

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## Темы (элементы содержания)

№ п/п	Дата проведен	Темы (элементы содержания)	Кол- во часов
1	01.09	Техническая подготовка (4ч). Техника передвижений, ведения, передач, бросков. История баскетбола. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	1
2	06.09	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1
3	08.09	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1
4	13.09	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1
5	15.09	Общая физическая подготовка(6ч). Развитие двигательных качеств. Стартовые рывки с места. Пробегание отрезков 40,60, 100,200м. Специальные беговые упражнения.	1
6	20.09	Бег 30м, 60 м. Метание мяча на дальность одной рукой. Челночный бег. СБУ.	1
7	24.09	Бег 30м, 60 м. Метание мяча на дальность одной рукой. Челночный бег. СБУ.	1
8	27.09	Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа.	1
		Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 30,60м. Кросс 1000м. СБУ.	1



КТУ «Общественная инспекция школы №2»

М.М. Хамзин

Мектеп директоры

«Бекітеміні»