

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

Утверждаю
директор МБОУ «СОШ № 7»
Е.А.Масленникова
Приказ № 11-ОД от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5987586)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Глазов 2024-2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся 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 физкультминуток 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

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.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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 обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

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	Знания о физической культуре	2	2		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			https://www.gto.ru/
		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	2	0	

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	Знания о физической культуре	3	2		
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	15			
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.3	Лыжная подготовка	12			
2.4	Подвижные игры	16			
Итого по разделу		55			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

3 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	Знания о физической культуре	2	2		
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Легкая атлетика	12			
2.3	Лыжная подготовка	12			

2.4	Плавательная подготовка	8			
2.5	Подвижные и спортивные игры	14			
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

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	Знания о физической культуре	2	2		
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			
1.2	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Легкая атлетика	10			

2.3	Лыжная подготовка	12			
2.4	Плавательная подготовка	6			
2.5	Подвижные и спортивные игры	18			
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника, правила организации общеразвивающих физических упражнений.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
2	Современные физические упражнения, обучение подвижной игре "бабочки-шмели".	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
3	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
5	Режим дня и правила	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

	его составления и соблюдения, базовые перестроения на месте, в движении					kultura-1-klass-matveev
6	Что такое физическая культура, техника безопасности на уроке, понятие строй, шеренга, колонна.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://www.gto.ru/
8	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Техника выполнения прыжка в длину с места. обучение подвижной игре "Белые медведи"	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
10	Упражнения в передвижении с	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

	равномерной скоростью					
11	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью, смена направления	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
12	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
13	Осанка человека. Упражнения для осанки. Техника выполнения прыжка в длину с места	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
14	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
15	Учимся гимнастическим упражнениям, техника выполнения челночного бега	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
16	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
17	Стилизованные способы передвижения ходьбой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

	и бегом, шаги "польки" ОРУ с предметом					kultura-1-klass-matveev
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1				https://www.gto.ru/
19	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
20	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, техника выполнения подтягивания на нижней перекладине.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
21	Гимнастические упражнения с мячом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
22	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
23	Гимнастические упражнения со скакалкой, подвижная игра "рыбаки и рыбка"	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
24	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
25	Гимнастические упражнения в прыжках	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

						kultura-1-klass-matveev
26	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
27	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
28	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
29	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://www.gto.ru/
30	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
31	Переноска лыж к месту занятия	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
32	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
33	Упражнения в передвижении на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

34	Упражнения в передвижении на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
37	Техника ступающего шага во время передвижения, способ подъема "лесенка"	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
38	Техника ступающего шага во время передвижения, способ подъема "лесенка"	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
40	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом, техника спуска с горки "падение"	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
41	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1				https://www.gto.ru/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://www.gto.ru/
44	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
45	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
46	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
47	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
48	Считалки для подвижных игр, подвижная игра "у медведя во бору"	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
49	Разучивание игровых действий и правил	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

	подвижных игр					
50	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
51	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
52	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				https://www.gto.ru/
53	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
56	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
57	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
58	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

59	Чем отличается ходьба от бега, виды бега, виды ходьбы.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
60	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				https://www.gto.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1				https://www.gto.ru/
62	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				https://www.gto.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1				https://www.gto.ru/
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				https://www.gto.ru/

66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1			https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов, техника безопасности на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				https://www.gto.ru/
3	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
4	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				https://www.gto.ru/
6	Бег с поворотами и	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

	изменением направлений				kultura-3-klass-matveev
7	Сложно координированные беговые упражнения	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1			https://www.gto.ru/
9	Физическое развитие и его краткая характеристика	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
10	Физические качества, обучение подвижной игре "снайпер"	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
11	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
12	Гимнастическая разминка	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
13	Закаливание организма	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
14	Строевые упражнения и команды	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

15	Прыжковые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
16	Развитие координации движений	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
17	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://www.gto.ru/
19	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
21	Упражнения с	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

	гимнастическим мячом					kultura-3-klass-matveev
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://www.gto.ru/
23	Танцевальные гимнастические движения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://www.gto.ru/
25	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://www.gto.ru/
26	Игры с приемами баскетбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
27	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

	соседу				kultura-3-klass-matveev
28	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
29	Прием «волна» в баскетболе	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
32	Спуск с горы в основной стойке	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
33	Спуск с горы в основной стойке	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
34	Подъем лесенкой	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
35	Зарождение Олимпийских игр	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
36	Подъем лесенкой	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
38	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
39	Торможение лыжными палками	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
40	Торможение лыжными палками	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
41	Торможение падением на бок	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				https://www.gto.ru/
43	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
45	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				https://www.gto.ru/
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
48	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
49	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
50	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://www.gto.ru/
52	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://www.gto.ru/
53	Игры с приемами баскетбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

					kultura-3-klass-matveev
54	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
55	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
56	Дневник наблюдений по физической культуре	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
57	Прием «волна» в баскетболе	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
58	Современные Олимпийские игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
59	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
60	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
61	Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
62	Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

63	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
64	Футбольный бильярд	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
65	Футбольный бильярд	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
66	Бросок ногой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
67	Бросок ногой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2	Броски набивного мяча	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				https://www.gto.ru/
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				https://www.gto.ru/
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				https://www.gto.ru/
7	Закаливание организма под душем	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

8	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
9	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
10	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
11	Спортивная игра баскетбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
12	Спортивная игра баскетбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
13	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
14	Строевые команды и упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
15	Лазанье по канату	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
16	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				https://www.gto.ru/
18	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://www.gto.ru/
20	Прыжки через скакалку	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://www.gto.ru/
22	Ритмическая	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

	гимнастика					kultura-3-klass-matveev
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://www.gto.ru/
24	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
25	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
26	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1				https://www.gto.ru/
27	История появления современного спорта	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
28	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
29	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

30	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
31	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
32	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
33	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
34	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
35	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
36	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
37	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
38	Торможение на лыжах способом «плуг» при	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

	спуске с пологого склона					kultura-3-klass-matveev
39	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				https://www.gto.ru/
41	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
42	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
43	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
44	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
45	Спортивная игра волейбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
46	Подвижные игры с	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

	приемами футбола				kultura-3-klass-matveev
47	Спортивная игра футбол	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
48	Спортивная игра футбол	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
49	Виды физических упражнений	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
50	Правила поведения в бассейне	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
51	Разучивание специальных плавательных упражнений	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
52	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
53	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
54	Упражнения	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

	ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие					kultura-3-klass-matveev
55	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
56	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
57	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
58	Упражнения в плавании брассом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
59	Упражнения в плавании брассом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1				https://www.gto.ru/
61	Дозировка физических нагрузок	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
62	Прыжок в длину с места	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
64	бег 30 метров	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
65	Челночный бег	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				https://www.gto.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				https://www.gto.ru/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1				https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
3	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://www.gto.ru/
5	Беговые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				https://www.gto.ru/
7	Из истории развития национальных видов	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

	спорта					kultura-4-klass-matveev
8	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
9	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
10	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
11	Самостоятельная физическая подготовка	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
12	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
13	Акробатическая комбинация	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
14	Акробатическая комбинация	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://www.gto.ru/

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://www.gto.ru/
17	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
18	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
19	Обучение опорному прыжку	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
20	Обучение опорному прыжку	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
21	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1				https://www.gto.ru/

	виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки					
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://www.gto.ru/
24	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
25	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://www.gto.ru/
26	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
27	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
32	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
33	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
34	Закаливание организма	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
38	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				https://www.gto.ru/
40	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
41	Подводящие упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
42	Подводящие упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

						kultura-4-klass-matveev
43	Упражнения с плавательной доской	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
44	Упражнения в скольжении на груди	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
45	Упражнения в скольжении на груди	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
46	Плавание кролем на спине в полной координации	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
47	Плавание кролем на спине в полной координации	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
48	Упражнения в плавании способом кроль	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
49	Упражнения в плавании способом кроль	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
50	Упражнения в плавании способом кроль	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://www.gto.ru/

	ГТО. Плавание 25 м					
52	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
53	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
54	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
55	Упражнения из игры волейбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
56	Упражнения из игры волейбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
57	Упражнения из игры баскетбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
58	Упражнения из игры баскетбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
59	Упражнения из игры футбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

60	Упражнения из игры футбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
61	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
62	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				https://www.gto.ru/
64	Метание малого мяча на дальность	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1				https://www.gto.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				https://www.gto.ru/
67	Оценка годовой динамики показателей физического развития и	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

	физической подготовленности					
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура. 1 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.

П. Матвеев. — 10-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 103 с.

Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.

П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 111 с.

Физическая культура. 3 класс: учебник для общеобразоват. организаций /

А.П.Матвеев. — М.: Просвещение, 2019.— 95с.

Физическая культура. 4 класс: учебник для общеобразоват. организаций /

А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 111 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа. Интернет ресурс

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

