МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

Управление образования администрации Ординского муниципального округа

МБОУ "Ашапская СОШ"

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом	Директор _____ Д.А. Канисева
Протокол №8 от 26.08.2026 г.	Приказ №371 от 26. 08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1328330)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с.Ашап 2026-2027

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 136 часов из общего числа (1 час в неделю в 1-4 классах).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии 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 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://uchebnik.permkrai.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
1.2	Осанка человека	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	https://uchebnik.permkrai.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12	https://uchebnik.permkrai.ru/
2.3	Легкая атлетика	14	https://uchebnik.permkrai.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	17	https://uchebnik.permkrai.ru/
Итого по разделу		55	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	https://uchebnik.permkrai.ru/
Итого по разделу		5	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://uchebnik.permkrai.ru/
Итого по разделу		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
1.1	Гимнастика с основами акробатики	9	https://uchebnik.permkrai.ru/
1.2	Лыжная подготовка	14	https://uchebnik.permkrai.ru/
1.3	Легкая атлетика	15	https://uchebnik.permkrai.ru/
1.4	Подвижные игры	19	https://uchebnik.permkrai.ru/
Итого по разделу		57	
Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура			
2.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	https://uchebnik.permkrai.ru/
Итого по разделу		8	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://uchebnik.permkrai.ru/
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
1.1	Гимнастика с основами акробатики	9	https://uchebnik.permkrai.ru/
1.2	Легкая атлетика	15	https://uchebnik.permkrai.ru/
1.3	Лыжная подготовка	15	https://uchebnik.permkrai.ru/
1.4	Подвижные и спортивные игры	19	https://uchebnik.permkrai.ru/
Итого по разделу		58	
Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура			
2.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	https://uchebnik.permkrai.ru/
Итого по разделу		8	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://uchebnik.permkrai.ru/
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
1.1	Гимнастика с основами акробатики	9	https://uchebnik.permkrai.ru/
1.2	Легкая атлетика	15	https://uchebnik.permkrai.ru/
1.3	Лыжная подготовка	15	https://uchebnik.permkrai.ru/
1.4	Подвижные и спортивные игры	19	https://uchebnik.permkrai.ru/
Итого по разделу		58	
Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура			
2.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	https://uchebnik.permkrai.ru/
Итого по разделу		8	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Что понимается под физической культурой	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
2	Что понимается под физической культурой	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
8	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
9	Научатся ходьбе обычной, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, коротким, средним и длинным шагом.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/

10	Научатся сочетать различные виды ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присяде,	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
11	Научатся обычному бегу, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
12	Научатся обычному бегу, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м;	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
13	Научатся обычному бегу, челночный бег, 3х10 м; эстафеты с бегом на скорость	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
14	Научатся равномерному, медленному бегу до 4 мин.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
15	Повторяют правила безопасности во время занятий гимнастикой. Научатся выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
16	Научатся выполнять упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
17	Научатся подтягиваться в висе лежа, упражнениям в упоре лежа и стоя на коленях.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/

18	Лазать по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
19	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
20	Освоение навыков в опорных прыжках, прыжок через козла.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
21	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две;	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
22	Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
23	Научатся выполнять кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги;	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
24	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
25	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
26	Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
27	Подвижная игра «Передай соседу».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/

28	Подвижная игра "Бездомная мышка". "Курочки".	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
29	Подвижная игра «Пустое место». "Кирпичики и строители".	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
30	Подвижная игра «Коньки-горбунки». "Мышка и две кошки".	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
31	Подвижная игра «Правильный номер с мячом». "Догони мяч".	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
32	Подвижная игра «День и ночь». "Лиса и куры".	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
33	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
34	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»; «Лисы и куры».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
35	Овладение знаниями. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
36	Научатся переноске и надеванию лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
37	Освоят и научатся выполнять повороты переступанием.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
38	Освоят и научатся выполнять подъемы и спуски под уклон.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/

39	Совершенствуют технику лыжных ходов при передвижении на дистанции до 1 км.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
40	Совершенствуют технику лыжных ходов при передвижении на дистанции до 1 км.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
41	Совершенствуют передвижение скользящим шагом.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
42	Совершенствуют передвижение скользящим шагом.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
43	Научатся выполнять подъемы и спуски с небольших склонов.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
44	Научатся выполнять подъемы и спуски с небольших склонов.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
45	Совершенствуют технику лыжных ходов при передвижении на лыжах до 1,5 км	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
46	Совершенствуют технику лыжных ходов при передвижении на лыжах до 1,5 км	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
47	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
48	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
49	Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом	1	https://uchebnik.permkrai.ru/

	по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.		
50	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	https://uchebnik.permkrai.ru/
51	Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
52	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
53	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
54	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
55	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
56	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя. Игра "Третий лишний"	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
57	Научатся выполнять метание малого мяча с места на дальность	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
58	Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/

59	Обучение прыжка в длину с места. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет?»	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
60	Прыжки через препятствия самостоятельно и в парах.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
61	Прыжки на заданное расстояние.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 30м	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Что понимается под физической культурой	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
2	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
3	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
4	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Овладение знаниями.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
5	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
6	Научатся ходьбе обычной, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, коротким, средним и длинным шагом.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
7	Научатся сочетать различные виды ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присяде	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
8	Научатся обычному бегу, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/

9	Научатся обычному бегу, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м;	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
10	Научатся обычному бегу, челночный бег, 3х10 м; эстафеты с бегом на скорость	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
11	Научатся равномерному, медленному бегу до 4 мин.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
12	Повторяют правила безопасности во время занятий гимнастикой.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
13	Научатся выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
14	Научатся выполнять упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
15	Научатся подтягиваться в висе лежа, упражнениям в упоре лежа и стоя на коленях.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
16	Освоение навыков в опорных прыжках, прыжок через козла.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
17	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по	1	https://uchebnik.permkrai.ru/

	одному в колонну по два, из одной шеренги в две;		
18	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; кувырок в сторону	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
19	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
20	Подвижная игра "Бездомная мышка". "Курочки".	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
21	Разучат и освоят подвижные игры: «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»; «Лисы и куры».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
22	Разучат и освоят подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
23	Разучат и освоят подвижные игры: «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»; «Лисы и куры».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
24	Разучат и освоят подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
25	Научатся выполнять ловлю, передачи, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
26	Научатся выполнять ловлю, передачи, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/

27	Научатся выполнять ловлю и передачу мяча в движении. Броски в цель (мишень, кольцо, щит, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
28	Совершенствуют ловлю, передачу, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
29	Ловлю и передачу мяча в движении. Броски в цель (мишень, кольцо, щит, обруч).	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
30	Овладение знаниями. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
31	Научатся переноске и надеванию лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
32	Научатся переноске и надеванию лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
33	Освоят и научатся выполнять повороты переступанием.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
34	Освоят и научатся выполнять повороты переступанием.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
35	Освоят и научатся выполнять подъемы и спуски под уклон.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
36	Освоят и научатся выполнять подъемы и спуски под уклон.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/

37	Совершенствуют передвижение скользящим шагом.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
38	Совершенствуют передвижение скользящим шагом.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
39	Научатся выполнять подъемы и спуски с небольших склонов.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
40	Научатся выполнять подъемы и спуски с небольших склонов.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
41	Научатся выполнять подъемы и спуски с небольших склонов.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
42	Совершенствуют технику лыжных ходов при передвижении на дистанции до 1 км.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
43	Совершенствуют технику лыжных ходов при передвижении на дистанции до 1 км.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
44	Обучения броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра « Мяч соседу»	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
45	Обучение различным способом бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
46	Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, дуге. Подвижная игра «Мяч из круга»	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
47	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу»	1	https://uchebnik.permkrai.ru/

48	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу»	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
49	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра « «Гонки мячей в колоннах»	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
50	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра « «Гонки мячей в колоннах»	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
51	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра «Антивышибалы»	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
52	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
53	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо»	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
54	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
55	Контроль за развитием двигательных качеств: подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
56	Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто прыгнет дальше?»	1	https://uchebnik.permkrai.ru/

57	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
58	Научатся выполнять метание малого мяча с места на дальность,	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
59	Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
60	Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 30 метров	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину м места	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://uchebnik.permkrai.ru/

67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча в цель	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча н дальность с места	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Что понимается под физической культурой	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
2	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
3	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Развитие скоростных способностей. Игра «Пустое место».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
4	Бег с максимальной скоростью 30м. Игра «Белые медведи».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
5	Бег с максимальной скоростью 60 м. Олимпийские игры: история возникновения	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
6	Бег с максимальной скоростью 30, 60 м. Игра «Белые медведи».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
7	Бег на результат 30, 60 м. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
8	Прыжок в длину с разбега. Подбор ноги с зоны отталкивания. Игра «Гуси-лебеди».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
9	Прыжок в длину сместа. Челночный бег 4*9м.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/

10	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
11	Метание теннисного мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
12	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
13	Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
14	Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
15	Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
16	Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
17	Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
18	Упражнения на равновесие (на бревне).	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
19	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
20	Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/

21	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
22	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
23	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
24	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
25	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
26	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
27	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
28	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/

29	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
30	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
31	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря, температурный режим.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
32	Совершенствование движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
33	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
34	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
35	Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
36	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
37	Совершенствование поворотов и приставных шагов при прохождении дистанции.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/

38	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
39	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
40	Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование чередования шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
41	Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование чередования шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
42	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
43	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
44	Совершенствование поворотов на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
45	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
46	Т.Б.на уроках по подвижным играм. Совершенствование передачи мяча в	1	https://uchebnik.permkrai.ru/

	парах. Подвижная игра «охотники и утки».		
47	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «перекинь мяч».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
48	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «выстрел в небо».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
49	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
50	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
51	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
52	Верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
53	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/Поле для свободного ввода1
54	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/

55	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
56	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
57	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий, эстафеты «кто дальше прыгнет?».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
58	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мяча на дальность. Подвижная игра «за мячом противника».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
59	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
60	Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания).	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 30 метров	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10	1	https://uchebnik.permkrai.ru/

63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук из положения лежа	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча в цель	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча в дальность с места	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Что понимается под физической культурой	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
2	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
3	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Развитие скоростных способностей. Игра «Пустое место».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
4	Бег с максимальной скоростью 30м. Игра «Белые медведи».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
5	Бег с максимальной скоростью 60 м. Олимпийские игры: история возникновения	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
6	Бег с максимальной скоростью 30, 60 м. Игра «Белые медведи».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
7	Бег на результат 30, 60 м. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
8	Прыжок в длину с разбега. Подбор ноги с зоны отталкивания. Игра «Гуси-лебеди».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/

9	Прыжок в длину сместа. Челночный бег 4*9м.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
10	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
11	Метание теннисного мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
12	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
13	Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
14	Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
15	Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
16	Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
17	Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
18	Упражнения на равновесие (на бревне).	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
19	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/

20	Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
21	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
22	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
23	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
24	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
25	Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
26	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
27	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/

28	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
29	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
30	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
31	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря, температурный режим.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
32	Совершенствование движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
33	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
34	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
35	Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
36	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/

37	Совершенствование поворотов и приставных шагов при прохождении дистанции.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
38	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
39	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
40	Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование чередования шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
41	Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование чередования шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
42	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
43	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
44	Совершенствование поворотов на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/

45	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
46	Т.Б.на уроках по подвижным играм. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «охотники и утки».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
47	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «перекинь мяч».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
48	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «выстрел в небо».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
49	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
50	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
51	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
52	Верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/

53	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
54	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
55	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
56	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
57	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий, эстафеты «кто дальше прыгнет?».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
58	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мяча на дальность. Подвижная игра «за мячом противника».	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
59	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы.	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
60	Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания).	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 30 метров	1	https://uchebnik.permkrai.ru/

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук из положения лежа	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча в цель	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча в дальность с места	1	https://uchebnik.permkrai.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В.И. Лях.,А,А.Зданевич- Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания 1-11классы».- М.: Просвещение 2009г.

В.И. Лях.,А,А.Зданевич -учебник «Физическое воспитание учащихся 8-9 классов» - М.. Просвещение 2004г.

И.М.Бутин-учебник «Лыжный спорт» - М.: Академия 2000г.

М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова-учебник «Гимнастика» - М.: Академия

2001г.

Ю.И.Портных-учебник «Спортивные и подвижные игры» - М.: Физкультура и спорт.

Г.А.Колодинцев, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов-Внеурочная деятельность учащихся «Лёгкая атлетика» - М.: Просвещение 2011г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://uchebnik.permkrai.ru/