

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА
МБОУ «УНЬЮГАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
эстетического цикла и
физического воспитания
Протокол
№ 1 от «30» августа 2023 г.

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета
МБОУ «Уньюганская СОШ №1»
Протокол №8 от «30» августа 2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Уньюганская СОШ
№1»
А.П.Кнотиков
Приказ от «31» августа 2023
№-187-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Развитие двигательной активности»
для обучающегося 7 класса
(с ЗПР вариант 7.1)
(спортивно-оздоровительное направление)

на 2023 – 2024 учебный год
(период реализации программы)

Составитель: Шарафиева Елена Михайловна,
(Ф.И.О. учителя)
учитель физической культуры
(предмет)

Уньюган 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа занятий внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Развитие двигательной активности» для обучающегося 7 класса с ЗПР (вариант 7.1) составлена на основе требований ФГОС СОО для обучающихся с ОВЗ, федеральной образовательной программы основного общего образования, комплекта примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития, одобренным федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 29 сентября 2022 г. № 7/22).

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

Целью программы внеурочной деятельности «Развитие двигательной активности» является 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.

Программа направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией внеурочного занятия на укрепление и сохранение здоровья обучающегося, приобретение им знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Данная программа составлена с учетом психофизических и возрастных особенностей обучающегося и ориентирует его на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, приобретения опыта общения.

Программа составлена на основе материала, который обучающийся изучает на уроках адаптивной физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом его интересов (в зависимости от возраста, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающегося, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающейся оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающегося на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. Практическими результатами воспитания являются: формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР.

Содержание программы состоит из трёх разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент деятельности) содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах

организации, исполнения и контроля, «Физическое совершенствование» (процессуально – мотивационный компонент деятельности) ориентирован на гармоничное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность.

В целях усиления мотивационной составляющей курса внеурочной деятельности «Развитие двигательной активности» содержание программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

Для изучения данного занятия внеурочной деятельности в учебном плане школы отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

Знания о физической культуре

Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках.

Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах. Лазанье по канату в два приёма.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

7 КЛАСС

В результате занятий внеурочной деятельности «Развитие двигательной активности» на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий адаптивной физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

7 КЛАСС

В результате занятий внеурочной деятельности «Развитие двигательной активности» на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы внеурочной деятельности «Развитие двигательной активности»:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского и давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект;

характеризовать особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

выполнять упражнения на координацию и равновесие на месте и в движении;

выполнять лазанье по канату в два приёма и акробатические комбинации;

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции;

самостоятельно передвигается по учебной лыжне в заданном темпе;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

выполнять требования ГТО.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://specialolympics.ru https://ugra2015.com/ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно – оздоровительная деятельность					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно - оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	4	0	4	https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	6	0	6	https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта »)	4	0	4	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры »)	4	0	4	https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры »)	3	0	3	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	8	0	8	https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
Итого по разделу		29			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Олимпийское движение в современной России	1	0	1		https://specialolympics.ru/
2	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
3	Соблюдение правил ТБ и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Техническая подготовка	1	0	1		https://resh.edu.ru/
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		https://interneturok.ru/
5	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня					https://resh.edu.ru/
6	Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках	1	0	1		https://resh.edu.ru/
7	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1		https://resh.edu.ru/
8	Лазание по канату в два приёма					https://resh.edu.ru/
9	Полоса препятствий с элементами гимнастики. Подвижная игра на внимание	1	0	1		https://interneturok.ru/
10	Преодоление препятствий наступанием	1	0	1		https://resh.edu.ru/
11	Преодоление препятствий прыжковым бегом					
12	Эстафетный бег	1	0	1		https://resh.edu.ru/
13	Прыжки в длину с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/
14	Прыжки в высоту с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/
15	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1		https://resh.edu.ru/
16	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/
17	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
18	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru/
19	Передвижение на лыжах 1 км.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
20	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	0	1		

21	Ведение мяча на месте и в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/
22	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1		https://resh.edu.ru/
23	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	0	1		https://resh.edu.ru/
24	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
25	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1		https://resh.edu.ru/
26	Подвижные игры на материале волейбола	1	0	1		https://infourok.ru/
27	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1		https://resh.edu.ru/
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	1		https://resh.edu.ru/
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		https://resh.edu.ru/
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		https://www.gto.ru/
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		https://www.gto.ru/
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1		https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/
34	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	1		https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 10-11 классы/Лях В.И, Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций
М.: Просвещение

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru>
2. Физкультура в школе- <http://www.fizkulturavshkole.ru>
3. Интернет урок - <https://interneturok.ru/>
4. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
5. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
6. Видеоуроки - <https://videouroki.net/>
7. Инфоурок -<https://infourok.ru/>
8. <https://newuroki.net/>