

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
9 класс

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

2017-2018 учебный год

Пояснительная записка

Рабочий программа рассчитана на 102 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 102 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 структурируются по трем основным разделам : знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно противоборствующий 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 9 класса

В результате изучения физической культуры учебник 9 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 9 класс

Легкая атлетика (12 часов) Прыжок в длину способом «согнув ноги» 11-13 беговых шагов. Прыжки в длину с разбега. 11-13 беговых шагов. 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.

Спортивные игры (15ч). Личная защита. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. 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.

Гимнастика (21 час). Кувырки вперед и назад слитно. Длинный кувырок прыжком с места. Стойка на голове и руках, комбинаций акробатических упражнений. 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). 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.

Лыжная подготовка (20 часов) 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. Коньковый ход. Подъем «полуелочкой». Преодоление бугров и впадин при спуске. Передвижение на лыжах до 3 км.

Спортивные игры (17 часов) Стойки и передвижения игрока. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону.

Легкая атлетика (10 часов) 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 6-7 шагов. Бег в равномерном темпе. Бег 200 м. Развитие выносливости.

Мини-футбол (4 часа)

Ведение мяча удар по воротам с правой и левой ногой.

Плавание (3 часа) Кроль на груди. Брасс.

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 9 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	52	58	50	56	48	54		
		II								
		III	56	62	54	60	52	58		
		IV	58	64	56	62	54	60		
2	Подтягивание – м.	I	10	20	8	15	7	10		
	Подтягивание в висе лежа- 5-7 кл.-д.	II	11	22	10	17	8	12		
	Подъем туловища из положения лежа на спине 8-11 кл.	III								
		IV	13	26	11	21	10	16		
3	Подъем прямых ног из виса	I								
	(ю.-до касания ног перекладины;	II	8	8	6	6	5	5		
	д.-до угла 90* на гимн. стенке)	III	12	10	10	8	7	7		
		IV								
4	Приседание на одной ноге	I	12	10	10	8	8	6		
		II	14	12	12	10	10	8		

5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	III								
		IV	18	16	16	14	14	12		
		I								
		II	32	12	30	10	28	8		
		III	36	16	34	14	32	12		
		IV								

Контрольные тесты – упражнения

IX класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Тесты:						
1.Бег 30 м (сек)	5,5	5,4	4,9	5,9	5,8	5,1
2.Прыжок в длину с места (см)	151	174	213	137	154	183
3.Метание набивного мяча (см)	430	530	695	385	445	545

4.Бег 2000 м (мин, сек)	11,00	10,00	9,20	13,00	12,00	10,20
5.Сила кисти (кг)	29,0	35,0	47,0	24,0	28,0	34,0
6.Челночный бег 4х9 м (сек)	10,5	10,2	9,9	11,0	10,8	10,4
7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз)	35	45	50	20	25	30
8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз)	11	15	20	4	8	14
9.Наклон вперед из положения, сидя(+см)	6,0	9,0	11,0	11,0	14,0	18,0
10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	110	115	120	60	90	130
Нормы:						
1.Бег 60 м (сек)	10,5	9,7	8,8	10,8	10,2	9,8
2.Бег 2000 м (мин,сек)	11,40	10,40	10,00	13,50	12,40	11,00
3.Прыжок в длину с разбега (см)	310	370	410	260	310	330
4.Прыжок в высоту (см)	100	110	120	90	100	115
5.Метание мяча 150 г(м)	28	37	42	17	21	27
6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	5	7	9	-	-	-

7.Бег на лыжах 3 км.	19,00	19,00	17,30	21,30	20,00	19,30
----------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Календарно-тематическое планирование

№ П.п	Тема урока	дата	
		план	факт
	Легкая атлетика (12)		
1/1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Встречная эстафета. Югары старт	4.09	
2/2	Высокий старт до (30-40м), бег с ускорением (70-80м) специальные беговые упражнения. Югары старт(30-40). Махсус йогеру кунегулэре	5.09	
3/3	Развитие скоростных возможностей. Тест прыжок в длину с места. Урыннан озынлыкка сикеру	8.09	
4/4	Бег с ускорением (70-80м). Развитие скоростных возможностей.	11.09	
5/5	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	12.09	

	Махсус йогеру кунегулэре		
6/6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» 11-13 беговых шагов.	15.09	
7/7	Старт с опорой на одну руку. Подтягивание на перекладине (учет).	18.09	
8/8	Прыжки в длину с разбега. 11-13 беговых шагов. Метание мяча 150 г. Йогереп килеп озынлыкка. 150 г туп агу	19.09	
9/9	Бег 60 м с низкого старта (учет). Прыжки в длину с разбега 11-13 беговых шагов Тубэн старттан 60 м йогеру. Йогереп килеп озынлыкка сикеру	22.09	
10/10	Прыжки в длину с разбега 11-13 беговых шагов (учет). Метание мяча 150 г с 4-5 шагов. Йогереп килеп озынлыкка сикеру	25.09	
11/11	Метание мяча 150 г с 4-5 шагов (учет). Бег 2000 м. 4-5 адымнан 150 г тупны агу	26.09	
12/12	Бег 2000м (учет). 2000 м йогеру	29.09	
Спортивные игры (15ч)			
13/1	Правила ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Уенчынын басып торышы хэм хэм хэрэкэт итуе.	2.10	
14/2	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	3.10	
15/3	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте Тупнык кукрэкэтэн ике куллап тоту хэм тапшыру	6.10	
16/4	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте Тупнык кукрэкэтэн ике куллап тоту хэм тапшыру	9.10	
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	13.10	
19/7	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками. Баштан тупны ике кул белэн агу	16.10	
20/8	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками. Баштан тупны ике кул белэн агу	17.10	
21/9	Бросок двумя руками от груди на месте. Личная защита Тупнык кукрэкэтэн ике куллап тоту хэм тапшыру	20.10	
22/10	Бросок двумя руками от груди на месте. Личная защита	23.10	

	Тупнык кукрэкэтан ике куллап тоту хэм тапшыру		
23/11	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	24.10	
24/12	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	27.10	
25/13	Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Развитие координационных способностей.	6.11	
26/14	Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Развитие координационных способностей	7.11	
27/15	Учебная игра	10.11	
Гимнастика (21 час).			
28/1	Инструктаж по ТБ. 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 Куркынычсызлык кагыйдэлэре Канатка мену	13.11	
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) .	17.11	
31/4	Акробатика: кувырки вперед и назад слитно, кувырок назад полушпагат, упражнение на гимнастическом бревне.	20.11	
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) .	24.11	
34/7	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.	27.11	
35/8	Кувырки вперед и назад слитно. Длинный кувырок прыжком с места. Стойка на голове и руках, комбинаций акробатических упражнений Алг артка мэтэлчек ату	28.11	
36/9	Упражнения на перекладине (м) и брусьях (д). Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см)	1.12	
37/10	Упражнения на перекладине (м) и брусьях (д). Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см)	4.12	
38/11	Упражнения на перекладине (м) и брусьях (д). Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см)	5.12	

	(учет).		
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.	8.12	
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.	11.12	
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, махом назад соскок (учет).	12.12	
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)	15.12	
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)	18.12	
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)	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) (учет).	22.12	
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.	8.01	
48/21	Подтягивание из виса стоя (учет).	9.01	
Лыжная подготовка (20 часов)			
49/1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки. Медленное передвижение на лыжах. Встречные эстафеты Чангыда йоргэндэ куркынычсызлык кагыйдэлэре	12.01	

50/2	Одновременный одношажный, одновременный 2хшажный, попеременный 2хшажный ход	15.01	
51/3	Одновременный одношажный, одновременный 2хшажный, попеременный 2хшажный ход (учет).	16.01	
52/4	Скользящий шаг с палками и без палок. Развитие выносливости – передвижение на лыжах 1 км.	19.01	
53/5	Скользящий шаг с палками и без палок (учет). Торможение плугом	22.01	
54/6	Торможение плугом. Повороты переступанием в движении	23.01	
55/7	Подъем в гору скольльзящим шагом. Спуски с поворотами.	26.01	
56/8	Подъем в гору скольльзящим шагом (учет). Спуски с поворотами.	29.01	
57/9	Торможение плугом (учет). Повороты переступанием в движении	30.01	
58/10	Повороты переступанием в движении (учет). Торможение и поворот упором.	2.02	
59/11	Коньковый ход. Подъем «полуелочкой».	5.02	
60/12	Коньковый ход. Подъем «полуелочкой».	6.02	
61/13	Коньковый ход (учет). Подъем «полуелочкой».	9.02	
62/14	Подъем «елочкой» (учет). Преодоление бугров и впадин при спуске.	12.02	
63/15	Преодоление бугров и впадин при спуске. Передвижение на лыжах до 3 км.	13.02	
64/16	Преодоление бугров и впадин при спуске(учет). Передвижение на лыжах до 3 км.	16.02	
65/17	Торможение и поворот упором. Повторное прохождение отрезков 2-3х300 м.	19.02	
66/18	Повторные отрезки 2-3х300м. Прохождение дистанции до 4 км.	20.02	
67/19	Повторные отрезки 2-3х300м. Прохождение дистанции до 4 км.	23.02	
68/20	Лыжные гонки 3 км (учет).	26.02	
Спортивные игры (17 часов)			
69/1	Техника безопасности во время спортивных игр. Передача мяча двумя руками сверху над собой Спорт уеннарында куркынычсызлык кагыйдэлэре	27.02	
70/2	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Уенчынын басып торышы хэм хэм хэрэкэт итуе.	2.03	
71/3	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Уенчынын басып торышы хэм хэм хэрэкэт итуе.	5.03	
72/4	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча снизу двумя руками в парах (учет). Уенчынын басып торышы хэм хэм хэрэкэт итуе.	6.03	
73/5	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	9.03	

74/6	Прием мяча после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку.	12.03	
75/7	Прием мяча после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку (учет).	13.03	
76/8	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке через сетку.	16.03	
77/9	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке через сетку.	19.03	
78/10	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке через сетку (учет).	20.03	
79/11	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.	23.03	
80/12	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	6.04	
81/13	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону.	9.04	
82/14	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону.	10.04	
83/15	Учебная игра.	13.04	
84/16	Учебная игра.	16.04	
85/17	Учебная игра.	17.04	
Легкая атлетика (10 часов)			
86/1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	20.04	
87/2	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	23.04	
88/3	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	24.04	
89/4	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	27.04	
90/5	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (учет).	30.04	
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)	1.05	
92/7	Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега Йогереп килеп сикеру	4.05	
93/8	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча 150 г с 6-7шагов. Йогереп килеп сикеру. 6-7 адымнан 150 г туп ату	7.05	
94/9	Прыжки в длину способом «согнув ноги» (учет). Метание малого мяча на дальность с 5-6 м. 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 г туп ату	11.05	
Мини-футбол (4часа)			

96/1	Введения мяча Туп йорту	14.05	
97/2	Введения мяча Туп йорту	15.05	
98/3	Удар по воротам правой и левой ногой. Ун хэм сул аяк белэн капкага тибу	18.05	
99/4	Удар по воротам правой и левой ногой. Ун хэм сул аяк белэн капкага тибу	21.05	
Плавание (3 часа)			
100/1	Кроль на груди Т.Б.	22.05	
101/2	Кроль на спине.	25.05	
102/3	Брасс	28.05	

Литература для учителя:

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.