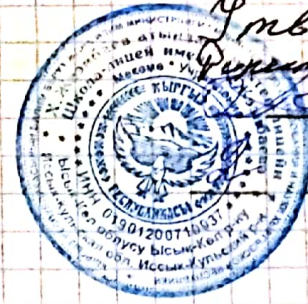


Рассмотрено  
Людмила У.А.

Ур. 02.09.2022 г.

Согласовано  
заместителем ур. по УВР  
Ур. 02.09.2022 г.

02. 09. 2022 г.



Утверждено  
Директор и.и.и. Кошуров С.  
Валерий С.

09 2022

Календарно-тематический план 8-10-11 классов  
по предмету "Физическая культура"  
учитель физической культуры  
Тюлюбаев ур. Немибаев

Год составления 2022 год  
Год реализации программы 2022-2023.

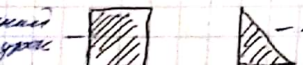


Урок 1. Подготовка кани-уради учебног процесу дит у термину 8-10-11 класу

- 1) **обязательная!** Обобщить знания дити по НРК обобщить теоретический материал физики в легкой атлетике, легкой гимнастике, легкой гимнастике и легкой гимнастике
- 2) **обязательная!** Развитие функционально-биоэнергетической программы
- 3) **воспитательная!** Воспитание добродетельных качеств и усвоение навыков к здоровому образу жизни.

	Возраст в лет	I - четверть Сентябрь - Октябрь																II - четверть Ноябрь - Декабрь																III - четверть Январь - Февраль - Март																IV - четверть Апрель - май																																																																															
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31																																																
Раздел программы																																																																																																																																	
Основы знаний		В																																процессе																																У																																рокков																															
Физическая	2																																																																																																																																
легкой атл.	20	█																																																█																																																																															
Тхросс-вад пок	13																	█																																█																																																																															
Футбол	8																	█																																█																																																																															
Баскетбол	14																	█																																█																																																																															
Волейбол	13																																	█																																																																																															
Развит. физ. пок	8	В																																процессе																																У																																рокков																															

Уради сессия! Подготовка кани-уради составлен на основе программы по физической воспитанию учащихся средней общеобразовательной школы (школа, гимназия - школа)





Учебные нормативы по усвоению навыков по предмету физкультура 8-10, -11 кл.

Виды испытаний	8 класс			9 класс			10 класс			11 класс								
	Мальки			Девочки			Мальки			Девочки								
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3						
1 Бег на 60 м	9,9	9,5		9,5	10,2		8,6	9,0		9,4	9,0		8,0	8,0		9,0	9,0	
2 Бег на 1500 м	6,30	6,50		8,00	8,20		6,30	6,18		8,00	8,10		6,55	6,18		8,00	8,18	
3 Подтягивания	10	8					15	12		50	45		15	12		50	45	
4 Подтягивания в паре				45	40													
5 Бросок с земли	220	200		185	180		240	225		190	185		240	225		190	185	
6 Челночный бег	2,80	2,70		2,80	3,00		1,80	1,95										
7 Бег на 1000 м	3,40	4,00		4,40	4,50													
8 Бег на 800 м	2,50	2,45		3,00	3,10													
9 Бег на 600 м	1,15	1,25		1,20	1,30													
10 Бег на 50 м																		
11 Бег на 200 м																		
12 Бег на 400 м																		
13 Подтягивания в паре																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		
21																		
22																		
23																		
24																		
25																		
26																		
27																		
28																		
29																		
30																		