

Календарно – тематическое планирование

Дата	Кол-во часов	Тема урока	Цель урока	Виды работ	Индивидуальная работа	Оборудование
1	1ч.	Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры. Сдача рапорта.	1. Обеспечение безопасности детей на уроке. 2. Учить слушанию и выполнению команд, сдаче рапорта.	1. Беседа о правилах поведения и технике безопасности на уроке. 2. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. 3. Заучивание рапорта. Тренинг по сдаче рапорта. 4. Подвижная игра «Наступление».	Индивидуальные инструкции и помощь каждому ученику.	Гимнастические маты -2 Набивные мячи - 2.
2-3	2ч	Бег. Техника бега: движение рук, туловища, постановка ног	Закрепление техники бега по прямой.	1. Закрепление навыков бега по прямой. 2. Отработка дыхания во время бега. 3. Закрепление навыков высокого старта. 4. Игра «Кто впереди?»	Дифференцированная нагрузка заданий	Гимнастический мат - 2, Разметка для бега.
4	1ч	Прыжки в длину с места, разбега	Учить прыжкам в длину с места.	1. Прыжки в длину с места. 2. Отработка техники прыжка. 3. Прыжок с разбега. 4. Подвижная игра: «Мы весёлые ребята»	Освобождение от Прыжков: по рекомендации врача	Гимнастический мат - 2, малые мячи - 10

5	1ч	Прыжки в длину с места, разбега	Учить прыжкам в длину с места.	1. Прыжки в длину с места. 2. Отработка техники прыжка. 3. Прыжок с разбега. 4. Подвижная игра: «Мы весёлые ребята»	Освобождение от Прыжков: по рекомендации врача	Гимнастический мат - 2, малые мячи - 10
6-7	2ч	Челночный бег(3х10 м)	1. Ознакомить с правилами челночного бега. 2. Отработать навыки челночного бега.	1. 5-6 общеразвивающих упражнений. 2. Выполнение челночного бега с кубиками. 3. Тестирование на гибкость: наклоны туловища сидя. 4. Подвижная игра «Вышибалы»	Соблюдение пауз между видами деятельности.	Гимнастический мат - 2, волейбольный мяч - 1
8	1ч	Учить броску мяча	1. Ознакомить с техникой броска 2. Отработать бросок правой и левой рукой	1. Вис на перекладине на время (тестирование). 2. Бросок мяча рука за головой. 3. Бросок с ходу 4. Подвижная игра.	Индивидуальная помощь при выполнении заданий.	Мяч теннисный
9	1ч	Учить броску мяча	1. Ознакомить с техникой броска 2. Отработать бросок правой и левой рукой	1. Вис на перекладине на время (тестирование). 2. Бросок мяча рука за головой. 3. Бросок с ходу 4. Подвижная игра.	Индивидуальная помощь при выполнении заданий.	Мяч теннисный

10-11	2ч	Учить передаче и ловле мяча.	1. Ознакомить с техникой передачи 2. Отработать передачу мяча двумя руками, правой и левой рукой	1. Вис на перекладине на время (тестирование). 2. Передача мяча двумя руками снизу. 3. Ловля мяча после передачи. 4. Подвижная игра с мячом..	Индивидуальная помощь при выполнении заданий	Волейбольный мяч - 5
12-13	2ч	Развитие игровой деятельности	Совершенствование передачи и ловли мяча.	1. Упражнение с гимнастической скакалкой. 2. Игра-упражнение с мячом. 3. Ведение, передача и ловля мяча в парах. 4. Подвижная игра «Мяч среднему».	Отработка движений с каждым учеником.	Гимнастическая скакалка - 10, баскетбольный мяч - 5, обруч гимнастический - 10
14	1ч.	Строевые упражнения.	1. Закрепить навыки выполнения строевых упражнений 2. Ознакомить с правилами выполнения упражнений с мячом.	1. Повороты кругом переступанием 2. Игра «По своим местам». 3. Комплекс упражнений с малыми мячами. 4. Передача и ловля баскетбольного мяча. 5. Подвижная игра «Салки с мячом»	Снижение нагрузки:	Малые теннисные мячи - 7 Мячи баскетбольные - 1
15	1ч.	Строевые упражнения.	1. Закрепить навыки выполнения строевых упражнений 2. Ознакомить с правилами выполнения упражнений с мячом.	1. Повороты кругом переступанием 2. Игра «По своим местам». 3. Комплекс упражнений с малыми мячами. 4. Передача и ловля баскетбольного мяча. 5. Подвижная игра «Салки с мячом»	Снижение нагрузки:	Малые теннисные мячи - 7 Мячи баскетбольные - 1

16-17	1ч	Элементы спортивной игры: Пионербол.	1 .Отработка навыка ловли мяча над головой. 2.Закрепить знания о расстановке игроков на площадке.	1 Ходьба по диагонали и противходом, налево, направо 2 .Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. 3.Подбрасывание и ловля мяча над головой. 4.Правила перехода и расстановки игроков.	Индивидуальный контроль и помощь каждому ученику.	Мяч волейбольный
18-19	1ч	Пионербол. Подача мяча.	1 .Учить подаче мяча. 2.Закрепить навыки ловли мяча над головой.	1 .Передвижение по залу приставными шагами. 2.Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. 3.По дача мяча двумя руками снизу. 4.Подбрасывание и ловля мяча над головой. 5.Подвиж.игра «Два мяча».	Дозирование физической нагрузки в соответствии с психо-физическим состоянием учащихся.	Мяч волейбольный
20-21	1ч.	Пионербол. Бросок мяча двумя руками.	1 .Закрепление навыка подачи мяча. 2.Учить броску мяча двумя руками.	1 .Ходьба и бег по залу лицом, спиной, боком. 2 .Общеразвивающие упражнения с набивными	Внимание: каждому ученику.	Мяч волейбольный Мяч набивной
22-23	1ч.	Пионербол. Розыгрыш мяча.	1.Обучить розыгрышу мяча на три паса. 2.Провести учебную игру Пионербол.	1 .Упражнения утренней гигиенической гимнастики. 2.Разыгрывание мяча на три паса. 3.Переход игроков по зонам. 4.Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. 5.Учебная игра Пионербол.	Индивидуальный контроль за выполнением заданий.	Мяч волейбольный

24-25	1ч.	Пионербол. Розыгрыш мяча.	1.Обучить розыгрышу мяча на три паса. 2.Провести учебную игру Пионербол.	1 .Упражнения утренней гигиенической гимнастики. 2.Разыгрывание мяча на три паса. 3.Переход игроков по зонам. 4.Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. 5.Учебная игра Пионербол.	Индивидуальный контроль за выполнением заданий.	Мяч волейбольный
26	1ч	Элементы спортивной игры: Пионербол.	1 .Отработка навыка ловли мяча над головой. 2.Закрепить знания о расстановке игроков на площадке.	1 .Ходьба по диагонали и противходом, налево, направо 2 .Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. 3.Подбрасывание и ловля мяча над головой. 4.Правила перехода и расстановки игроков.	Индивидуальный контроль и помощь каждому ученику.	Мяч волейбольный
27	1ч	Пионербол. Игра в команде	1 .Учить подаче мяча. 2.Закрепить навыки ловли мяча над головой.	1 .Передвижение по залу приставными шагами. 2.Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. 3.По дача мяча двумя руками снизу. 4.Подбрасывание и ловля мяча над головой. 5.Подвиж.игра «Два мяча».	Дозирование физической нагрузки в соответствии с психо-физическим состоянием учащихся.	Мяч волейбольный
28	1ч	Пионербол. Игра в команде	1 .Учить подаче мяча. 2.Закрепить навыки ловли мяча над головой.	1 .Передвижение по залу приставными шагами. 2.Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	Дозирование физической нагрузки в соответствии с психо-физическим состоянием учащихся.	Мяч волейбольный

				3.Поддача мяча двумя руками снизу. 4.Подбрасывание и ловля мяча над головой. 5.Подвижная игра «Два мяча».		
29	1ч.	Пионербол. Совершенствование игровых действий..	1 .Совершенствование игровых действий. 2. Отработка взаимодействия игроков на площадке.	1.Упражнения: выполнение подачи мяча. 2.Упражнения:взаимодействие игроков на площадке, передача мяча. 3.Эстафета с волейбольным мячом.	Индивидуальная помощь при выполнении заданий.	Мяч волейбольный - 1
30	1ч.	Упражнения на пространственно-временную ориентировку и точность движений.	1 .Развитие пространственно-временной ориентировки и точности движений. 2.Ознакомить с правилами игры в Пионербол.	1 .Повороты направо, налево, кругом переступанием. 2.Поворот кругом без контроля зрения. 3.Прыжки назад, влево, в обозначенное место. 4.Изучение правил игры в Пионербол. 5.Подвижная игра «Охотники и утки».	Дифференцированная нагрузка заданий.	Плоские обручи -2 Мяч волейбольный - 1
31	1ч.	Лазанье и перелезание.	1 .Учить лазанью по гимнастической стенке. 2.Совершенствовать технику броска по кольцу.	1 .Построение в шеренгу. Повороты переступанием. 2.Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. 3.Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья. 4.Броски мяча по кольцу. 5.Подвижная игра «Кто	Соблюдение пауз между видами деятельности.	Гимнастическая стенка-1 Мячи баскетбольные -7

				точнее».		
32	1ч.	Лазанье и перелезание.	1 .Учить подлезанию под препятствие. 2.Проверить технику броска по кольцу.	1 .Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. 2.Подлезание под препятствия высотой 40см. 3.Броски по кольцу с места снизу - тестирование. 4.Эстафета с баскетбольным мячом.	Ограничение нагрузки:	Малые теннисные мячи -7 Гимнастические обручи -3 Мячи баскетбольные-2
33	1ч.	Лазанье и перелезание.	1 .Учить подлезанию под препятствие. 2.Проверить технику броска по кольцу.	1 .Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. 2.Подлезание под препятствия высотой 40см. 3.Броски по кольцу с места снизу - тестирование. 4.Эстафета с баскетбольным мячом.	Ограничение нагрузки:	Малые теннисные мячи -7 Гимнастические обручи -3 Мячи баскетбольные-2

34	1ч.	Упражнения на пространственно-временную ориентировку и точность движений.	1 .Развитие пространственно-временной ориентировки и точности движений. 2.Ознакомить с правилами игры в Пионербол.	1 .Повороты направо, налево, кругом переступанием. 2.Поворот кругом без контроля зрения. 3.Прыжки назад, влево, в обозначенное место. 4.Изучение правил игры в Пионербол. 5.Подвижная игра «Охотники и утки».	Дифференцированная нагрузка заданий.	Плоские обручи -2 Мяч волейбольный - 1
35	1ч.	Упражнения на пространственно-временную ориентировку и точность движений.	1 .Учить выполнению упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Учить правилам перемещения игроков при игре в Пионербол.	1 .Упражнения на развитие мышц туловища. 2.Ходьба по диагонали по начерченной линии. 3.Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. 4.Пионербол:расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.	Индивидуальный контроль и помощь каждому ученику.	Плоские обручи -2 Мяч волейбольный - 1
36	1ч	Элементы игры в настольный теннис	1. Ознакомить с правилами игры	1. Упражнения на координацию 2. Передвижение по залу с изменением направления. 3. Передвижение с мячом на ракетке	Индивидуальная помощь при выполнении заданий.	Ракетки, теннисные мячи.
37	1ч	Элементы игры в настольный теннис	1.Учить подачи мяча 2. Ознакомить с ударами справа и слева	1. Упражнения на координацию 2. Передвижение по залу с изменением направления. 3. Повторить подачу мяча	Индивидуальная помощь при выполнении заданий.	Теннисный стол, ракетки, теннисные мячи.
38	1ч	Элементы игры в настольный теннис	1.Учить подачи мяча 2. Ознакомить с ударами	1. Упражнения на координацию 2. Передвижение по залу с	Индивидуальная помощь при	Теннисный стол, ракетки, теннисные мячи.

			справа и слева 3. Прием мяча	изменением направления. 3. Повторить подачу мяча 4. расположение за столом при приеме	выполнении заданий.	
39	1ч	Элементы игры в настольный теннис	1.Игра в вдвоем, пара на пару	1. Упражнения на координацию 2. Повторить подачу мяча 3. расположение за столом при приеме	Индивидуальная помощь при выполнении заданий.	Теннисный стол, ракетки, теннисные мячи.
40	1ч	Элементы игры в настольный теннис	1.Закрепление игры в теннис	3. Расположение за столом при подаче и приеме мяча	Индивидуальная помощь при выполнении заданий.	Теннисный стол, ракетки, теннисные мячи.
41	1ч	Корректирующие упражнения	Продолжить обучение дыхательным упражнениям Закрепить упражнения на осанку	1. Кратко рассказать детям о дыхании при беге 2. Углубленное дыхание после нагрузки 3. Упражнения для профилактики нарушения осанки	Индивидуальная помощь при выполнении заданий.	Шведская стенка
42	1ч	Корректирующие упражнения	1. Повторить элементы акробатики 2. Развивать пространственную ориентацию	1. Расчет на 1-2 2. Ходьба и легкий бег 3. Ходьба по наклонной скамье 4. Исходные положения лежа, сидя	Индивидуальная помощь при выполнении заданий.	Маты гимнастические, наклонная скамья

43	1ч	Эстафетный бег	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить беговой эстафете с палочкой. 2. Совершенствовать навыки ведения и передачи мяча. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача палочки на месте и в движении. 2. Передача мяча двумя руками от груди. 3. Беговая эстафета с палочкой. 	Индивидуальная помощь при выполнении заданий:	Эстафетная палочка - 5, волейбольный мяч - 5
44	1ч	Медленный бег. Дыхание при беге	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильному дыханию при беге. 2. Совершенствовать навыки выполнения строевых упражнений. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение: правильное дыхание при беге. 2. Общеразвивающие упражнения типа зарядки. 3. Медленный бег до 1 мин: вдох и выдох. 4. Повороты по ориентирам. 	Следить за правильным дыханием при выполнении заданий.	Гимнастические скамейки - 2
45-46	2ч	Прыжки в длину	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить с техникой прыжка в длину. 2. Бег с высокого старта. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. 2. Бег с высокого старта. 3. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 4. Подвижная игра «Салки маршем» 	Освобождение от прыжковых заданий	Гимнастические палки -8, мат гимнастический - 2
47	1ч	Эстафетный бег	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить беговой эстафете с палочкой. 2. Совершенствовать навыки ведения и передачи мяча. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача палочки на месте и в движении. 2. Передача мяча двумя руками от груди. 3. Беговая эстафета с палочкой. 	Индивидуальная помощь при выполнении заданий:	Эстафетная палочка - 5, волейбольный мяч - 5

48-49	2ч	Развитие игровой деятельности (Элементы игры в хоккей)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить с правилами игры в хоккей. 2. Правильно держать клюшку 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра-упражнение с клюшкой. 2. Ведение, передача шайбы в парах. 3. Подвижная игра «Хоккей». 	Отработка движений с каждым учеником.	Клюшки - 10, шайбы - 5,
50-51	2ч	Развитие игровой деятельности (Элементы игры в хоккей)	Совершенствование владение клюшкой.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение с клюшкой.(обвод конусов) 2. Ведение, передача шайбы в парах. 3. Подвижная игра «Хоккей». 	Отработка движений с каждым учеником.	Клюшки - 10, шайбы - 5,
52-53	2ч	Развитие игровой деятельности (Элементы игры в хоккей)	Совершенствование владение клюшкой.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра-упражнение с клюшкой. 2. Расстановка на площадке 3. Подвижная игра «Хоккей». 	Отработка движений с каждым учеником.	Клюшки - 10, шайбы - 5,
54	1ч	Развитие игровой деятельности (Элементы игры в хоккей)	Совершенствование командным действиям.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра-Хоккей 2. Ведение, передача шайбы свободному игроку 3. Подвижная игра «Хоккей». 	Отработка движений с каждым учеником.	Клюшки - 10, шайбы - 5,
55-56	2ч	Элементы игры в бадминтон	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить подачи 2. Ознакомить с ударами с низу и сверху 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на координацию 2. Передвижение по залу с изменением направления. 3. Повторить подачу 	Индивидуальная помощь при выполнении заданий.	ракетки, воланчики

57-58	2ч	Элементы игры в бадминтон	1.Учить подачи мяча 2. Ознакомить с ударом по воланчику 3. Прием	1. Упражнения на координацию 2. Передвижение по залу с изменением направления. 3. Повторить подачу 4. расположение на полщадке при приеме	Индивидуальная помощь при выполнении заданий.	ракетки, воланчики,
59-60	2ч	Элементы игры в бадминтон	1.Игра в вдвоем,	1. Упражнения на координацию 2. Повторить подачу 3. расположение при приеме	Индивидуальная помощь при выполнении заданий.	ракетки, воланчики
61-62	2ч	Элементы игры в бадминтон	1.Закрепление игры в бадминтон	3. Расположение при подаче и приеме	Индивидуальная помощь при выполнении заданий.	ракетки, воланчики
63	1ч.	Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры. Сдача рапорта.	1. Обеспечение безопасности детей на уроке. 2. Учить слушанию и выполнению команд, сдаче рапорта.	1. Беседа о правилах поведения и технике безопасности на уроке. 2.Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. 3.Заучивание рапорта. Тренинг по сдаче рапорта. 4.Подвижная игра «Наступление».	Индивидуальные инструкции и помощь каждому ученику.	Гимнастические маты -2 Набивные мячи - 2.
64	1ч	Бег. Техника бега: движение рук, туловища, постановка ног	Закрепление техники бега по прямой.	1. Закрепление навыков бега по прямой. 2. Отработка дыхания во время бега. 3. Закрепление навыков высокого старта. 4. Игра «Кто впереди?»	Дифференцированная нагрузка заданий	Гимнастический мат - 2, Разметка для бега.

65-66	2ч	Прыжки в длину с места, разбега	Учить прыжкам в длину с места.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места. 2. Отработка техники прыжка. 3. Прыжок с разбега. 4. Подвижная игра: «Мы весёлые ребята» 	Освобождение от Прыжков: по рекомендации врача	Гимнастический мат - 2, малые мячи - 10
67-68	1ч	Челночный бег(3x10 м)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить с правилами челночного бега. 2. Отработать навыки челночного бега. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 5-6 общеразвивающих упражнений. 2. Выполнение челночного бега с кубиками. 3. Тестирование на гибкость: наклоны туловища сидя. 4. Подвижная игра «Вышибалы» 	Соблюдение пауз между видами деятельности.	Гимнастический мат - 2, волейбольный мяч - 1
69	1ч	Учить броску мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить с техникой броска 2. Отработать бросок правой и левой рукой 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вис на перекладине на время (тестирование). 2. Бросок мяча рука за головой. 3. Бросок с ходу 4. Подвижная игра. 	Индивидуальная помощь при выполнении заданий.	Мяч теннисный
70	1ч	Учить передаче и ловле мяча.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить с техникой передачи 2. Отработать передачу мяча двумя руками, правой и левой рукой 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вис на перекладине на время (тестирование). 2. Передача мяча двумя руками снизу. 3. Ловля мяча после передачи. 4. Подвижная игра с мячом.. 	Индивидуальная помощь при выполнении заданий	Волейбольный мяч - 5

71-73	3ч	Развитие игровой деятельности	Совершенствование передачи и ловли мяча.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение с гимнастической скакалкой. 2. Игра-упражнение с мячом. 3. Ведение, передача и ловля мяча в парах. 4. Подвижная игра «Мяч среднему». 	Отработка движений с каждым учеником.	Гимнастическая скакалка - 10, баскетбольный мяч - 5, обруч гимнастический - 10
74	1ч.	Строевые упражнения.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить навыки выполнения строевых упражнений 2. Ознакомить с правилами выполнения упражнений с мячом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты кругом переступанием 2. Игра «По своим местам». 3. Комплекс упражнений с малыми мячами. 4. Передача и ловля баскетбольного мяча. 5. Подвижная игра «Салки с мячом» 	Снижение нагрузки:	<ol style="list-style-type: none"> Малые теннисные мячи - 7 Мячи баскетбольные - 1
75	1ч	Элементы спортивной игры: Пионербол.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка навыка ловли мяча над головой. 2. Закрепить знания о расстановке игроков на площадке. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по диагонали и противоходом, налево, направо 2. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. 3. Подбрасывание и ловля мяча над головой. 4. Правила перехода и расстановки игроков. 	Индивидуальный контроль и помощь каждому ученику.	Мяч волейбольный

76	1ч	Пионербол. Подача мяча.	1 .Учить подаче мяча. 2.Закрепить навыки ловли мяча над головой.	1 .Передвижение по залу приставными шагами. 2.Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. 3.По дача мяча двумя руками снизу. 4.Подбрасывание и ловля мяча над головой. 5.Подвиж.игра «Два мяча».	Дозирование физической нагрузки в соответствии с психо-физическим состоянием учащихся.	Мяч волейбольный
77-78	2ч.	Пионербол. Бросок мяча двумя руками.	1 .Закрепление навыка подачи мяча. 2.Учить броску мяча двумя руками.	1 .Ходьба и бег по залу лицом, спиной, боком. 2 .Общеразвивающие упражнения с набивными	Внимание: каждому ученику.	Мяч волейбольный Мяч набивной
79-80	2ч.	Пионербол. Розыгрыш мяча.	1.Обучить розыгрышу мяча на три паса. 2.Провести учебную игру Пионербол.	1 .Упражнения утренней гигиенической гимнастики. 2.Разыгрывание мяча на три паса. 3.Переход игроков по зонам. 4.Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. 5.Учебная игра Пионербол.	Индивидуальный контроль за выполнением заданий.	Мяч волейбольный
81	1ч	Элементы спортивной игры: баскетбол	1 .Отработка навыка ловли мяча над головой. 2.Закрепить знания о расстановке игроков на площадке.	1 .Ходьба по диагонали и противоходом, налево, направо 2 .Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. 3.Подбрасывание и ловля мяча над головой. 4.Правила перехода и расстановки игроков.	Индивидуальный контроль и помощь каждому ученику.	Мяч волейбольный

82	1ч	Пионербол. Игра в команде	1.Учить подаче мяча. 2.Закрепить навыки ловли мяча над головой.	1.Передвижение по залу приставными шагами. 2.Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. 3.Подача мяча двумя руками снизу. 4.Подбрасывание и ловля мяча над головой. 5.Подвиж.игра «Два мяча».	Дозирование физической нагрузки в соответствии с психо-физическим состоянием учащихся.	Мяч волейбольный
83	1ч.	Пионербол. Совершенствование игровых действий..	1.Совершенствование игровых действий. 2. Отработка взаимодействия игроков на площадке.	1.Упражнения: выполнение подачи мяча. 2.Упражнения:взаимодействие игроков на площадке, передача мяча. 3.Эстафета с волейбольным мячом.	Индивидуальная помощь при выполнении заданий.	Мяч волейбольный - 1
84	1ч.	Упражнения на пространственно-временную ориентировку и точность движений.	1.Развитие пространственно-временной ориентировки и точности движений. 2.Ознакомить с правилами игры в Пионербол.	1.Повороты направо, налево, кругом переступанием. 2.Поворот кругом без контроля зрения. 3.Прыжки назад, влево, в обозначенное место. 4.Изучение правил игры в Пионербол. 5.Подвижная игра «Охотники и утки».	Дифференцированная нагрузка заданий.	Плоские обручи -2 Мяч волейбольный - 1

85	1ч	Эстафетный бег	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить беговой эстафете с палочкой. 2. Совершенствовать навыки ведения и передачи мяча. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача палочки на месте и в движении. 2. Передача мяча двумя руками от груди. 3. Беговая эстафета с палочкой. 	Индивидуальная помощь при выполнении заданий:	Эстафетная палочка - 5, волейбольный мяч - 5
86	1ч	Медленный бег. Дыхание при беге	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильному дыханию при беге. 2. Совершенствовать навыки выполнения строевых упражнений. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение: правильное дыхание при беге. 2. Общеразвивающие упражнения типа зарядки. 3. Медленный бег до 1 мин: вдох и выдох. 4. Повороты по ориентирам. 	Следить за правильным дыханием при выполнении заданий.	Гимнастические скамейки - 2
87	1ч.	Упражнения на пространственно-временную ориентировку и точность движений.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие пространственно-временной ориентировки и точности движений. 2. Ознакомить с правилами игры в Пионербол. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты направо, налево, кругом переступанием. 2. Поворот кругом без контроля зрения. 3. Прыжки назад, влево, в обозначенное место. 4. Изучение правил игры в Пионербол. 5. Подвижная игра «Охотники и утки». 	Дифференцированная нагрузка заданий.	Плоские обручи -2 Мяч волейбольный - 1

88	1ч.	Упражнения на пространственно-временную ориентировку и точность движений.	1. Учить выполнению упражнений на ориентировку в пространстве. 2. Учить правилам перемещения игроков при игре в Пионербол.	1. Упражнения на развитие мышц туловища. 2. Ходьба по диагонали по начерченной линии. 3. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. 4. Пионербол: расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.	Индивидуальный контроль и помощь каждому ученику.	Плоские обручи -2 Мяч волейбольный -1
89	1ч	Элементы игры в настольный теннис	1. Ознакомить с правилами игры	1. Упражнения на координацию 2. Передвижение по залу с изменением направления. 3. Передвижение с мячом на ракетке	Индивидуальная помощь при выполнении заданий.	Ракетки, теннисные мячи.
90	1ч	Элементы игры в настольный теннис	1. Учить подачи мяча 2. Ознакомить с ударами справа и слева	1. Упражнения на координацию 2. Передвижение по залу с изменением направления. 3. Повторить подачу мяча	Индивидуальная помощь при выполнении заданий.	Теннисный стол, ракетки, теннисные мячи.
91	1ч	Элементы игры в настольный теннис	1. Учить подачи мяча 2. Ознакомить с ударами справа и слева 3. Прием мяча	1. Упражнения на координацию 2. Передвижение по залу с изменением направления. 3. Повторить подачу мяча 4. расположение за столом при приеме	Индивидуальная помощь при выполнении заданий.	Теннисный стол, ракетки, теннисные мячи.
92	1ч	Элементы игры в настольный теннис	1. Игра в вдвоем, пара на пару	1. Упражнения на координацию 2. Повторить подачу мяча 3. расположение за столом при приеме	Индивидуальная помощь при выполнении заданий.	Теннисный стол, ракетки, теннисные мячи.

93	1ч	Элементы игры в настольный теннис	1.Закрепление игры в теннис	3. Расположение за столом при подаче и приеме мяча	Индивидуальная помощь при выполнении заданий.	Теннисный стол, ракетки, теннисные мячи.
94	1ч	Корректирующие упражнения	Продолжить обучение дыхательным упражнениям Закрепить упражнения на осанку	4. Кратко рассказать детям о дыхании при беге 5. Углубленное дыхание после нагрузки 6. Упражнения для профилактики нарушения осанки	Индивидуальная помощь при выполнении заданий.	Шведская стенка
95	1ч	Корректирующие упражнения	3. Повторить элементы акробатики 4. Развивать пространственную ориентацию	5. Расчет на 1-2 6. Ходьба и легкий бег 7. Ходьба по наклонной скамье 8. Исходные положения лежа, сидя	Индивидуальная помощь при выполнении заданий.	Маты гимнастические, наклонная скамья
96	1ч	Эстафетный бег	1. Учить беговой эстафете с палочкой. 2. Совершенствовать навыки ведения и передачи мяча.	1. Передача палочки на месте и в движении. 2. Передача мяча двумя руками от груди. 3. Беговая эстафета с палочкой.	Индивидуальная помощь при выполнении заданий:	Эстафетная палочка - 5, волейбольный мяч - 5
97	1ч	Медленный бег. Дыхание при беге	1. Учить правильному дыханию при беге. 2. Совершенствовать навыки выполнения строевых упражнений.	1. Упражнение: правильное дыхание при беге. 2. Общеразвивающие упражнения типа зарядки. 3. Медленный бег до 1 мин: вдох и выдох. 4. Повороты по ориентирам.	Следить за правильным дыханием при выполнении заданий.	Гимнастические скамейки - 2

98	1ч	Прыжки в длину	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить с техникой прыжка в длину. 2. Бег с высокого старта. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. 2. Бег с высокого старта. 3. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 4. Подвижная игра «Салки маршем» 	Освобождение от прыжковых заданий	Гимнастические палки -8, мат гимнастический - 2
99	1ч	Развитие игровой деятельности (Элементы игры в футбол)	<ol style="list-style-type: none"> 3. Ознакомить с правилами игры в хоккей. 4. Правильно держать клюшку 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра-упражнение с мячом. 2. Ведение, передача мяча в парах. 3. Подвижная игра «футбол». 	Отработка движений с каждым учеником.	Мячи футбольные - 7,
100	1ч	Развитие игровой деятельности (Элементы игры в футбол)	Совершенствование владение клюшкой.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение с мячом.(обвод конусов) 2. Ведение, передача мяча в парах. 3. Подвижная игра «футбол». 	Отработка движений с каждым учеником.	Мячи футбольные - 7,
101	1ч	Развитие игровой деятельности (Элементы игры в футбол)	Совершенствование владение клюшкой.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра-упражнение с мячом. 2. Расстановка на площадке 3. Подвижная игра «футбол». 	Отработка движений с каждым учеником.	Мячи футбольные - 7,
102	1ч	Развитие игровой деятельности (Элементы игры в футбол)	Совершенствование командным действиям.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра-футбол 2. Ведение, передача мяча свободному игроку 3. Подвижная игра «футбол». 	Отработка движений с каждым учеником.	Мячи футбольные - 7