

Составитель учитель физкультуры Витушкин А.Н.

Тематическое планирование

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов	дата	
				план	факт
Баскетбол			11		
1	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	3.09	
2	Остановки:		1	10.09	
3	«Прыжком»		1	17.09	
4	«В два шага»		1	24.09	
5	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без	1	1.10	

6	Ловля мяча	сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	8.10	
7	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	15.10 22.10	
8	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	1	5.11	
9 10 11	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Приложение №4.	1 1 1	12.11 19.11 26.11	
Волейбол			11		

12	Перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	1	3.12	
13	Передача	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	1	10.12	
14	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	1	17.12	
15	Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	1	25.12	
16	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4.	1	14.01	
17			1	21.01	
18			1	28.01	
19			1	4.02	
20			1		

21			1	11.02	
22			1	18.02	
				25.02	
Футбол			12		
23	Стойки и перемещения	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1	4.03	
24	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.	1	11.03	
25	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	Вбрасывание из-за «боковой» линии.	1	18.03	
25		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	1	1.04	

	Передачи мяча				
27	Подвижные игры	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №4.	1	8.04	
28			1	15.04	
29			1	22.04	
30			1	29.04	
31			1	6.05	
32			1	13.05	
33			1	20.05	
34			1	27.05	
	Физическая подготовка в процессе занятий				
	Итого		34		