**Тематическое планирование по физкультуре в 7 классах(4-я четверть)**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении |

|  |  |
| --- | --- |
| 2 | Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей |
| 3 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом *(2  1)*. Развитие координационных способностей |
| 4 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом *(2  1).* Развитие координационных способностей |
| 5 |
| 6 | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег *(15 мин).* Преодоление препятствий. Спортивная игра Развитие выносливости. Терминология кроссового бега |

|  |  |
| --- | --- |
| 7 | Равномерный бег *(15 мин).* Преодоление препятствий. Спортивная игра .Развитие выносливости |
| 8 |
| 9 | Равномерный бег *(15 мин).* Преодоление препятствий. Развитие выносливости |
| 10 | Равномерный бег *(15 мин).* Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости |
| 11 |
| 12 | Равномерный бег *(15 мин).* Преодоление препятствий. Развитие выносливости |
| 13 |
| 14 | Бег *(1000 м)*. Развитие выносливости |
| 15 | Высокий старт *(15м).* Стартовый разгон, бег по дистанции *(40–50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. |

|  |  |
| --- | --- |
| 16 | Высокий старт *(15м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений . Волейбол |
| 17 | Высокий старт *(15м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Волейбол |
| 18 | Высокий старт *(15м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Волейбол |
| 19 | Бег *(3х10м)* на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Волейбол |
| 20 | Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту |
| 21 | Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту |
| 22 | Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча. Волейбол |
| 23 | Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Волейбол |
| 24 | Метание теннисного мяча с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Волейбол |