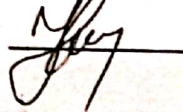


Каралды:

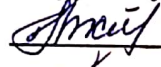
У/б. жет.:



Абдыжалыев Н.А.

Текшерилди:

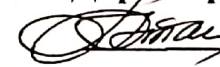
Окуу завучу:



Исмаилова Н.Дж.

«Бекитемин»

Директор:



«5» сентябрь 2022

Х.Жээнбаев атындагы мектеп-лицейинин
дене тарбия мугалими
Моройев Аскар Камчыбековичдин
2022-2023 – окуу жылындагы
3-11-класстарына
дене тарбия предмети боюнча
КАЛЕНДАРДЫК – ТЕМАТИКАЛЫК ПЛАНЫ

Учебный план по физическому воспитанию («Сетка часов») (новый вариант)

Раздел программы	Классы										
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
Базовая часть	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Основы знаний	<i>В процессе уроков</i>										
Гимнастика <i>срав. с упр. с</i>	24	24	24	20	10	10	10	10	10	10	10
Легкая атлетика	-	-	-	-	14	14	14	14	14	16	16
Кроссовая подготовка	8	8	10	10	-	-	-	-	-	-	-
Подвижные игры	16	16	14	18	-	-	-	-	-	-	-
Баскетбол	-	-	-	-	10	12	12	12	12	12	12
Волейбол	-	-	-	-	14	12	12	12	12	8	8
Развитие двигательных качеств	<i>В процессе уроков</i>										
Вариативная часть (плавание, ручной мяч. Футбол, единоборства, атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, аэробика.йога)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Всего:	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68

Учебный план по физическому воспитанию («Сетка часов») (старый вариант)

Раздел программы	Классы										
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
Обязательная часть											
Основы знаний	<i>В процессе уроков</i>										
Гимнастика	28	28	28	28	16	16	16	16	16	16	16
Легкая атлетика	-	-	-	-	20	20	20	20	20	20	20
Подвижные игры	24	24	24	24	-	-	-	-	-	-	-
Спортивные игра(в/в, б/б, р/и,ф/т)	-	-	-	-	16	16	16	16	16	16	16
Лыжная (кроссовая) подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Развитие двигательных качеств	<i>В процессе уроков</i>										
Всего:	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68
По выбору:											
Плавание.	-	-	-	26	14	14	14	14	14	14	14
борьба	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	10

Нормативы физической подготовки для учащихся 5-11 классы. Мальчики

Контрольные упражнения	Бег 60м (сек)			Челночный бег 4x9м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Подтягивания (кол-во раз)			Бег 1500 м (мин,сек)			Наклон вперед из положения стоя		
	Оценка	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4
Класс																		
5	11.0	11.5	12.0	11.0	11.5	12.0	170	155	135	3	2	1	8.25	8.41	9.30	10	6	2
6	10.5	10.9	11.8	10.8	11.2	11.8	175	160	140	4	3	2	7.50	8.39	9.20	10	6	2
7	10.0	10.5	11.5	10.0	10.6	11.3	180	175	150	5	4	3	7.41	8.17	9.10	9	5	2
8	9.8	10.3	11.3	9.8	10.5	11.0	190	180	160	6	5	4	7.00	7.58	8.46	11	7	3
9	9.5	10.1	10.9	9.5	10.1	10.8	200	185	165	8	6	5	6.57	8.00	8.25	12	8	4
10	8.8	9.2	10.5	9.5	10.0	10.6	220	190	180	11	8	6	6.30	7.15	8.00	15	9	5
11	8.6	8.9	9.5	9.0	9.8	10.5	225	200	180	12	10	8	6.18	7.10	7.53	17	13	10

Нормативы физической подготовки для учащихся 5-11 классы. Девочки

Контрольные упражнения	Бег 60м (сек)			Челночный бег 4x9м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Поднятие туловища (кол-во раз)			Бег 1500 м (мин,сек)			Наклон вперед из положения стоя		
	Оценка	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4
Класс																		
5	11.6	12.0	12.6	11.5	12.0	13.0	155	140	130	30	26	20	9.19	10.23	11.30	11	8	4
6	10.9	11.9	12.8	11.3	11.8	12.5	160	150	135	32	28	23	9.32	10.16	11.07	13	9	5
7	10.6	11.5	12.5	10.8	11.7	12.2	170	155	140	35	31	25	8.23	9.30	10.25	13	10	6
8	10.5	11.0	12.0	10.6	11.2	11.8	175	160	145	37	33	28	8.13	9.15	10.10	18	14	6
9	10.3	10.9	11.6	10.2	11.0	11.5	180	165	150	38	34	30	8.00	8.56	9.50	19	14	7
10	9.5	10.2	10.8	10.8	11.2	11.8	185	170	160	40	36	30	8.33	9.35	10.20	19	14	9
11	9.4	10.0	10.6	10.6	11.0	11.6	185	170	165	45	38	33	8.18	9.10	10.10	19	15	9