

Утверждаю
Директор ЧОУ «Венда» Белич О.Л.



Основное общее образование

Рабочая программа

по физической культуре

2 класс

*Программа составлена на основе
Федерального государственного образовательного стандарта
Начального общего образования 2022 г.*

Москва

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Знания о физической культуре:

Знания о физической культуре. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, норм ГТО. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы самостоятельной физкультурной деятельности:

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Физическое развитие и его измерение. Составление дневника наблюдений по физической культуре. Оздоровительная физическая культура: Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование:

Легкая атлетика: Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из исходного положения (стоя, сидя и лёжа). Метание мяча на дальность полёта. 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. Прыжок в длину с места. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу, с обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий. Техника челночного бега с высокого старта 3*10 метров с касанием. Бег 1км на время.

Гимнастика с основами акробатики: Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.

Подвижные игры с элементами спортивных игр:

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники - спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами» и др.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуды – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Гуси – лебеди», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка» и др.

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами, правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге и прыжком, ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Мяч капитану», «Снайпер».

Волейбол: «Мяч через сетку», «Волна», «Неудобный бросок», «Пионербол».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

1) Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей; кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений.

2) Способы самостоятельной физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом; осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей; демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

- демонстрировать акробатический элемент «мост» из исходного положения (лёжа на спине), стойку на лопатках.

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий в спортивном зале, на улице;

- выполнять упражнения утренней зарядки, разминки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- 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 метание мяча на дальность;

Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину с места, в высоту с прямого разбега;
- выполнять упражнения для развития физических качеств: гибкости, силы, выносливости и координации.
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения, с изменением направления по сигналу.
- демонстрировать упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, лазанье по гимнастической стенке различными способами, выполнение акробатического упр. «мост» и. п. (лёжа на спине), кувырков в сторону и назад в группировке, прыжки на месте с поворотами в разные стороны;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов спортивных игр (футбол, баскетбол, пионербол).

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 2 класс.

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
2.	Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
3.	Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
4.	Бег 1.000 метров	без учета времени					
5.	Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
6.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
7.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
8.	Подтягивание на перекладине	4	2	1			
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
10.	Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
11.	Многоскоки – 8 прыжков м.	12	10	8	12	10	8

Тематическое планирование 2 класс.

2 часа в неделю, всего — 68 часов, 2 часа — резервное время.

Темы, раскрывающие данный раздел программы и количество часов отведённых на изучение темы.	Учебное содержание	Основные виды деятельности учащихся при изучении темы (на уровне учебных действий)

Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

<p>Знания о физической культуре (7 ч в процессе урока)</p>	<p>Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Правильная осанка и виды нарушений.</p> <p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий.</p> <p>Современное Олимпийское движение.</p>	<p>Находить необходимую информацию по темам из различных источников. Объяснять связь массы и длины тела для гармоничного физического развития. Уметь измерять массу тела и длину.</p> <p>Различать и характеризовать виды осанки. Характеризовать показатели физического развития. Уметь определять правильную осанку. Понимать и раскрывать связь правильной осанки и развития здорового организма. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Понимать и формулировать задачи ГТО.</p> <p>Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог). - повторяют правилами поведения на уроках физической культуры, знают требования к обязательному их соблюдению; - соблюдают правила техники безопасного поведения на уроках и при самостоятельных занятиях. Знать историю развития физической культуры народов Древней Руси, олимпийского движения, норм ГТО.</p>
<p>Способы физкультурной самостоятельной деятельности (10 ч в процессе урока).</p> <p>Спортивно - оздоровительная физическая культура (20ч в процессе урока).</p>	<p>Самостоятельные занятия и выполнение ОРУ, составление комплекса физических упражнений способствующих оздоровлению организма. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.</p> <p>Закаливающие процедуры в режиме дня.</p> <p>Проведение элементарных соревнований.</p> <p>Самостоятельные развивающие</p>	<p>Вести дневник наблюдения за динамикой развитие гибкости и координации, изменениями длины и массы тела. Анализировать полученные результаты наблюдений.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развития основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила). Уметь измерять пульс (ЧСС) перед физической нагрузкой и после. Знать способы восстановления ЧСС после нагрузки.</p> <p>Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, уметь составлять комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации.</p> <p>Оценивать своё состояние (ощущения) после выполнения комплексов упражнений, закаливающих процедур.</p> <p>Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил. Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.</p>

Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

	подвижные игры. Спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения.	Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности: тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д. Выполнять самостоятельно действия на строевые команды: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом!»
Физическое совершенствование (68 ч).		
Лёгкая атлетика (14 ч).	Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение разминки.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
	Равномерная ходьба и бег. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на 30 метров на результат. Бег с максимальной скоростью. Челночный бег 3х10 с высокого старта на результат.	Различать разные виды ходьбы и бега. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Демонстрировать технику высокого старта. Выполнять бег с ускорением по сигналу. Уметь выполнять подводящие упражнения к освоению выполнению правильной техники челночного бега.
	Прыжок в длину с места, в высоту с прямого разбега. Бросок малого мяча в цель. Метание малого мяча с места на дальность.	<ul style="list-style-type: none"> – понимать цель выполняемых действий; вносить коррективы в свою работу. – выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; – адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; – анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя); – умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
Гимнастика с элементами акробатики (20 ч).	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики (48 ч). Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партнерная разминка.	Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки. Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений. Освоить технику выполнения новых упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»); Демонстрировать технику выполнения упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса: («берёзка»);

Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

	<p>Разминка у опоры.</p> <p>Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения: мост из исходного положения (лёжа на спине), перекаты, кувьрки: вперёд, назад, боком. Висы и упоры.</p> <p>Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Основная гимнастика. Комбинации упражнений.</p> <p>Строевые упражнения. Передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой». Приседания – на результат. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».</p>	<p>упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бёдер («неваляшка»).</p> <p>Владеть техникой выполнения упражнений для укрепления голеностопных суставов. Развивать координацию. Выполнять упражнения для увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз) полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Выполнять наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).</p> <p>Овладение техникой выполнения упражнений с гимнастическим предметом скакалка. Вращение скакалки, сложенной вдвое, кистью руки, бросок и ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд.</p> <p>Освоение принципами соединения упражнений в комбинации. Овладение техникой выполнения упражнений в комбинациях.</p> <p>Овладение техникой выполнения действий при строевых командах «По порядку рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!», «В одну шеренгу — стройся!», «В две шеренги — стройся!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»</p>
<p>Подвижные игры на материале спортивных игр (24ч). Подвижные игры с элементами</p>	<p>Значение подвижных игр для развития физических качеств (объяснение учителя, видеоматериал). Самостоятельная организация и</p>	<p>разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей играющих; - разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам</p>

Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

<p>спортивной игры «баскетбол» (8 ч.)</p>	<p>проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.</p> <p>Развитие основных физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр.</p> <p>Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.</p> <p>Броски в цель (щит).</p> <p>Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Бросок двумя руками от груди.</p> <p>Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.</p> <p>Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом.</p> <p>Ловля и передача мяча на месте в квадратах.</p> <p>Ведение мяча – на результат.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления.</p> <p>Ловля и передача мяча на месте в круге. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p>	<p>организации и подготовки игровых площадок и технику безопасности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); - играют в разученные подвижные игры. <p>Знать и соблюдать правила техники безопасного поведения во время игры. Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Играть в подвижные игры с элементами спортивной игры баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Мяч капитану», «Снайпер».</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технические приёмы игры в баскетбол и применять тактические действия в игре.</p> <p>Демонстрировать ловлю и передачу мяча, бросок двумя руками от груди, бросок в щит.</p> <p>Демонстрировать ведение мяча со сменой направления движения с различной скоростью.</p> <p>Знать правила игры в баскетбол.</p> <p>Играть в баскетбол по упрощённым правилам.</p>
<p>Подвижные игры с элементами спортивной игры «футбол» (8 ч).</p>	<p>Правила безопасности во время игр и обучению элементам игры в футбол.</p> <p>Остановка катящегося мяча, ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма стопы: (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек), остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей»,</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасного поведения во время игр.</p> <p>Демонстрировать разученные технические приёмы игры футбол.</p> <p>Выполнять разученные технические приёмы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p>Применять тактические действия в игре.</p> <p>Знать правила игры в футбол.</p> <p>Уметь взаимодействовать с игроками на поле и выполнять подводящие упражнения в парах, тройках и т.д</p>

Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

	<p>«Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».</p>	<p>Играть в подвижные игры с элементами игры футбол: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».</p>
<p>Подвижные игры с элементами спортивной игры «волейбол» (8 ч).</p>	<p>Правила безопасности во время игр и обучению элементам игры в волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Мяч через сетку», «Волна», «Неудобный бросок», «Пионербол».</p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр, учебной и игровой деятельности; Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; Осваивать технические действия из спортивных игр; Моделировать технические действия в игровой деятельности; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр; Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; Использовать подвижные игры для активного отдыха. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; Излагать правила и условия проведения подвижных игр; Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;</p>
<p>Прикладно-ориентированная физическая культура (10 ч).</p>		<p>Знают и соблюдают правила техники безопасности при выполнении физических упражнений прикладной направленности в спортивном зале и на спортивной площадке. Умеют подбирать спортивную одежду и обувь для занятий в зале и на улице (в зависимости от погодных условий), демонстрируют упражнения разминки, выполняют специальные упражнения для подготовки организма к выполнению определённого норматива. Выполняют нормативы 1 -2 ступени норм ГТО. <i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.

<p>Знания о физической культуре. Старинные игры на Руси.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</p>
--	--

Первые соревнования.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
Зарождение олимпийских игр.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Путешествие в страну силачей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/main/223932/
Закаливающие процедуры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
Физические упражнения, естественные движения и передвижения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224786/
Физическое развитие. Физические качества. Травматизм.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Лёгкая атлетика. Совершенствование навыков бега.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
Развитие скоростных способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
Развитие силовых способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/main/
Развитие выносливости.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
Челночный бег, как норматив ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
Метание на точность.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
Метание на дальность.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
Закрепление навыков метания на дальность, на результат.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/
Путешествие в страну: «меткий и быстрый».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
Гимнастика с элементами акробатики. Строевая подготовка.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
Техника выполнения кувырка вперёд.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
Подтягивание на перекладине из вися лёжа. Техника выполнения кувырка назад.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/

Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

Лазание по гимнастической стенке.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
Акробатика. Техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
Прыгалка – скакалка.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
Система тренировок различных групп мышц.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
Подвижные игры на развитие координации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/
Итоговый урок. Путешествие в страну «Грация».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
Подвижные игры с элементами спортивной игры футбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
История развития игры футбол и техника игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/
Техника ведения мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/
Техника ведения мяча по прямой, по кругу.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
Удар по мячу.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/
Техника остановки мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/
Итоговый урок: «Футбол – великая игра».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/
Подвижные игры с элементами спортивной игры футбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190552/
Стойки игрока в баскетболе.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
Техника передвижений в баскетболе.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
Ведение мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках, на месте, в движении.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
Обведение препятствий.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/

Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

Итоговый урок по баскетболу: «оранжевый мяч».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/
Подвижные игры с элементами спортивной игры баскетбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190552/
Стойка игрока в волейболе. Подбрасывание мяча на заданную высоту.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/
Перемещение в стойке приставными шагами.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/
Верхняя передача мяча над собой.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/
Подвижные игры на развитие быстроты, координации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
Подвижная игра в пионербол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/
Итоговый урок по разделу волейбол: «мяч в воздухе».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/192583/
Подготовка к выполнению норм ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/main/190962/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/