

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**  
**Администрация муниципального образования "Муниципальный округ**  
**Балезинский район Удмуртской Республики"**  
**МБОУ "Пыбьинская средняя школа"**

Рассмотрено и принято  
на педсовете  
протокол №1  
от «31» августа 2023 г.



**Адаптированная рабочая программа по учебному  
предмету «Физическая культура» для учащихся с  
ограниченными возможностями здоровья с  
задержкой психического развития (Вариант 7.2.)  
для 1-4 классов**

**с. Пыбья 2023 год**

## **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся с задержкой психического развития (вариант 7.2.) разработана на основе федерального государственного стандарта начального общего образования, программы «Физическая культура 1-4 классы» автора В. И. Лях, которая входит в программу учебного курса «Школа России», планируемых результатов начального общего образования, методических рекомендаций к адаптированным программам. Адаптированная образовательная программа адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы.

### **Программа учитывает особенности детей с задержкой психического развития.**

1. Наиболее ярким признаком является незрелость эмоционально-волевой сферы; ребенку очень сложно сделать над собой волевое усилие, заставить себя выполнить что-либо.
2. Нарушение внимания: его неустойчивость, сниженная концентрация, повышенная отвлекаемость. Нарушения внимания могут сопровождаться повышенной двигательной и речевой активностью.
3. Нарушения восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Ребенку может быть сложно узнать известные ему предметы в незнакомом ракурсе. Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности, знаний об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве.
4. Особенности памяти: дети значительно лучше запоминают наглядный материал (неречевой), чем вербальный.
5. Задержка психического развития нередко сопровождается проблемами речи, связанными с темпом ее развития. Наблюдается системное недоразвитие речи – нарушение ее лексико-грамматической стороны.
6. У детей с ЗПР вида наблюдается отставание в развитии всех форм мышления; оно обнаруживается в первую очередь во время решения задач на словесно - логическое мышление. К началу школьного обучения дети не владеют в полной мере всеми необходимыми для выполнения школьных заданий интеллектуальными операциями(анализ, синтез, обобщение, сравнение, абстрагирование)
7. Учащиеся классов коррекционно-развивающей направленности характеризуются ослабленным здоровьем из-за постоянного проявления хронических заболеваний, повышенной утомляемостью.
8. Дети с задержкой психического развития вида значительно лучше запоминают наглядный материал (неречевой), чем вербальный. Задержка психического развития нередко сопровождается проблемами речи, связанными с темпом ее развития. Наблюдается системное недоразвитие речи – нарушение ее лексико-грамматической стороны. Отставание в развитии всех форм мышления обнаруживается, в первую очередь, во время решения задач на словесно - логическое мышление. Кроме того, учащиеся классов КРН характеризуются ослабленным здоровьем из-за постоянного проявления хронических заболеваний, повышенной утомляемостью.
9. Программа строит обучение детей с задержкой психического развития на основе принципа коррекционно-развивающей направленности учебно-воспитательного

процесса. То есть учебный материал учитывает особенности детей, на каждом уроке включаются задания, обеспечивающие восприятие учебного материала.

#### **Коррекционная работа на уроках физкультуры:**

- знание учителем особенностей детей с ОВЗ
- основы по технике безопасности при занятиях в спортивном зале и играх в классе.
- использование на уроках тренировочных упражнений для развития мелкой моторики рук
- похвала и постоянная поддержка со стороны учителя на уроке во время выполнения работы
- физкультминутки на уроках
- формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровому образу жизни
- формирование базовых двигательных навыков (бег, прыжки, лазание, метание), расширение двигательного опыта учащихся
- использование имитационных упражнений
- развитие пространственных ориентировок
- общеразвивающие комплексы упражнений с предметами и без предметов
- использование на уроках элементов ритмической гимнастики
- профилактические и коррекционные упражнения на каждом уроке (упражнения на координацию движений, дыхательная гимнастика, упражнения на формирование правильной осанки и укрепления свода стопы)
- подвижные игры

#### **Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»**

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.

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» на уровне начального общего образования составляет – 405 часов (два часа в неделю в каждом классе): в 1 классе – 99 часов, во 2 классе – 102 часов, в 3 классе – 102 часов, в 4 классе – 102 часов.

## Содержание учебного предмета «Физическая культура» 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, перекиды 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 назначению: 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;
- 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 приросты в их показателях.

### Уровень физической подготовленности:

(проверка учебных нормативов проводится с целью контроля уровня физической подготовленности на разных этапах обучения)

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 метров (сек)	М	5.4	7.0	7.1	5.1	6.7	6.8	5.0	6.5	6.6

		Д	5.6	7.2	7.3	5.3	6.7	7.0	5.2	6.5	6.6
2	Бег 1000 м. (мин, сек)	М	б/у	б/у	б/у	5.0 0	5.30	6.0 0	4.30	5.00	5.30
		Д	б/у	б/у	б/у	6.0 0	6.30	7.0 0	5.00	5.40	6.30
3	Челночный бег 3*10 (сек)	М	9.1	10. 0	10. 4	8.8	9.9	10. 2	8.6	9.5	9.9
		Д	9.7	10. 7	11. 2	9.3	10.3	10. 8	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	М	165	12 5	11 0	17 5	130	120	185	140	130
		Д	155	12 5	10 0	16 0	135	110	170	140	120
5	Прыжок в высоту способом «перешагивания» (см)	М	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		Д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку ( кол-во раз/мин)	М	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		Д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Подтягивание (кол-во раз)	М	4	2	1	5	3	1	5	3	1
		Д	14	6	3	16	7	3	18	8	4
8	Метание (метр)	М	-	-	-	18	15	12	21	18	15
		Д	-	-	-	15	12	10	18	15	12
9	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз/мин)	М	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		Д	28	26	24	30	28	26	33	30	28
10	Лыжная подготовка 1км, (мин)	М	б/у	б/у	б/у	8.0 0	8.30	9.0 0	7.00	7.30	8.00
		Д	б/у	б/у	б/у	8.3 0	9.00	9.3 0	7.30	8.00	8.30
11	Наклон туловища (см)	М	7,5	3	1	7.5	3	1	8.5	4	2
		Д	11.5	5	2	16	7	5	14	7	3

Технические элементы:

## **2 класс**

Акробатическая комбинация: И.п равновесие (ласточка), И.п упор присев; перекат в сторону ноги вместе, перекат в сторону ноги врозь; поворот в упор присев, прыжок с опорой на руки в упор присев, кувырок вперед, кувырок назад.

Комбинация на низкой перекладине: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах (с помощью), согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Баскетбол: техника выполнения ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди. Техника выполнения ведения мяча в движении в низкой стойке.

Волейбол: Техника выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху над собой. Техника выполнения броска мяча через сетку с линии нападения.

Лыжная подготовка: Техника выполнения поворотов переступанием. Техника выполнения спуска и подъема.

## **3 класс**

Акробатическая комбинация: мост из положения лежа на спине, опустится и И.п., переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев, кувырок вперед, кувырок назад.

Комбинация на низкой перекладине: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Баскетбол: техника выполнения ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди. Техника выполнения ведения мяча в движении в низкой стойке.

Волейбол: Техника выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху над собой. Техника выполнения броска мяча через сетку с линии нападения.

Лыжная подготовка: Техника выполнения поворотов переступанием. Техника выполнения спуска и подъема

## **4 класс**

Акробатическая комбинация: мост из положения лежа на спине, опустится и И.п., переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев, кувырок вперед, кувырок назад.

Комбинация на низкой перекладине: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Баскетбол: техника выполнения ловли и передачи баскетбольного мяча от груди. Техника выполнения ведения мяча в движении в средней стойке.

Волейбол: нижняя прямая подача в стену с расстояния 2-5 м, высота отметки на стене 1,5 метра-2.20 (мяч должен коснуться стены выше отметки).

Лыжная подготовка: Техника выполнения поворотов переступанием. Техника выполнения спуска и подъема.

## 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			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					

1.1	Гигиена человека	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2	Осанка человека	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			
2.2	Лыжная подготовка	25			
2.3	Легкая атлетика	21			
2.4	Подвижные и спортивные игры	23			
2.5	Русская лапта	5			
Итого по разделу		89			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5			
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	



**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			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.2	Лыжная подготовка	21			

2.3	Легкая атлетика	20			
2.4	Подвижные игры	33			
2.5	Русская лапта	7			
Итого по разделу		95			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

### 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			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

					<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			
2.2	Легкая атлетика	20			
2.3	Лыжная подготовка	25			
2.4	Плавательная подготовка	1			
2.5	Подвижные и спортивные игры	23			
2.6	Русская лапта	7			
Итого по разделу		91			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

#### 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			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.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 снижения массы тела	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			
2.2	Легкая атлетика	24			
2.3	Лыжная подготовка	24			
2.4	Плавательная подготовка	1			
2.5	Подвижные и спортивные игры	23			
2.6	Русская лапта	5			
Итого по разделу		92			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## Поурочное планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	ТБ на уроках физической культуры. Понятие "физическая культура" как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.. Современные физические упражнения	1
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Личная гигиена и гигиенические процедуры. Подбор одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1
3	Т.Б на уроках легкой атлетики. Равномерная ходьба и равномерный бег. Подвижные игры	1
4	Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1
5	Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств	1
6	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Челночный бег. Бег в равномерном темпе	1
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность	1
8	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Бег 30м.	1
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1
11	Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры	1
12	Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча	1
13	Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров»	1
14	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1

15	Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты	1
16	Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку. Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	1
17	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1
18	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости	1
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1
20	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч»	1
21	Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю	1
22	Построение и перестроение из одной шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево. Упражнения на развитие гибкости	1
23	Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Упражнения с гимнастической скакалкой. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади	1
24	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Упражнения с гимнастическим мячом. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	1
25	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев	1
26	Стилизованные гимнастические прыжки. Прыжки в группировке. Приземление после спрыгивания с горки матов	1
27	Прыжки с опорой на руки, толчком двумя ногами. Правила выполнения прыжка в длину с места	1
28	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Упражнения с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мяч	1
29	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах	1



30	Строевые упражнения с лыжами в руках. Переноска лыж к месту занятий. Упражнения в передвижении на лыжах	1
31	Техника ступающего шага во время передвижения без палок	1
32	Техника передвижения ступающим шагом в полной координации без палок	1
33	Техника передвижения ступающим шагом в полной координации без палок	1
34	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации без палок	1
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации без палок	1
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации без палок	1
37	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1
38	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации без палок	1
39	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации без палок	1
40	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации без палок	1
41	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации без палок	1
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Игры на лыжах	1
44	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1
46	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
47	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай», "Пингвины с мячом"	1
49	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1
50	Обучение способам организации игровых площадок. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
51	Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Разучивание техники выполнения	1

	прыжка в высоту с прямого разбега	
52	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Разучивание фазы приземления из прыжка	1
53	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1
54	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1
55	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
56	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
57	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Разучивание фазы приземления из прыжка	1
58	Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки. Подвижные игры на развитие равновесия	1
59	Осанка и комплексы упражнений для правильного развития. Подвижные игры на развитие равновесия	1
60	Русская лапта. ТБ во время уроков Ф\к. История и правила игры «Русская лапта»	1
61	Русская лапта. Бег с ускорением, с изменением направления. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1
62	Русская лапта. Бег с ускорением, с изменением направления. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1
63	Русская лапта. Метание мяча в цель, на дальность. Подбрасывание мяча	1
64	Русская лапта. Ловля мяча и передача в парах, в тройках: на месте и в движении	1
65	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99

**2 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности	1
2	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения	1
3	Составление дневника наблюдений по физической культуре	1
4	Закаливание организма обтиранием. Национальные игры	1
5	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Национальные игры	1
6	Правила ТБ на занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1
7	Бег змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий	1
8	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1
9	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Броски малого мяча в подвижную цель.	1
10	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места	1
11	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
12	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
13	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3
14	ТБ на уроках. Подвижные игры	3
15	Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1
16	Ведение мяча	3
17	Игры для развития быстроты	3
18	Игры для развития внимания и ловкости	3
19	Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	3

20	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
21	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры	1
22	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры	1
23	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры	1
24	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3
25	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Прыжки со скакалкой на двух ногах. Танец галоп	1
26	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. Танец галоп	1
27	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью	3
28	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Прыжки со скакалкой на двух и поочередно на правой и левой ноге на месте	3
29	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Акробатические упражнения	1
30	Акробатические упражнения. Танцевальный хороводный шаг.	1
31	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Акробатические упражнения	1
32	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1
33	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1
35	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Игры на лыжах	1
36	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1
37	Спуск с горы в основной стойке. Подъем лесенкой. Падение на бок во время спуска	1
38	Спуск с горы в основной стойке. Подъем лесенкой. Падение на бок во время спуска	1
39	Спуски с горы в основной стойке. Подъем лесенкой	1
40	Спуск с горы в основной стойке. Подъем лесенкой. Торможение лыжными палками на учебной трассе	1

41	Спуск с горы в основной стойке. Подъем лесенкой. Торможение лыжными палками на учебной трассе	1
42	Спуск с горы в основной стойке. Подъем лесенкой. Торможение лыжными палками на учебной трассе	1
43	Спуск с горы в основной стойке. Подъем лесенкой. Торможение лыжными палками на учебной трассе	4
44	Спуск с горы в основной стойке. Подъем лесенкой. Торможение падением на бок	1
45	Спуск с горы в основной стойке. Подъем лесенкой. Торможение падением на бок	1
46	Спуск с горы в основной стойке. Подъем лесенкой. Торможение падением на бок	1
47	ТБ на уроке. Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры	1
48	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу	3
49	Бросок мяча через сетку. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения	1
50	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля	1
51	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. Зачет	3
52	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	3
53	Игры с приемами футбола: метко в цель. Бросок ногой	1
54	Игры с приемами футбола: метко в цель. Бросок ногой. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках	1
55	Игры с приемами футбола: метко в цель. Бросок ногой. Удары по воротам. Передачи в парах	2
56	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжки одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной траекторией полета	1
57	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту с прямого разбега. Сложно -координированные упражнения	1
58	Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски малого мяча сидя и лежа.	1
59	Прыжок в высоту с прямого разбега. Зачет	1
60	Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Подвижные игры	2
61	Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1
62	Русская лапта. ТБ во время уроков. История и правила игры «Русская лапта»	1

63	Русская лапта. Бег с ускорением, с изменением направления. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1
64	Русская лапта. Ловля мяча и передача в парах, в тройках: на месте и в движении	1
65	Русская лапта. Удары битой по мячу с собственного подбрасывания. Метание мяча ранние изученными способами	1
66	Русская лапта. Метание мяча в цель в движении. Ловля и передача мяча в парах	1
67	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Развитие основных физических качеств средствами эстафет	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Физическая культура у древних народов населявших территорию России. История появления современного спорта	1
2	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Дозировка физических нагрузок	1
3	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Эстафеты	1
4	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Народные игры	1
5	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика	1
6	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Эстафеты с предметами	1
7	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	1
8	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий.	1
9	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет- Бег 30 м.	1
10	Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	1
11	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 гр	1
12	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
13	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
14	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
15	Т.Б во время спортивных игр. Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1
16	Ведение мяча. Игры для развития быстроты	1
17	Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1

18	Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1
19	Ведение мяча. Передачи, ловля и бросок баскетбольного мяча. Подвижные игры	1
20	Ведение мяча. Бросок мяча двумя руками от груди с места	1
21	Бросок мяча двумя руками от груди с места и в движении	1
22	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1
23	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игры для развития внимания и ловкости	1
24	Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Прыжки через скакалку	1
25	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа. Ритмическая гимнастика: стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища	1
26	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью	1
27	Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью	1
28	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком	1
29	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом	1
30	Движения противоходом. Танцевальные упражнения из танца галоп и полька. Упражнения в лазании по канату в три приема	1
31	Движения противоходом. Танцевальные упражнения из танца галоп и полька. Упражнения в лазании по канату в три приема	1
32	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брасс	1
33	Правила ТБ на уроках. Подбор лыжного инвентаря. Повороты на лыжах способом переступания на месте». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1



34	Повороты на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Попеременно двухшажный ход	1
35	Повороты на лыжах способом переступания стоя на месте и в движении. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1
36	Передвижения на лыжах по учебной дистанции. Повороты на лыжах способом переступания на месте	1
37	Повороты на лыжах способом переступания стоя на месте и в движении	1
38	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1
40	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1
42	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км	1
43	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов	1
44	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий	1
45	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1
46	Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1
47	Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты	1
48	Т.Б на уроках "Волейбола" Передачи ,ловля и броски мяча	1
49	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
50	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
51	Прием и передача мяча в парах на месте	1
52	Прием и передача мяча в парах и движении	1
53	Нижняя прямая подача	1
54	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте	1
55	Прием и передача снизу двумя руками на месте и в движении	1
56	Подача мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1
57	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	1
58	Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1
59	Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с	1

	разбега, способом согнув ноги	
60	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди. Бег с максимальной скоростью 30 метров. Спортивная игра футбол	1
61	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Зачет - Челночный бег 3x10	1
62	История и правила игры " Русская лапта" Игра "Бросай далеко, собирай быстрее. Ведение футбольного мяча	1
63	Метание мяча в цель в движении. "Лапта". Подвижные игры с приемами футбола	1
64	Ловля и передача в парах в тройках на месте и в движении. "Лапта". Ведение и передача футбольного мяча	1
65	Удары битой по мячу с собственного подбрасывания. "Лапта". Ведение и передача футбольного мяча в парах, тройках	1
66	Удары битой по мячу с собственного подбрасывания. Удары по неподвижному футбольному мячу	1
67	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени комплекса ВФСК ГТО Бег на 30м. Эстафеты	1
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

**4 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Из истории развития физической культуры в России национальные виды спорта	1
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1
5	Закаливание организма. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1
6	Акробатическая комбинация	1
7	Акробатическая комбинация	1
8	Акробатическая комбинация	1
9	Акробатическая комбинация	1
10	Акробатическая комбинация	1
11	Упражнения на гимнастической перекладине	1
12	Упражнения на гимнастической перекладине	1
13	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1
14	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения	1
15	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1
16	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1
17	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1
18	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1
19	Беговые упражнения	1
20	Беговые упражнения	1
21	Метание малого мяча на дальность	1
22	Метание малого мяча на дальность	1
23	Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование	1

24	Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование	1
25	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1
26	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
27	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
30	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1
31	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
35	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1
36	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1
37	Прохождение дистанции 2 км одновременным одношажным ходом	1
38	Прохождение дистанции 2 км одновременным одношажным ходом	1
39	Прохождение дистанции 1 км одновременным одношажным ходом	1
40	Техника безопасности на воде	1
41	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1
42	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1
43	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1
44	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1
45	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
46	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
47	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1
48	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1
49	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1
50	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1

51	Упражнения из игры волейбол	1
52	Упражнения из игры волейбол	1
53	Упражнения из игры баскетбол	1
54	Упражнения из игры баскетбол	1
55	Упражнения из игры футбол	1
56	Упражнения из игры футбол	1
57	Подвижная игра "Снайпер".	1
58	Подвижная игра "Снайпер"	1
59	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м. Эстафеты	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/>