

Приложение к основной  
образовательной программе  
начального общего образования  
МБОУ СОШ № от 31.08.2023 г.  
приказ № Ш5-13-924/3

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**2 класс**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса 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 учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы. Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе, составляет 68 часов (2 часа в неделю).

### 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 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, перекиды и наклоны с мячом в руках.
- Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

#### Лыжная подготовка.

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.

- Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

#### Лёгкая атлетика.

- Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.
- Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.
- Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.
- Прыжок в высоту с прямого разбега.
- Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.
- Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

#### Подвижные игры.

- Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол).

#### Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

### **Предметные результаты**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

#### ***К концу обучения во 2 классе обучающийся научится:***

- 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. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс							
№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Из них практическая часть				Краткое содержание раздела
			ВСЕГО	Контрольная работа	Проверочная работа	Проектная работа	
1	Знания о физической культуре	2					<p><i>Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»</i> (рассказ учителя, рисунки, видеоролики):  обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;  обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;  приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьбы в их проведении.</p> <p><i>Тема «Зарождение Олимпийских игр»</i> (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики):  обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;  готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)</p>
2	Гимнастика элементами акробатики	14		8			<p>Выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две, три шеренги); размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять</p>

						разминку в движении, на месте, с мешочками, обручами, гимнастической палкой, скакалками, на гимнастической скамейке, на матах, разминки направленные на координации движений и гибкости, в парах,; подтягиваться на низкой перекладине из виса и виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезть по гимнастической стенке; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастической стенке. Выполнять упражнения на гимнастическом бревне. Измерение длины и массы тела, физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Характеристика основных физических качеств: развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
3	Легкая атлетика	18		10		Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 60 м;500 м;1 000 м., выполнять челночный бег 3*10 м; беговую разминку; метание на дальность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча из-за головы. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости.
4	Лыжная подготовки	12		2		Ученики научатся правилам поведения на занятиях лыжной подготовкой. переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;; упражнениям на лыжах: передвижение двухшажный попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.
5	Подвижные, спортивные игры	24		6		Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель»,

							«Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; играть в спортивную игру «Пионербол»,»Баскетбол» по простейшим правилам. Выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку со средней и дальней дистанции.
	<b>Итого</b>	68		26			

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Порядковый номер урока	Раздел, тема	Количество часов, отводимых на изучение темы	Электронные образовательные ресурсы, используемые для изучения раздела, темы	2 «__» класс	
				план	факт
<b>Раздел: «Легкая атлетика» - 10ч.</b>					
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Эстафеты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>		
2.	Прыжки в длину с места.Игра.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
3.	Бег 30 м.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
4.	Техника прыжков. Игра	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
5.	Техника бега с ускорением.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
6.	Прыжки в длину с места.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
7.	Техника медленного бега. Игра.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
8.	Беговые, прыжковые упражнения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
9.	Метание мяча в цель.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
10.	Развитие двигательных качеств.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
<b>Раздел: «Подвижные игры с элементами спортивных игр» - 7ч.</b>					
11.	Техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		

Порядковый номер урока	Раздел, тема	Количество часов, отводимых на изучение темы	Электронные образовательные ресурсы, используемые для изучения раздела, темы	2 «__» класс	
				план	факт
	играм				
12.	Ловля мяча на месте. Игра.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</a>		
13.	Ведение мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
14.	Броски и ловля мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</a>		
15.	Эстафеты с мячами. Игра.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</a>		
16.	Бросок мяча снизу на месте.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
17.	Передачи мяча на месте.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</a>		
<b>Раздел: «Гимнастика с элементами акробатики» - 14ч.</b>					
18.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение в шеренгу. Основная стойка.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>		
19.	Повороты направо, налево. Выполнение команд.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>		
20.	Прыжки через скакалку.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/</a>		
21.	Наклон вперед сидя на полу.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/</a>		
22.	Стойка, на лопатках согнув ноги. Игра	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/</a>		
23.	Упражнения для развития правильной осанки.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/</a>		
24.	Стойка на лопатках.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/</a>		
25.	Подтягивания лежа на животе на гимнастический скамейке. Игра.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>		
26.	Стойка на лопатках и перекатом вперед упор присев.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>		
27.	Техника висов стоя.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>		
28.	Упражнения в смешанных упорах. Игра.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>		
29.	Смешанные упоры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>		
30.	Упражнения на скамейках. Игра	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/</a>		

Порядковый номер урока	Раздел, тема	Количество часов, отводимых на изучение темы	Электронные образовательные ресурсы, используемые для изучения раздела, темы	2 «__» класс	
				план	факт
31.	Развитие двигательных качеств. Игра.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/</a>		
<b>Раздел: «Лыжная подготовка» - 12ч.</b>					
32.	Техника безопасности и правила поведения на лыжной подготовке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>		
33.	Техника ступающего шага на лыжах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>		
34.	Повороты на месте на лыжах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>		
35.	Подвижные игры на снегу, ступающий шаг.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>		
36.	Техника скользящего и ступающего шага без палок.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>		
37.	Спуск со склона в низкой стойке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>		
38.	Катание с гор. Прохождение дистанции 1 км.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a>		
39.	Подвижные игры и эстафеты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a>		
40.	Передвижение по учебному кругу.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a>		
41.	Подвижные игры на снегу.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/</a>		
42.	Передвижение в среднем темпе на лыжах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/</a>		
43.	Прохождение дистанции по учебному кругу	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/</a>		
<b>Раздел: «Подвижные игры с элементами спортивных игр» - 16ч.</b>					
44.	Техника безопасности на уроках подвижных игр.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
45.	Передачи мяча в парах. Игра.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
46.	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a>		
47.	Передача мяча в колонне.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
48.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		

Порядковый номер урока	Раздел, тема	Количество часов, отводимых на изучение темы	Электронные образовательные ресурсы, используемые для изучения раздела, темы	2 «__» класс	
				план	факт
49.	Работа в парах с передачей мяча. Эстафета	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
50.	Эстафеты с мячами.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a>		
51.	Броски мяча в цель (мишень.)	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a>		
52.	Ведение мяча. Игра.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a>		
53.	Передачи мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a>		
54.	Игры с мячом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a>		
55.	Развитие координационных способностей.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
56.	Эстафеты с мячами.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a>		
<b>Раздел: «Легкая атлетика» - 12ч.</b>					
57.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
58.	Метание мяча в цель. Игра.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
59.	Броски мяча 1 кг.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
60.	Многоскоки.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
61.	Специальные беговые, прыжковые упражнения. Игра.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
62.	Прыжок в высоту с разбега.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
63.	Высокий старт.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
64.	Развитие двигательных качеств.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
65.	Бег 30 м.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
66.	Прыжок в длину с разбега. Игра.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
67.	Метание мяча с места на дальность.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
68.	Бег 1 км.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
Итого:				<b>68</b>	<b>68</b>