

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного курса

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

п/№	Вид программного материала	Кол- вочасов	1четверть		2четверть	3четверть		4четверть
1	Основы знаний		В процессе урока					
2	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	34	11/9					14
3	Спортивные игры	20		7			13	
4	Гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры	18			18/3			
5	Лыжная подготовка	24				24		
6	Спортивные игры	6					3	3
	Всего часов:	102	27		21	27		27

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	
Легкая атлетика (11 ч)	
1. Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Инструктаж по ТБ	
2. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10)	
3. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10)	
4. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10).	
5. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	
6. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения	
7. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения	
8. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения	
9. Прыжок в длину на результат.	
10. Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения	
11. Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения	
Кроссовая подготовка (9 ч)	
12. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ	
13. Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	
14. Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	
15. Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	
16. Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ	
17. Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	
18. Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта».	
19. Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». О	
20. Бег (2000 м). Спортивная игра «Лапта»	
Спортивные игры Волейбол (3 ч), баскетбол (4 ч)	
21. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	
22. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	
23. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на урок	
24. Баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача	

мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Правила баскетбола.
25. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Правила баскетбола.
26. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.
27. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.
Гимнастика (18 ч) Висы. Строевые упражнения (6 ч)
28. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Инструктаж по ТБ
29. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой.
30. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке.
31. Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.
32. Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе.
33. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)
34. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с обручем. Эстафеты
35. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с обручем. Эстафеты
36. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с обручем. Эстафеты.
37. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с обручем. Эста
38. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с обручем. Эстафеты.
39. Опорный прыжок на результат. ОРУ с обручем. Эстафеты.
Акробатика (6 ч)
40. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстаф
41. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.
42. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты
43. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.

44. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты
45. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафет
Спортивные игры Волейбол (3 ч)
46. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам
47. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам
48. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (24 ч)
49. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.
50. Скользящий шаг без палок и с палками.
51. Попеременный двухшажный ход
52. Повороты переступанием в движении
53. Скользящий шаг без палок и с палками
54. Одновременный двухшажный ход
55. Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении
56. Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»
57. Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход
58. Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.
59. Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом.
60. Подъем в гору скользящим шагом. Контрольная прикидка на 2 км.
61. Одновременный одношажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе.
62. Подъем в гору скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.
63. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
64. Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.
65. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м.
66. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы
67. Поворот на месте махом.
68. Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.
69. Подъем в гору скользящим шагом. Эстафеты.
70. Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты

переступанием в движении.
71. Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.
72. Повторение лыжных ходов на дистанции 4км, переход с одного хода на другой.
Спортивные игры Волейбол (3 ч)
73. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов(<i>прием - передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам
74. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов(<i>прием - передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам
75. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов(<i>прием - передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам
Легкая атлетика (14 ч)
76. Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Инструктаж по ТБ
77. Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 1
78. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10)
79. Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10)
80. Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОР
81. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения
82. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнен
83. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упраж
84. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнен
85. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ.
86. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ.
87. Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОР
88. Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОР
89. Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОР
Спортивные игры Баскетбол (9 ч), волейбол(4ч)
90. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам
91. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правила.
92. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.
93. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.

Эстафеты. Игра по упрощенным правилам
94. Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра.
95. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра.
96. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра.
97. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х2, 3х3). Учебная игра.
98. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х2, 3х3). Учебная игра.
99. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Учебная игра.
100. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Учебная игра.
101. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.
102. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.

