

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Калининского района Санкт-Петербурга

ГБОУ Гимназия № 63

РАССМОТРЕНО

МО учителей физической
культуры и ОБЗР

Курашевич С.С.

[Номер приказа] от «09» 06
2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет
Образовательного
учреждения

[укажите ФИО]

[Номер приказа] от «11» 06
2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ Гимназии
№63

Туманова О.Г.

[Номер приказа] от «11» 06
2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 7383171)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 3 классов

Санкт-Петербург 2025-2026

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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли свое отражение 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 счет 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 свое 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 свое 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 ее 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, рекомендованных для изучения физической культуры – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного ее 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

Легкая 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.

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами 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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

Легкая 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.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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.

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 ее 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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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**Самоорганизация и самоконтроль:**

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.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия**Базовые логические и исследовательские 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**Общение:**

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

выполнять 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**Самоорганизация и самоконтроль:**

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее 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

Общение:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	1	17	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/
2.2	Лыжная подготовка	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/
2.3	Легкая атлетика	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	19	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/
Итого по разделу		67			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	4	22	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	6	93	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	2	12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Лыжная подготовка	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/
2.3	Легкая атлетика	14	1	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
2.4	Подвижные игры	19	0	19	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	3	25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	95	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	2	16	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Легкая атлетика	16	3	13	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Лыжная подготовка	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.4	Подвижные и спортивные игры	20	0	20	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	3	25	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/
2	Что такое физическая культура	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/
4	Считалки для подвижных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/
5	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
6	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
7	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
8	Современные физические упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
10	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/

11	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
14	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
17	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
18	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
19	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
20	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/

21	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
22	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
23	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
24	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
25	Правила по ОТ на уроках гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
26	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/
27	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
28	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
29	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
30	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/

31	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
32	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
33	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
34	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/conspect/326439/
35	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/
36	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
37	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
38	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
39	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/
40	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
41	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
42	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/

43	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/
44	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/
45	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/
46	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/
47	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/conspect/
48	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/
49	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Правила ОТ по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/
50	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
51	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
52	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
53	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
54	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/

55	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
56	Упражнения в передвижении на лыжах. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
57	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/
58	Упражнения в передвижении на лыжах. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
59	Техника ступающего шага во время передвижения. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
60	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/
61	Техника ступающего шага во время передвижения. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
62	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
63	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
64	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/

65	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Подвижные игры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
66	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Подвижные игры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
68	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
70	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
71	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
72	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/

73	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/
74	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
75	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
76	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
77	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/
82	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/
85	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/conspect/172210/

87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/conspect/172210/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/

98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/start/
2	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/223902/
3	Зарождение Олимпийских игр. Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
4	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
5	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
6	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
7	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
8	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/
9	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/226552/
10	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/226552/
11	Физические качества. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/

12	Быстрота как физическое качество. Эстафеты	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
13	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
14	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
15	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
16	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
17	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/
18	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/
19	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/
20	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/
21	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
22	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
23	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
24	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
25	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/

26	Развитие координации движений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/main/192106/
27	Развитие координации движений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/main/192106/
28	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
29	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
30	Прыжковые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
31	Прыжковые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
32	Гибкость как физическое качество. Наклон вперёд из положения сидя	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6051/start/
33	Физическое развитие. Наклон вперёд из положения сидя	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/
34	Сила как физическое качество. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/
35	Утренняя зарядка. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
36	Составление комплекса утренней зарядки. Подтягивания в висе, из виса лёжа	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
37	Гимнастическая разминка. Подтягивание в висе, из виса лёжа	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/conspect/

38	Строевые упражнения и команды	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/
39	Строевые упражнения и команды	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/
40	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
41	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
42	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/
43	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/
44	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/
45	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/
46	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/
47	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/
48	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/
49	Правила поведения на занятиях лыжной	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/

	подготовкой. Подбор инвентаря.				
50	Закаливание организма. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/
51	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
52	Спуск с горы в основной стойке. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/
53	Спуск с горы в основной стойке. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/
54	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
55	Подъем лесенкой. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/

56	Подъем лесенкой. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/
57	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
58	Спуски и подъёмы на лыжах. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/
59	Спуски и подъёмы на лыжах. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/
60	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
61	Торможение лыжными палками. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/
62	Торможение лыжными палками. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/
63	Выносливость как физическое качество	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/

64	Торможение падением на бок. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/
65	Торможение падением на бок. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/
68	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/
69	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/
70	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
71	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
72	Футбольный бильярд. Подвижные игры с приёмами спортивных	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/

73	Футбольный бильярд. Подвижные игры с приёмами спортивных	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/
74	Бросок ногой. Подвижные игры с приёмами спортивных	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/
75	Бросок ногой. Подвижные игры с приёмами спортивных	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/
76	Современные Олимпийские игры. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/
77	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
78	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/conspect/172410/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/conspect/172410/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/172383/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/172383/
85	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	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/

86	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	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190704/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190704/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/

98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	95	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по ОТ. Физическая культура у древних народов	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	История появления современного спорта. Бег с ускорением и торможением.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/
6	Кроссовая подготовка. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
7	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
8	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/

9	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/
10	Прыжок в длину с места	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/
11	Прыжок в длину с места	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/
12	Метание малого мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
13	Метание малого мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
14	Броски набивного мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
15	Броски набивного мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
16	Челночный бег	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
17	Челночный бег	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
18	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
19	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
20	Спортивная игра волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/
21	Спортивная игра волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/
22	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/

	двумя руками на месте и в движении				
23	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/
24	Виды физических упражнений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
25	Правила по ОТ на уроках гимнастики. Дозировка физических нагрузок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
26	Строевые команды и упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/?ysclid=mbq9jpb6lvw512101337
27	Строевые команды и упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/?ysclid=mbq9jpb6lvw512101337
28	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/
29	Дыхательная и зрительная гимнастика. Прыжки через скакалку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/
30	Прыжки через скакалку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/
31	Прыжки через скакалку	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/

32	Передвижения по гимнастической скамейке. Подтягивание в висе, из виса лёжа	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/
33	Передвижения по гимнастической скамейке. Подтягивание в висе, из виса лёжа	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/
34	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/
35	Закаливание организма под душем. Наклон вперёд из положения сидя	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/
36	Наклон вперёд из положения сидя	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6051/start/?ysclid=mbq9qrr7tj103527595
37	Лазанье по канату	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/start/
38	Лазанье по канату	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/start/
39	Передвижения по гимнастической стенке. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
40	Передвижения по гимнастической стенке. Поднимание	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/

	туловища из положения лёжа на спине				
41	Ритмическая гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/
42	Ритмическая гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/
43	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
44	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
45	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
46	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
47	Подвижные игры с приёмами спортивных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/
48	Подвижные игры с приёмами спортивных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/
49	Правила ОТ по лыжной подготовке.Подбор инвентаря	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/
50	Передвижение на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/

	одновременным двухшажным ходом. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности				
51	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
52	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/
53	Повороты на лыжах способом переступания на месте. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/
54	Повороты на лыжах способом переступания на месте. Упражнения оздоровительной и	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/

	тренировочной направленности				
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
56	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/
57	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/
59	Повороты на лыжах способом переступания. Упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/

	оздоровительной и тренировочной направленности.				
60	Повороты на лыжах способом переступания. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/
61	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/
62	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/
63	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/

64	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/
65	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/
66	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/
67	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/

70	Подвижные игры с приёмами спортивных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
71	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/
72	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/
73	Спортивная игра футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
74	Спортивная игра футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
75	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/
76	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/
77	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/?ysclid=mbqa2tx1dl578172794
78	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/?ysclid=mbqa2tx1dl578172794
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/

83	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	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/
84	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	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/
86	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/

91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/

	Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/?ysclid=mbqa2tx1dl578172794

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени				
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/?ysclid=mbqa2tx1dl578172794
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное Матвеев А.П.

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П.

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П.

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 1 классы: учебник/ Матвеев А.П., - 15-е изд., стер.- Москва:

Просвещение, 2024 - 127 с.

- Физическая культура: 2 классы: учебник/ Матвеев А.П., - 14-е изд., стер.- Москва:

Просвещение, 2024 - 175 с.

- Физическая культура: 3 классы: учебник/ Матвеев А.П., - 7-е изд., стер.- Москва:

Просвещение, 2025 - 175 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура: 1 классы: учебник/ Матвеев А.П., - 15-е изд., стер.- Москва:

Просвещение, 2024 - 127 с.

- Физическая культура: 2 классы: учебник/ Матвеев А.П., - 14-е изд., стер.- Москва:

Просвещение, 2024 - 175 с.

- Физическая культура: 3 классы: учебник/ Матвеев А.П., - 7-е изд., стер.- Москва:

Просвещение, 2025 - 175 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>