7класс. 4четверть. Спортивные игры 10 часов.

 Лёгкая атлетика 14 часов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Баскетбол 10 часов. | Домашнеезадание | Формаконтроля |  Дата |
| Пофакту | Поплану |
| 1-79 | Правила Т.Б на уроках баскетбола.Стойки,перемещения.Передачи ведение двумя от груди. | Упр.для рук. | Текущий. |  |  |
| 2-80 | Передачи и ловля мяча.Ведение шагом и бегом.Эстафета с передачами ведением. | Упр.на координац. | Текущий. |  |  |
| 3-81 | Ведение с остановкой в 2 шага с броском из под щита.Закрепление техники передач. | Спец.упр. | Текущий. |  |  |
| 4-82 | Зачёт.Ведение и броски с остановкой в два шага из под щита. Эстафета с бросками. | Спец. Упр. | Оценка. |  |  |
| 5-83 | Передачи и ведение шагом ибегом.Техника бросков со средней дистанции. | Имитация Броска. | Текущий. |  |  |
| 6-84 | Закрепление техники бросков.Опёка игрока с мячом и без мяча. Эстафета с бросками. | Спец.упр. | Текущий. |  |  |
| 7-85 | Вырывание и выбивание мяча.Броски ведении передачи.Совершенствование техники. | Ору. | Текущий. |  |  |
| 8-86 | Зонная защита 2х3.Правила игры.Игра учебная. | Ору. | Текущий. |  |  |
| 9-87 | Учебная игра.Эстафеты с бросками ведением передачами. | Ору. | Командная оценка. |  |  |
| 10-88 | Игра контрольная по упрощённым правилам. | Ору. | Командная оценка. |  |  |
| №Урока | Лёгкая атлетика 14часов. |  |  |  |  |
| 1-89 | Т.Б.на стадионе беговой дорожке.Бег в медленном темпе до 1.500м. ору. и сбу. | Сбу. | Текущий. |  |  |
| 2-90 | Техника низкого старта. Пробегание отрезков 3х30м. Бег в среднем темпе до 1000м. | Ору. и сбу. | Текущий. |  |  |
| 3-91 | Дистанция 30м.с низкого старта.Эстафета5х30м. | Сбу. | Оценка. |  |  |
| 4-92 | Дистанция 60м. по учебному нормативу с низкого старта.Эстафета 5х60м. | Сбу.прыжки С места. | Оценка. |  |  |
| 5-93 | Техника передачи эстафетной палочки.Тестирование.( прыжок в длину с места). | «Пресс» | Оценка. |  |  |
| 6-94 | Эстафета 4х100м.Тест «пресс» | ПодтягиваНия. | Оценка. |  |  |
| 7-95 | Эстафета4х400.Тест(подтягивания)Метание мяча 150г.на дальность. | Бег на выносливость | Оценка. |  |  |
| 8-96 | Метание мяча на дальность.Бег до2км. Ору. | Кросс 1км. | Оценка. |  |  |
| 9-97 | Тест .Кросс 1000м. | --------------- | Оценка. |  |  |
| 10-98 | Эстафеты с бегом и прыжками.Ору. | 5-6 ору. | Текущий. |  |  |
| 11-99 | Кросс 1500.на результат. | Ору. | Оценка. |  |  |
| 12-100 | Подвижные игры приминительно к лёгкой атлетике. | Ору. | Текущий. |  |  |
| 13-101 | Кросс 2000м. без учёта времени. | Ору. | Текущий. |  |  |
| **14-102** | Подведение итогов учебного года.Игра в футбол.Игра в волейбол.Задание на лето. | УтренняяГимнастика. | ИтоговыеОценки. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |