МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 9 имени Г. Х. Миннибаева

Крыжановская Людмила Александровна

Подписан: Крыжановская Людмила Александровна
DN: C=RU, O=МБОУ ООШ№9 имени Г.Х. Миннибаева, CN=Крыжановская Людмила Александровна, E=school9@gel.kubannet.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2022 года

Председатель
_____ Л.А.Крыжановская

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень образования (класс) НО 1-4 класс

(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов: 408 ч.

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы:

Коломыцева Софья Константиновна, учитель физической культуры МБОУ ООШ № 9 имени Г.Х. Миннибаева

Программа разработана в соответствии: ФГОС НОО

с учетом ООП НОО на основе авторской программы: «Физическая культура 1-4 классы» автор: В.И. Лях (М: Просвещение, 2019г.), примерной рабочей программы модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура» под редакцией Ломакиной Е.В.

с учетом УМК: учебник физическая культура 1-4 классы, автор В.И. Лях (М: Просвещение, 2020г.)

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

1. Гражданско-патриотическое воспитание: уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр. Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Духовно-нравственное воспитание: знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

3. Эстетическое воспитание: развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

4. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни, сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

5. Трудовое воспитание: сознательное отношение к труду как к основной жизненной потребности, а также формирование привычки к труду путем включения ребенка в активную трудовую деятельность;

6. Экологическое воспитание: формирование эмоционально-нравственного, гуманного и бережного отношения к природе и морально-этических норм поведения в окружающей среде.

7. Ценности научного познания: сохранение и преумножение знаний; ориентация в деятельности на современную систему научных представлений о важнейших законах развития человека, природы и общества, взаимосвязи человека с природной и социальной средой.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми
(как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять приёмы самостраховки и страховки;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; (Примечание: рекомендуется данный пункт использовать в соответствии с локальным актом ОО)

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- выполнять базовую технику самбо;

- выполнять тестовые нормативы

нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

2. **Содержание учебного предмета**

Знания о «Физическая культуре»: физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Способы физкультурной деятельности: режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества

осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря. Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.

Физическое совершенствование: самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»

Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность: подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки

Раздел «Гимнастика».

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост.

Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки,

вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Танцевальные упражнения.

Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «Веселые задачи», «Запрещенное движение».

Раздел «Подвижные игры»: «У медведя во бору», «Раки», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Пустое место», «Третий лишний», «Белые медведи», «Команда быстроногих», «Смена сторон», «Лиса и куры», «Попади в мяч», «Салки на марше», «Волк во рву», «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи», « Гуси-Лебеди»

Раздел «Лёгкая атлетика»: беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола»: На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Раздел «Кроссовая подготовка»: равномерный бег, чередование ходьбы и бега, кроссовый бег по пересеченной местности , преодоление полосы препятствий.

Раздел «Самбо (введение)».

ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.

Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Активные и пассивные защиты от переворачиваний.

Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

3. Тематическое планирование.

1 класс

Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
Базовая часть					
Основы знаний о физической культуре	**В процессе урока**				
Подвижные игры	12	«У медведя во бору», «Раки», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше».	**12**	**Познавательные, коммуникативные**	**3, 4, 6, 7**
Гимнастика с элементами акробатики	10	1.Строевые упражнения; 2.Акробатические упражнения. 3.Висы и упоры; 4.Лазанья и перелезания; 5.Прыжки со скакалкой; 6.Упражнения в равновесии	**2** 3 1 1 2 1	**Познавательные, коммуникативные**	**1, 3, 4, 7**

Легкоатлетические упражнения	18	1.Бег и его разновидности: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; 2. челночный бег; 3. высокий старт с последующим ускорением 30 м; 4. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; 5. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными спосо-бами. 6. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	**3** 2 3 4 2 4	**Познавательные, коммуникативные**	**3, 4, 7**
Кроссовая подготовка	16	1. Равномерный бег; 2. Чередование ходьбы и бега; 3.Преодоление препятствий	**6** **6** **4**	**Познавательные, коммуникативные**	**3, 4, 6, 7**
Самбо (третий час)	**33**	1.приемы страховки и самостраховки; 2.Удержания; 3. Игры-задания	10 10 13	**Познавательные, коммуникативные**	**1, 3, 4, 7**
Вариативная часть					
Подвижные игры с элементами баскетбола	**10**	1.Ловля и передача мяча в парах; 2. Броски мяча в щит; 3. Ведение мяча; 4.Эстафеты с мячами	3 3 2 2	**Познавательные, коммуникативные**	**3, 4, 6, 7**
Итого:	**99**		**99**		

2 класс					
Раздел	**Количество часов**	**Темы**	**Количество часов**	**Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)**	**Основные направления воспитательной деятельности**
Базовая часть					
Основы знаний о физической культуре	**В процессе урока**				
Подвижные игры	12	«Раки», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше».	**12**	**Познавательные, коммуникативные**	**3, 4, 6, 7**
Гимнастика с элементами акробатики	11	1.Строевые упражнения; 2.Акробатические упражнения. 3.Висы и упоры; 4.Лазанья и перелезания; 5.Прыжки со скакалкой; 6.Упражнения в равновесии	11	**Познавательные, коммуникативные**	**1, 3, 4, 7**
Легкоатлетические упражнения	16	1.Бег и его разновидности: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; 2. челночный бег; 3. высокий старт с последующим ускорением 30 м; 4. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на	16	**Познавательные, коммуникативные**	**3, 4, 7**

		месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; 5. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. 6. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.			
Кроссовая подготовка	14	1. Равномерный бег; 2. Чередование ходьбы и бега; 3.Преодоление препятствий	**14**	**Познавательные, коммуникативные**	**3, 4, 6, 7**
Самбо (третий час)	**34**	1.приемы страховки и самостраховки; 2.Удержания; 3. Игры-задания	34	**Познавательные, коммуникативные**	**1, 3, 4, 7**
Вариативная часть					
Подвижные игры с элементами баскетбола	**15**	1.Ловля и передача мяча в парах; 2. Броски мяча в щит; 3. Ведение мяча; 4.Эстафеты с мячами	15	**Познавательные, коммуникативные**	**3, 4, 6, 7**
Итого:	**102**		**102**		

3 класс					
Раздел	**Количество часов**	**Темы**	**Количество часов**	**Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)**	**Основные направления воспитательной деятельности**
Базовая часть					
Основы знаний о физической культуре	**В процессе урока**				
Подвижные игры	8	«Пустое место», «Третий лишний», «Белые медведи», «Команда быстроногих», «Смена сторон», «Лиса и	**8**	**Познавательные, коммуникативные**	**3, 4, 6, 7**

		куры», «Попади в мяч», «Салки на марше», «Волк во рву», «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи», « Гуси-Лебеди»			
Гимнастика с элементами акробатики	15	1.Строевые упражнения; 2.Акробатические упражнения. 3.Висы и упоры; 4.Лазанья и перелезания; 5.Прыжки со скакалкой; 6.Упражнения в равновесии	15	**Познавательные, коммуникативные**	**1, 3, 4, 7**
Легкоатлетические упражнения	13	1.Бег и его разновидности: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; 2. челночный бег; 3. высокий старт с последующим ускорением 30 м; 4. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; 5. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными спосо-бами. 6. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	13	**Познавательные, коммуникативные**	**3, 4, 7**
Кроссовая подготовка	16	1. Равномерный бег; 2. Чередование ходьбы и бега; 3.Преодоление препятствий	**16**	**Познавательные, коммуникативные**	**3, 4, 6, 7**
Самбо (третий час)	**34**	1.приемы страховки и самостраховки; 2.Удержания; 3. Перевороты, выведение из равновесия; 4. Игры-задания	83	**Познавательные, коммуникативные**	**1, 3, 4, 7**

Вариативная часть					
Подвижные игры с элементами баскетбола	**16**	1.Ловля и передача мяча в парах; 2. Броски мяча в щит; 3. Ведение мяча;	5 5 5	**Познавательные, коммуникативные**	**3, 4, 6, 7**
Итого:	**102**		**102**		

4 класс					
Раздел	**Количество часов**	**Темы**	**Количество часов**	**Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)**	**Основные направления воспитательной деятельности**
Базовая часть					
Основы знаний о физической культуре	**В процессе урока**				
Подвижные игры	8	«Пустое место», «Третий лишний», «Белые медведи», «Команда быстроногих», «Смена сторон», «Лиса и куры», «Попади в мяч», «Салки на марше», «Волк во рву», «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи», « Гуси-Лебеди»		**Познавательные, коммуникативные**	**3, 4, 6, 7**
Гимнастика с элементами акробатики	15	1.Строевые упражнения; 2.Акробатические упражнения. 3.Висы и упоры; 4.Лазанья и перелезания; 5.Прыжки со скакалкой; 6.Упражнения в равновесии	**2** 3 1 1 2 1	**Познавательные, коммуникативные**	**1, 3, 4, 7**
Легкоатлетические упражнения	15	1.Бег и его разновидности: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных	**3**	**Познавательные, коммуникативные**	**3, 4, 7**

		положений; 2. челночный бег; 3. высокий старт с последующим ускорением 30 м; 4. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; 5. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными спосо-бами. 6. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	2 3 4 2 4		
Кроссовая подготовка	15	1. Равномерный бег; 2. Чередование ходьбы и бега; 3.Преодоление препятствий	**6** **6** **4**	**Познавательные, коммуникативные**	**3, 4, 6, 7**
Самбо (третий час)	**34**	1.приемы страховки и самостраховки; 2.Удержания; 3. Перевороты, выведение из равновесия; 4. Игры-задания;	8 8 8 10	**Познавательные, коммуникативные**	**1, 3, 4, 7**
Вариативная часть					
Подвижные игры с элементами баскетбола	**15**	1.Ловля и передача мяча в парах; 2. Броски мяча в щит; 3. Ведение мяча;	5 5 5	**Познавательные, коммуникативные**	**3, 4, 6, 7**
Итого:	**102**		**102**		

СОГЛАСОВАНО
Протокол №_____заседания МО учителей естественно-научного цикла № 1
от «____» _____2022 г.
Руководитель МО
_____/Елизаров В.В.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____/Железняк Т.А.
«____»_____ 2022 г.