Утверждаю

Зам.директора II-III ступени

Т.А.Акимова

**Поурочное планирование на 1 триместр (7 класса)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата | Тема урока | Примечание |
| 1 |  | **Вводный инструктаж по ТБ на уроках по физической культуре и по** **лёгкой атлетике**. Беседа: Физическая культура в современном обществе. | Лёгкая атлетика. |
| 2 |  | Спец. беговые упр. Обучение высокому старту с про беганием отрезков 30-40 метров. |  |
| 3 |  | ОРУ в движении. Закрепление обучения высокому старту с про беганием отрезков 30-60 метров. |  |
| 4 |  | Строевые упр. Совершенствование обучения высокому старту с про беганием отрезков 30-60 метров. |  |
| 5 |  | ОРУ. Учёт бега 60 метров. ПИ «Игры с мячом». |  |
| 6 |  | Спец. прыжковые упражнения. Обучение прыжка в длину с 9-11 шагов. |  |
| 7 |  | Спец. беговые упр. Закрепление прыжка в длину с 9-11 шагов. |  |
| 8 |  | Строевые упр. Совершенствование прыжка в длину с 9-11 шагов. |  |
| 9 |  | ОРУ. Учёт прыжка в длину с места. |  |
| 10 |  | ОРУ с мячом. Обучение метания малого мяча с места. |  |
| 11 |  | Строев. упр. Закрепление метания малого мяча с места на дальность. |  |
| 12 |  | ОРУ. Учёт метания малого мяча с места на дальность. |  |
| 13 |  | Инструктаж ТБ по кроссовой подготовке. Спец. беговые упр. Равномерный 1 минутный бег. | Кроссовая подготовка |
| 14 |  | ОРУ в движении. Спец. беговые упр. Равномерный 2 минутный бег. |  |
| 15 |  | Спец. прыжковые упр. Равномерный 3 минутный бег. |  |
| 16 |  | Строевые упр. Равномерный 4 минутный бег. |  |
| 17 |  | ОРУ. Равномерный 5 минутный бег. |  |
| 18 |  | Равномерный бег до 1000 метров. |  |
| 19 |  | **Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм.** Стойки и ведения мяча. | Спортивные игры. Баскетбол. |
| 20 |  | ОРУ. Закрепление ведения мяча и стойки игрока. |  |
| 21 |  | Развитие координации движения. Совершения ведения мяча и стойки игрока. |  |
| 22 |  | Упр. с баскетбольными мячами. Комбинация из пройденных элементов. |  |
| 23 |  | Обучение ловли и передачи мяча. |  |
| 24 |  | Закрепление ловли и передачи мяча. |  |
| 25 |  | Совершенствование ловли и передачи мяча. |  |
| 26 |  | Комбинация из пройденных элементов. Баскетбол. |  |
| 27 |  | Учебная игра в баскетбол. |  |
| 28 |  | Метод круговой тренировке с элементами баскетбола. |  |
| 29 |  | Обучение броска мяча в корзину до 4-8 метров. |  |
| 30 |  | Закрепления обучения броска мяча в корзину до 4-8 метров. |  |
| 31 |  | Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. |  |
| 32 |  | Обучение передачи сверху двумя руками на месте и после перемещения. | Волейбол. |
| 33 |  | Закрепление обучения передачи сверху двумя руками на месте и после перемещения. |  |
| 34 |  | Совершенствование обучения передачи сверху двумя руками на месте и после перемещения. |  |
| 35 |  | Упр. с н/б мячами. Закрепление обучения приёма мяча снизу. |  |
| 36 |  | Упр. в парах. Совершенствование обучения приёма мяча снизу. |  |

Утверждаю

Зам.директора ll-lll ступени

Т.А.Акимова

**Поурочное планирование на 2 триместр (7 класса)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 37 |  | Обучение прямой нижней подачи с 3-6 метров. |  |
| 38 |  | Закрепление обучения прямой нижней подачи с 3-6 метров. |  |
| 39 |  | Совершенствование обучения прямой нижней подачи с места. Обучение технике прямого нападающего удара. |  |
| 40 |  | Упр. с волейбольными мячами. Закрепление обучения технике нападающему удару. |  |
| 41 |  | Учебная и игра в волейбол по упрощённым правилам. |  |
| 42 |  | **Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике.** ОРУ на все группы мышц. Обучение технике кувырка вперёд. | Гимнастика. |
| 43 |  | Закрепление обучения технике кувырка вперёд. |  |
| 44 |  | Совершенствование обучения технике кувырка вперёд. Обучение кувырка назад. |  |
| 45 |  | ОРУ с предметом. Закрепление обучения кувырка назад. |  |
| 46 |  | Совершенствование обучения кувырка назад. Обучение стойки на лопатках. |  |
| 47 |  | Закрепление обучения стойки на лопатках. Обучение элемента «мост». |  |
| 48 |  | Закрепления о бучения элемента «мост». Акробатический комплекс. |  |
| 49 |  | Совершенствование акробатического элемента «мост». Акробатический комплекс. |  |
| 50 |  | Закрепление акробатического комплекса. |  |
| 51 |  | Обучение смешанным висам. |  |
| 52 |  | Закрепление обучения смешанным висам. Подтягивание в висе и из виса. |  |
| 53 |  | Упр. с гантелями. Подтягивание из виса и в висе.. |  |
| 54 |  | Учёт подтягивания. Лазание по канату. |  |
| 55 |  | Закрепление лазания по канату. Эстафеты с элементами акробатике. |  |
| 56 |  | Совершенствование лазание по канату. Метод круговой тренировке. |  |
| 57 |  | Обучение прыжка через козла. |  |
| 58 |  | Закрепление обучения прыжка через козла. |  |
| 59 |  | Совершенствование прыжка через козла. |  |
| 60 |  | Метод круговой тренировке с ранее изученными элементами. |  |
| 61 |  | Эстафеты с элементами баскетбола. |  |
| 62 |  | **Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм**. Стойки и ведение мяча. | Баскетбол. |
| 63 |  | Закрепление ведения мяча , стоек и перемещений. |  |
| 64 |  | Совершенствование ведения мяча и стойки игрока, перемещения. |  |
| 65 |  | Упр. с баскетбольными мячами. Комбинация из освоенных элементов. |  |
| 66 |  | Обучение ловли и передачи мяча двумя руками от груди. |  |
| 67 |  | Закрепление обучения ловли и передачи мяча двумя руками от груди. |  |
| 68 |  | Совершенствование обучения ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Обучение передачи мяча одной рукой от плеча. |  |
|  | | | |

Утверждаю

Зам.директора 1l-lll ступени

Т.А.Акимова

**Поурочное планирование на 3 триместр (7 класса)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 69 |  | Закрепление передачи мяча одной рукой от плеча. |  |
| 70 |  | Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча. |  |
| 71 |  | Комбинация из освоенных элементов. |  |
| 72 |  | Упр. с баскетбольными мячами. Учебная игра в баскетбол. Бросок мяча в корзину. |  |
| 73 |  | Совершенствование броска мяча в корзину. |  |
| 74 |  | Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Обучение передачи сверху. | Волейбол. |
| 75 |  | Закрепление передачи сверху. Упр. с волейбольными мячами. |  |
| 76 |  | Совершенствование передачи сверху. Обучение передачи и приёма снизу. |  |
| 77 |  | Спец. упр. в парах. Закрепления приёма и передачи мяча снизу. |  |
| 78 |  | ОРУ. Совершен. Приёма и передачи мяча снизу. Игра в волейбол. |  |
| 79 |  | Обучение прямой нижней подачи с 5-7 метров. |  |
| 80 |  | Закрепление прямой нижней подачи с 5-7 метров. |  |
| 81 |  | Совершенствование прямой нижней подачи. Упр. в парах. Обучение технике прямого нападающего удара. |  |
| 82 |  | Упр. с волейбольными мячами. Закрепление обучения технике нападающему удару. |  |
| 83 |  | Учебная и игра в волейбол по упрощённым правилам. |  |
| 84 |  | **Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике и кроссовой подготовке.** Равномерный 1 минутный бег. | Кроссовая подготовка. |
| 85 |  | Спец. беговые упр. Равномерный 2 минутный бег. |  |
| 86 |  | Спец. прыжковые упр. Равномерный 3 минутный бег. |  |
| 87 |  | ОРУ на все группы мышц. Равномерный 4 минутный бег. |  |
| 88 |  | ОРУ .Равномерный 5 минутный бег. |  |
| 89 |  | Равномерный бег до 1000 метров. |  |
| 90 |  | Обучение бегу на короткие дистанции 30-60 метров. | Лёгкая атлетика |
| 91 |  | Закрепление обучения бегу на короткие дистанции 30-60 метров. |  |
| 92 |  | Совершенствование обучения бегу на короткие дистанции 30-60 метров. |  |
| 93 |  | ОРУ. Учёт бега 60 метров. ПИ «Игры с мячом». |  |
| 94 |  | Спец. прыжковые упражнения. Обучение прыжка в длину с 9-11 шагов. |  |
| 95 |  | Упр. в парах. Закрепление обучения прыжка в длину с 9-11 шагов. |  |
| 96 |  | Спец. беговые упр. Совершенствование обучения прыжка в длину с 9-11 шагов. |  |
| 97 |  | Учёт прыжка в длину с места. Игра с мячом. |  |
| 98 |  | ОРУ с мячом. Обучение метания малого мяча с места. |  |
| 99 |  | ОРУ на все группы мышц. Закрепление обучения метания малого мяча с места. |  |
| 100 |  | ОРУ с мячом. Совершенствование обучения метания малого мяча с места. |  |
| 101 |  | Учёт метания малого мяча. Упр. в парах. |  |
| 102 |  | Эстафеты с элементами : бега, метания, прыжков. |  |

Утверждаю

Зам.директора II-III ступени

Т.А.Акимова

**Поурочное планирование на 1 триместр (8 класса)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата | Тема урока | Примечание |
| 1 |  | **Вводный инструктаж по ТБ на уроках по физической культуре и по** **лёгкой атлетике**. Беседа: Роль психических процессов. | Лёгкая атлетика. |
| 2 |  | Строев. упр. Обучение бегу с низкого старта с про беганием отрезков до 60 метров. |  |
| 3 |  | ОРУ в движении. Закрепление обучения бегу с низкого старта с про беганием отрезков до 80 метров. |  |
| 4 |  | Спец. беговые упр. Совершенствование обучения бега с низкого старта с про беганием отрезков до 80 метров. |  |
| 5 |  | Комплекс утр. Гимнастике. Учёт бега 60 метров. Игры с мячом. |  |
| 6 |  | Спец. прыжковые упражнения. Обучение прыжка в длину с 11-13 шагов. |  |
| 7 |  | Строев. упр. Закрепление прыжка в длину с 11-13 шагов. |  |
| 8 |  | ОРУ. Совершенствование прыжка в длину с 11-13 шагов. |  |
| 9 |  | Спец. прыжковые упр. Учёт прыжка в длину с места. |  |
| 10 |  | Строев. упр. Обучение метания малого мяча с места. |  |
| 11 |  | ОРУ. Закрепление метания малого мяча с места на дальность. |  |
| 12 |  | ОРУ. Учёт метания малого мяча с места на дальность. |  |
| 13 |  | Инструктаж ТБ по кроссовой подготовке. Спец. беговые упр. Равномерный 1 минутный бег. ПИ. | Кроссовая подготовка |
| 14 |  | Спец. беговые упр. Равномерный 2 минутный бег. |  |
| 15 |  | Спец. прыжковые упр. Равномерный 3 минутный бег. |  |
| 16 |  | Строевые упр. Равномерный 4 минутный бег. |  |
| 17 |  | ОРУ. Равномерный 5 минутный бег. |  |
| 18 |  | Равномерный бег до 1000 метров. |  |
| 19 |  | **Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм.** Обучение ведения мяча и стойки игрока. | Спортивные игры. Баскетбол. |
| 20 |  | ОРУ. Закрепление ведения мяча и стойки игрока. |  |
| 21 |  | Совершения ведения мяча и стойки игрока. |  |
| 22 |  | Комбинация из пройденных элементов. |  |
| 23 |  | Обучение броску мяча с места. |  |
| 24 |  | Закрепление обучение броска мяча с места. |  |
| 25 |  | Совершенствование обучение броска мяча с места. |  |
| 26 |  | Комбинация из освоенных элементов. |  |
| 27 |  | Обучение броска мяча в корзину. |  |
| 28 |  | Закрепление обучения броска мяча в корзину. |  |
| 29 |  | Совершенствование обучения броска мяча в корзину. |  |
| 30 |  | Комбинация из освоенных элементов. |  |
| 31 |  | Упр. с мячом. Учебная игра в баскетбол . |  |
| 32 |  | Беседа : Понятие о психическом и физическом здоровье. Стойка игрока. | Волейбол. |
| 33 |  | Обучение передачи сверху двумя руками . Упр. с волейбольными мячами. |  |
| 34 |  | Закрепление обучения передачи сверху двумя руками . Упр. с волейбольными мячами в парах. |  |
| 35 |  | Совершенствование обучения передачи сверху двумя руками . Упр. с н/б мячами. |  |
| 36 |  | Обучение приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Упр. индивидуальные с волейбольным мячом. |  |

Утверждаю

Зам.директора ll-lll ступени

Т.А.Акимова

**Поурочное планирование на 2 триместр (8 класса)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 37 |  | Упр. в парах. Закрепление передачи и приёма снизу. |  |
| 38 |  | Упр. в парах через сетку. Совершенствование передачи и приёма снизу. |  |
| 39 |  | Обучение прямой нижней подачи с места. Игра в волейбол. |  |
| 40 |  | Упр. с волейбольными мячами через сетку. Закрепление прямой нижней подачи с места. |  |
| 41 |  | Совершенствование прямой нижней подачи с места. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол. |  |
| 42 |  | **Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике.** ОРУ. Обучение технике кувырка вперёд. | Гимнастика. |
| 43 |  | Упр. на гимнастическом мате. Закрепление обучения технике кувырка вперёд. |  |
| 44 |  | Совершенствование обучения технике кувырка вперёд. Обучение кувырка назад. |  |
| 45 |  | Упр. с обручем. Закрепление обучения кувырка назад. |  |
| 46 |  | Упр. с предметом. Совершенствование обучения кувырка назад. Обучение стойки на лопатках. |  |
| 47 |  | Закрепление обучения стойки на лопатках. Обучение элемента «мост». |  |
| 48 |  | Закрепления обучения элемента «мост». |  |
| 49 |  | Совершенствование акробатического элемента «мост». Акробатический комплекс. |  |
| 50 |  | ОРУ .Закрепление акробатического комплекса. |  |
| 51 |  | Учёт. Закрепление акробатического комплекса. |  |
| 52 |  | Висы и упоры. Подтягивание в висе и из виса. |  |
| 53 |  | Закрепление подтягивание из виса и в висе. Элементы в равновесии. |  |
| 54 |  | Учёт подтягивания. Элементы в равновесии. |  |
| 55 |  | Совершенствование элементов в равновесии. Упр. с предметом. |  |
| 56 |  | Обучение лазанию по канату. Спец. упр. |  |
| 57 |  | Закрепление обучения лазания по канату. |  |
| 58 |  | Совершенствование обучения лазания по канату. Обучение прыжку через козла. |  |
| 59 |  | Закрепление обучения прыжка через козла. |  |
| 60 |  | Совершенствование прыжка через козла. |  |
| 61 |  | Метод круговой тренировке из различных элементов. |  |
| 62 |  | **Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм.** Стойки , перемещения и ведение мяча. | Баскетбол. |
| 63 |  | Закрепление ведения мяча. Упр. с баскетбольными мячами. |  |
| 64 |  | Совершенствование ведения мяча. Упр. в парах с баскетбольным мячом. |  |
| 65 |  | Обучение броска мяча с места. |  |
| 66 |  | Закрепление обучения броска мяча с места. |  |
| 67 |  | Совершенствование обучения броска мяча с места. |  |
|  | | | |

Утверждаю

Зам.директора 1l-lll ступени

Т.А.Акимова

**Поурочное планирование на 3 триместр (8 класса)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 68 |  | Совершенствование обучения броска мяча с места. |  |
| 69 |  | Комбинация из освоенных элементов. |  |
| 70 |  | Обучение броска мяча в корзину с места и в движении. |  |
| 71 |  | Закрепление обучения броска мяча в корзину с места и в движении. |  |
| 72 |  | Совершенствование броска мяча в корзину с места и в движении. |  |
| 73 |  | Упр. в парах. Учебная игра в баскетбол. |  |
| 74 |  | **Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм.** Обучение передачи сверху. | Волейбол |
| 75 |  | Закрепление обучения передачи сверху. Упр. индивидуальные с волейбольным мячом. |  |
| 76 |  | Упр. в парах. Совершенствование обучения передачи сверху. Обучение передачи и приёма снизу. |  |
| 77 |  | ОРУ .Закрепление обучения передачи и приёма снизу. |  |
| 78 |  | Совершенствование обучения передачи и приёма снизу. Учебная игра в волейбол. |  |
| 79 |  | Обучение прямой нижней подачи. Упр. в парах через сетку. |  |
| 80 |  | Закрепление обучения прямой нижней подачи. ОРУ с эспандером. |  |
| 81 |  | Совершенствование обучения прямой нижней подачи. Упр. с н/б мячами. |  |
| 82 |  | Обучение технике нападающего удара. Упр. в парах через сетку. |  |
| 83 |  | Закрепление обучения технике нападающего удара. Учебная игра в волейбол. |  |
| 84 |  | **Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике и кроссовой подготовке.** Равномерный 1 минутный бег. | Кроссовая подготовка |
| 85 |  | Спец. беговые упр. Равномерный 2 минутный бег. |  |
| 86 |  | ОРУ для мышц ног и рук. Равномерный 3 минутный бег. |  |
| 87 |  | Спец. беговые упр. Техника высокого старта. Равномерный 4 минутный бег. |  |
| 88 |  | Техника высокого старта. Равномерный 5 минутный бег. |  |
| 89 |  | Равномерный бег до 2000 метров. |  |
| 90 |  | Спец. беговые упр. Обучение бегу с низкого старта с про беганием отрезков до 60 метров. | Лёгкая атлетика |
| 91 |  | Строев. упр. Закрепление обучения бегу с низкого старта с про беганием отрезков до 60 метров. |  |
| 92 |  | Строев. упр. Совершенствование обучения бегу с низкого старта с про беганием отрезков до 60 метров. |  |
| 93 |  | Учёт бега 60 метров. Игры с мячом. |  |
| 94 |  | Обучение прыжку в длину с 11-13 шагов разбега. |  |
| 95 |  | Спец. прыж. упр. Закрепление обучения прыжку в длину с 11-13 шагов разбега. |  |
| 96 |  | Совершенствование обучения прыжку в длину с 11-13 шагов разбега. |  |
| 97 |  | Учёт прыжка в длину с места. Спец. прыжковые упр. |  |
| 98 |  | Строев. упр. Обучение метания малого мяча с места. |  |
| 99 |  | Спец. беговые упр. Закрепление обучения метания малого мяча с места на дальность. |  |
| 100 |  | ОРУ. Совершенствование обучения метания малого мяча с места на дальность. |  |
| 101 |  | Учёт метания малого мяча на дальность. |  |
| 102 |  | Игры с мячом. Эстафеты без предметов. |  |