

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

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

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

## 2 КЛАСС

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

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

3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1			<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/">https://elar.urfu.ru/bitstream/</a>
3.2.	<b>Утренняя зарядка</b>	1			<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/">https://elar.urfu.ru/bitstream/</a>
3.3.	<b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>	1			<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/">https://elar.urfu.ru/bitstream/</a>
Итого по разделу		3			

**Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**

4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</b>	2		2	<a href="https://studopedia.ru/9_190095_gimnastika-s-osnovami-akrobatiki.html">https://studopedia.ru/9_190095_gimnastika-s-osnovami-akrobatiki.html</a>
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</b>	2		2	
4.3.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</b>	2		2	
4.4.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</b>	2		2	
4.5.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</b>	2		2	
4.6.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</b>	2		2	
4.7.	<b>Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</b>	3		3	<a href="https://studopedia.ru/17_47551_lizhnaya-podgotovka.html">https://studopedia.ru/17_47551_lizhnaya-podgotovka.html</a>
4.8.	<b>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом</b>	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	<a href="https://studopedia.ru/24_13942_vidi-legkoy-atletiki-i-ih-harakteristika.html">https://studopedia.ru/24_13942_vidi-legkoy-atletiki-i-ih-harakteristika.html</a>
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			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12		12	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	<b>Физическая культура у древних народов</b>	1			<a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура">https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая культура</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	<b>Виды физических упражнений</b>	1			<a href="https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15979">https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15979</a>
2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	1			
2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	1			
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1			<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/">https://elar.urfu.ru/bitstream/</a>
3.2.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	1			
3.3.	<b>Зрительная гимнастика</b>	1			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</b>	3		3	<a href="https://studopedia.ru/9_190095_gimnastika-s-osnovami-akrobatiki.html">https://studopedia.ru/9_190095_gimnastika-s-osnovami-akrobatiki.html</a>

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	<a href="https://studopedia.ru/24_13942_vidi-legkoy-atletiki-i-ih-harakteristika.html">https://studopedia.ru/24_13942_vidi-legkoy-atletiki-i-ih-harakteristika.html</a>
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	<a href="https://studopedia.ru/17_47551_lizhnaya-podgotovka.html">https://studopedia.ru/17_47551_lizhnaya-podgotovka.html</a>
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		
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	12		12 <a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	<b>Из истории развития физической культуры в России</b>	1			<a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура">https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая культура</a>
1.2.	<b>Из истории развития национальных видов спорта</b>	1			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	1			<a href="https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15979">https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15979</a>
2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	1			
2.3.	<b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b>	1			
2.4.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	1			
Итого по разделу		4			



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

3.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1			<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/">https://elar.urfu.ru/bitstream/</a>
3.2.	<b>Закаливание организма</b>	1			
Итого по разделу		2			

**Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**

4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . <b>Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b>	3		3	<a href="https://studopedia.ru/9_190095_gimnastika-s-osnovami-akrobatiki.html">https://studopedia.ru/9_190095_gimnastika-s-osnovami-akrobatiki.html</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . <b>Акробатическая комбинация</b>	3		3	
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . <b>Опорной прыжок</b>	3		3	
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . <b>Упражнения на гимнастической перекладине</b>	3		3	
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . <b>Танцевальные упражнения</b>	3		3	
4.6.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . <b>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>	3		3	<a href="https://studopedia.ru/24_13942_vidi-legkoy-atletiki-i-ih-harakteristika.html">https://studopedia.ru/24_13942_vidi-legkoy-atletiki-i-ih-harakteristika.html</a>
4.7.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . <b>Упражнения в прыжках в высоту с разбега</b>	3		3	
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . <b>Беговые упражнения</b>	3		3	
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . <b>Метание малого мяча на дальность</b>	3		3	
4.10.	<i>Модуль "Лыжная подготовка"</i> . <b>Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой</b>	3		3	<a href="https://studopedia.ru/17_47551_lizhnaya-podgotovka.html">https://studopedia.ru/17_47551_lizhnaya-podgotovka.html</a>

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