

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №13»
муниципальное образование муниципальный округ
город Славгород Алтайского края

Принято

на заседании
педагогического совета
МБОУ «СОШ №13»
Протокол №14
от «29» августа 2024г

Согласовано

Управляющий Совет
МБОУ «СОШ №13»
Протокол №8
от «29» августа 2024г.

Утверждено

Приказом директора
МБОУ «СОШ №13»
№324
от «29» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
начального общего образования
для 2 класса
на 2024-2025 учебный год

Составители:

Бабанина Н.Н.,

учитель начальных классов

высшей квалификационной категории,

Малютина Л.И.,

учитель начальных классов

высшей квалификационной категории,

Слизкая С.Н.,

учитель начальных классов

высшей квалификационной категории

г. Славгород 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 2 класса на уровне начального общего образования составлена на основе Примерной рабочей программы начального общего образования и Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Примерной программе воспитания.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Во 2 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов .

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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты 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.

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

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 физкультурминутки 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

К концу обучения во втором 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, перекачиванию;
- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.2	Лыжная подготовка	12			

2.3	Легкая атлетика	14			
2.4	Подвижные игры	19			
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Дата	Электронные образовательные ресурсы
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1 https://easyen.ru/load/fizkultura/uroki/pravila_povedeniya_i_tekhniki_bezopasnosti_na_urokakh_fizicheskoy_kultury/427-1-0-32043 2 https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/podvizhnyie_ighry_raznykh_narodov
2.	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/main/190526/
3.	Физическое развитие и качества	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-igri-pyatnashki-dva-moroza-estafeta-710409.html
4.	Сила как физическое качество	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/
5.	Быстрота и выносливость как физическое качество	1		https://multiurok.ru/files/konspekty-po-legkoi-atletike-s-1-10-urok-1-kh-klas.html
6.	Гибкость как физическое качество	1		https://ypok.pf/library/testirovanie_bega_na_30_m_s_visokogo_starta_155348.html https://urok.1sept.ru/articles/596476 эстафеты
7.	Развитие координации движений	1		https://multiurok.ru/index.php/files/konspekty-urokov-2-klass-1-chetvert.html
8.	Закаливание организма.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/

	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки			conspect/226526/
9.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		https://multiurok.ru/index.php/files/plan-konspekt-uroka-po-fizichieskoi-kul-turie-dlia-2-gho-klassa.html
10.	Строевые упражнения и команды	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/plan-konspekt-uroka-obucheniia-mietaniia-malogho-miacha
11.	Прыжковые упражнения	1		https://videouroki.net/razrabotki/mietaniie-nabivnogho-miacha.html
12.	Гимнастическая разминка	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/190817/
13.	Ходьба на гимнастической скамейке	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/11/13/samokontrol-v-protseste-zanyatii
14.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/190574/
15.	Упражнения с гимнастическим мячом	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/10/06/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya
16.	Упражнения с гимнастическим мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/conspect/172492/
17.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/conspect/223980/
18.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		https://urok.1sept.ru/articles/632043
19.	Спуск с горы в основной стойке	1		https://infourok.ru/prezentatsiya-most-iz-polozheniya-lezha-4656807.html https://infourok.ru/urok-igra-zapadnya-5468627.html
20.	Подъем лесенкой	1		https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-po-fizkulture-2-klass-uprazhneniya-na-gimnasticheskoi-skamejke-4507969.html https://multiurok.ru/files/ighra-zmieika-2-4-klass.html игра
21.	Спуски и подъёмы на лыжах	1		https://infourok.ru/urok-igra-zapadnya-5468627.html https://www.prodlanka.org/metodicheskie-razrabotki/284805-konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kulture-vypolne
22.	Торможение лыжными палками	1		https://pandia.ru/text/85/369/37355.php
23.	Торможение падением на бок	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-lazanie-po-naklonnoy-skamejke-v-upore-lezha-podtyagivayas-rukami-igra-aisti-3592227.html
24.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/conspect/191550/
25.	Броски мяча в неподвижную	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/

	мишень			conspect/190547/
26.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		https://videouroki.net/razrabotki/vnieurochnaia-dieiatel-nost-podvizhnyie-ighry.html
27.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-dlia-detei-1-klass.html
28.	Бег с поворотами и изменением направлений	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/22/urok-dlya-2-klassa-uprazhneniya-s-myachami
29.	Сложно координированные беговые упражнения	1		https://infourok.ru/urok-podvizhnie-igri-na-urokah-legkoy-atletiki-1846976.html
30.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		https://infourok.ru/urok-podvizhnie-igri-na-urokah-legkoy-atletiki-1846976.html
31.	Игры с приемами баскетбола	1		https://infourok.ru/podvizhnie-igri-dlya-klassa-1974246.html
32.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-fizkultura-v-ritme-tanca-2-klass-5015764.html
33.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		https://easyen.ru/load/fizkultura/uroki/konspekt_uroka_po_fizicheskoy_kulture_dlja_2_klassa_igra_zajcy_v_ogorode_begovy_ehstafety/427-1-0-67981
34.	Прием «волна» в баскетболе	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/02/05/instruktazh-po-tb-na-urokah-lyzhnoy-podgotovki
35.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-na-lyzhakh.html
36.	Гонка мячей и слалом с мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/
37.	Футбольный бильярд	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/conspect/223954/
38.	Бросок ногой	1		https://multiurok.ru/blog/podvizhnaia-igra-slushai-signal.html
39.	Подвижные игры на развитие равновесия	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/conspect/191095/
40.	Подвижные игры на развитие равновесия	1		https://ktonazdorovogo.ru/podvizhnye-igry-zimoi-na-lyzhax-dlya-detei.html
41.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/11/10/konspekt-po-fizicheskoy-kulture-lyzhnaya-podgotovka
42.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/
43.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/conspect/193537/
44.	Освоение правил и техники	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты			conspect/189460/
45.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/
46.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		https://multiurok.ru/blog/zimniie-podvizhnyie-ighry-i-estafety.html
47.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/190653/
48.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		https://kash4sch.edumsko.ru/distant2/class-3v/fiziceskaa-kultura/post/688548
49.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/conspect/191935/
50.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		https://multiurok.ru/files/urok-fizicheskoi-kultury-po-teme-lovli-i-peredach.html
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		https://yandex.ru/images/search?text=Игра%20«Круговая лапта
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		https://infourok.ru/razrabotka-uroka-po-fizkulture-basketbol-klass-tema-uroka-vedenie-myacha-pravoy-levoy-rukoy-s-izmeneniem-visoti-otskoka-myacha-n-2269372.html
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/04/04/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-vedenie-myacha
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://znanio.ru/media/konspekt_uroka_vedenie_myacha_pravoj_levoj_rukoj_v_dvizhenii_po_pryamoj_2_klass-263325

55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/conspect/190731/
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-obuchenie-tekhnikе-nizkogo-starta-2.html
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-beg-na-skorost-m-vstrechnaya-estafeta-igra-kot-i-mishi-2533678.html
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-vo-2-klasse-tema-beg-30-metrov-na-rezultat-razdel-lyogkaya-atletika-5746946.html
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/02/06/normativy-gto-i-stupen нормы ГТО 1-2 ступень
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://infourok.ru/vipolnenie-normativa-vfsk-gto-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-s-pryamimi-nogami-tehnika-vipolneniya-sudeystvo-etapa-sposobi-r-3781336.html
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://infourok.ru/user/novohatskaya-marina-sergeevna/blog/pravila-vypolneniya-normativa-gto-podtyagivanie-iz-visa-lezha-na-nizkoj-perekladine-164647.html
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://multiurok.ru/index.php/files/urok-14-kontrol-noe-uprazhnenie-otzhimanie-sgibani.html
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/chelnochnyi_beg_3kh10_vo_2_m_klasse
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://videouroki.net/razrabotki/konspekt-uroka-po-fizkulture-legkaya-atletika-beg-c-uskoreniem-beg-na-30-60-m.html
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/conspect/190758/
