

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 196»  
(МБОУ «СОШ № 196»)**

**РАССМОТРЕНО**  
Руководитель ШМО  
Горшкова Н.В.  
Протокол №1  
от «29» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам. директора по УВР  
Бурыхиной Ю.П.  
«30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом директора МБОУ  
«СОШ № 196»  
от 30.08.2023 № 418

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
для начального общего образования  
на 2023-2027 учебный год

г. Северск, 2023

## 1. 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования 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 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

## 2. 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 физкультурминуток 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, перекаты 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 всплывание, 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.

### **3. 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 закалывающими 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, перекатыванию;
- 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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## 4. 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	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Осанка человека	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Лыжная подготовка	14	0	14	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Легкая атлетика	14	0	16	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

## 2 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	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	2	10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Лыжная подготовка	16	2	14	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Легкая атлетика	14	2	12	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4	Подвижные игры	16	0	16	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	



### 3 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	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			

<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	2	10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Легкая атлетика	12	2	10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Лыжная подготовка	14	1	13	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	20	0	20	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	10	1	9	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	комплекса ГТО				
Итого по разделу	10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	62		

## 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	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	снижения массы тела				
1.2	Закаливание организма	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	2	12	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Легкая атлетика	12	2	10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Лыжная подготовка	14	1	13	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	20	0	20	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	1	9	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММ		68	6	62	

## Приложение 1

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		всего	контрольные работы	практические работы			
1	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Для дополнительного самостоятельного обучения
2	Что такое физическая культура	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Для дополнительного самостоятельного обучения
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Для дополнительного самостоятельного обучения
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Для дополнительного самостоятельного обучения

5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Для дополнительного самостоятельного обучения
6	Вводный инструктаж по правилам ТБ, ПП, ОТ. Чем отличается ходьба от бега. Разновидности ходьбы и бега	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
7	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках, с равномерной скоростью. Обычный бег. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера».	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
8	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба с высоким подниманием бедра в передвижении с равномерной скоростью.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
9	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. с продвижением вперед.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

12	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «К своим флажкам»..	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
13	Нормативы комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
14	Нормативы комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
15	Нормативы комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
16	Нормативы комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
17	Инструктаж по ТБ по подвижным играм. ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	



18	Передачи и ловли мяча на месте. Игра "Волки во рву".	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
19	Ознакомление с техникой выполнения верхнего броска мяча двумя руками из-за головы с одного шага. Игра «Поймай мяч».	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
20	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
21	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
22	Повторный инструктаж по ТБ, ПП, ОТ. Основная стойка. Построение в колонну, Группировка. ОРУ. Перекаты в	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
23	Способы построения и повороты стоя на месте. Группировка.Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

24	Учимся гимнастическим упражнениям. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
25	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно».	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
26	Способы построения и повороты стоя на месте. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
27	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
28	Ходьба по гимнаст. скамейке. Перешагивание через мячи, лежащие на гимн. скамейке. Игра «Змейка».	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
29	Стойка на носках, на одной ноге на гимнаст. скамейке. Ходьба по гимнаст. скамейке. Перешагивание через мячи, лежащие на гимнаст. скамейке.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
30	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке и подтягивание на низкой перекладине.	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

31	Разучивание гимнастических упражнений в прыжках. Прохождение полосы препятствий.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
32	Строевые упражнения. Перекаты из разных и.п. Подъем ног из положения лежа на животе. Эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
33	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке, канату, захват и подтягивание. Игра "День и ночь"	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
34	Инструктаж по ТБ, ПП и ОТ по подвижным играм. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Игра "Зайцы в огороде".	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
35	ОРУ. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Игра "Охотники и утки".	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
36	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
37	ОРУ в движении. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». Игры по выбору детей.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

38	Инструктаж по ТБ, ПП и ОТ на уроках по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами в руках. Подгонка лыжного инвентаря по размеру.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
39	Строевые упражнения с лыжами в руках. Одевание лыжного инвентаря. Ознакомление с имитационными	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
40	Одевание лыжного инвентаря. Разучивание техники ступающего шага во время передвижения. Развороты переступанием вокруг мысков лыж.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
41	Закрепление техники ступающего шага во время передвижения, развороты вокруг мысков переступанием.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом, развороты вокруг мысков	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
43	Строевые упражнения с лыжами в руках. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
44	Скользящий и ступающий шаг с палками. Прохождение дистанции до 1 км.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

45	Ступающий шаг. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом с палками. .	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
46	Передвижение скользящим шагом в полной координации. Подъём и спуск на небольших уклонах. Прохождение дистанции до 1 км.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
47	Передвижения скользящим шагом в полной координации. Подъём и спуск на небольших уклонах. Прохождение дистанции до 1 км.	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
48	Передвижение скользящим шагом в полной координации. Подъём и спуск на небольших уклонах. Прохождение дистанции до 1 км.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
49	Скользящий и ступающий шаг с палками. Подъём и спуск на небольших уклонах. Прохождение дистанции до 1 км.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
50	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом в полной координации. Подъём и спуск на небольших уклонах. Прохождение дистанции до 1 км.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

51	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом в полной координации. Подъём и спуск на небольших уклонах. Прохождение дистанции до 1 км.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
52	Инструктаж по ТБ, ПП, ОТ по подвижным играм.ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
53	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	1	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
54	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
55	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
56	Повторный инструктаж по ТБ, ПП, ОТ по легкой атлетике. ОРУ. Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	

57	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Игры с прыжками	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
58	Прыжок в длину с места, Приземление после спрыгивания с горки матов на две ноги. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
59	Обучение прыжку в длину с места в полной координации Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
60	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
61	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
62	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
63	Учить передаче мяча в парах от груди, передачи и ловля с отскока, эстафеты с мячами.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

64	Учить ведению мяча на месте и в движении, броски и передачи в парах.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
65	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
66	Нормативы комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
67	Нормативы комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
68	Нормативы комплекса ГТО. Поднимание туловища лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	5	61			



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительна я информация
		всего	контрольные работы	практические работы			
1	Современные Олимпийские игры	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Для дополнительного самостоятельного обучения
2	Физическое развитие	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Для дополнительного самостоятельного обучения
3	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Для дополнительного самостоятельного обучения
4	Закаливание организма	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Для дополнительного самостоятельного обучения
5	Утренняя зарядка	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Для дополнительного самостоятельного обучения

6	Вводный инструктаж по ТБ, ПП и ОТ. Бег с ускорением до 20 -30 метров. Высокий старт.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
7	Бег 30,60 метров с высокого старта. Бег с поворотами и изменением направлений.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
8	Бег с ускорением до 20 метров. КУ - челночный бег 3 x10 метров. Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
9	Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с 3- 5 шагов разбега. Кроссовая подготовка.	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
10	Норматив комплекса ГТО (правила и техника);30 метров. Эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
11	Норматива комплекса ГТО (правила и техника) Смешанное передвижение. Кроссовая подготовка.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
12	Норматив ГТО (правила и техника). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

13	Норматив ГТО (правила и техника). Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
14	Сложно координированные беговые упражнения. КУ - метание малого мяча на дальность. Эстафеты.	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
15	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. Игра «К своим флажкам».	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
16	Бег с поворотами и изменением направлений. Прыжок с высоты до 40 см. Л/А эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
17	Инструктаж по ТБ, ПП и ОТ по спортивным играм. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
18	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
19	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

20	Игры с приемами баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Учебный мини-баскетбол.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
21	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Игра "Гонка мячей". Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
22	Инструктаж по ТБ, ПП, и ОТ.на уроках гимнастики и акробатики.Строевые упражнения и перестроения. Перекаты. Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
23	Строевые упражнения и команды. Гимнастическая разминка. Перекаты. Кувырок вперед, сторону.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
24	Строевые упражнения и команды - зачет. Гимнастическая разминка. Перекаты. Кувырок вперед, сторону.	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
25	Прыжковые упражнения Перестроения на месте. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках, согнув ноги. КУ - выполнение комбинации из разученных элементов.	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	

26	Гимнастическая разминка.. Вис стоя и лёжа. В висе спиной к гимнаст.стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
27	Вис стоя и лёжа. В висе спиной к гимнаст.стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
28	Норматив комплекса ГТО. (правила и техника). Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
29	Норматив ГТО (правила и техника). Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
30	Ходьба на гимнастической скамейке, Упражнения на гимнастической скамье. Игры на равновесие.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
31	Лазание по гимнаст.стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Упражнения с гимнастической скакалкой. Игра «Иголочка и ниточка».	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
32	Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки через скакалку разными способами - зачет	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

33	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическим мячом. Прыжки через гимнастическую скакалку.- зачет	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
34	Упражнения с гимнастическим мячом. Танцевальные гимнастические движения.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
35	Танцевальные гимнастические движения. Круговая с использованием гимнастических снарядов.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
36	Игры: «Прыгающие воробьи», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
37	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
38	Инструктаж по ТБ, ПП и ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Скользящий и ступающий ход с палками и без.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
39	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом до 1500 метров. Спуск с горы в основной стойке.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

40	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом - зачет. Повороты на лыжах.	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
41	Спуск с горы в основной стойке. Подъем лесенкой. Прхождение дистанции 1км.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
42	Прхождение дистанции 1км - зачет. Спуск с горы в основной стойке - зачет. Торможение лыжными палками	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
43	Торможение лыжными палками во время передвижения на лыжах.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
44	Спуски и подъёмы на лыжах. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом до 1,5 км.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
45	Свободное катание с использованием изученных лыжных ходов, эстафеты с подъёмами и спусками	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
46	Торможение лыжными палками. Эстафеты с подъёмами и спусками, встречные эстафеты с прохождением	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
47	Спуски и подъёмы "елочкой" на лыжах. Торможение падением на бок. Свободное катание до 1,	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

48	Скользкий ход с палками. Подъём «ёлочкой» и спуск на небольших уклонах. КУ- прохождение дистанции до 1500 метров (без учета времени).	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
49	Скользкий ход с палками. Подъём «ёлочкой» и спуск на небольших уклонах. Прохождение дистанции до 1500 метров.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
50	Свободное катание с использованием изученных лыжных ходов, эстафеты с подъёмами и спусками, встречные эстафеты с прохождением поворотов.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
51	Эстафеты на лыжах и с лыжными палками. Игры.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
52	ИОТ-20-22. ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
53	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Игра "Гонка мячей". Эстафеты с элементами баскетбола.	1	1	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
54	Передача мяча в парах от груди, передачи и ловля с отскока. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	



55	Ведение мяча на месте и в движении, передачи в парах и бросок мяча в неудобный бросок.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
56	Инструктаж по ТБ,ПП ОТ. ОРУ. Броски мяча в неподвижную мишень. Прыжок в длину с места.	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
57	Сложно координированные прыжковые упражнения. Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями. Прыжок в длину с места	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
58	Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжок с высоты с приземлением на обе ноги.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
59	Норматив ГТО (правила и техника). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
60	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Подвижные игры с бегом, прыжками и метаниями.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
61	Броски мяча в неподвижную мишень - зачет. бег 30 метров с максимальной скоростью. Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями.	1	1	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	

62	Бег с поворотами и изменением направлений по сигналу.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
63	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
64	Норматив ГТО (правила и техника).Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
65	Норматив ГТО (правила и техника). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
66	Инструктаж по ТБ, ПП и ОТ по подвижным и спортивным играм. ОРУ. Гонка мячей и слалом с мячом.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
67	Ведение мяча ногой. Гонка мячей и слалом с мячом. Учебная игра.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
68	Приемы и удары по мячу. Футбольный бильярд. Учебная игра в мини футбол.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	62		
--	----	---	----	--	--

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительна я информация
		всего	контрольные работы	практические работы			
1	История появления современного спорта	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Для дополнительного самостоятельного обучения
2	Виды физических упражнений	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Для дополнительного самостоятельного обучения
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Для дополнительного самостоятельного обучения
4	Дозировка физических нагрузок	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Для дополнительного самостоятельного обучения
5	Закаливание организма под душем	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Для дополнительного самостоятельного обучения

6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Для дополнительного самостоятельного обучения
7	Вводный инструктаж по правилам ТБ, ПП, ОТ. Ускорения 20-30м. Варианты ходьбы и бега. ОРУ. Прыжок в длину с места. Беговые эстафеты. Игра «Пустое место».	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию. КУ - бег 30 метров с максимальной скоростью. Прыжок в длину с места. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками и метаниями.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
9	Норматив комплекса ГТО (правило и техника): Бег на 30м и 60м.	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
10	Норматив ГТО(правила и техника): Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
11	Равномерный бег 1000 метров. Челночный бег 3 по 10 метров..Эстафеты и подвижные игры с метаниями.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

12	Бег с ускорением на короткую дистанцию. КУ - челночный бег 3 x10 метров. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками и метаниями.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
13	Беговые упражнения с координационной сложностью. КУ - равномерный бег 1000 м. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками и метаниями.	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
14	Беговые упражнения с координационной сложностью. Прыжок в длину: с места. Прыжок с высоты 60 см. Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние; в цель с 4-5	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
15	Норматив ГТО(правила и техника): Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
16	Норматив ГТО(правила и техника): Метание мяча весом 150г. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
17	Инструктаж по правилам ТБ, ПП, ОТ по спорт. играм. Перемещения баскетболиста. Передачи и ловля мяча.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

18	Беговая и прыжковая разминка. Перемещения баскетболиста. Передачи и ловля мяча. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
19	Беговая и прыжковая разминка. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
20	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Мяч в корзину», «Передал – садись»	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
21	Беговая и прыжковая разминка. Подвижные игры с приемами баскетбола. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Мяч в корзину», «Передал – садись»	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
22	Беговая и прыжковая разминка. Подвижные игры с приемами баскетбола. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Мяч в корзину», «Передал – садись»	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
23	Вводный инструктаж по правилам ТБ, ПП, ОТ. по гимнастике. Строевые команды и упражнения	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

24	Строевые команды и упражнения. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
25	Передвижения по гимнастической скамейке с различными движениями рук и ног, перешагивание через набивные мячи. Перекаты, стойка на лопатках.	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
26	Передвижения по гимнастической скамейке. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра: «Что изменилось?»	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
27	Упражнения на гимнастической скамейке. Полоса препятствий. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
28	Передвижения по гимнастической стенке разноименным способом. Перекаты и группировка. КУ—3 кувырка вперед.	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	



29	Передвижения по гимнастической стенке одноименным способом. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?»	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
30	Перекаты и группировка. . 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Прыжки через скакалку	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
31	Гимнастическая комбинация: 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. КУ-Прыжки через скакалку за 30 секунд.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
32	КУ- гимнастическая комбинация; Стойка на одной ноге, 3 кувырка вперед, стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Вис стоя и лежа. Вис	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
33	Танцевальные упражнения из танца галоп. Подтягивание из вися лежа. Вис на согнутых руках.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

34	Ритмическая гимнастика. Полоса препятствий (круговая). Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
35	Норматив ГТО(правила и техника): Поднимание туловища из положения лежа на спине (зачёт)	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
36	Норматив ГТО(правила и техника): Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
37	Инструктаж по правилам ТБ, ПП, ОТ по подвижным и спорт. играм. Подвижные игры с мячами, обручами и скакалками.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
38	Подвижные игры с мячами, обручами и скакалками.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
39	Инструктаж по правилам ТБ, ПП, ОТ по лыжной подготовке. Строевые упражнения. Передвижение до 100м. Повороты на лыжах.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
40	Скользящий ход без палок.. КУ- Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

41	Попеременный двухшажный ход. Подъём и спуск на небольших уклонах. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
42	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1500 метров. Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
43	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1500 метров. Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
44	Подъём «лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойках. Повороты на лыжах способом переступания в движении. Прохождение дистанции до 1500 метров.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
45	Повороты на лыжах способом переступания в движении Подъём «лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойках. Прохождение дистанции до 1500 метров.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
46	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Подъём «лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойках. Прохождение дистанции до 1500 метров.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

47	Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах способом переступания. Торможение упором.	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
48	Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах способом переступания. Торможение способом "плуг"	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
49	Подъём «лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойках. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
50	Попеременный двухшажный ход. КУ - прохождение на дистанции до 2000 метров. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением упором.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
51	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
52	Подъём «лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойках. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
53	Инструктаж по правилам ТБ, ПП, ОТ по подвижным и спорт. играм. Стойка волейболиста. перемещения.	1	1	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	

54	Стойка волейболиста. перемещения. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
55	Стойка волейболиста. перемещения. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
56	Прямая нижняя подача. Спортивная игра с элементами волейбола	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
57	Прямая нижняя подача. Спортивная игра с элементами волейбола.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
58	Приемы и передачи мяча в парах. Прямая нижняя подача. Учебная игра .	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
59	Вводный инструктаж по правилам ТБ, ПП, ОТ. Варианты ходьбы и бега. ОРУ. Броски набивного мяча. Беговые эстафеты. Встречная эстафета.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
60	Беговые упражнения с координационной сложностью. КУ - бег 30 метров с максимальной скоростью.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

61	Беговые упражнения с координационной сложностью. ОРУ. Равномерный бег 1000 метров. Эстафеты и подвижные игры с метаниями.	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
62	Беговые упражнения с координационной сложностью. Бег с ускорением на короткую дистанцию из разных и.п.. Прыжок в длину с разбега	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
63	Беговые и прыжковые упражнения . КУ- Прыжок в длину с разбега. Встречные и круговая эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
64	Норматив ГТО(правила и техника):. Бег на 1000м	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
65	Норматив ГТО(правила и техника): Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
66	Инструктаж по правилам ТБ, ПП, ОТ по подвижным и спорт. играм. Правила игры и жесты судьи в игре футбол.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

67	Прием мяча и обводка мячом конусов. Спортивная игра футбол	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
68	Норматив ГТО(правила и техника): Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		всего	контрольные работы	практические работы			
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Для дополнительного самостоятельного обучения
2	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Для дополнительного самостоятельного обучения
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Для дополнительного самостоятельного обучения
4	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Для дополнительного самостоятельного обучения
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	



6	Закаливание организма	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
7	Вводный инструктаж по правилам ТБ, ПП, ОТ. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию. КУ - бег 30 метров. Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
9	Норматив комплекса ГТО (правило и техника): Бег на 30м и 60м.	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
10	Норматив ГТО(правила и техника): Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
11	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Кроссовая подготовка 1000 метров. Эстафеты и подвижные игры с метаниями.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
12	КУ - челночный бег 3 x10 метров. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

13	Беговые упражнения. КУ - равномерный бег 1000 м. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками и метаниями.	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
14	Беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
15	Норматив ГТО(правила и техника): Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
16	Норматив ГТО(правила и техника): Бег на 1000м	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
17	Инструктаж по правилам ТБ, ПП, ОТ по спорт. играм. Перемещения баскетболиста. Передачи и ловля мяча.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
18	Беговая и прыжковая разминка. Перемещения баскетболиста. Передачи и ловля мяча. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
19	Беговая и прыжковая разминка. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

20	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Мяч в корзину», «Передал – садись»	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
21	Беговая и прыжковая разминка. Подвижные игры с приемами баскетбола. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Мяч в корзину», «Передал – садись»	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
22	Беговая и прыжковая разминка. Подвижные игры с приемами баскетбола. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Мяч в корзину», «Передал – садись»	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
23	Вводный инструктаж по правилам ТБ, ПП, ОТ. по гимнастике. Строевые команды и упражнения	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
24	Строевые команды и упражнения. Выполнять команды в строю и движении. ОРУ. Перекаты и группировка. 2–3 кувырка вперед.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
25	Передвижения по гимнастической скамейке с различными движениями рук и ног, перешагивание через набивные мячи. Перекаты, стойка на лопатках.	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	

26	Передвижения по гимнастической скамейке. Перекаты и группировка , 2–3 кувырка вперед. Игра: «Что изменилось?»	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
27	Упражнения на гимнастической скамейке. Полоса препятствий. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
28	Передвижения по гимнастической стенке разноименным способом. Перекаты и группировка. КУ--3 кувырка вперед.	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
29	Передвижения по гимнастической стенке одноименным способом. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?»	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
30	Перекаты и группировка. . 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Прыжки через скакалку	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
31	Гимнастическая комбинация: 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. КУ- Прыжки через скакалку за 30 секунд.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
32	КУ- гимнастическая комбинация; Стойка на одной ноге, 3 кувырка вперед, стойка на лопатках. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

33	Танцевальные упражнения из танца галоп. Подтягивание из виса лежа. Вис на согнутых руках.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
34	Ритмическая гимнастика. Полоса препятствий (круговая). Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
35	Норматив ГТО(правила и техника): Поднимание туловища из положения лежа на спине (зачёт)	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
36	Норматив ГТО(правила и техника): Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
37	Инструктаж по правилам ТБ, ПП, ОТ по подвижным и спорт. играм. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
38	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» Игра «Запрещенное движение»	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
39	Инструктаж по правилам ТБ, ПП, ОТ по лыжной подготовке. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой .	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Прохождение дистанции 1000 метров.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
44	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах .Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
45	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Прохождение дистанции до 1500 метров.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
46	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона Прохождение дистанции до 1500 метров.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

47	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона Прохождение дистанции 1000 метров. на время.	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
48	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
49	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
50	Попеременный двухшажный ход. КУ - прохождение на дистанции до 2000 метров без учета времени.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
51	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
52	Подъём «лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойках. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

53	Инструктаж по правилам ТБ, ПП, ОТ по подвижным и спорт. играм. Предупреждение травматизма.	1	1	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
54	Стойка волейболиста. перемещения. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
55	Стойка волейболиста. перемещения. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
56	Прямая нижняя подача. Спортивная игра с элементами волейбола	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
57	Прямая нижняя подача. Спортивная игра с элементами волейбола.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
58	Приемы и передачи мяча в парах. Прямая нижняя подача. Учебная игра .	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
59	Вводный инструктаж по правилам ТБ, ПП, ОТ. Метание малого мяча на дальность Встречная эстафета.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	



60	Беговые упражнения . Метание малого мяча на дальность. с места. КУ - бег 30 метров с максимальной скоростью.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
61	Беговые упражнения и прыжковые. Кроссовая подготовка 1000 метров.	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
62	Беговые упражнения и прыжковые. Метание малого мяча на дальность. Бег с ускорением на короткую дистанцию из разных и.п. Прыжок в длину с разбега	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
63	Беговые и прыжковые упражнения . Метание малого мяча на дальность. круговая эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
64	Норматив ГТО(правила и техника):. Метание мяча весом 150г. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
65	Норматив ГТО(правила и техника): Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
66	Инструктаж по ТБ, ПП, ОТ по подвижным и спорт. играм. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

67	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
68	Норматив ГТО(правила и техника): Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62			

## Приложение 2

### Нормы и особенности оценки предметных результатов.

Используемые нормы оценивания по учебным предметам и требования к системе оценивания образовательных достижений, обучающихся по предмету физическая культура, требования к выставлению отметок за промежуточную аттестацию отражены в локальных актах МБОУ «СОШ № 196»:

- «Положение о системе оценивания образовательных достижений, обучающихся», утвержденное приказом МБОУ «СОШ № 196» от 30.08.2023 г № 417;

- «Положение о нормах оценивания по учебным предметам», утвержденное приказом МБОУ «СОШ № 196» от 30.08.2023 г № 417.

График контрольных мероприятий по предмету физическая культура входит в единый документ школы именуемый «Графиком оценочных процедур», составляется два раза в год и утверждается приказом директора школы.

Итоговые планируемые результаты, этапы их формирования и способы их оценки отражаются в КТП в разделе дополнительная информация.

## Приложение 3

### Оценочные средства (оценочные материалы) и методические материалы рабочей программы по физической культуре

(указать наименование предмета)

Класс	Методические рекомендации, поурочные разработки	Оценочные средства (оценочные материалы) /КИМЫ	Учебник (и)	Электронные материалы, дополнительные материалы
1-4	Программа ориентирована на использование «Комплексной программы физического воспитания учащихся в соответствии с ФГОС» В.И.Ляха, А.А.Зданевича, издательство «Учитель» 2012 год	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура 1-4 класс.– ВЕНТАНА-ГРАФ, корпорация «Российский	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> Открытый класс. Все ресурсы размещены по предметным областям. <a href="http://interneturok.ru">http://interneturok.ru</a> Видеоролики по основным предметам школьной программы.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Физическая культура 1-4 классы» учебник для общеобразовательных организаций, В.И.Лях – 4 изд. – М.: Просвещение, 2017. – 176с.</li> </ul>		учебник»,2019	<p><a href="http://pedsovet.su">http://pedsovet.su</a> - база разработок для учителей начальных классов</p> <p><a href="http://musabiqe.edu.az">http://musabiqe.edu.az</a> - сайт для учителей начальных классов</p> <p><a href="http://www.4stupeni.ru">http://www.4stupeni.ru</a> - клуб учителей начальной школы</p> <p><a href="http://trudovik.ucoz.ua">http://trudovik.ucoz.ua</a> - материалы для уроков учителю начальных классов</p> <p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> «Учи.ру» - интерактивные курсы по основным предметам и подготовке к проверочным работам, а также тематические вебинары по дистанционному обучению.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа. Большой набор ресурсов для обучения (конспекты, видео-лекции, упражнения и тренировочные занятия, методические материалы для учителя.</p> <p><a href="https://education.yandex.ru/home/">https://education.yandex.ru/home/</a> «Яндекс. Учебник» - более 45 тыс. заданий разного уровня сложности для школьников 1–5-х классов.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p> <p><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a></p>
--	---	--	---------------	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 549370273753219779670299598801045529053553764310

Владелец Соколова Татьяна Николаевна

Действителен с 04.09.2023 по 03.09.2024