

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### 7 КЛАСС

№ п/п	Тема	Дата по плану.	Дата факт.
1	Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. Гладкий бег 10 мин	1.09	
2	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения	6.09	
3	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м)	8.09	
4	Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х 40 – 60 м	13.09	
5	Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки	15.09	
6	Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки	20.09	
7	Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Бег 60м на результат	22.09	
8	Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра	27.09	
9	Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра	29.09	
10	Разнообразные прыжки. Тест – бег 1000м	4.10	
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	6.10	
12	Челночный бег – на результат. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	18.10	
13	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	20.10	
14	Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	25.10	
15	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие с 5 -7 беговых шагов	27.10	
16	ТБ инструктаж по гимнастике. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость	1.11	
17	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине	3.11	
18	Кувырок вперед. назад. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс	8.11	
19	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Прыжки «змейкой» через скамейку	10.11	
20	Подтягивание: на низкой(Д) и высокой (М) перекладине – на результат	15.11	
21	ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке	17.11	
22	ОРУ на осанку. Кувырок вперед в стойку на лопатках и кувырок назад в полушпагат-разучивание	29.11	
23	Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой учет (1 мин	1.12	
24	Разучивание «колеса», «мост» из положения стоя	6.12	
25	Разучивание «колеса», «мост» из положения стоя	8.12	
26	Баскетбол: Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	13.12	
27	Баскетбол: Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	15.12	

28	Баскетбол: Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	20.12	
29	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту	22.12	
30	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту	27.12	
31	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту	29.12	
32	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту	10.01	
33	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из-под щита. Учет ведения мяча змейкой	12.01	
34	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из-под щита. Учет ведения мяча змейкой	17.01	
35	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из-под щита. Учет ведения мяча змейкой	19.01	
36	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из-под щита. Учет ведения мяча змейкой	24.01	
37	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из-под щита. Учет ведения мяча змейкой	26.01	
38	Техника защитных действий	31.01	
39	Техника защитных действий	2.02	
40	Зонная система защиты	7.02	
41	Развитие координационных способностей	9.02	
42	Тактика игры	14.02	
43	Учебные игры	16.02	
44	Учебные игры	28.02	
45	Учебные игры. Учет подтягивания	1.03	
46	Инструктаж ТБ по волейболу. Перемещение в стойке волейболиста. Учебная игра	6.03	
47	Инструктаж ТБ по волейболу. Перемещение в стойке волейболиста. Учебная игра	13.03	
48	Инструктаж ТБ по волейболу. Перемещение в стойке волейболиста. Учебная игра	15.03	
49	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке	20.03	
50	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке	22.03	
51	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учет верхней и нижней передачи мяча	27.03	
52	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учет верхней и нижней передачи мяча	29.03	

53	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учет верхней и нижней передачи мяча	3.04	
54	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра. Учет силовой подготовки: отжимание	5.04	
55	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра. Учет силовой подготовки: отжимание	17.04	
56	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра. Учет силовой подготовки: отжимание	19.04	
57	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра. Учет силовой подготовки: отжимание	24.04	
58	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра. Учет силовой подготовки: отжимание	26.04	
59	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Учебная игра. Учет упражнений на пресс	3.05	
60	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Учебная игра. Учет упражнений на пресс	8.05	
61	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Учебная игра. Учет упражнений на пресс	15.05	
62	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Учебная игра. Учет упражнений на пресс	17.05	
63	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебные игры	22.05	
64	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебные игры	24.05	
65	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебные игры	29.05	