

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		0,5	0	0,5	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		0,5	0	0,5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.2.	Осанка человека	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		2	0	2	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</i>	3	1	2	Электронное приложение к учебнику
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</i>	3	1	2	Электронное приложение к учебнику
4.6.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательные упражнения, способы плавания и предметы для плавания	20	4	16	Электронное приложение к учебнику
4.7.	Модуль "Плавательная подготовка". Игры на воде	13	0	13	Электронное приложение к учебнику
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге</i>	6	2	4	Электронное приложение к учебнику

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	1	3	Электронное приложение к учебнику
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание мяча	4	1	3	Электронное приложение к учебнику
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	20	0	20	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		78	10	69	

МБОУ СОШ № 27 г.о. Мытищи

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	4	14	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	14	76	

2 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.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	0,5	0	0	Электронное приложение к учебнику
2.2.	Физические качества	0,5	0	0	Электронное приложение к учебнику
2.3.	Сила как физическое качество	0,5	0	0	Электронное приложение к учебнику
2.4.	Быстрота как физическое качество	0,5	0	0	Электронное приложение к учебнику
2.5.	Выносливость как физическое качество	0,5	0	0	Электронное приложение к учебнику
2.6.	Гибкость как физическое качество	0,5	0	0	Электронное приложение к учебнику
2.7.	Развитие координации движений	0,5	0	0	Электронное приложение к учебнику
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0,5	0	0	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.2.	Утренняя зарядка	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	Электронное приложение к учебнику

Итого по разделу	2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	2	0	2
				Электронное приложение к учебнику

МБОУ СОШ № 27 г.о. Мытищи

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	1	1	Электронное приложение к учебнику
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
4.7.	Модуль "Плавательная подготовка". Правила поведения на занятиях плавательной подготовкой	8	1	7	Электронное приложение к учебнику
4.8.	Модуль "Плавательная подготовка" Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине.	8	1	7	Электронное приложение к учебнику
4.9.	Модуль "Плавательная подготовка". Движения ног и рук при плавании способами брасс, дельфин.	8	1	7	Электронное приложение к учебнику
4.10.	Модуль "Плавательная подготовка". Старты на спине. Прыжки с тумбочки. Повороты.	9	1	8	Электронное приложение к учебнику
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	1	2	Электронное приложение к учебнику
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4	1	3	Электронное приложение к учебнику
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание мяча в цель с 6 м.	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2	1	1	Электронное приложение к учебнику
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	12	0	12	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		71			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	2	19	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	74	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Физическая культура у древних народов	1	0	3	Электронное приложение к учебнику

Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	0,5	0	1	Электронное приложение к учебнику

МБОУ СОШ № 27 г.о. Мытищи

2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,5	0	1	Электронное приложение к учебнику
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	2	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.2.	Дыхательная гимнастика	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.3.	Зрительная гимнастика	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	5	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	4	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.11.	Модуль "Кроссовая подготовка". Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра.	1	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.12.	Модуль "Кроссовая подготовка". Равномерный, медленный бег до 5—8 мин	1	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.13.	Модуль "Кроссовая подготовка". Кросс по слабопересечённой местности до 1 км	1	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Скольжение на груди, спине, на боку. Проплавание 25м на время.	33	4	29	Электронное приложение к учебнику
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	7	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	4	0	0	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		73			

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24	4	17	Электронное приложение к учебнику

МБОУ СОШ № 27 г.о. Мытищи

Итого по разделу	24		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	8	55

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	0,5	0	0	Электронное приложение к учебнику
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0,5	0	0	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	0,5	0	0	Электронное приложение к учебнику
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0,5	0	0	Электронное приложение к учебнику
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0,5	0	0	Электронное приложение к учебнику
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0,5	0	0	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,5	0	0	Электронное приложение к учебнику
3.2.	Закаливание организма	0,5	0	0	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	1	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорные прыжки на горку из гимнастических матов	1	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	0	Электронное приложение к учебнику

4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках	1	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	2	0	0	Электронное приложение к учебнику

МБОУ СОШ № 27 г.о. Мытишки

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	2	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.10.	Модуль "Кроссовая подготовка". Равномерный бег до 12 мин.	1	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.11.	Модуль "Кроссовая подготовка" Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия	1	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	17	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Повторное проплывание отрезков 10—25м	16	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	2	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	1	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	2	0	0	Электронное приложение к учебнику
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	2	0	0	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		54			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	0	0	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

МБОУ СОШ № 27 г.о. Мытищи