

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области  
Управление образования Ростова-на-Дону  
МАОУ «Лицей № 11»

<b>«Рассмотрено»</b> на заседании МО Протокол № 1 от 12.08.2024 Председатель МО Шуплецова О.Ю.	<b>«Согласовано»</b> на заседании НМС Протокол № 1 от 27.08.2024 Председатель НМС Майборода Т.А.	<b>«Утверждено»</b> Директор МАОУ «Лицей №11» Потатуева В.О. Приказ № 445 от 31.08.2024
---	---	--

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5566038)

---

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*(предмет)*

---

**Учитель:** Бондаренко С.Г.

**Класс:** 2 «А» класс

**Количество часов,** за которое реализуется рабочая программа: 68 часа.

<b>За год</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>	<b>Всего</b>
Всего	16	16	20	16	68
Контрольные работы	1	1	1	1	4

Ростов-на-Дону  
2024–2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования подготовлена на основе ФГОС НОО, ФОП НОО, Концепции преподавания физической культуры в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р), федеральной рабочей программы воспитания, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения физической культуры, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания и определению планируемых результатов.

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе на уровне начального общего образования.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре включают личностные, метапредметные результаты за весь период обучения на уровне начального общего образования, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения.

Рабочая программа по физической культуре для 2 «А» **составлена на основе** следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с учётом изменений, внесённых Приказом Минпросвещения от 31.07.2020 № 304 (в редакции от 25.12.2023 № 685-ФЗ).
- Областной закон «Об образовании в Ростовской области» от 14.11.2013 № 26-3С (в редакции от 05.08.2024 № 157-3С).
- Приказ Минпросвещения «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22.03.2021 № 115 (в редакции Приказов Минпросвещения России от 11.02.2022 № 69, от 07.10.2022 №888).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников» с изменениями, внесёнными приказами Министерства просвещения Российской Федерации от 23.07.2023 №556 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 28.07.2023 №74502), от 21.02.2024 №119 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 22.03.2024 № 77603) и 21.05.2024 №347 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 21.06.2024 № 78626).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2024 № 499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» с изменениями от 1 февраля 2024 г. № 62 и 19 марта 2024 г. № 171.
- Методические рекомендации «Система оценки предметных результатов в начальной школе» (2023).
- Федеральная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 18.12.2020 № 61573).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» с изменениями от 30.12.2022.
- Основная образовательная программа начального общего образования, утверждённая приказом директора от 31.08.2024 № 444 .
- Учебный план МАОУ «Лицей № 11» на 2024-2025 учебный год, утверждённый приказом директора от 31.08.2024 № 444.
- Положение о рабочей программе МАОУ «Лицей № 11», утверждённое приказом директора от 20.08.2024 № 380.
- Календарный учебный график МАОУ «Лицей № 11» на 2024-2025 учебный год, утверждённый приказом директора от 29.08.2024 № 418.

Реализация Донского регионального компонента (*ДРК*) происходит в течение года в темах программы, которые по содержанию соотносятся с региональной тематикой (10-12% от общего количества часов).

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной

нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические

упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям, теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Реализация Донского регионального компонента (ДПК) осуществляется в течение года (10–12% от общего количества часов).

Во 2 классе в рамках организации контроля за реализацией программы используется портфолио (10%).

В условиях временной реализации образовательных программ основного общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме самоизоляции детей руководствоваться Положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В процессе осуществления реализации применяются следующие формы обучения:

- непосредственное взаимодействие с обучающимися в режиме видеоконференции – смешанное обучение с использованием сервиса Google meet, с сохранением объема учебного материала, выносимого на текущий контроль (в том числе автоматизированный) и промежуточную аттестацию, а также сроков и формы текущего контроля, промежуточной аттестации.

- опосредованное взаимодействие с обучающимися с использованием ЭО и ДОТ с сохранением объема заданий для самостоятельного изучения, сроки консультаций, объем учебного материала, выносимого на текущий контроль (в том числе автоматизированный) и промежуточную аттестацию, сроки и формы текущего контроля, промежуточной аттестации.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с обновлённым ФГОС НОО учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательным для изучения. Общее число часов, отведенных на изучение физической культуры, составляет в 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Учебная программа **рассчитана на 68 часов.**

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» в 2 «А» классе составлена в соответствии с Учебным планом, календарным учебным графиком и расписанием учебных занятий на 2024-2025 учебный год и **реализуется за 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 по физической культуре.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная внешность культуры*

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

#### *Спортивно-оздоровительная визуальная культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руки. 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 падение на бок во время спуска.

#### Легкая атлетика

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Бросок мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, при движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямым разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с понижением умеренного замедления.

#### Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приемами других игр (баскетбол, футбол).

#### *Прикладно-ориентированная графическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных средств мобильных и устойчивых игр.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Программы освоения личностных результатов по физической культуре на уровне начального общего образования предусматриваются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, проводимыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личность.



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

- становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и укреплением здоровья человека;
- обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;
- вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к проведению национальных государственных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

#### **Познавательные универсальные технологические действия :**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и стабильностью здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений для развития различных физических примеров, приводить примеры и выполнять их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, основывать комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушений осанки;
- вести наблюдение за изменениями показателей физического развития и физических методов, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные технологические действия :**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить ее положительное воздействие на организм обучающихся (в пределах изучаемого);
- исполнять роль капитана и судьи в живых собраниях, аргументированно высказывать мнения о своих действиях и принимать решения;
- делать небольшие сообщения в период возникновения подвижных игр и в более позднее время, планировать режим дня, способы измерения показателей физического развития и подготовки физической силы.

#### **Регулятивные универсальные технологические действия :**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их содержания, нахождение в них отличия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять научные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических методов в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных занятий, соблюдать культуру общения и уважительное обращение к другим обучающимся;
- Контролируйте соблюдение правил двигательных действий в подвижных играх, контролируйте эмоциональную сдержанность при устранении ошибок.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К завершению обучения во **2 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- приведем основные положения и выскажем свое мнение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, проводить измерения с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдение за их изменениями;
- Выполнять броски детского (теннисного) мяча в мишень из разных положений и других методов, переходя к манере подбрасывания гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасыванию его руками на руку, перекачиванию;
- дополнительный танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямым разбегом;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, опускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры для развития основных физических качеств, используя технические приемы из традиционных игр;
- - Выполните упражнения по развитию физического материала.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Целевые приоритеты воспитания на уровне НОО:** создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:

1. быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогая старшим;
2. быть трудолюбивым, следуя принципу «делу – время, потехе – час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
3. знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
4. беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);
5. проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
6. стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
7. быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
8. соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
9. уметь соперничать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
10. быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

№ п/п	Название темы, раздела, модуля, блока	Количество часов	Формируемые социально значимые знания (№)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	2		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Режим дня школьника	1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		1		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура</b>				
1.1	Гигиена человека	1		<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
1.2	Осанка человек	1		<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура</b>				
2.1	Подвижные и спортивные игры	19		<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a>
2.2	Легкая атлетика	18		<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a>
2.3	Гимнастика с основами акробатики	18		<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a>
2.4	Кроссовая подготовка	12		<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a>
Итого по разделу		67		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		14		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Модуль (глава) Разделы главы, тема	Дата	Домашнее задание
<b>Лёгкая атлетика (27 ч)</b>			
<b>Ходьба и бег (5 ч)</b>			
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки».	02.09	Стр. 3-4
2	ОРУ. Ходьба по разметкам. Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные и спортивные игры.	04.09	Стр. 36
3	ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место».	09.09	Стр. 37-38
4	ОРУ. Челночный бег 3х10 м (контрольный норматив). Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «К своим флажкам». Подвижные и спортивные игры.	11.09	Стр. 64-66
5	ОРУ. Бег 30 м (контрольный норматив). Игра «Вызов номеров» в движении.	16.09	Упражнения на мышцы пресса
<b>Прыжки (3 ч)</b>			
6	ОРУ. Прыжки с поворотом на 90°-100°. Прыжок с места. Игра «Пятнашки». Подвижные и спортивные игры.	18.09	Стр. 43-44
7	ОРУ. Прыжок с высоты (до 40 см). Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростных и координационных способностей	23.09	Стр. 62-63
8	ОРУ. Прыжок в длину с места (контрольный норматив). Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	25.09	Стр. 63-64 (вопросы)
<b>Метание мяча (3ч)</b>			
9	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Защита укрепления»	30.09	Упражнения на мышцы пресса
10	ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Эстафеты. Спортивная игра.	02.10	Стр. 44-45
11	ОРУ. Метание малого мяча (контрольный норматив). <i>ДРК Развитие легкой атлетики на Дону</i>	07.10	Стр. 6-9
<b>Кроссовая подготовка (5 ч)</b>			
12	ОРУ. Равномерный бег (2 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Игра «Третий лишний»	09.10	Прыжки на скакалке
13	ОРУ. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	14.10	Стр. 9 (вопросы)
14	ОРУ. Равномерный бег (2 мин). Игра «Третий лишний». Эстафета	16.10	Стр. 38
15	ОРУ. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Спортивная игра	21.10	Чередование бега с ходьбой
16	ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Развитие выносливости. Спортивная игра. <i>ДРК В каких видах спорта и когда побеждали спортсмены РО.</i>	23.10	Равномерный бег
<b>Гимнастика (15 ч) Акробатика (6ч)</b>			

II ч 17	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещенное движение».	06.11	Стр. 12 (вопросы)
18	ОРУ. Кувырок вперед. Подвижные и спортивные игры.	11.11	Стр. 13-14
19	ОРУ. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. Подвижные и спортивные игры.	13.11	Упражнения на развитие гибкости
20	ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	18.11	Равномерный бег (2 мин).
21	ОРУ. Подъем туловища 30с (контрольный норматив). Спортивная игра.	20.11	Упражнения на мышцы пресса
22	ОРУ. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Подвижная игра «Светофор».	25.11	Равномерный бег (3 мин)
23	ОРУ. Наклон из положения сидя (контрольный норматив). Спортивная игра. <i>ДРК Гимнасты Дона.</i>	27.11	Чередование ходьбы и бега
<b>Строевые упражнения. Висы (4ч)</b>			
24	ОРУ. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (контрольный норматив).	02.12	Стр. 14 (вопросы)
25	ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Игра	04.12	Чередование ходьбы и бега
26	ОРУ с предметами. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе (контрольный норматив). Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	09.12	стр. 47
27	ОРУ. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей Подвижные и спортивные игры.	11.12	стр. 57-61
<b>Опорный прыжок, лазание (5 ч)</b>			
28	ОРУ в движении. Опорный прыжок. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. Подвижные и спортивные игры	16.12	Стр. 48-50
29	Контрольная работа по гимнастике	18.12	Стр. 50-52
30	ОРУ. Опорный прыжок. Игра «Парашютисты».	23.12	Стр. 42-43
31	ОРУ в движении. Подъем туловища 60с (контрольный норматив). Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	25.12	Стр. 52 (вопросы)
32	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай команду». <i>ДРК Биография Людмилы Турищевой</i>	30.12	Стр. 41-42
<b>Подвижные игры (20 ч)</b>			
III-ч 33	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «Веребочка под ногами», «Посадка картошки». Спортивная игра.	13.01	Стр. 38-40
34	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	15.01	Стр. 40-41
35	ОРУ в движении. Игра «Невод». Эстафеты.	20.01	Упражнения на мышцы пресса

36	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	22.01	Упражнения на развитие координационных способностей
37	ОРУ. Игры «Два мороза», «Попади в мяч». Эстафеты. Прыжки на скакалке 30с (контрольный норматив).	27.01	Стр. 53-54
38	ОРУ. Игра «Вызов номера». ДРК Олимпийские чемпионы Дона (баскетбол).	29.01	Стр. 54-55
39	ОРУ с предметами. Эстафеты. Спортивная игра.	03.02	Стр. 55
40	ОРУ с предметами. Эстафеты. Игра. ДРК Олимпийские чемпионы Дона по спортивным играм (волейбол).	05.02	Стр. 56
41	ОРУ. Броски в цель (мишень). Игра. Развитие координационных способностей	10.02	Стр. 56 (вопросы)
42	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра.	12.02	Упражнения на мышцы пресса
43	ОРУ. Броски в цель (мишень). Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	17.02	Стр. 15-16
44	ОРУ. Ведение на месте. Развитие координационных способностей	19.02	Стр. 16 (вопросы)
45	ОРУ. Ведение на месте. Игра «Попади в обруч».	24.02	Стр. 75
46	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячом.	26.02	Стр. 75
47	ОРУ в движении. Игра «пионербол». Прыжки на скакалке 60с (контрольный норматив).	03.03	Стр. 76
48	ОРУ. Ведение на месте правой (левой) рукой. Эстафеты.	05.03	Упражнения на развитие координационных способностей
49	ОРУ. Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	10.03	Стр. 86 (вопросы)
50	Контрольная работа по теме: подвижные игры.	12.03	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса
51	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра. ДРК Олимпийские чемпионы Дона (гандбол)	17.03	Упражнения на мышцы пресса
52	ОРУ. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	19.03	Стр. 17-19
<b>Легкая атлетика (16 ч)</b> <b>Кроссовая подготовка (3ч)</b>			
IV-ч 53	ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Подвижные и спортивные игры.	02.04	Стр. 19 (вопросы)
54	ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижные и спортивные игры.	07.04	Прыжковые упражнения
55	ОРУ. Равномерный бег (3-4 мин). Развитие выносливости. Игра «Два мороза»	09.04	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса
<b>Ходьба и бег (6 ч)</b>			
56	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30м). Игра «Команда быстроногих». Подвижные и спортивные игры.	14.04	Упражнения на мышцы пресса
57	ОРУ. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры.	16.04	Стр. 81-83
58	ОРУ. Челночный бег 4х9 м. (контрольный норматив) Подвижная игра.	21.04	Стр. 83-84 (вопросы)

59	ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра.	23.04	Стр. 20-21
60	ОРУ. Бег 30 метров (контрольный норматив). Спортивная игра	28.04	Стр. 21 (вопросы)
61	СБУ. Челночный бег. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры. <i>ДРК Биография Людмилы Кондратьевой.</i>	30.04	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
<b>Прыжки (3 ч)</b>			
62	ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку 30 сек. Спортивная игра.	05.05	Стр. 22 (вопросы)
63	ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку 40 сек. Спортивная игра.	07.05	Стр. 22 (задания)
64	ОРУ. Прыжок в длину (контрольный норматив). Прыжки через скакалку 60 сек. Спортивная игра	12.05	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
<b>Метание мяча (4 ч)</b>			
65	ОРУ. Метание малого мяча. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры.	14.05	Стр. 23-24 (тест)
66	ОРУ. Метание малого мяча (контрольный норматив).	19.05	Ловля и передача мяча
67	Итоговая контрольная работа	21.05	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
68	ОРУ. Подвижные и спортивные игры.	26.05	Упражнения на мышцы пресса

**Всего: 68 часов**

## СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ ПЛАНИРУЕМЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Критерии уровня физической подготовленности оцениваются по сборнику упражнений для  
тестирования

### Контрольно-измерительные материалы

2 Класс	Мальчики			Девочки		
	Оценка			Оценка		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м	6,1	6,4	7,2	6,2	6,6	7,1
Челночный бег 3 х 10 м	9,1	9,8	10,4	9,7	10,3	11,2
Челночный бег 4 х 9 м	12,4	12,8	13,2	12,0	12,8	13,0
Бег 1000 метров	Без учета времени					
6-минутный бег	1150	900	750	950	720	550
Метание малого мяча	Из 5 попыток 3 попадания в цель					
Прыжок в длину с места	130	110	85	120	105	80
Подтягивание	2	1	-	8	4	1
Подъем туловища за 30 сек. (тестирование)	12	11	9	11	9	7
Подъем туловища за 60 сек. (тестирование)	30	25	18	18	15	10
Прыжки на скакалке за 30 сек. (тестирование)	30	20	10	30	20	10
Прыжки на скакалке за 60 сек. (тестирование)	50	30	15	50	30	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (тестирование)	12	8	5	8	5	2
Бросок набивного мяча из положения сидя (см) (тестирование)	285	235	150	245	190	130
Наклон из положения сидя (тестирование)	+05	+04	+03	+10	+06	+04



**Общие для лиц:**

**Оценка проектной деятельности учащихся**

<b>Критерий 1</b>		<b>Продукт (материализованный результат ПДУ)</b>	<b>Баллы</b>
Показатель	1.1	Новизна. Оригинальность. Уникальность	1-2
	1.2	Оптимальность (наилучшее сочетание параметров продукта)	1
	1.3	Эстетичность	1-2
<b>Максимальное количество баллов</b>			<b>5</b>
<b>Критерий 2</b>		<b>Процесс (работа по выполнению проекта)</b>	
Показатель	2.1	Актуальность	1-2
	2.2	Проблемность	1-2
	2.3	Соответствие требованиям объема	1
	2.4	Содержательность	1-3
	2.5	Завершенность	1
	2.6	Наличие творческого компонента в процессе проектирования	1-2
	2.7	Коммуникативность (в групповом проекте)	1-2
	2.8	Самостоятельность	1-3
<b>Максимальное количество баллов</b>			<b>16</b>
<b>Критерий 3</b>		<b>Качество оформления материала</b>	
Показатель	3.2	Материал оформлен с грубыми нарушениями требований	0
	3.3	Допущены незначительные нарушения требований	1-2
	3.4	Материал оформлен в соответствии с требованиями	3-4
<b>Максимальное количество баллов</b>			<b>4</b>
<b>Критерий 4</b>		<b>Защита проекта</b>	
Показатель	4.1	Качество доклада (системность, композиционная целостность, полнота представления проблемы, краткость, четкость, ясность формулировок)	1-3
	4.2	Ответы на вопросы	1-3
	4.3	Личностные проявления докладчика	1-2
	4.4	Культура речи докладчика	1-2
<b>Максимальное количество баллов</b>			<b>10</b>
<b>Максимальное количество баллов по всем критериям</b>			<b>35</b>

**Перевод баллов в оценку**

85% от максимальной суммы баллов, 35-30 баллов – «5»

70-85 %, 29-25 баллов – «4»

50-70 %, 23-17 баллов – «3»

0-49 % - «2»

**Критерии и показатели оценивания исследовательской деятельности обучающегося**

<b>Критерий 1</b>		<b>Уровень актуальности темы исследования</b>	<b>Баллы</b>
Показатель	1.1	Актуальность темы исследования не доказана	0
	1.2	Приведены недостаточно убедительные доказательства актуальности темы исследования	1-2
	1.3	Приведены достаточно убедительные доказательства актуальности темы исследования	3-4
<b>Критерий 2</b>		<b>Качество содержания исследования</b>	
Показатель	2.1	Соответствие содержания исследования его теме	
	2.1.1	Содержание исследования не соответствует заявленной теме	0
	2.1.2	Содержание исследования не в полной мере соответствует заявленной теме	1-2
	2.1.3	Содержание исследования в полной мере соответствует заявленной теме	3-4

Показатель	2.2	Логичность изложения материала	
	2.2.1	Материал изложен не логично, не структурирован, хаотичен	0
	2.2.2	Недостаточно соблюдается логичность изложения материала	1-2
	2.2.3	Материал изложен в строгой логической последовательности	3-4
Показатель	2.3	Количество и разнообразие источников информации	
	2.3.1	Отсутствие списка источников информации	0
	2.3.2	Использованы однотипные источники информации	1
	2.3.3	Использовано незначительное количество источников информации	2
	2.3.4	Использовано значительное количество разнообразных источников информации	3-4
<b>Критерий 3</b>		<b>Качество оформления исследовательского материала</b>	
Показатель	3.1	Соответствие оформления принятым требованиям	
	3.1.1	Материал оформлен с грубыми нарушениями требований	0
	3.1.2	Допущены незначительные нарушения требований	1-2
	3.1.3	Материал оформлен точно в соответствии с требованиями	3-4
Максимальное количество баллов			20

#### **Перевод баллов в оценку**

85% от максимальной суммы баллов, 20-17 баллов – «5»

70-85 %, 16-14 баллов – «4»

50-70 %, 13-10 баллов – «3»

0-49 % - «2»

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс. Учебник. «Просвещение», 2020.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс. Учебник. «Просвещение», 2020.

2. Критерии уровня физической подготовленности оцениваются по сборнику упражнений для тестирования (Колесник В.И, Замятин О.В, Ростов на Дону - 2013 г.)

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. <https://www.gto.ru/>
2. <http://videouroki.net>
3. <http://uslide.ru/fizkultura>
4. <http://www.fizkult-ura.ru/>