**Тематическое планирование по физкультуре в 4 классах (2-я четверть)**

**2015 -2016 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  |  | АкробатикаСтроевые упражнения Упражнения в равновесии (6ч) | Инструктаж по ТБ ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ |
| 2 |  |  |  | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» |
| 3 |  |  |  | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» |
| 4 |  |  |  | ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно)*. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот» |
| 5 |  |  |  | ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно)*. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот» |
| 6 |  |  |  | ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно).* Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам» |
| 7 |  |  | Висы. Строевые упражнения (6 ч) |  ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств |
| 8 |  |  |  | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств |
| 9 |  |  |  | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств |
| 10 |  |  |  | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств |
| 11 |  |  |  | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств |
| 12 |  |  |  | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств |
| 13 |  |  | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6 ч) | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей |
| 14 |  |  |  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей |
| 15 |  |  |  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей |
| 16 |  |  |  | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 17 |  |  |  | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 18 |  |  |  | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств |
|  |  |  |  |  **Подвижные игры**  |
| 19 |  |  | Подвижные игры (3 ч) | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила Т.Б. |
| 20 |  |  |  | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 46 |  |  |  | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей |

**Тематическое планирование по физкультуре в 5 классах (2-я четверть)**

**2015 -2016 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  |  | Висы. Строевые упражнения (6ч) | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение» |
| 2 |  |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор» |
| 3 |  |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей |
| 4 |  |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей |
| 5 |  |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей |
| 6 |  |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей |
| 7 |  |  | Опорный прыжок. Строевыеупражнения (6 ч) | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей |
| 8 |  |  |  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей |
| 9 |  |  |  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей |
| 10 |  |  |  | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей |
| 11 |  |  |  |  Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей |
| 12 |  |  |  |  Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей |
| 13 |  |  | Акробатика (6 ч) | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |
| 14 |  |  |  | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |
| 15 |  |  |  | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей |
| 16 |  |  |  | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей |
| 17 |  |  |  | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей |
| 18 |  |  |  | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |
|  |  |  |  | **Спортивные игры (45 ч)** |
| 19 |  |  | Волейбол(18 ч) | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол |
| 20 |  |  |  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» |
| 21 |  |  |  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б«Летучий мяч» |
| 22 |  |  |  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б«Летучий мяч» |

 **Тематическое планирование по физкультуре в 6 классах (2-я четверть)**

**2015 -2016 учебный год**

|  |
| --- |
| **Гимнастика (18 ч)** |
|  |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | 21 |
| Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | 22 |
| Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | 23 |
| Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | 2425 |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые упражнения, висы | 26 |
| Опорный прыжок, строевыеупражнения(6 ч) | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | 27 |
| Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | 28 |
| Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | 29 |
| Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | 30 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 3 | 4 | 6 |
|  | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | 31 |
| Выполнение прыжка ноги врозь *(на оценку).* Выполнение комплекса ОРУ с обручем *(5–6 упражнений).* Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | 32 |
| Акробатика. Лазание (6 ч) | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | 33 |
| Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью).* ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | 34 |
| Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью)*. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | 35 |
| Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью)*.  | *Уметь:* выполнять акробатические элементы раздельно  | 36 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 3 | 4 | 6 |
|  | Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей | и в комбинации |  |
| Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | 37 |
| Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | 38 |
| Спортивные игры (45 ч) |
| Волейбол(18 ч) | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | 39 |
| Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | 40 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни |  |  |
| Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | 41 |
| Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | 42 |
| Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | 43 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | 44 |

 **Тематическое планирование по физкультуре в 7 классе (2-я четверть)**

**2015 -2016 учебный год**

|  |
| --- |
| **Гимнастика (18 ч)** |
| Висы. Строевые упражнения (5 ч) | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | 21 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | 22 |
| Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | 23 |
| Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой *(5–6 упражнений).* Подтягивания в висе.  | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | 2425 |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей |  |  |
| Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | 26 |
| Опорный прыжок(6 ч) | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | 27282930 |
|
|
|
| Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | 31 |
| Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты.  | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | 32 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| Акробатика. Лазание (6 ч) | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | 333435 |
|
|
| Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема | 363738 |
|
|
| **Спортивные игры (45 ч)** |
| Волейбол(18 ч) | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | 39 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках |  | 4041 |
|
| Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | 42434445 |