчком одной и двух ног. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперёд и назад. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Правила т/безопасности на занятиях. Развитие выносливости. |
| 19 | 2ч | Развитие силовых способностей. Подвижные игры: «мяч капитану», «10 передач», «пятнашки» |
| 20 | 2ч | Совершенствование ловли мяча. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении и при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте и в движении, ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Развитие скоростных способностей. |
| 21 | 2ч | Совершенствование передач мяча: Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от груди, снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места и в движении, передача мяча двумя руками в прыжке. Передача мяча двумя руками (встречные и поступательные). Передача мяча двумя руками на одном уровне. Передача мяча двумя руками (сопровождающие). Развитие скоростных способностей. |
| 22 | 2ч | Физическое воспитание и спортивная тренировка как фактор и средство физического и психического развития. Совершенствование передач одной рукой: Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча и рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места и в движении. Передача мяча одной рукой в прыжке. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол. |
| 23 | 2ч | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол. |

| | | |
|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24 | 2ч | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол. |
| 25 | 2ч | Совершенствование передач одной рукой: Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча и рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места и в движении. Передача мяча одной рукой в прыжке. Развитие скоростных способностей. |
| 26 | 2ч | Совершенствование ведения мяча. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления и скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника, с использованием несколько приёмов подряд (сочетание). Развитие выносливости. |
| 27 | 2ч | совершенствование ловли мяча. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении и при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте и в движении, ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Развитие скоростных способностей. |
| 28 | 2ч | Совершенствование передач одной рукой: Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча и рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места и в движении. Передача мяча одной рукой в прыжке. Развитие скоростных способностей. |

| | | |
|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29 | 2ч | Совершенствование ведения мяча. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления и скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника, с использованием несколько приёмов подряд (сочетание). Развитие выносливости. |
| 30 | 2ч | Специфика развития физических качеств – выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей. Совершенствование бросков мяча двумя руками. Броски в корзину двумя руками от груди и двумя руками снизу. Броски в корзину с отскоком и без отскока от щита. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками (дальние, средние и ближние). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом, под углом к щиту и параллельно щиту. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол. |
| 31 | 2ч | Совершенствование бросков мяча одной рукой. Броски в корзину одной рукой сверху и одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места и в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние, средние и ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом и параллельно щиту. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол. |
| 32 | 2ч | совершенствование ловли мяча. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении и при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте и в движении, ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Развитие скоростных способностей. |
| 33 | 2ч | Развитие силовых способностей. Подвижные игры: «мяч капитану», «10 передач», «пятнашки» |
| 34 | 2ч | Совершенствование ведения мяча. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления и скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника, с использованием несколько приёмов подряд (сочетание). Развитие выносливости. |
| 35 | 2ч | Тактика нападения: Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол. |

| | | |
|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 36 | 2ч | Тактика нападения: Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол. |
| 37 | 2ч | Тактика нападения: Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол. |
| 38 | 2ч | Тактика нападения: Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол. |
| 39 | 2ч | Тактика нападения: Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол. |
| 40 | 2ч | Особенности физиологической адаптации организма детей и подростков к учебнотренировочным воздействиям. Тактика нападения: Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Развитие выносливости. Игра в баскетбол в численном большинстве и меньшинстве. |
| 41 | 2ч | Тактика защиты: Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол. |
| 42 | 2ч | Тактика защиты: Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол. |
| 43 | 2ч | совершенствование ловли мяча. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении и при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте и в движении, ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном |

| | | |
|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | движении. Развитие скоростных способностей. |
| 44 | 2ч | Тактика защиты. Групповой отбор мяча: Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух. Развитие выносливости. Игра в баскетбол. |
| 45 | 2ч | Тактика защиты. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол. |
| 46 | 2ч | Совершенствование бросков мяча одной рукой. Броски в корзину одной рукой сверху и одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места и в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние, средние и ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом и параллельно щиту. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол |
| 47 | 2ч | Совершенствование ловли мяча. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении и при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте и в движении, ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Развитие скоростных способностей. |
| 48 | 2ч | Тактика защиты. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол. |

| | | |
|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 49 | 2ч | Совершенствование ведения мяча с изменением скорости и направления. Варианты бросков мяча (совершенствование). Вырывание и выбивание, перехват, накрывание мяча. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол. |
| 50 | 2ч | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Варианты бросков мяча (совершенствование). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в баскетбол. |
| 51 | 2ч | Техника нападения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол. |
| 52 | 2ч | Техника нападения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Развитие координационных способностей. игра в баскетбол |
| 53 | 2ч | Совершенствование ведения мяча с изменением скорости и направления. Варианты бросков мяча (совершенствование). Вырывание и выбивание, перехват, накрывание мяча. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол |
| 54 | 2ч | Техника нападения. Передвижение: стойка баскетболиста, ходьба и бег, передвижение приставными шагами (лицом и спиной вперед, вправо, влево), остановки (шагом, прыжком), повороты, прыжки, повороты в движении, сочетание способов передвижения с техническими приемами. Развитие выносливости. Игра в баскетбол. |
| 55 | 2ч | Развитие силовых способностей. Подвижные игры: «мяч капитану», «10 передач», «пятнашки» |
| 56 | 2ч | Тактика защиты. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол. |
| 57 | 2ч | Техника нападения. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Развитие выносливости . Игра в баскетбол. |
| 58 | 2ч | Техника защиты. Техника передвижения: стойка защитника с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны, сочетание способов передвижения с техническими приемами защиты. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол. |
| 59 | 2ч | Тактика нападения. Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью получения мяча, выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета, выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение изученных технических приемов нападения в зависимости от ситуации на площадке, действие одного защитника против двух нападающих. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол. |
| 60 | 2ч | Тактика нападения. Групповые действия: взаимодействие двух игроков: «передай мяч – выходи», взаимодействие трех игроков – «треугольник», взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним, наружным), взаимодействие двух игроков – переключение. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол. |
| 61 | 2ч | Тактика нападения. Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место, организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий, позиционное нападение с заслонами, организация командных действий против применения противником быстрого прорыва. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол. |

| | | |
|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 62 | 2ч | Совершенствование ведения мяча с изменением скорости и направления. Варианты бросков мяча (совершенствование). Вырывание и выбивание, перехват, накрывание мяча. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол |
| 63 | 2ч | Тактика нападения. Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место, организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий, позиционное нападение с заслонами, организация командных действий против применения противником быстрого прорыва. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол. |
| 64 | 2ч | Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом, применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего, выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча, противодействие нападающему при выходе на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва, противодействия при бросках в корзину. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол. |
| 65 | 2ч | Тактика защиты. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – подстраховка, взаимодействие двух игроков – отступление, взаимодействие двух игроков – проскальзывание, взаимодействие двух игроков – переключение. Развитие выносливости. Игра в баскетбол. |
| 66 | 2ч | Тактика защиты. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – подстраховка, взаимодействие двух игроков – отступление, взаимодействие двух игроков – проскальзывание, взаимодействие двух игроков – переключение. Развитие выносливости. Игра в баскетбол. |
| 67 | 2ч | Тактика защиты. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – подстраховка, взаимодействие двух игроков – отступление, взаимодействие двух игроков – проскальзывание, взаимодействие двух игроков – переключение. Развитие выносливости. Игра в баскетбол. |
| 68 | 2ч | Тактика защиты. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – подстраховка, взаимодействие двух игроков – отступление, взаимодействие двух игроков – проскальзывание, взаимодействие двух игроков – переключение. Развитие выносливости. Игра в баскетбол. |