**Тематическое планирование по физкультуре в 8 классах(4-я четверть)**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1, 3* × *2)*. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Волейбол |
| 2 |
| 3 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3* × *1, 3* × *2, 4* × *2)*. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Волейбол |
| 4 |
| 5 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3* × *1, 3* × *2, 4* × *2)*. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Волейбол |
| 6 |
| 7 | Бег *(10 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости. Волейбол |
| 8 |
| 9 | Бег *(10 мин).* Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Волейбол |
| 10 | Бег *(10мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра.Развитие выносливости. Волейбол |
| 11 | Бег *(10 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Волейбол |
| 12 |
| 13 | Бег *(10 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости. Волейбол |
| 14 | Бег *(1 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Волейбол |
| 15 | Низкий старт *(30–40 м).* Стартовый разгон.  Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег  *(передача эстафетной палочки).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Волейбол |
| 16 | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции*(70–80 м).* Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специальные беговы упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Волейбол |
| 17 |
| 18 | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Волейбол |
| 19 |
| 20 | Бег на результат *(60 м)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Волейбол |
| 21 | Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Волейбол |
| 22 | Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Волейбол |
| 23 | Отталкивание. Переход планки. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Волейбол |
| 24 | Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Волейбол |