

Рассмотрено
Руководитель методического
объединения учителей
технологии, физической культуры ,
ОБЖ, ИЗО и музыки
_____ И.М. Мухаметзянова
Протокол № 1
от «26» августа 2017 г.

Согласовано
Заместитель директора по УР
_____ Г.Т.Исмагилова
«28» августа 2017 года

Утверждаю
Директор школы
_____ Г.Т.Сабирзянова
Приказ № 71

от «28» августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Сармановская средняя общеобразовательная школа»
Сармановского муниципального района РТ
_____ Гильфанов Руслан Хамбалович
(ФИО учителя, категория)

Физическая культура
8 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«28» августа 2017 г.

2017-2018 учебный год

Пояснительная записка

Рабочий программа рассчитана на 105 часов в год (3 часа в неделю). «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план» и учебного плана МБОУ «Сармановская СОШ» на 2017-2018 учеб. год

В случае несоответствия погодных условий санитарным нормам и правилам возможно смещение некоторых уроках раздела «Лыжная подготовка и Легкой атлетике».

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999 № 80-ФЗ ;

-Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04 10 200 г. № 751 ;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение правительства РФ от 30. 08. 2002 г №1507-р;

-Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 30. 06. 2011 г. №1994 « О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом министерства образования Российской Федерации» от 9. 03. 2004 г. № 1312

-Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

-Приказ министерства образования и науки Республики Татарстан от 29. 04. 2010 г. № 17 63\10 «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ образовательными учреждениями Республики Татарстан» ;

-Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19. 05. 1998 г.№1236 ;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях РФ. Письмо МО РФ от 26. 03. 2002 г. № 304 51 197\20

-О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18. 11. 1985 г. N 317

Программа рассчитана на 105 часов в год (3 часа в неделю). Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа курса физической культуры своим предметом содержание ориентируются на достижение следующих практических целей :

-развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

-освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Предметом образования физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, единстве и многообразии своих физических, химических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам : знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно противогаз процессуальный компонент деятельности)и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;

- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физической культуры» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В случае совпадения уроков с праздничными днями предполагается выполнение программы :

- 1) за счет часов выделенных на повторение материала.
- 2) за счет объединения уроков по одной теме.

Требования к уровню подготовки к уровню учащихся 8 класса

В результате изучения физической культуры учебник 8 класса должен:

знать /понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- работать и выполнять индивидуальные подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений и атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и в службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.
- организация и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

• **Основные содержание курса за 7 класс**

№	Тема раздела	Содержание	Количество часов
1	Легкая атлетика	Высокий старт. Встречная эстафета., бег с ускорением (70-80м) специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Тест прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» - обучение отталкиванию. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча 150 г. Низкий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м с низкого старта. Бег 1500 м. Подтягивание на перекладине.	12
2	Спортивные игры	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Передачи мяча двумя руками. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Развитие координационных способностей.	15
3	Гимнастика	Акробатика (м): кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнувшись, комбинация упражнений по акробатике; (д): мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат, комбинация упражнений по акробатике. Лазание по канату (м): в 2 приема, (д): в 3 приема. Акробатика: кувырки вперед и назад слитно, кувырок назад полушпагат, упражнение на гимнастическом бревне. Акробатика: кувырки вперед и назад слитно, кувырок назад полушпагат, с моста переход на одно колено, упражнение на гимнастическом бревне: шаги полки, со взмахом ног и хлопками. Кувырки вперед и назад слитно. Длинный кувырок прыжком с места. Стойка на голове и руках, комбинаций акробатических упражнений. Упражнения на перекладине (м) и брусьях (д).	21

		Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см). Поведение в экстремальных ситуациях. Упражнения на брусьях . Поднимание туловища из положения лежа на спине.	
4	Лыжная подготовка	Встречные эстафеты. Одновременный одношажный, одновременный 2хшажный, попеременный 2хшажный ход. Скользящий шаг с палками и без палок. Развитие выносливости – передвижение на лыжах 1 км. Торможение плугом. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с поворотами. Спуски с поворотами. Коньковый ход. Подъем «полуелочкой». Торможение и поворот упором. Повторное прохождение отрезков 2-3х300 м.	20
5	Спортивные игры	Передача мяча двумя руками сверху над собой Верхние передачи: (над собой, в парах). Нижние передачи. Прием мяча после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар. Прием мяча после подачи. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Прием мяча после подачи. Учебная игра в волейбол.	17
6	Легкая атлетика	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Бег на 60 м (учет). Прыжок с 7-9 шагов разбега – подбор разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча 150 г с 6-7шагов.Бег в равномерном темпе. Бег 2500м. Развитие выносливости.	13
7	Мини-футбол	Ведение мяча. Удар по воротам с правой и левой ногой.	4
8	Плавание	Кроль на груди. Брасс.	3
	Всего		105

Методика оценки успеваемости

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знания упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Домашнее задание для 8 класса

№ п/п	Наименование упражнений	Чет вер ть	Нормы на оценку						Мои результаты	Оцен ка
			«5»		«4»		«3»			
			ю	д	ю	д	ю	д		
1	Прыжки через скакалку	I	48	54	46	52	44	50		
		II								
		III	52	58	50	56	48	54		
		IV	54	60	52	58	50	56		
2	Подтягивание – м.	I	9	15	7	10	6	6		
	Подтягивание в висе лежа- 5-7 кл.-д.	II	10	20	8	15	7	10		

	Подъем туловища из положения лежа на спине 8-11 кл.	III								
		IV	11	25	9	20	8	15		
3	Подъем прямых ног из виса (ю.-до касания ног перекладины; д.-до угла 90* на гимн. стенке)	I								
		II	6	6	5	5	4	4		
		III	10	8	8	7	6	6		
		IV								
4	Приседание на одной ноге	I	10	8	8	6	6	4		
		II	12	10	10	8	8	6		
		III								
		IV	16	14	14	12	12	10		
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	I								
		II	28	26	26	8	24	6		
		III	32	30	30	12	28	10		
		IV								

Контрольные тесты – упражнения

VIII класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Тесты:						
1.Бег 30 м (сек)	5,6	5,5	5,0	5,9	5,8	5,1
2.Прыжок в длину с места (см)	141	158	185	137	154	183
3.Метание набивного мяча (см)	360	435	565	385	445	545
4.Бег 2000 м (мин, сек)	11,40	10,40	10,00	13,50	12,40	11,00
5.Сила кисти (кг)	22,0	25,0	34,0	21,0	25,0	31,0
6.Челночный бег 4х9 м (сек)	10,8	10,4	10,0	11,5	11,0	10,6
7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз)	35	40	48	20	30	35
8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз)	9	13	16	12	16	19
9.Наклон вперед из положения,	6,0	9,0	10,0	8,0	12,0	16,0

сидя(+см)						
10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	100	105	110	50	80	125
Нормы:						
1.Бег 60 м (сек)	11,0	10,2	9,6	11,2	10,4	10,0
2.Бег 2000 м (мин,сек)	10,00	10,40	11,40	13,50	12,40	11,00
3.Прыжок в длину с разбега (см)	300	340	380	240	300	330
4.Прыжок в высоту (см)	95	105	115	90	100	110
5.Метание мяча 150 г(м)	24	33	38	17	20	25
6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	5	7	9	-	-	-
7.Бег на лыжах 3 км.	20,00	19,00	18,00	23,00	21,00	20,00

Календарно-тематическое планирование

№ П.п	Тема урока	дата	
		план	факт
1/1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Встречная эстафета. Югары старт	2.09	
2/2	Высокий старт до (30-40 м), бег с ускорением (70-80м) специальные беговые упражнения. Югары старт (30-40)	5.09	
3/3	Развитие скоростных возможностей. Тест прыжок в длину с места. Озынлыкка сикеру тест.	7.09	
4/4	Бег с ускорением (70-80м). Развитие скоростных возможностей.	9.09	
5/5	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Махсус йогеру кунегулэре.	12.09	
6/6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» - обучение отталкиванию.	14.09	
7/7	Подтягивание на перекладине (учет). Старт с опорой на одну руку.	16.09	
8/8	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча 150 г. Йогереп килеп озынлыкка сикеру	19.09	
9/9	Бег 60 м с низкого старта (учет). Прыжки в длину с разбега. Тубэн старттан 60 м йогеру (У) Йогереп килеп озынлыкка сикеру	21.09	
10/10	Прыжки в длину с разбега (учет). Метание мяча 150 г с 4-5 шагов. Йогереп килеп озынлыкка сикеру (У)	23.09	
11/11	Метание мяча 150 г с 4-5 шагов (учет). Бег 1500 м. 4-5 адымнан 150 г туп ату. 1500 м йогеру	26.09	
12/12	Бег 1500м (учет). 1500м (У)	28.09	

Спортивные игры			
13/1	Правила ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Баскетбол уены уйнаганда ТБ кулану	30.09	
14/2	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением	3.10	
15/3	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте Тупны ике кул белэн баш остеннэн ыргыту.	5.10	
16/4	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте Тупны ике кул белэн баш остеннэн ыргыту.	7.10	
17/5	Личная защита. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	10.10	
18/6	Личная защита. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	12.10	
19/7	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками. Тупны ике кул белэн баш остеннэн ыргыту.	14.10	
20/8	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками. Тупны ике кул белэн баш остеннэн ыргыту. Ике кул белэн туп биру	17.10	
21/9	Бросок двумя руками от груди на месте. Личная защита Тупны ике кул белэн кукрэкэн ату	19.10	
22/10	Бросок двумя руками от груди на месте. Личная защита	21.10	
23/11	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Тупны ике кул белэн кукрэкэн ату	24.10	
24/12	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	26.10	
25/13	Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Развитие координационных способностей.	28.10	
26/14	Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Развитие координационных способностей.	7.11	
27/15	Учебная игра	9.11	
Гимнастика			
28/1	Инструктаж по ТБ. Акробатика (м): кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнувшись,	11.11	

	комбинация упражнений по акробатике; (д): мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат, комбинация упражнений по акробатике. Лазание по канату (м): в 2 приема, (д): в 3 приема		
29/2	Акробатика (м): кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнувшись, комбинация упражнений по акробатике; (д): мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат, комбинация упражнений по акробатике. Лазание по канату (м): в 2 приема, (д): в 3 приема	14.11	
30/3	Акробатика (м): кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнувшись, комбинация упражнений по акробатике; (д): мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат, комбинация упражнений по акробатике. Лазание по канату (м): в 2 приема, (д): в 3 приема (учет) .	16.11	
31/4	Акробатика: кувырки вперед и назад слитно, кувырок назад полушпагат, упражнение на гимнастическом бревне.	18.11	
32/5	Акробатика: кувырки вперед и назад слитно, кувырок назад полушпагат, упражнение на гимнастическом бревне.	21.11	
33/6	Акробатика: кувырки вперед и назад слитно, кувырок назад полушпагат, упражнение на гимнастическом бревне (учет) .	23.11	
34/7	Акробатика: кувырки вперед и назад слитно, кувырок назад полушпагат, с моста переход на одно колено, упражнение на гимнастическом бревне: шаги польки, со взмахом ног и хлопками.	25.11	
35/8	Кувырки вперед и назад слитно. Длинный кувырок прыжком с места. Стойка на голове и руках, комбинаций акробатических упражнений	28.11	
36/9	Упражнения на перекладине (м) и брусьях (д). Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см)	30.11	
37/10	Упражнения на перекладине (м) и брусьях (д). Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см)	2.12	
38/11	Упражнения на перекладине (м) и брусьях (д). Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см) (учет) .	5.12	
39/12	Упражнения на перекладине: подъем переворотом в упор толчком двух ног, соскок махом назад с поворотом; упражнения на брусьях: наскок в упор «углом» в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, в 2-3 маха, махом назад соскок.	7.12	
40/13	Упражнения на перекладине: подъем переворотом в упор толчком двух ног, соскок махом назад с поворотом; упражнения на брусьях: наскок в упор «углом» в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, в 2-3 маха, махом назад соскок.	9.12	
41/14	Упражнения на перекладине: подъем переворотом в упор толчком двух ног, соскок махом назад с поворотом; упражнения на брусьях: наскок в упор «углом» в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, в 2-3 маха,	12.12	

	махом назад соскок (учет) .		
42/15	Упражнения на разновысоких брусьях: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж, перемах правой с перехватом за в/ж, в темпе круг правой с поворотом налево с поочередными перехватами рук в упор верхом, хват за верхнюю, перехват правой за н/ж хватом снизу, перемахом левой соскок с поворотом на 90°. Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см)	14.12	
43/16	Упражнения на разновысоких брусьях: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж, перемах правой с перехватом за в/ж, в темпе круг правой с поворотом налево с поочередными перехватами рук в упор верхом, хват за верхнюю, перехват правой за н/ж хватом снизу, перемахом левой соскок с поворотом на 90°. Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см)	16.12	
44/17	Упражнения на разновысоких брусьях: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж, перемах правой с перехватом за в/ж, в темпе круг правой с поворотом налево с поочередными перехватами рук в упор верхом, хват за верхнюю, перехват правой за н/ж хватом снизу, перемахом левой соскок с поворотом на 90°. Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см) (учет) .	19.12	
45/18	Упражнения на разновысоких брусьях: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж, перемах правой с перехватом за в/ж, в темпе круг правой с поворотом налево с поочередными перехватами рук в упор верхом, хват за верхнюю, перехват правой за н/ж хватом снизу, перемахом левой соскок с поворотом на 90°. Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см)	21.12	
46/19	Поведение в экстремальных ситуациях. Упражнения на брусьях (учет) . Поднимание туловища из положения лежа на спине.	23.12	
47/20	Поднимание туловища из положения лежа на спине (учет) . Гимнастическая полоса препятствий.	9.01	
48/21	Подтягивание из виса стоя (учет) .	11.01	
Лыжная подготовка			
49/1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки. Медленное передвижение на лыжах. Встречные эстафеты Чангыды йоргэндэ куркынычсызлык кагыйдэлэр	13.01	
50/2	Одновременный одношажный, одновременный 2хшажный, попеременный 2хшажный ход	16.01	
51/3	Одновременный одношажный, одновременный 2хшажный, попеременный 2хшажный ход (учет) .	18.01	
52/4	Скольльзящий шаг с палками и без палок. Развитие выносливости – передвижение на лыжах 1 км.	20.01	
53/5	Скольльзящий шаг с палками и без палок (учет) . Торможение плугом	23.01	
54/6	Торможение плугом. Повороты переступанием в движении	25.01	
55/7	Подъем в гору скольльзящим шагом. Спуски с поворотами.	27.01	
56/8	Подъем в гору скольльзящим шагом (учет) . Спуски с поворотами.	30.01	

57/9	Торможение плугом (учет) . Повороты переступанием в движении	1.02	
58/10	Повороты переступанием в движении (учет) . Торможение и поворот упором.	3.02	
59/11	Коньковый ход. Подъем «полуелочкой». Тимераяклы йору	6.02	
60/12	Коньковый ход. Подъем «полуелочкой». Тимераяклы йору	8.02	
61/13	Коньковый ход (учет) . Подъем «полуелочкой». Тимераяклы йору	10.02	
62/14	Подъем «елочкой» (учет) . Преодоление бугров и впадин при спуске.	13.02	
63/15	Преодоление бугров и впадин при спуске. Передвижение на лыжах до 3 км.	15.02	
64/16	Преодоление бугров и впадин при спуске (учет) . Передвижение на лыжах до 3 км.	17.02	
65/17	Торможение и поворот упором. Повторное прохождение отрезков 2-3х300 м.	20.02	
66/18	Повторные отрезки 2-3х300м. Прохождение дистанции до 4 км.	22.02	
67/19	Повторные отрезки 2-3х300м. Прохождение дистанции до 4 км.	24.02	
68/20	Лыжные гонки 2 км (учет) .	27.02	
Спортивные игры			
69/1	Техника безопасности во время спортивных игр. Передача мяча двумя руками сверху над собой Спорт уеннарынды куркынычсызлык кагыйдэлэре	1.03	
70/2	Верхние передачи: (над собой, в парах). Нижние передачи.	3.03	
71/3	Верхние передачи: (над собой, в парах). Нижние передачи.	6.03	
72/4	Верхние передачи: (над собой, в парах). Нижние передачи (учет) .	8.03	
73/5	Прием мяча после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку.	10.03	
74/6	Прием мяча после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку.	13.03	
75/7	Прием мяча после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку (учет) .	15.03	
76/8	Прямой нападающий удар. Прием мяча после подачи.	17.03	
77/9	Прямой нападающий удар. Прием мяча после подачи.	20.03	
78/10	Прямой нападающий удар. Прием мяча после подачи (учет) .	22.03	
79/11	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Уенчынын басып торышы хэм хэрэкэт итуе	24.03	
80/12	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	5.04	

	Уенчынын басып торышы хэм хэрэкэт итуе		
81/13	Прямой нападающий удар. Прием мяча после подачи.	7.04	
82/14	Прием мяча после подачи. Учебная игра в волейбол.	10.04	
83/15	Учебная игра.	12.04	
84/16	Учебная игра.	14.04	
85/17	Учебная игра.	17.04	
Легкая атлетика			
86/1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	19.04	
87/2	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	21.04	
88/3	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	24.04	
89/4	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	26.04	
90/5	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (учет).	28.04	
91/6	Бег на 60 м (учет). Прыжок с 7-9 шагов разбега – подбор разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. 60м йогеру(У), 7-9 адымнан йогереп килеп сикеру. Махсус йогеру кунегулэре	1.05	
92/7	Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега Йогереп килеп озынлыкка сикеру	3.05	
93/8	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча 150 г с 6-7 шагов. Йогереп килеп озынлыкка сикеру	5.05	
94/9	Прыжки в длину способом «согнув ноги» (учет). Метание малого мяча на дальность с 5-6 м. Кече туп ату	8.05	
95/10	Метание мяча 150 г с 2-3 шагов (учет). Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м. 2-3 адымнан 150 туп ату. 2000м йогеру	10.05	
96/11	Бег в равномерном темпе. Бег 2000м. Развитие выносливости. 2000 м йогеру	12.05	
97/12	Подтягивание на перекладине (учет)	15.05	
98/13	Бег 2000 м (учет) 2000 м йогеру (У)	17.05	

Мини-футбол			
99/1	Введения мяча Туп йорту	19.05	
100/2	Введения мяча Туп йорту	22.05	
101/3	Удар по воротам правой и левой ногой. Капкага ун хэм сул аяк белэн тибу	24.05	
102/4	Удар по воротам правой и левой ногой. Капкага ун хэм сул аяк белэн тибу	26.05	
Плавание			
103/1	Кроль на груди Т.Б.	29.05	
104/2	Кроль на спине.	31.05	
105/3	Брасс	31.05	

Список литературы:

Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Москва «Просвещение». - 2012.

Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский//; под общ. Ред. М. Я. Виленского. – Просвещение, 2010.

Физическая культура. 8-9кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский//; под общ. Ред. М. Я. Виленского. – Просвещение, 2010.

Физическая культура. 10-11кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский//; под общ. Ред. М. Я. Виленского. – Просвещение, 2010.

Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие. 2 –е изд., /Лукияненко В.П.// стереот. – М.: Советский спорт. – 2005.

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев//; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496с.