

59		Стартовые рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорение из различных исходных положений. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1
60		Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Специальные беговые упражнения.	1
61		Тактическая подготовка(6ч). Тактика нападения. Защитные действия(1х1),(1х2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка. Командные защитные действия.	1
62		Защитные действия(1х1),(1х2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка. Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	1
63		Защитные действия(1х1),(1х2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка. Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	1
64		Защитные действия(1х1),(1х2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка. Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	1
65		Защитные действия(1х1),(1х2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка. Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	1
66		Защитные действия(1х1),(1х2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка. Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	1
67		Тестирование(2ч). Развитие двигательных качеств Прием контрольных нормативов по ОФП. Учебная игра.	1
68		Приём контрольных нормативов по ОФП. Подведение итогов занятий.	1