**Тематическое планирование по физкультуре в 9 - 10 классах (4-я четверть)**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра волейбол |
|
| 2 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра волейбол |
|
| 3 |
| 4 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра волейбол |
| 5 |
| 6 | Бег в равномерном темпе *(10 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра . Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. Учебная игра волейбол |
| 7 | | Бег в равномерном темпе *(10 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости. Учебная игра волейбол |

|  |  |
| --- | --- |
| 8 | Бег в равномерном темпе *(10 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра . Развитие выносливости. Учебная игра волейбол |
| 9 | Бег в равномерном темпе *(10 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости. Учебная игра волейбол |
| 10 | Бег в равномерном темпе *(10 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра. Развитие выносливости. Учебная игра волейбол |
| 11 |
| 12 | Бег в равномерном темпе *(10 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игр . Развитие выносливости. Учебная игра волейбол |
| 13 | Бег на результат *(1000м.).* Развитие выносливости |

|  |  |
| --- | --- |
| 14 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости. Учебная игра волейбол |
| 15 |
| 16 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости Учебная игра волейбол. |
| 17 | Низкий старт *(до* *20 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(500 м).* Эстафетный бег *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Учебная игра волейбол |
| 18 | Низкий старт *(до* *20 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Учебная игра волейбол |
| 19 | Низкий старт *(до* *20 м).* Бег по дистанции *(1000 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Учебная игра волейбол |
| 20 | Низкий старт *(до* *20 м).* Бег по дистанции *(500 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Учебная игра волейбол |
| 21 | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Учебная игра волейбол |
| 22 | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Учебная игра волейбол |
| 23 | Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра волейбол |
| 24 | Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра волейбол |