

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой	1			https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая культура
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	1			https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая культура
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			http://meridian-journal.ru/site/article?id=1924&pdf=1
3.2.	Осанка человека	1			
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1			https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21106

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2		2	https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21106
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	6		5	https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21106
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4		3	https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21106
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4		3	https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21106
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	4		3	https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21106
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	7		6	https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21106
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4		4	https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21106
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4		4	https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21106
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4		4	https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21106
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	5		5	https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21106
Итого по разделу		45			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18		18	https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71559010/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		57	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая культура
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1			https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая культура
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	1			https://multiurok.ru/files/dnevnik-samokontrolia-1.html
2.2.	Физические качества	1			https://multiurok.ru/files/dnevnik-samokontrolia-1.html
2.3.	Сила как физическое качество	1			https://multiurok.ru/files/dnevnik-samokontrolia-1.html
2.4.	Быстрота как физическое качество	1			https://multiurok.ru/files/dnevnik-samokontrolia-1.html
2.5.	Выносливость как физическое качество	1			https://multiurok.ru/files/dnevnik-samokontrolia-1.html
2.6.	Гибкость как физическое качество	1			https://multiurok.ru/files/dnevnik-samokontrolia-1.html
2.7.	Развитие координации движений	1			https://multiurok.ru/files/dnevnik-samokontrolia-1.html
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1			https://multiurok.ru/files/dnevnik-samokontrolia-1.html
Итого по разделу		6			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**Раздел 3. Оздоровительная физическая культура**

3.1.	Закаливание организма	1			https://elar.urfu.ru/bitstream/
3.2.	Утренняя зарядка	1			https://elar.urfu.ru/bitstream/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1			https://elar.urfu.ru/bitstream/
Итого по разделу		3			

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	2		2	https://studopedia.ru/9_190095_gimnastika-s-osnovami-akrobatiki.html
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	2		2	
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2		2	
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2		2	
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2		2	
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2		2	
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	3		3	https://studopedia.ru/17_47551_lizhnaya-podgotovka.html
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3		3	

4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3		3	
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3		3	
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	3		3	https://studopedia.ru/24_13942_vidi-legkoy-atletiki-i-ih-harakteristika.html
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3		3	
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3		3	
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	3		3	
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	3		3	
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	3		3	
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	3		3	
Итого по разделу		45			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12		12	http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		57	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Физическая культура у древних народов	1			https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая культура
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	1			https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15979
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1			https://elar.urfu.ru/bitstream/
3.2.	Дыхательная гимнастика	1			
3.3.	Зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	3		3	https://studopedia.ru/9_190095_gimnastika-s-osnovami-akrobatiki.html

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	3		3	
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3		3	
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	3		3	
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	3		3	
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	3		3	
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3		3	
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	3		3	https://studopedia.ru/24_13942_vidi-legkoy-atletiki-i-ih-harakteristika.html
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3		3	
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	3		3	
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	4		4	https://studopedia.ru/17_47551_lizhnaya-podgotovka.html
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4		4	
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4		4	
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	4		4	
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	4		4	

Итого по разделу		49		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура				
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	12		12 http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf
Итого по разделу		12		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		61

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1			https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая культура
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1			https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15979
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1			
Итого по разделу		4			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			https://elar.urfu.ru/bitstream/
3.2.	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</i>	3		3	https://studopedia.ru/9_190095_gimnastika-s-osnovami-akrobatiki.html
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</i>	3		3	
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок</i>	3		3	
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине</i>	3		3	
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	3		3	
4.6.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</i>	3		3	https://studopedia.ru/24_13942_vidi-legkoy-atletiki-i-ih-harakteristika.html
4.7.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега</i>	3		3	
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения</i>	3		3	
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность</i>	3		3	
4.10.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой</i>	3		3	https://studopedia.ru/17_47551_lizhnaya-podgotovka.html

4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	3		3	
4.12.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	3		3	
4.13.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	3		3	
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	3		3	
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	3		3	
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	3		3	
Итого по разделу		48			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	12		12	http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			