

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ярославской области

Управление образования Администрации г. Переславля-Залесского

МОУ СШ № 6

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете

СОГЛАСОВАНО
завуч

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ СШ №6

_____ Богук И.А.

Протокол №1

Протокол №

Приказ №№#80/0

от "26" 082022 г.

от "" г.

от "26" 082022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 5270236)**

учебного предмета
«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Сальников Глеб Вадимович
Учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 96 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	2	02.09.2022	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях; физическими упражнениями; которым обучают; школьников на уроках физической культуры; ; рассказывают об известных видах спорта и проводят; примеры упражнений; которые умеют выполнять;;	Устный опрос;	1. Баклакова Е.Ю. Методика обучения бегу [Текст]: методические указания для студентов ИФК / Е.Ю. Баклакова. – Чайковский: ЧГИФК 2003 – 23 с. 2. Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с. 1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympicmovement/ / свободный.
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	0	2	07.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; обсуждают предназначение режима дня; определяют; основные дневные мероприятия первоклассника и; распределяют их по часам с утра до вечера;;	Устный опрос;	3. Баскетбол: [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Д.И. Нестеровский. -М.: Издательский центр «Академия», 2010.-336с. 4. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: 2. История самбо [Электронный ресурс], http://sambo.ru/sambo/ - статья в интернете.
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								

3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	12.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;	Устный опрос;	5. Голев А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла / А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова [Текст] - М.: 2014. – 81 с. 6. Грибачева М.А., Круглыхин В.А.. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. – М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин М. - : Человек, 2011 – 248 с., илл. 3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа http://www.fizkulturavshkole.ru/ свободный.
3.2.	Осанка человека	1	0	1	14.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;	Устный опрос;	7. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с. 8. Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: илл. 9. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М.: 2003. – 55 с. 4. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-letminsportu/4534/ свободный.
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	16.09.2022	устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;	Практическая работа;	10. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся [Текст]/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с. 11. Кардамонова Л. В. Плавание: лечение и спорт / Л. В. Кардамонова. – Ростов, 2001. – 217 с. 5. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympictextbook/tou-25_blok.pdf
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	10	2	8	19.09.2022 25.09.2022	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с; использованием лидера (передвижение учителя);	Практическая работа;	12. Круглыхин В.А. Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова, М.В. Анисимова, И.С. Бегун/ под общей редакцией Н.С.Федченко - М.: 2013 13. Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186.: илл

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	1	1	26.09.2022 02.10.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;	Практическая работа;	14. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /А.И.Жилкин, [и др.] — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с. 15. Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с. 6. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4	2	2	03.10.2022 09.10.2022	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;;	Практическая работа;	16. Легкая атлетика: учебник/М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова//. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с. 17. Нестеровский, Д. И. Баскетбол [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. — Москва: Академия, 2007. — 336 с. образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 25-е изд., перераб. и дополн. – М. : Советский спорт, 2014. – 224 с. : ил.
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	0	1	31.10.2022 13.11.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках; физической культуры; требованиями к обязательному; их соблюдению; ;	Устный опрос;	18. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др.; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2005. - 432 с. 19. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с. 7. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ http://eornp.ru/node/209
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	1	14.11.2022 27.11.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и; значением исходного положения для последующего; выполнения упражнения;;	Практическая работа;	20. Портнов, Ю. И. Доступный каждому баскетбол. [Текст] // Ю. И. Портнов. – М.: Адаптивная физическая культура. 2011. - № 1.- С. 25-25. 21. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» [Текст]: для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. — Москва, 2004 – 148 с. 8. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	3	28.11.2022 04.12.2022	разучивают повороты; стоя на месте (вправо; влево); ;	Практическая работа;	22. Протченко Т. А. Программа по плаванию для детей от 2 до 7 лет / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М., 2007. – 24 с. 23. Протченко Т. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практ. пособ. /Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М., 2003. – 80 с.

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	3	0	3	05.12.2022 11.12.2022	наблюдают и анализируют образцы техники; гимнастических упражнений учителя; уточняют; выполнение отдельных элементов;;	Практическая работа;	24. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с. — Серия «Безопасность жизнедеятельности» . 25. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: ТерраСпорт, 2000.
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	3	0	3	12.12.2022 18.12.2022	наблюдают и анализируют образцы техники учителя; ; контролируют её выполнение другими учащимися; ; помогают им исправлять ошибки; ; ; ;	Практическая работа;	26. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация Самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с. 27. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	1	11.01.2023 22.01.2023	по образцу учителя разучивают выполнение строевых; команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; стоя на месте в одну шеренгу; ;	Практическая работа;	28. Семенова С. С. Коррекция осанки в процессе обучения плаванию детей 7-11 лет: автореф. дис. канд. пед. наук / С. С. Семенова. – СПб., 2000. – 24 с. 29. Созинов В.В., Легкая атлетика: Методические указания для студентов ИФК по самостоятельной подготовке к зачету по общему курсу.- Чайковский: ЧГИФК, 2003 – 16 с. спорта [Текст] / Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с. 35. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	11	2	9	23.01.2023 05.02.2023	наблюдают и анализируют образец техники; передвижения на лыжах учителя ступающим шагом; ; уточняют отдельные её элементы; ;	Практическая работа;	30. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с. 31. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	35	0	35	06.03.2023 19.03.2023	разучивают считалки для проведения совместных; подвижных игр; используют их при распределении; игровых ролей среди играющих;;	Практическая работа;	32. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. - 464с. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 432 с. 33. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студен-тов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, — Мн., Тесей, 2003. — С.367-392. 34. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и
Итого по разделу		74						

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	3	15	08.05.2023 28.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;;	Тестирование;	36. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил. Электронные ресурсы:
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.		1	0	1	02.09.2022	Устный опрос;
2.		1	0	1	05.09.2022	Устный опрос;
3.		1	0	1	07.09.2022	Устный опрос;
4.		1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;
5.		1	0	1	14.09.2022	Устный опрос;
6.		1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
7.		1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
8.		1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
9.		1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
10.		1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
11.		1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
12.		1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
13.		1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
14.		1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
15.		1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
16.		1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;

17.		1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
18.		1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
19.		1	1	0	17.10.2022	Практическая работа;
20.		1	0	1	19.10.2022	Тестирование;
21.		1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
22.		1	0	1	31.10.2022	Практическая работа;
23.		1	0	1	02.11.2022	Практическая работа;
24.		1	0	1	04.11.2022	Практическая работа;
25.		1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
26.		1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
27.		1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
28.		1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
29.		1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
30.		1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
31.		1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
32.		1	1	0	23.11.2022	Практическая работа;
33.		1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
34.		1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
35.		1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;

36.		1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
37.		1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
38.		1	1	0	07.12.2022	Практическая работа;
39.		1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
40.		1	0	1	12.12.2022	Устный опрос;
41.		1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
42.		1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
43.		1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
44.		1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
45.		1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
46.		1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
47.		1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
48.		1	0	1	30.12.2022	Практическая работа;
49.		1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
50.		1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
51.		1	0	1	16.01.2023	Устный опрос;
52.		1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
53.		1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;

54.		1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
55.		1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
56.		1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
57.		1	1	0	30.01.2023	Практическая работа;
58.		1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
59.		1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
60.		1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
61.		1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
62.		1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
63.		1	1	0	20.02.2023	Практическая работа;
64.		1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
65.		1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
66.		1	1	0	01.03.2023	Практическая работа;
67.		1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
68.		1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
69.		1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
70.		1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
71.		1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;

72.		1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
73.		1	0	1	31.03.2023	Практическая работа;
74.		1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
75.		1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
76.		1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
77.		1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
78.		1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
79.		1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
80.		1	1	0	17.04.2023	Практическая работа;
81.		1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
82.		1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
83.		1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
84.		1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
85.		1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
86.		1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;
87.		1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
88.		1	0	1	08.05.2023	Практическая работа;
89.		1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;

90.		1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
91.		1	1	0	15.05.2023	Практическая работа;
92.		1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
93.		1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
94.		1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
95.		1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;
96.		1	0	1	26.05.2023	Практическая работа;
97.		1	1	0	29.05.2023	Практическая работа;
98.		1	1	0	30.05.2023	Практическая работа;
99.		1	0	1	31.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Баклакова Е.Ю. Методика обучения бегу [Текст]: методические указания для студентов ИФК / Е.Ю. Баклакова. – Чайковский: ЧГИФК 2003 – 23 с.
2. Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
3. Баскетбол: [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Д.И. Нестеровский. -М.: Издательский центр «Академия», 2010.-336с.
4. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание:
5. Голев А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла / А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова [Текст] - . М.: 2014. – 81 с.
6. Грибачева М.А., Круглыхин В.А.. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. – М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин М. - : Человек, 2011 – 248 с., илл.
7. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
8. Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: илл.
9. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М.: 2003. – 55 с.
10. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся [Текст]/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
11. Кардамонова Л. В. Плавание: лечение и спорт / Л. В. Кардамонова. – Ростов, 2001. – 217 с.
12. Круглыхин В.А. Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова, М.В. Анисимова, И.С. Бегун/ под общей редакцией Н.С.Федченко - М.: 2013
13. Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186.: илл.
14. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /А.И.Жилкин, [и др.] — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
15. Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.
16. Легкая атлетика: учебник/М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова//. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.
17. Нестеровский, Д. И. Баскетбол [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. — Москва: Академия, 2007. — 336 с.
- образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 25-е изд., перераб. и дополн. – М. : Советский спорт, 2014. – 224 с. : ил.
18. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др.; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2005. - 432 с.
19. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001.

— 400 с.

20. Портнов, Ю. И. Доступный каждому баскетбол. [Текст] // Ю. И. Портнов. – М.: Адаптивная физическая культура. 2011. - № 1.- С. 25-25.
21. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» [Текст]: для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. — Москва, 2004 – 148 с.
22. Протченко Т. А. Программа по плаванию для детей от 2 до 7 лет / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М., 2007. – 24 с.
23. Протченко Т. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практ. пособ. /Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М., 2003. – 80 с.
24. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с. — Серия «Безопасность жизнедеятельности».
25. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
26. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация Самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
27. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
28. Семенова С. С. Коррекция осанки в процессе обучения плаванию детей 7-11 лет: автореф. дис. канд. пед. наук / С. С. Семенова. – СПб., 2000. – 24 с.
29. Созинов В.В., Легкая атлетика: Методические указания для студентов ИФК по самостоятельной подготовке к зачету по общему курсу.- Чайковский: ЧГИФК, 2003 – 16 с.
30. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
31. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
32. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. - 464с. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 432 с.
33. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, — Мн., Тесей, 2003. — С.367-392.
34. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с.
35. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.
36. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement> / свободный.
2. История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.
3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.
4. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> свободный.
5. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf
6. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на

основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/
<http://фццофов.рф/projects/page36/page121/>

7. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/
<http://eornp.ru/node/209>

8. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик,
С.Е. Табаков/ <http://фццофов.рф/projects/page36/page121/>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Щит баскетбольный игровой (комплект)
Щит баскетбольный тренировочный
Щит баскетбольный навесной
Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект)
Ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект)
Табло игровое (электронное)
Мяч баскетбольный №7 массовый
Мяч баскетбольный №7 для соревнований
Мяч баскетбольный №5 массовый
Мяч футбольный №4 массовый
Мяч футбольный №5 массовый
Мяч футбольный №5 для соревнований
Насос для накачивания мячей с иглой
Жилетки игровые
Сетка для хранения мячей
Конус игровой
Гимнастика
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая
Комплект матов гимнастических №2
Модуль гимнастический многофункциональный
Мостик гимнастический подкидной
Бревно гимнастическое напольное
Кронштейн навесной для канатов
Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)
Перекладина гимнастическая пристенная
Коврик гимнастический
Палка гимнастическая №3
Обруч гимнастический №2
Скакалка гимнастическая
Легкая атлетика
Стойки для прыжков в высоту (комплект)
Мяч для метания
Общефизическая подготовка
Перекладина навесная универсальная
Брусья навесные
Снаряд «Доска наклонная»
Горка атлетическая
Комплект гантелей обрезиненных 90 кг.
Эспандер универсальный
Лестница координационная (12 ступеней)
Комплект медболов №3
Самбо

Ковер для самбо
Набор поясов Самбо (красного и синего цвета)
Лыжный спорт
Стеллаж для хранения лыж
Плавание
Доска для плавания
Ласты
Подвижные игры
Набор для подвижных игр в контейнере
Сумка для подвижных игр
Лапта
Бита
Теннисный мяч
Городки
Бита
Оборудование для кабинета по физической культуре и проведения соревнований
Скамейка для степ-теста - пьедестал
Весы напольные
Сантиметр мерный
Комплект для соревнований №1
Аппаратура для музыкального сопровождения
Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)
Прочее
Аптечка медицинская
Сетка заградительная

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Щит баскетбольный игровой (комплект)
Щит баскетбольный тренировочный
Щит баскетбольный навесной
Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект)
Ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект)
Табло игровое (электронное)
Мяч баскетбольный №7 массовый
Мяч баскетбольный №7 для соревнований
Мяч баскетбольный №5 массовый
Мяч футбольный №4 массовый
Мяч футбольный №5 массовый
Мяч футбольный №5 для соревнований
Насос для накачивания мячей с иглой
Жилетки игровые
Сетка для хранения мячей
Конус игровой
Гимнастика
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая
Комплект матов гимнастических №2

Модуль гимнастический многофункциональный
Мостик гимнастический подкидной
Бревно гимнастическое напольное
Кронштейн навесной для канатов
Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)
Переключатель гимнастический пристенный
Коврик гимнастический
Палка гимнастическая №3
Обруч гимнастический №2
Скакалка гимнастическая
Легкая атлетика
Стойки для прыжков в высоту (комплект)
Мяч для метания
Общефизическая подготовка
Переключатель навесной универсальной
Брусья навесные
Снаряд «Доска наклонная»
Горка атлетическая
Комплект гантелей обрезиненных 90 кг.
Эспандер универсальный
Лестница координационная (12 ступеней)
Комплект медболов №3
Самбо
Ковер для самбо
Набор поясов Самбо (красного и синего цвета)
Лыжный спорт
Стеллаж для хранения лыж
Плавание
Доска для плавания
Ласты
Подвижные игры
Набор для подвижных игр в контейнере
Сумка для подвижных игр
Лапта
Бита
Теннисный мяч
Городки
Бита
Оборудование для кабинета по физической культуре и проведения соревнований
Скамейка для степ-теста - пьедестал
Весы напольные
Сантиметр мерный
Комплект для соревнований №1
Аппаратура для музыкального сопровождения
Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)
Прочее

Аптечка медицинская

Сетка заградительна

