

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Башкортостан

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя

общеобразовательная школа с.Тан муниципального района

Благоварский район Республики Башкортостан

МОБУ СОШ с.Тан

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Зюке / Юнусова З.Р.

Протокол №1 от «31» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

И.о. заместителя директора
по УР

[Подпись]

Баязитова А.Р.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОБУ СОШ с.Тан

[Подпись]

Нигматуллин И.Я.
Приказ №142-ОД от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1158536)

учебного предмета «Физической культуре»

для обучающихся 5-9 классов

Составитель: Имаев Ирек Фаритович
учитель физкультуры

Тан 2023

.

.

..

.

1 «31» 08 2023 .

..

142- «31» 08 2023 .

(ID 1158536)

«

»

5-9

:

2023

.

,

,

,

.

-

,

,

,

.

.

,

,

.

,

,

,

,

.

,

,

.

, -
, .

, . ,

,

.

, . ,

,

:

(() ,
()) .

-

« » , ,

,
« » .

: , , (

), , .

,
,

« »,

.

- ,

« »

,

«

».

,

«

»,

,

,

.

.

,

, ó 510 : 5

ó 102 (3), 6 ó 102 (3), 7
ó 102 (3), 8 ó 102 (3),
9 ó 102 (3). «
» 150 (1
).

», « ».

», - . «

».

», (, , , .

), (, , ;

), (). , , ,

», - (, , ,

), , , (, , .

(, ,). (ó

), ().

), (

), (

(10615).

», .

(, , ,).

() ().

, , .

, , :

, , ,

, (, , ;

, ,).

.

,

.

, , , (),

(« » (« »),).

, .

(« »).

, .

« ».

(-).

« ».

« ».

(,).

, ;

, .

, , .

, .

, .

(,).

« ».

, , , .

(« »).

« ».

, .

, , « », « ».

« ».

« » . ,
 « » .
 1) .
 (, , , , ,
 ,). () .
 () .
 () .

2) 365 . , , .
 360° . , « » , 180°
 () .

3) . , , ,
 - .

4) .
 () . « » (,

()) () . (,
 « » , ,) , ,
 .

:

-

,

;

,

;

,

;

,

;

,

,

;

,

,

;

;

,

;

,

;

,

,

;

,

,

;

,

,

;

,

,

,

;

;

,

;

,

;

,

;

« »

« »

()

();

(),

();

,

;

;

« »;

ó);

(

;

-

;

(

);

(

,

);

(

,

).

6

:

,

,

;

,

;

;

;

;

;

,
,

(), ;

- ();

; « »,

;

,

, (ó

;

: (,

();

(,);

(, ,
, ,
) .

7

:

,

;

; « »,

;

,

» ();

();

- ,

();

();

« » « » ,

;

,

ó);

;

:

(,

();

);

(, -

,

).

8 :

;

« ,

» ,

;

;

;

();

,

();

« »,

;

;

,

ó

,

);

;

;

;

-

;

:

(

,

();

,

);

,

,

).

9

:

,

,

;

5

/					()
1.					
1.1		3			
		3			
2.					
2.1		5			
		5			
1. -					
1.1	-	6			
		6			
2. -					
2.1	(8			

	")				
2.2	(")	8			
2.3	(")	10			
2.4	(. ")	12			
2.5	(. ")	10			
2.6	(. ")	10			
2.7	(")	30			
		88			
		102	0	0	

6

/					()
1.					
1.1		3			
		3			
2.					
2.1		5			
		5			
1. -					
1.1	-	3			
		3			
2. -					
2.1	" ("	14			

2.2	(" ")	10			
2.3	(" ")	7			
2.4	" (")	12			
2.5	" (")	10			
2.6	" (")	8			
2.7	(" ")	30			
		91			
		102	0	0	

7

/					()
1.					
1.1		3			
		3			
2.					
2.1		5			
		5			
1. -					
1.1	-	3			
		3			
2. -					
2.1	" ("	12			

2.2	(" ")	10			
2.3	(" ")	10			
2.4	" (" ")	10			
2.5	" (" ")	8			
2.6	" (" ")	11			
2.7	(" ")	30			
		91			
		102	0	0	

8

/					()
1.					
1.1		3			
		3			
2.					
2.1		5			
		5			
1. -					
1.1	-	3			
		3			
2. -					
2.1	" ("	8			

2.2	(" ")	12			
2.3	(" ")	9			
2.4	" (")	6			
2.5	" (. ")	10			
2.6	" (. ")	10			
2.7	" (. ")	6			
2.8	(" ")	30			
		91			
		102	0	0	

9

/					()
1.					
1.1		3			
		3			
2.					
2.1		5			
		5			
1. -					
1.1	-	3			
		3			
2. -					
2.1	" ("	10			

2.2	(" ")	12			
2.3	(" ")	6			
2.4	" (")	4			
2.5	" (. ")	9			
2.6	" (. ")	10			
2.7	" (. ")	10			
2.8	(" ")	30			
		91			
		102	0	0	

5

/						
1		1			01.09.2023	
2		1			04.09.2023	
3		1			08.09.2023	
4		1			11.09.2023	

5	.	1			15.09.2023	
6	. 3	1			18.09.2023	
7	.	1			22.09.2023	
8	: 30 .	1			25.09.2023	

9		1			29.09.2023	
10	: 1000	1			02.10.2023	
11	: 2 .	1			06.10.2023	
12	: ó .	1			09.10.2023	
13	:	1			13.10.2023	

	.					
14	:	1			16.10.2023	
15	:	1			20.10.2023	
16	.	1			23.10.2023	
17		1			27.10.2023	

	: 150 .					
18	: 3*10 .	1			10.11.2023	
19	« »	1			13.11.2023	
20	« »	1			17.11.2023	
21	.	1			20.11.2023	
22		1			24.11.2023	
23	« ». .	1			27.11.2023	

24		1			01.12.2023	
25		1			04.12.2023	
26		1			08.12.2023	
27		1			11.12.2023	
28		1			15.12.2023	
29	« »	1			18.12.2023	
30	« »	1			22.12.2023	
31	« »	1			25.12.2023	
32		1			29.12.2023	

33		1			12.01.2024	
34		1			15.01.2024	
35		1			19.01.2024	
36	" "	1			22.01.2024	
37	« »	1			26.01.2024	
38		1			29.01.2024	
39		1			02.02.2024	
40		1			05.02.2024	

41		1			09.02.2024	
42	: 1 (()3)	1			12.02.2024	
43	.	1			16.02.2024	
44		1			19.02.2024	
45		1			26.02.2024	
46		1			01.03.2024	

47		1			04.03.2024	
48		1			11.03.2024	
49		1			15.03.2024	
50		1			18.03.2024	
51		1			22.03.2024	
52		1			01.04.2024	
53		1			05.04.2024	
54		1			08.04.2024	
55		1			12.04.2024	
56		1			15.04.2024	
57		1			19.04.2024	

	:	6				
58	:		1		22.04.2024	
59	:		1		26.04.2024	
60	:		1		29.04.2024	

	.					
61	: 3*10 .	1			03.05.2024	
62	: 150 .	1			06.05.2024	
63		1			13.05.2024	
64	: 30 .	1			17.05.2024	
65		1			20.05.2024	
66	: 1000	1			24.05.2024	

67	: 2 .	1				
68	.(()3	1				
		68	0	0		

6

/						
1	.	1			01.09.2023	
2	.	1			06.09.2023	
3	.	1			08.09.2023	

4	3-4	1			13.09.2023	
5		1			15.09.2023	
6		1			20.09.2023	
7	: 30 60 .	1			22.09.2023	

8		1			27.09.2023	
9	: 1000 1500	1			29.09.2023	
10		1			04.10.2023	
11	: 2 3 .	1			06.10.2023	
12	: 6 .	1			13.10.2023	
13		1			18.10.2023	

	:					
14	:	1			20.10.2023	
15	:	1			25.10.2023	
16	: 150 .	1			27.10.2023	

17	:	1			08.11.2023	
	3*10 .					
18	.	1			10.11.2023	
	,					
	,					
	.					
19		1			15.11.2023	
20		1			17.11.2023	
21		1			22.11.2023	
22		1			24.11.2023	

23		1			29.11.2023	
24		1			01.12.2023	
25		1			06.12.2023	
26		1			08.12.2023	
27		1			13.12.2023	
28		1			15.12.2023	
29		1			20.12.2023	
30		1			22.12.2023	

31	.	1			27.12.2023	
32		1			29.12.2023	
33		1			10.01.2024	
34		1			12.01.2024	
35		1			17.01.2024	
36	, , '	1			19.01.2024	

37	, , '	1			24.01.2024	
38	: 2 . 1	1			26.01.2024	
39	« . (() 3-4	1			31.01.2024	
40		1			02.02.2024	
41		1			07.02.2024	
42		1			09.02.2024	
43		1			14.02.2024	

44		1			16.02.2024	
45		1			21.02.2024	
46		1			28.02.2024	
47		1			01.03.2024	
48		1			06.03.2024	
49		1			13.03.2024	
50		1			15.03.2024	
51		1			20.03.2024	

52		1			22.03.2024	
53		1			03.04.2024	
54		1			05.04.2024	
55		1			12.04.2024	
56		1			17.04.2024	

57	:	6	1		19.04.2024	
58	:		1		24.04.2024	
59	:		1		26.04.2024	
60			1		03.05.2024	

	:					
61	: 150 .	1			08.05.2024	
62	: 3*10 .	1			15.05.2024	
63	.	1			17.05.2024	
64	.	1			22.05.2024	

	: 30 60 .					
65	. : 1000 1500	1			24.05.2024	
66		0				
		65	0	0		

7

/						
1	.	1			01.09.2023	
2	.	1			05.09.2023	
3	.	1			08.09.2023	

4	.	1			12.09.2023	
5	, . 4 . .	1			15.09.2023	
6	.	1			19.09.2023	
7		1			22.09.2023	
8	: 30 60	1			26.09.2023	
9		1			29.09.2023	

10	:	1500	1		03.10.2023	
11	:	150	1		06.10.2023	
12			1		10.10.2023	
13	:	3	1		13.10.2023	
14	:	ó	1		17.10.2023	
15			1		20.10.2023	

	:					
16	:	1			24.10.2023	
17	:	1			27.10.2023	
18	: 3*10	1			07.11.2023	
19	.	1			10.11.2023	

20		1			14.11.2023	
21		1			17.11.2023	
22		1			21.11.2023	
23		1			24.11.2023	
24		1			28.11.2023	
25		1			01.12.2023	
26		1			05.12.2023	
27		1			08.12.2023	
28	-	1			12.12.2023	
29		1			15.12.2023	

30	« »	1			19.12.2023	
31	« »	1			22.12.2023	
32		1			26.12.2023	
33		1			29.12.2023	
34		1			09.01.2024	
35		1			12.01.2024	
36		1			16.01.2024	
37		1			19.01.2024	

38		1			23.01.2024	
39	:	2	1		26.01.2024	
40	.		1		30.01.2024	
41			1		02.02.2024	
42			1		06.02.2024	
43			1		09.02.2024	
44			1		13.02.2024	
45			1		16.02.2024	

46		1			20.02.2024	
47		1			27.02.2024	
48		1			01.03.2024	
49		1			05.03.2024	
50		1			12.03.2024	
51		1			15.03.2024	
52		1			19.03.2024	
53		1			22.03.2024	
54		1			02.04.2024	

55		1			05.04.2024	
56	:	1	ó		09.04.2024	
57	:	1			12.04.2024	
58	:	1			16.04.2024	
59		1			19.04.2024	

	:					
60	: 3*10	1			23.04.2024	
61	.	1			26.04.2024	
62		1			03.05.2024	
63	: 30 60	1			07.05.2024	
64		1			14.05.2024	
65	: 1500	1			17.05.2024	

66	: 3	1			21.05.2024	
67	: 150	1			24.05.2024	
68	« ».(()4	1				
		68	0	0		

8

/						
1		1			04.09.2023	
2		1			06.09.2023	
3		1			11.09.2023	

4		1			13.09.2023	
5	4-5	1			18.09.2023	
6		1			20.09.2023	
7	: 30	1			25.09.2023	

	60					
8		1			27.09.2023	
9	: 1500 2000	1			02.10.2023	
10		1			04.10.2023	
11	« »	1			09.10.2023	
12	: 150	1			16.10.2023	
13	: 3	1			18.10.2023	
14		1			23.10.2023	

15	: ó	1			25.10.2023	
16	:	1			08.11.2023	
17	:	1			13.11.2023	
18		1			15.11.2023	

	:					
19	(:)	1			20.11.2023	
20	: 3*10	1			22.11.2023	
21	.	1			27.11.2023	
22		1			29.11.2023	
23		1			04.12.2023	
24		1			06.12.2023	

25	.	1			11.12.2023	
26		1			13.12.2023	
27	-	1			18.12.2023	
28		1			20.12.2023	
29		1			25.12.2023	
30	.	1			27.12.2023	
31		1			10.01.2024	

32		1			15.01.2024	
33		1			17.01.2024	
34	, , ,	1			22.01.2024	
35	: 2 3	1			24.01.2024	
36	.	1			29.01.2024	
37		1			31.01.2024	
38		1			05.02.2024	

39		1			07.02.2024	
40		1			12.02.2024	
41		1			14.02.2024	
42		1			19.02.2024	
43		1			21.02.2024	
44		1			26.02.2024	
45		1			28.02.2024	
46		1			04.03.2024	
47		1			06.03.2024	

48		1			11.03.2024	
49	: ó .	1			13.03.2024	
50	:	1			18.03.2024	
51	:	1			20.03.2024	

52	:	1			01.04.2024	
53	: 3*10	1			03.04.2024	
54	: ()	1			08.04.2024	
55	: 150	1			15.04.2024	
56		1			17.04.2024	
57		1			22.04.2024	

	: 30 60					
58		1			24.04.2024	
59	: 1500 2000	1			29.04.2024	
60		1			06.05.2024	
61	« »	1			08.05.2024	
62	: 3	1			13.05.2024	
63	: 90	1			15.05.2024	

64	:	1			20.05.2024	
	90					
65	:	1			22.05.2024	
	50					
66	:	1				
	50					
67	« ».	1				
	()					
68	« ».	1				
	4-5					

	4-5 ()					
		68	0	0		

9

/						
1	.	1			07.09.2023	
2	, 5-6	1			14.09.2023	

	.					
3	: 30 , 60 100	1			21.09.2023	
4	: 2000 3000	1			28.09.2023	
5	: 16 .	1			05.10.2023	

	.					
6	:	1			12.10.2023	
7	: 150 , 500 (), 700 (). 3*10	1			19.10.2023	
8	.	1			26.10.2023	
9		1			09.11.2023	
10	.	1			16.11.2023	

11		1			23.11.2023	
12		1			30.11.2023	
13		1			07.12.2023	
14		1			14.12.2023	
15		1			21.12.2023	
16		1			28.12.2023	
17		1			11.01.2024	
18		1			18.01.2024	
19		1			25.01.2024	
20		1			01.02.2024	
21		1			08.02.2024	

22		1			15.02.2024	
23	. : 5 3	1			22.02.2024	
24	.	1			29.02.2024	
25		1			07.03.2024	
26		1			14.03.2024	
27		1			21.03.2024	
28		1			04.04.2024	
29		1			11.04.2024	

	: 16 .					
30	:	1			18.04.2024	
31	: ()	1			25.04.2024	

32	: 150 , 500 (), 700 (). 3*10	1			02.05.2024	
33	: 30 , 60 100	1			16.05.2024	
34	: 2000 3000	1			23.05.2024	
		34	0	0		

