ГБПОУ УФИМСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

имени Героя Советского Союза Султана Бикеева

СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР Л.Х. Атнабаева _____ «05» 09 2024 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор УПК Э.Я. Апсалямов _____ «05» 09 2024 г.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по спортивным кружкам

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

БАСКЕТБОЛ

на 2024 - 2025 учебный год.

Педагог ДО: Исангужин Газинур Аксанович

Количество часов: 360 часов.

Подпись педагога ДО:_____

«30» августа 2024 г.

№	наименование темы занятий	количество часов	тип занятий	практические самостоятельные работы	наглядные пособия
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила игры в баскетбол.	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
2.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила игры в баскетбол.	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
3.	Разминка, общая физическая подготовка. стойка, ловля и передачи, прыжки игрока.	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
4.	Разминка, общая физическая подготовка. стойка, ловля и передачи, прыжки игрока.	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
5.	Разминка, общая физическая подготовка. Ловля мяча	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
6.	Разминка, общая физическая подготовка. Ловля мяча	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
7.	Разминка, общая физическая подготовка. Передачи мяча двумя руками	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
8.	Разминка, общая физическая подготовка. Передачи мяча двумя руками	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
9.	Разминка, общая физическая подготовка. Передача мяча двумя руками от плеча	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
10.	Разминка, общая физическая подготовка. Передача мяча двумя руками от плеча	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
11.	Разминка, общая физическая подготовка. Передача мяча одной рукой от плеча	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
12.	Разминка, общая физическая подготовка.	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и	мячи, сетка, тренажерные

	Передача мяча одной рукой от плеча			т.д.)	мячи, свисток, видеоролики и т.д.
13.	Разминка, общая физическая подготовка. Передача мяча одной рукой от плеча с поворотом в прыжке	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
14.	Разминка, общая физическая подготовка. Передача мяча одной рукой от плеча с поворотом в прыжке	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
15.	Разминка, общая физическая подготовка. Передача мяча над головой	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
16.	Разминка, общая физическая подготовка. Передача мяча над головой	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
17.	Разминка, общая физическая подготовка. Передача мяча одной рукой от груди	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
18.	Разминка, общая физическая подготовка. Передача мяча одной рукой от груди	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
19.	Разминка, общая физическая подготовка. передача мяча одной рукой из-за спины	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
20.	Разминка, общая физическая подготовка. передача мяча одной рукой из-за спины	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
21.	Разминка, общая физическая подготовка. Передача мяча назад одной рукой над плечом	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
22.	Разминка, общая физическая подготовка. Передача мяча назад одной рукой над плечом	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
23.	Разминка, общая физическая подготовка. Передача мяча назад из под руки	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
24.	Разминка, общая физическая подготовка. Передача мяча назад из под руки	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
25.	Разминка, общая физическая подготовка.	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и	мячи, сетка, тренажерные

	Передачи мяча одной рукой снизу назад			т.д.)	мячи, свисток, видеоролики и т.д.
26.	Разминка, общая физическая подготовка. Передачи мяча одной рукой снизу назад	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
27.	Разминка, общая физическая подготовка. Броски мяча в корзину	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
28.	Разминка, общая физическая подготовка. Броски мяча в корзину	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
29.	Разминка, общая физическая подготовка. Бросок мяча двумя руками от груди	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
30.	Разминка, общая физическая подготовка. Бросок мяча двумя руками от груди	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
31.	Разминка, общая физическая подготовка. Бросок мяча двумя руками от головы	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
32.	Разминка, общая физическая подготовка. Бросок мяча двумя руками от головы	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
33.	Разминка, общая физическая подготовка. Бросок мча одной рукой от плеча	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
34.	Разминка, общая физическая подготовка. Бросок мча одной рукой от плеча	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
35.	Разминка, общая физическая подготовка. Бросок одной рукой над головой	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
36.	Разминка, общая физическая подготовка. Бросок одной рукой над головой	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
37.	Разминка, общая физическая подготовка. Бросок мяча крюком	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
38.	Разминка, общая физическая подготовка.	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и	мячи, сетка, тренажерные

	Бросок мяча крюком			т.д.)	мячи, свисток, видеоролики и т.д.
39.	Разминка, общая физическая подготовка. Бросок мяча одной рукой над головой	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
40.	Разминка, общая физическая подготовка. Бросок мяча одной рукой над головой	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
41.	Разминка, общая физическая подготовка. Броски мяча в прыжке	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
42.	Разминка, общая физическая подготовка. Броски мяча в прыжке	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
43.	Разминка, общая физическая подготовка. Совершенствование бросков	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
44.	Разминка, общая физическая подготовка. Совершенствование бросков	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
45.	Разминка, общая физическая подготовка. Ведение мяча (дриблинг)	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
46.	Разминка, общая физическая подготовка. Ведение мяча (дриблинг)	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
47.	Разминка, общая физическая подготовка. совершенствование ведения мяча	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
48.	Разминка, общая физическая подготовка. совершенствование ведения мяча	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
49.	Разминка, общая физическая подготовка. совершенствование ведения мяча	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
50.	Разминка, общая физическая подготовка. совершенствование ведения мяча	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
51.	Разминка. Специальная физическая подготовка.	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и	мячи, сетка, тренажерные

	Отвлекающие действия (финты)			т.д.)	мячи, свисток, видеоролики и т.д.
52.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Отвлекающие действия (финты)	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
53.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Задачи защитника	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
54.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Задачи защитника	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
55.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Перемещения защитника	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
56.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Перемещения защитника	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
57.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Выбивание мяча	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
58.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Выбивание мяча	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
59.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Вырывание мяча	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
60.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Вырывание мяча	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
61.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Перехваты мяча во время передач	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
62.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Перехваты мяча во время передач	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
63.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Прикрытия мяча во время передач	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
64.	Разминка. Специальная физическая подготовка.	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и	мячи, сетка, тренажерные

	Прикрытия мяча во время передач			т.д.)	мячи, свисток, видеоролики и т.д.
65.	Разминка. Специальная физическая подготовка. прикрытия мяча при бросках в корзину	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
66.	Разминка. Специальная физическая подготовка. прикрытия мяча при бросках в корзину	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
67.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Прикрытие броска двумя руками от груди и сверху	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
68.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Прикрытие броска двумя руками от груди и сверху	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
69.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Прикрытие броска одной рукой от плеча	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
70.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Прикрытие броска одной рукой от плеча	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
71.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Прикрытие броска крюком	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
72.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Прикрытие броска крюком	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
73.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Перекрытие броска после ведения	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
74.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Перекрытие броска после ведения	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
75.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Индивидуальные и коллективные нападения	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
76.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Индивидуальные и коллективные нападения	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
77.	Разминка. Специальная физическая подготовка.	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и	мячи, сетка, тренажерные

	Тактические комбинации			т.д.)	мячи, свисток, видеоролики и т.д.
78.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Тактические комбинации	3	комбиниро ванный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
79.	Разминка. Специальная физическая подготовка. заслоны	3	комбиниро ванный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
80.	Разминка. Специальная физическая подготовка. заслоны	3	комбиниро ванный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
81.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Действия нападающих против равночисленного противника	3	комбиниро ванный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
82.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Действия нападающих против равночисленного противника	3	комбиниро ванный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
83.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Действия нападение 3х3	3	комбиниро ванный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
84.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Действия нападение 3х3	3	комбиниро ванный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
85.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Действия нападение 2х2	3	комбиниро ванный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
86.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Действия нападение 2х2	3	комбиниро ванный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
87.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Действия 2-х нападающих против 3-х защитников	3	комбиниро ванный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
88.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Действия 2-х нападающих против 3-х защитников	3	комбиниро ванный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
89.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Командные действия	3	комбиниро ванный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
90.	Разминка. Специальная физическая подготовка.	3	комбиниро ванный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и	мячи, сетка, тренажерные

	Командные действия			т.д.)	мячи, свисток, видеоролики и т.д.
91.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Быстрый прорыв	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
92.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Быстрый прорыв	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
93.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Нападение с длинной передачей	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
94.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Нападение с длинной передачей	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
95.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Комбинация нападение с ведением	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
96.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Комбинация нападение с ведением	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
97.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Нападение численном перевесом	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
98.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Нападение численном перевесом	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
99.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Постепенное нападение против защиты	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
100.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Постепенное нападение против защиты	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
101.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Действия 3-х игроков	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
102.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Действия 3-х игроков	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
103.	Разминка. Специальная физическая подготовка.	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и	мячи, сетка, тренажерные

	Действия 4-х нападающих			т.д.)	мячи, свисток, видеоролики и т.д.
104.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Действия 4-х нападающих	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
105.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Постепенное нападение против команды	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
106.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Постепенное нападение против команды	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
107.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Постепенное нападение команды	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
108.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Постепенное нападение команды	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
109.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Борьба против заслона	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
110.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Борьба против заслона	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
111.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Борьба за мяч не попавший в корзину	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
112.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Борьба за мяч не попавший в корзину	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
113.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Система личной защиты	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
114.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Система личной защиты	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
115.	Разминка. Специальная физическая подготовка.	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
116.	Разминка. Специальная физическая подготовка.	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и	мячи, сетка, тренажерные

				т.д.)	мячи, свисток, видеоролики и т.д.
117.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Смешанная система защиты	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
118.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Смешанная система защиты	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
119.	Разминка. Итоговые соревнования	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.
120.	Разминка. Итоговые соревнования	3	комбинированный	Разминка (комплекс ОРУ, СБУ, упражнения с мячами и т.д.)	мячи, сетка, тренажерные мячи, свисток, видеоролики и т.д.