**Место предмета в учебном плане**

Рабочая программа рассчитана на 3учебных часа в неделю. При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение немецкого языка в 8 классе составляет 103 часов.

В связи с праздничными днями 8.03.2018, 1.05.2018., 9.05.2018 по программе за год 100 часов.

**Календарно – тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| **1 четверть** | |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкой атлетике). Строевые упражнения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ типа зарядки. Развитие двигательных качеств (выносливость) посредствами подвижных игр и эстафет. | 1 | 5.09 | 5.09 |
| 2 | Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег с заданием. ОРУ в движении. Ознакомить с техникой выполнения бега на 1км. Чередование ходьбы и бега до 5-7минут. Игра на внимание. Подведение итогов урока. | 1 | 6.09 | 6.09 |
| 3 | Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Ходьба, бег с заданием. ОРУ в парах. Закрепить технику бега на 1км. Чередование ходьбы и бега до 12-15 минут. Подвижная игра «Салки». Подведение итогов. | 1 | 7.09 | 7.09 |
| 4 | Режим дня, его основное содержание и правила выполнения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ со скакалкой. Совершенствовать технику бега в умеренном темпе на 1км (бег по дистанции, финиширование). Варианты челночного бега (3х10м;6Х5м;5Х10м). Игра на внимание. Подведение итогов. | 1 | 12.09 | 12.09 |
| 5 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ в движении. Совершенствовать технику бега в равномерном темпе на 1км. Тестирование челночного бега 3Х10м. Развитие силы (подтягивание, сгибание и разгибание рук). Подведение итогов. | 1 | 13.09 | 13.09 |
| 6 | Правила и организация проведения соревнований по легкоатлетическому кроссу. Ходьба, бег с заданием. ОРУ типа зарядки. Контрольное выполнение технике бега на 1км. Подвижные эстафеты. Подведение итогов. | 1 | 14.09 | 14.09 |
| 7 | Профилактика травматизма во время занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег с заданием. ОРУ в движении. Ознакомить с техникой низкого старта на 30м(60м). Выполнение серийных пробегов на коротких отрезках 20-25м. Подвижная игра «Вызов | 1 | 19.09 | 19.09 |
| 8 | Первая помощь при ушибах и ссадинах. Ходьба, бег с заданием. ОРУ в парах. Закрепить технику низкого старта на 30м (60м).стартовый разгон и бег по дистанции на отрезках 20-30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Салки парами». Подведение итога. | 1 | 20.09 | 20.09 |
| 9 | Виды состязаний Олимпийских игр современности. Ходьба, бег с заданием. ОРУ со скакалкой. Совершенствовать технику бега на 30м, 60м (бег по дистанции, финиширование). Развитие быстроты (бег по отметкам, по сигналам, через препятствия, парами). Игра на внимание. Подведение итогов. | 1 | 21.09 | 21.09 |
| 10 | Победа и достижения в Олимпийских играх Российских спортсменов. Ходьба, бег с заданием. ОРУ в движении. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Развитие координации движения. Подвижные эстафеты с элементами бега. Подведение итогов. | 1 | 26.09 | 26.09 |
| 11 | Физическое качество (быстрота). Ходьба, бег с заданием. ОРУ в парах. Совершенствовать технику бега на 60м. Тестирование бега на 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Подведение итогов. | 1 | 27.09 | 27.09 |
| 12 | Правила и организация проведения соревнований по спринтерскому бегу. Ходьба, бег с заданием. ОРУ типа зарядки. Контрольное выполнение техники бега на 60м. Развитие силы. Подведение итогов. | 1 | 28.09 | 28.09 |
| 13 | Виды контроля. Ходьба, бег с заданием. ОРУ со скакалкой. Учить технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Многократное выполнение прыжков. Подвижная игра. Подведение итогов. | 1 | 3.10 | 3.10 |
| 14 | Профилактика травматизма во время занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег с заданием. ОРУ в движении. Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 шагов (разбег). Многократные прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра на внимание. Подведение итогов. | 1 | 4.10 | 4.10 |
| 15 | Самостоятельное выполнение физических упражнений. Ходьба, бег с заданием. ОРУ в парах. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега (увеличение скорости разбега, попадание на брусок с акцентом на отталкивание). Развитие прыгучести. Подвижные эстафеты с элементами прыжков. Подведение итогов. | 1 | 5.10 | 5.10 |
| 16 | Правила закаливания в осенний период. Ходьба, бег с заданием. ОРУ со скакалкой. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега «согнув ноги» (полет и приземление). Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки на скакалке). Игра на внимание. Подв. ит. | 1 | 10.10 | 10.10 |
| 17 | Физические качества (скоростно-силовые). Ходьба, бег с заданием. ОРУ в движении. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фазы прыжка). Тестирование «прыжок в длину с места». Подвижная игра «Веревочка под ногами». Подведение итогов. | 1 | 11.10 | 11.10 |
| 18 | Правила и организация проведения соревнований по прыжкам в длину с разбега. Ходьба, бег с заданием. ОРУ типа зарядки. Контрольное выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие гибкости. Подвижные эстафеты с элементами прыжков. Подведение итогов. | 1 | 12.10 | 12.10 |
| 19 | Дозировка физических упражнений. Ходьба, бег с заданием. ОРУ с малым мячом. Повторить технику метания малого мяча с разбега на дальность. Развитие мышц плечевого пояса (круговые движения руками, рывки, подтягивания, сгибание и разгибание рук). Подвижная игра «Защита мишени». Подведение итогов. | 1 | 17.10 | 17.10 |
| 20 | Формирование правильной осанки. Ходьба, бег с заданием. ОРУ в парах. Закрепить технику метания малого мяча на дальность разбега. Развитие координации движения. Подвижная игра «Защита крепости». Подведение итогов. | 1 | 18.10 | 18.10 |
| 21 | Значение физкультминуток и физкультпауз для профилактики утомления. Ходьба, бег с заданием. ОРУ в движении. Совершенствование технику метания малого мяча на дальность с разбега (4, 8 шагов разбега). Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные эстафеты с элементами метания. Подведение итогов. | 1 | 19.10 | 19.10 |
| 22 | Профилактика травматизма во время занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег с заданием. ОРУ с малым мячом. Совершенствование технику метания малого мяча на дальность с разбега (4, 8 шагов разбега). Развитие силы. Подвижные эстафеты с элементами метания. Подведение итогов. | 1 | 24.10 | 24.10 |
| 23 | Физические качества (сила, выносливость). Ходьба, бег с заданием. ОРУ типа зарядки. Совершенствование технику метания малого мяча на дальность с разбега (4, 8 шагов разбега). Тестирование «подтягивание». Подвижные игры и эстафеты с элементами метания. Подведение итогов. | 1 | 25.10 | 25.10 |
| 24 | Правила и организация проведения соревнований по метанию мяча. Ходьба, бег с заданием. ОРУ в движении. Контрольное выполнение техники метания малого мяча на дальность. Развитие двигательных способностей по круговому методу. Подведение итогов. | 1 | 26.10 | 26.10 |
| 2 четверть | |  |  |  |  |
| 25 | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (гимнастики). Построения и перестроения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ типа зарядки. Передвижение по напольному бревну (скамейке) по заданию, повороты. Развитие двигательных качеств (гибкости). Игра на внимание. Подведение итогов. | 1 | 7.11 | 7.11 |
| 26 | Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. Построения и перестроения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ в движении. Закрепить упражнения в равновесии. Развитие координации. Подвижная игра с элементами построения и перестроения. Подведение итогов урока. | 1 | 8.11 | 8.11 |
| 27 | Формирование правильной осанки. Построения и перестроения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ с гимнастической палкой. Повторить упражнения в лазании (по гимнастической скамейке, шведской стенке, канату) и перелезание через препятствия (горку матов и др.). Развитие мышц плечевого пояса по круговому методу. Подведение итогов. | 1 | 9.11 | 9.11 |
| 28 | Режим дня, его основное содержание и правила выполнения. Построения и перестроения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ в парах. Закрепить упражнения в лазание и перелезание. Развитие мышц брюшного пресса. Подвижные эстафеты с элементами лазания и перелезания. Подведение итогов. | 1 | 14.11 | 14.11 |
| 29 | История развития и возникновения спортивной гимнастики. Построения и перестроения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ с набивным мячом. Повторить технику выполнения лазания по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры и эстафеты с элементами лазания и перелезания. Подведение итогов. | 1 | 15.11 | 15.11 |
| 30 | Значение гимнастических упражнений. Ходьба, бег с заданием. Построения и перестроения. ОРУ на формирование правильной осанки. Совершенствовать технику выполнения лазания по канату. Развитие координации. Подвижная игра. Подведение итогов. | 1 | 16.11 | 16.11 |
| 31 | Профилактика травматизма во время занятий физическими упражнениями. Построения и перестроения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ с отягощением. Контрольное выполнение техники лазания по канату в три приема. Развитие гибкость (многократные наклоны, выпады). Подведение итогов. | 1 | 21.11 | 21.11 |
| 32 | Первая помощь при ушибах и вывихах. Построения и перестроения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ в движении. Повторить ранее изученные акробатические элементы . Развитие гибкости. Подвижная игра «Салки мячом». Подведение итогов. | 1 | 22.11 | 22.11 |
| 33 | Виды состязаний по гимнастики наОлимпийских игр современности. Построения и перестроения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ с гимнастической палкой. Учить технику выполнения переворота через плечо. Развитие мышц брюшного пресса и мышц спины. Подвижная игра. Подведение итогов. | 1 | 23.11 | 23.11 |
| 34 | Победа и достижения в Олимпийских играх Российских спортсменов. Построения и перестроения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ в парах. Закрепить технику выполнения переворота боком. Повторить ранее изученные акробатические комбинации. Развитие координации движения. Подвижные эстафеты. Подведение итогов. | 1 | 28.11 | 28.11 |
| 35 | Физическое качество (гибкость). Построения и перестроения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ с мячом. Закрепить соединение ранее изученных акробатических элементов(5-8кл). Развитие скоростно-силовых качеств. Подведение итогов. | 1 | 29.11 | 29.11 |
| 36 | Правила и организация проведения соревнований по акробатики. Построения и перестроения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ типа зарядки. Закрепить соединения акробатических элементов. Развитие ловкости. Подведение итогов. | 1 | 30.11 | 30.11 |
| 37 | Классификация спортивной гимнастики. Построения и перестроения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ в движении. Контрольное выполнение акробатической комбинации из изученных элементов. Подвижная игра. Подведение итогов. | 1 | 5.12 | 5.12 |
| 38 | Профилактика травматизма во время занятий физическими упражнениями. Построения и перестроения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ со скакалкой. Учить технику выполнения опорного прыжка ноги врозь (согнув ноги) через «козла в длину (ширину)» . Развитие скоростно-силовых качеств. Игра на внимание. Подведение итогов. | 1 | 6.12 | 6.12 |
| 39 | Страховка и самостраховка. Построения и перестроения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ со скакалкой. Повторить технику опорного прыжка. Развитие прыгучести. Подвижные эстафеты с элементами прыжков. Подведение итогов. | 1 | 7.12 | 7.12 |
| 40 | Правила закаливания в зимний период. Построения и перестроения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ со скакалкой. Совершенствовать технику опорного прыжка. Развитие гибкости. Игра на внимание. Подведение итогов. | 1 | 12.12 | 12.12 |
| 41 | Физические качества (скоростно-силовые). Построения и перестроения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ в движении. Совершенствовать технику опорного прыжка. Развитие быстроты. Подвижная игра «Веревочка под ногами». Подведение итогов. | 1 | 13.12 | 13.12 |
| 42 | Правила и организация соревнований по спортивной гимнастики. Построения и перестроения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ с набивным мячом. Совершенствовать технику опорного прыжка . Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные эстафеты с элементами прыжков. Подведение итогов. | 1 | 14.12 | 14.12 |
| 43 | Правила и организация проведения соревнований по спортивной гимнастики. Построения и перестроения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ со скакалкой. Зачетное выполнение техники опорного прыжка ноги врозь (согнув ноги) через «козла в длину(ширину)» высота 115м. Подвижная. Подведение итогов. | 1 | 19.12 | 19.12 |
| 44 | Терминология избранной игры. Строевые упражнения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ с мячом. Повторить ранее изученные технические элементы баскетбола. Развитие координации движения. Подвижная игра «10 передач». Подведение итогов. | 1 | 20.12 | 20.12 |
| 45 | Самостоятельное выполнение упражнений на каникулах. Строевые упражнения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ с мячом. Закрепить технические элементы спортивной игры баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств. Подведение итогов. Домашнее задание на каникулы. | 1 | 21.12 | 21.12 |
| 46 | Самостоятельное выполнение упражнений на каникулах. Строевые упражнения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ с мячом. Закрепить технические элементы спортивной игры баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств. Подведение итогов. Домашнее задание на каникулы. | 1 | 26.12 | 26.12 |
| 47 | Самостоятельное выполнение упражнений на каникулах. Строевые упражнения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ с мячом. Закрепить технические элементы спортивной игры баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств. Подведение итогов. Домашнее задание на каникулы. | 1 | 27.12 | 27.12 |
| 48 | Самостоятельное выполнение упражнений на каникулах. Строевые упражнения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ с мячом. Закрепить технические элементы спортивной игры баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств. Подведение итогов. Домашнее задание на каникулы. | 1 | 28.12 | 28.12 |
| 3 четверть | |  |  |  |  |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ типа зарядки. Стойка и перемещение игрока. Учить повороты на месте и в движении. Развитие двигательных способностей по круговому методу. Подведение итогов. | 1 | 11.01 | 11.01 |
| 50 | Достижения в развитии игры баскетбол. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ в движении. Стойка и перемещения. Повторить повороты, ловлю и передачу мяча на месте и в движении (двумя от груди, одной от плача). Развитие координации движения. Учебная игра. Подведение итогов. | 1 | 16.01 | 16.01 |
| 51 | Понятия о физической подготовке. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ с отягощением. Совершенствовать повороты. Закрепить ловлю и передачу на месте и в движении (в парах, в колоннах). Развитие скорости. Учебная игра. Подведение итогов. | 1 | 17.01 | 17.01 |
| 52 | Правила составления комплексов упражнений. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ с набивным мячом. Совершенствовать ловлю и передачу по заданию. Повторить ведение мяча шагом и в движении. Учебная игра . Подведение итогов. | 1 | 18.01 | 18.01 |
| 53 | Правила игры. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ со скакалкой. Совершенствовать ловлю и передачу. Закрепить ведение мяча с изменением скорости и направления. Развитие быстроты. Учебная игра 3х3, 4х4. Подведение итогов. | 1 | 23.01 | 23.01 |
| 54 | Судейская жестикуляция. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ в парах. Совершенствовать ведение мяча с изменением высоты отскока. Повторить броски по кольцу раннее изученные. Развитие силы. Учебная игра. Подведение итогов. | 1 | 24.01 | 24.01 |
| 55 | Гигиена одежды и обуви. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ типа зарядки. Совершенствовать технику владения мячом (ловля, передача, ведение). Учить технику броска после двух шагов. Развитие координации движения. Учебная игра. Подведение итогов. | 1 | 25.01 | 25.01 |
| 56 | Профилактика травматизма во время занятий баскетболом. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ в движении. Совершенствовать технику владения мячом (ловля, передача, ведение). Закрепить технику броска в корзину после двух шагов. Повторить технику штрафных бросков двумя от груди. Учебная игра. Подведение итогов. | 1 | 30.01 | 30.01 |
| 57 | Первая помощь при ушибах и вывихах. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ с отягощением. Совершенствовать технику владения мячом (ловля, передача, ведение.бросок). Учить технику броска одной от плеча в прыжке. Индивидуальные тактические действия (вырывание и выбивание ). Учебная игра. Подведение итогов. | 1 | 31.01 | 31.01 |
| 58 | Правила планирования режима дня. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ с набивным мячом. Совершенствовать технику владения мячом (ловля, передача, ведение). Закрепить технику выполнения броска одной в прыжке от плеча. Индивидуальные тактические действия (заслон). Учебная игра 4х4. Подведение итогов. | 1 | 1.02 | 1.02 |
| 59 | Положительные качества игрока. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ со скакалкой. Совершенствовать технику владения мячом (ловля, передача, ведение, бросок). Зачетное выполнение штрафных бросков. Учебная игра. Подведение итогов. | 1 | 6.02 | 6.02 |
| 60 | Подбор физических упражнений для игры баскетбол. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ в парах.  Зачетная учебная игра баскетбол. Подведение итогов. | 1 | 7.02 | 7.02 |
| 61 | История возникновения и развития игры волейбол. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ типа зарядки. Стойка и перемещение игрока в волейболе. Повторить передачу мяча (в парах, у стены). Развитие силы. Подвижная игра «Передал - садись». Подведение итогов. | 1 | 8.02 | 8.02 |
| 62 | Содержание игры в волейбол. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ в движении. Стойка и перемещение. Совершенствовать технику передачи мяча по заданию. Повторить технику приема (над собой, у стены). Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Мяч в воздухе». Подведение итогов. | 1 | 13.02 | 13.02 |
| 63 | Успехи спортсменов в развитии волейбола. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ с отягощением. Совершенствовать технику приема и передачи мяча по заданию (в парах, у стены, через сетку, в колоннах). Развитие ловкости. Учебная игра. Подведение итогов. | 1 | 14.02 | 14.02 |
| 64 | Правила тигры волейбол. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ со скакалкой. Многократные приемы и передачи по заданию. Повторить технику подачи. Учебная игра. Подведение итогов. | 1 | 15.02 | 15.02 |
| 65 | Самостоятельные занятия по развитию двигательных качеств. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ типа зарядки. Совершенствовать технические действия игры волейбол. Учебная игра. Подведение итогов. | 1 | 20.02 | 20.02 |
| 66 | Профилактика травматизма на занятиях волейбола. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ в движении. Совершенствовать технические приемы игры волейбол. Развитие координации движения. Учебная игра. Подведение итогов. | 1 | 21.02 | 21.02 |
| 67 | Первая помощь при ушибах и вывихах верхних конечностях. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ с отягощением. Многократный прием мяча после подачи из разных точек зала. Зачетное выполнение техники приема мяча*.* Учебная игра в три касания . Развитие скоростно-силовых качеств. Подведение итогов. | 1 | 22.02 | 22.02 |
| 68 | Плотность занятий. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ с набивным мячом . Совершенствовать технику подачи по зонам. Действия игрока в защите (блокирование). Учебная игра в три касания. Развитие силы. Подведение итогов. | 1 | 27.02 | 27.02 |
| 69 | Самостоятельное выполнение упражнений. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ со скакалкой. Зачетное выполнение подачи. Учебная игра. Развитие координации движения. Подведение итогов. | 1 | 28.02 | 28.02 |
| 70 | Двигательная активность на занятиях физической культуры. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ в парах. Технико-тактические действия игроков в нападении. Учебная игра. Подведение итогов. | 1 | 1.03 | 1.03 |
| 71 | Волевые качества игрока. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ типа зарядки. Технико-тактические действия игроков в защите. Учебная игра. Подведение итогов. | 1 | 6.03 | 6.03 |
| 72 | ЗОЖ и пагубность вредных привычек. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ в движении. Контрольная игра в волейбол. Развитие силы. Подведение итогов. | 1 | 7.03 | 7.03 |
| 73 | Закаливание в весенний период. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ с отягощением. Чередование ходьбы и бега до 15-20 минут. Развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр. Подведение итогов. | 1 | **8.03** | 13.03 |
| 74 | Значение разминки при занятиях . Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ с набивным мячом. Совершенствовать технику бега в умеренном темпе до 1-2км. Подвижные игры и эстафеты. Подведение итогов. | 1 | 13.03 | 14.03 |
| 75 | Правила легкоатлетического кросса. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ со скакалкой. Совершенствовать технику бега с изменением скорости и направления до 1-2км. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные и спортивные игры. Подведение итогов. | 1 | 14.03 | 15.03 |
| 76 | Гигиенические требования к одежде и обуви. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ в парах. Совершенствовать технику бега в умеренном темпе до 1-2км. Подвижные игры и эстафеты. Подведение итогов. | 1 | 15.03 | 20.03 |
| 77 | Олимпиада в 1980году. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ типа зарядки. Совершенствовать технику бега с изменением скорости и направления до 1-2км. Развитие скоростно-силовых качеств. Подведение итогов. | 1 | 20.03 | 21.03 |
| 78 | Техника безопасности на каникулах. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ в парах. Совершенствовать технику бега по пересеченной местности до 1-2км. Развитие силы. Подвижные, спортивные игры. Подведение итогов. | 1 | 21.03 | 22.03 |
| 79 | Техника безопасности на каникулах. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ в парах. Совершенствовать технику бега по пересеченной местности до 1-2км. Развитие силы. Подвижные, спортивные игры. Подведение итогов. | 1 | 22.03 |  |
| 4 четверть | |  |  |  |  |
| 80 | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкой атлетике). Строевые упражнения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ типа зарядки. Развитие двигательных качеств (выносливость) посредствами подвижных игр и эстафет. | 1 | 3.04 | 3.04 |
| 81 | Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Ходьба, бег с заданием. ОРУ в парах. Закрепить технику бега на 1км. Чередование ходьбы и бега до 12-15 минут. Подвижная игра «Салки». Подведение итогов. | 1 | 4.04 | 4.04 |
| 82 | Режим дня, его основное содержание и правила выполнения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ со скакалкой. Совершенствовать технику бега в умеренном темпе на 1км (бег по дистанции, финиширование). Варианты челночного бега (3х10м;6Х5м;5Х10м). Игра на внимание. Подведение итогов. | 1 | 5.04 | 5.04 |
| 83 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ в движении. Совершенствовать технику бега в равномерном темпе на 1км. Тестирование челночного бега 3Х10м. Развитие силы (подтягивание, сгибание и разгибание рук). Подведение итогов. | 1 | 10.04 | 10.04 |
| 84 | Правила и организация проведения соревнований по легкоатлетическому кроссу. Ходьба, бег с заданием. ОРУ типа зарядки. Контрольное выполнение технике бега на 1км. Подвижные эстафеты. Подведение итогов. | 1 | 11.04 | 11.04 |
| 85 | Первая помощь при ушибах и ссадинах. Ходьба, бег с заданием. ОРУ в парах. Закрепить технику низкого старта на 30м (60м).стартовый разгон и бег по дистанции на отрезках 20-30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Салки парами». Подведение итогов. | 1 | 12.04 | 12.04 |
| 86 | Виды состязаний Олимпийских игр современности. Ходьба, бег с заданием. ОРУ со скакалкой. Совершенствовать технику бега на 30м, 60м (бег по дистанции, финиширование). Развитие быстроты (бег по отметкам, по сигналам, через препятствия, парами). Игра на внимание. Подведение итогов. | 1 | 17.04 | 17.04 |
| 87 | Победа и достижения в Олимпийских играх Российских спортсменов. Ходьба, бег с заданием. ОРУ в движении. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Развитие координации движения. Подвижные эстафеты с элементами бега. Подведение итогов. | 1 | 18.04 | 18.04 |
| 88 | Физическое качество (быстрота). Ходьба, бег с заданием. ОРУ в парах. Совершенствовать технику бега на 60м. Тестирование бега на 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Подведение итогов. | 1 | 19.04 | 19.04 |
| 89 | Правила и организация проведения соревнований по спринтерскому бегу. Ходьба, бег с заданием. ОРУ типа зарядки. Контрольное выполнение техники бега на 60м. Развитие силы. Подведение итогов. | 1 | 24.04 | 24.04 |
| 90 | Профилактика травматизма во время занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег с заданием. ОРУ в движении. Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 шагов (разбег). Многократные прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра на внимание. Подведение итогов. | 1 | 25.04 | 25.04 |
| 91 | Самостоятельное выполнение физических упражнений. Ходьба, бег с заданием. ОРУ в парах. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега (увеличение скорости разбега, попадание на брусок с акцентом на отталкивание). Развитие прыгучести. Подвижные эстафеты с элементами прыжков. Подведение итогов. | 1 | 26.04 | 26.04 |
| 92 | Правила закаливания в осенний период. Ходьба, бег с заданием. ОРУ со скакалкой. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега «согнув ноги» (полет и приземление). Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки на скакалке). Игра на внимание. Подведение итогов. | 1 | **1.05** | 8.05 |
| 93 | Физические качества (скоростно-силовые). Ходьба, бег с заданием. ОРУ в движении. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фазы прыжка). Тестирование «прыжок в длину с места». Подвижная игра «Веревочка под ногами». Подведение итогов. | 1 | **2.05** | 15.05 |
| 94 | Правила и организация проведения соревнований по прыжкам в длину с разбега. Ходьба, бег с заданием. ОРУ типа зарядки. Контрольное выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие гибкости. Подвижные эстафеты с элементами прыжков. Подведение итогов. | 1 | **3.05** | 16.05 |
| 95 | Формирование правильной осанки. Ходьба, бег с заданием. ОРУ в парах. Закрепить технику метания малого мяча на дальность разбега. Развитие координации движения. Подвижная игра «Защита крепости». Подведение итогов. | 1 | 8.05 | 17.05 |
| 96 | Значение физкультминуток и физкультпауз для профилактики утомления. Ходьба, бег с заданием. ОРУ в движении. Совершенствование технику метания малого мяча на дальность с разбега (4, 8 шагов разбега). Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные эстафеты с элементами метания. Подв.итогов. | 1 | **9.05** | 22.05 |
| 97 | Профилактика травматизма во время занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег с заданием. ОРУ с малым мячом. Совершенствование технику метания малого мяча на дальность с разбега (4, 8 шагов разбега). Развитие силы. Подвижные эстафеты с элементами метания. Подведение итогов. | 1 | **10.05** | 23.05 |
| 98 | Физические качества (сила, выносливость). Ходьба, бег с заданием. ОРУ типа зарядки. Совершенствование технику метания малого мяча на дальность с разбега (4, 8 шагов разбега). Тестирование «подтягивание». Подвижные игры и эстафеты с элементами метания. Подведение итогов. | 1 | 15.05 | 24.05 |