

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**«Общая физическая подготовка».**

№ урока		Тема урока	Элементы содержания	Дата проведения	
				план	факт
По пор	В раз			7	8
1	2	3	4		
<b>«Спортивные игры»</b>					
12	1	Баскетбол	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока		
13	2		Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.		
14	3		Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение с изменением позиций.		
15	4		Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.		
16	5		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления		
17	6		Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления		
<b>«Гимнастика»</b>					
18	1	Висы. Строевые упражнения	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полуоборота направо!», «Полуоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, пере движение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.		
19	2	Висы. Строевые упражнения	Выполнение команд: «Полуоборота направо!», «Полуоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке.		
20	3	Опорный	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей		

21	4	прыжок	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей		
22	5		Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей		
23	6	Акробатика	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей		
24	7		Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей		
25	8		Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей		
26	9		Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей		