**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Ростовская область**

 **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**МБОУ Киевская СОШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОНа заседании ШМО учителей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «29» 08 2024 г. | СОГЛАСОВАНОЗам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Плешакова М.А.от «29» 08 2024 г. | УТВЕРЖДЕНОДиректор МБОУ Киевская СОШ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тимонов Ю.А. Пр. №50 от «29» 08 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**по спортивному направлению «Спринт»**

для обучающихся 1 класса

**х. Второй Киевский 2024г.**

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Программа по внеурочной деятельности «СПРИНТ» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО, разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ), модифицирована с учетом собственных возможностей и опыта. Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «СПРИНТ» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное). Особенностью представленной программы «СПРИНТ» является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 34 недели. Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой. Ценностными ориентирами содержания данного факультативного курса являются: - формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой; - формирование специальных знаний, умений и навыков; - развитие физических способностей; - раскрытия потенциала каждого ребенка; - развития морально-волевых качеств; - развития внимания, мышления; - воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям; -взаимопонимание и бесконфликтность в общении. Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике. Целостная система подготовки решает следующие основные задачи: Обучающие: − формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой; − формирование специальных знаний, умений и навыков. Развивающие: − развитие физических способностей; − раскрытия потенциала каждого ребенка; − развития морально − волевых качеств; − развития внимания, мышления. Воспитательные: − воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: − доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, − культуру поведения, уважение к людям, − взаимопонимание и бесконфликтность в общении. Возраст детей: программа составлена для учащихся 1 класса. Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год).

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Форма организации учебных занятий | Основные виды учебной деятельности |
| **Лёгкая атлетика и подвижные игры** |
| Вводный. | Вводный | *Изучить* правила поведения на уроках физи­ческой культуры. |
| Влияние физической культуры на здоровье и физическое разви­тие человека. Прави­ла поведения на уро­ках. | Комбинированный | *Определять* влияние физической культуры на укрепление здоровья и физическое развитие. *Изучить* правила поведения на уроках физи­ческой культуры. *Выполнять* пост­роения в шеренгу и колонну |
| Основные способы пе­редвижений человека. | Комбинированный | *Определять* основные способы пе­редвижений человека. *Выполнять* команды: «Стано­вись!», «Смирно!». *Выполнять пе­редвижение* широким, свободным шагом. |
| История возникнове­ния физической куль­туры. | Комбинированный | *Изучать* историю возникновения физической культуры, *участво­вать в беседе.**Выполнять* повороты направо на­лево, медленный равномерный бег, бег с изменением направления. |
| Предупреждение травматизма на заня­тиях физической культурой. | Комбинированный | *Изучать и соблюдать* правила пре­дупреждения травматизма на заня­тиях.*Выполнять* повороты кругом. *Участвовать* в подвижной игре «У медведя во бору», *соблюдать* правила игры. |
| Бег и его разновид­ности. | Комбинированный | *Познакомиться* с разновидностями бега. *Использовать* разные виды бега. *Следовать* при выполнении упражнений инструкциям учителя. *Соблюдать* правила игры .*Выполнять* упражнения на ско­рость движения.*Моделировать* физические нагруз­ки для развития быстроты. |
| Эстафетный бег. | Комбинированный | *Изучать* приёмы эстафетного бега. *Следовать* при выполнении зада­ний инструкциям учителя. *Применять* полученные умения в игре. «Вызов номеров». *Выполнять* упражнения на внима­ние.. |
| Эстафетный бег. | Комбинированный |
| Прыжки и их связь с беговыми упражне­ниями. | Комбинированный | *Выполнять* подготовительные уп­ражнения. *Объяснять и применять* технику прыжков, технику призем­ления. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотносить* упражнения с разви­тием определённых физических ка­честв.*Осваивать* технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперёд. |
| Прыжки и их связь с беговыми упражне­ниями. | Комбинированный |
| Прыжки на двух и од­ной ноге с продвиже­нием вперёд. | Комбинированный |
| Прыжки на двух и од­ной ноге с продвиже­нием вперёд. | Комбинированный |
| Прыжок в длину с места. | Комбинированный | *Выполнят* подготовительные уп­ражнения. П*рименять* технику прыжков, технику призем­ления |
| Прыжок в длину с места. | Комбинированный |
| Челночный бег | Комбинированный | *Выполнять* упражнения на коорди­нацию движений и быстроту во вре­мя выполнения челночного бега 3x10 м. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Соблюдать* правила игры. *Выполнять* упраж­нения на координацию движения. *Соотносить* упражнения с разви­тием определённых физических ка­честв |
| Челночный бег 3x10 м. | Комбинированный |
| Преодоление полосы препятствий. | Комбинированный | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. |
| Преодоление полосы препятствий. | Комбинированный |
| Метание — одно из древних физических упражнений. | Комбинированный | *Работать* с информацией. *Участ­вовать* в беседе по теме. *Разучить и выполнять* правильный хват мало­го мяча. *Следовать* при выполне­нии заданий инструкциям учителя. |
| Метание в вертикаль­ную цель. | Комбинированный | *Объяснять и применять* технику метания теннисного малого мяча в цель. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении метания в цель. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределенных физических качеств. |
| Метание в вертикаль­ную цель. | Комбинированный |
| Лёгкая атлетика — королева спорта. | Комбинированный | *Участвовать в беседе* о лёгкой ат­летике как виде спорта. *Высказы­вать* собственное мнение о лёгкой атлетике как виде спорта. *Приме­нять* технику метания теннисного малого мяча в цель. *Оценивать* правильность выполнения зада­ния. *Вносить* коррективы в свою работу. |
| Метание в горизон­тальную цель. | Комбинированный | *Следовать* при выполнении инс­трукциям учителя. *Выявлять* ха­рактерные ошибки при выполне­нии метания в горизонтальную цель. *Согласовывать* действия пар­тнёров в игре. *Соотносить* упраж­нения с развитием определённых физических качеств. |
| Метание в горизон­тальную цель. | Комбинированный |
| Как устроен человек. | Комбинированный | *Работать с информацией* о строе­нии человека и работе мышц. *Уста­навливать* взаимосвязь между фи­зическими упражнениями и работой мышц. *Общаться* и *взаи­модействовать* в игровой деятель­ности. |
| Броски набивного мяча (0,5 кг). | Комбинированный | *Выполнять* броски набивного мяча от груди на дальность. *Следовать* при выполнении упражнений инс­трукциям учителя. *Выявлять* ха­рактерные ошибки при выполне­нии броска набивным мячом от груди. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. |
| Броски набивного мяча (0,5 кг). | Комбинированный |
| Прыжки через качаю­щуюся скакалку. | Комбинированный | *Проявлять* во­левые усилия. *Согласовывать* дей­ствия партнёров в игре. |
| Прыжки через качаю­щуюся скакалку. | Комбинированный |
| Преодоление препят­ствий. | Комбинированный | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Удерживать* цель выполняемых действий при преодолении полосы препятствий. *Проявлять* волевые усилия. *Соотносить* упражнения с развитием определённых физичес­ких качеств. |
| Преодоление препят­ствий. | Комбинированный |
| Подвижные игры. | Игровой | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. |
| Подвижные игры. | Игровой |
| Подвижные игры. | Игровой |
| Подвижные игры. | Игровой |
| Закаливание орга­низма. | Вводный | *Участвовать* в беседе о закалива­нии .*Иметь представление* о закалива­ющих процедурах и их влиянии на организм. *Оценивать* своё состоя­ние (ощущения) после закаливаю­щих процедур. *Разучить и выпол­нять* ходьбу с остановкой по сигналу учителя. |
| Бег из различных ис­ходных положений. | Комбинированный | *Выполнять* бег из различных ис­ходных положений. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры.*Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| Бег из различных ис­ходных положений. | Комбинированный |
| Прыжок в высоту с места толчком двух ног. | Комбинированный | *Осваивать* технику прыжка в вы­соту толчком двух ног. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры.*Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. |
| Прыжок в высоту с места толчком двух ног. | Комбинированный |
| Прыжок в высоту с места толчком одной ноги | Комбинированный | *Осваивать* технику прыжка в вы­соту толчком одной ноги. *Следовать* при выполнении ин­струкциям учителя. *Осваивать* технику прыжковых упражнений.*Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| Прыжок в высоту с места толчком одной ноги. | Комбинированный |
| Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную вы­соту. | Комбинированный | *Осваивать* технику прыжков на разную высоту (до касания разме­ток). *Разучить и выполнять* прыж­ки в высоту с места толчком одной ноги. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. |
| Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную вы­соту. | Комбинированный |
| Физические качества человека. | Вводный | *Иметь представление* о физичес­ких качествах человека. *Участво­вать в беседе* о физических качест­вах человека.*Характеризовать* показатели фи­зического развития. |
| Развитие физических качеств. | Комбинированный | *Иметь представление* о физичес­ких упражнениях, направленных на развитие определённых физичес­ких качеств. *Разучить и выпол­нять* комплекс упражнений с гим­настическими палками. *Моделировать* комплексы упраж­нений с учётом их цели: на разви­тие силы, быстроты, выносливости. |
| Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. | Комбинированный | *Выполнять* комплекс упражнений с гимнастическими палками. *Соблюдать* правила техники безо­пасности при выполнении гимнас­тических упражнений. |
| Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. | Комбинированный |
| Спортивные игры. | Комбинированный | *Иметь представление* о спортив­ных играх как об игре команды. *Осваивать* технические действия из спортивных игр.*Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| Спортивные игры. | Комбинированный |
| Спортивные игры. | Комбинированный |
| Метание теннисного мяча на дальность. | Комбинированный | *Осваивать* технику метания на дальность. *Соблюдать* правила тех­ники безопасности при метании мяча. |
| Метание теннисного мяча на дальность. | Комбинированный |
| Метание теннисного мяча на заданное рас­стояние. | Комбинированный | *Осваивать* технику метания на за­данное расстояние. *Проявлять* качества силы, быстро­ты и координации при метании ма­лого мяча. |
| Метание теннисного мяча на заданное рас­стояние. | Комбинированный |
| Положение — «высо­кий старт». | Комбинированный | *Осваивать* технику «высокого старта». *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения бе­говых упражнений. |
| Положение — «высо­кий старт». | Комбинированный |
| Бег на 30 м. | Комбинированный | *Осваивать* технику бега на корот­кие дистанции. *Проявлять* качест­ва силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бего­вых упражнений. |
| Элементы спортивных игр. | Комбинированный | *Выполнять* комплексы упражне­ний, направленные на развитие различных физических качеств. *Выполнять* элементы спортивных игр. |
| Элементы спортивных игр. | Комбинированный |
| Совершенствование элементов спортивных игр. | Комбинированный | *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. *Моделировать* технику выполне­ния игровых действий в зависимос­ти от изменения условий и двига­тельных задач. |
| Совершенствование элементов спортивных игр. | Комбинированный |
| Подвижные игры и эстафеты. | Игровой | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| Обобщающий урок. | Комбинированный | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний

и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег Зх 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловушка», «Ловушка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Анти вышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики» и др.

1. **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения урока** |
| **план** | **факт** |
| 1. | Основные способы пе­редвижений человека. | 1 | 05.09 |  |
| 2. | Бег и его разновид­ности. | 1 | 12.09 |  |
| 3 | Прыжки и их связь с беговыми упражне­ниями. | 1 | 19.09 |  |
| 4 | Прыжки на двух и од­ной ноге с продвиже­нием вперёд. | 1 | 26.09 |  |
| 5 | Челночный бег | 1 | 03.10 |  |
| 6 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | 10.10 |  |
| 7 | Метание в вертикаль­ную цель. | 1 | 17.10 |  |
| 8 | Метание в горизон­тальную цель. | 1 | 24.10 |  |
| 9 | Броски набивного мяча (0,5 кг). | 1 | 07.11 |  |
| 10 | Прохождение полосы препят­ствий. | 1 | 14.11 |  |
| 11 | Подвижные игры: «Пятнашки», «Два мороза». | 1 | 21.11 |  |
| 12 | История развития гимнастики. | 1 | 28.11 |  |
| 13 | Утренняя гимнастика. Перекаты в «группи­ровке». | 1 | 05.12 |  |
| 14 | Физкультурные минутки. Лазанье по наклон­ной скамейке, стоя на коленях. | 1 | 12.12 |  |
| 15 | Лазанье по наклон­ной скамейке в упоре присев. | 1 | 19.12 |  |
| 16 | Лазанье по гимнасти­ческой стенке. Преодоление препят­ствий | 1 | 26.12 |  |
| 17 | Перелезание через горку матов. | 1 | 09.01 |  |
| 18 | Вис лёжа на низкой перекладине. | 1 | 16.01 |  |
| 19 | Спортивные виды гимнастики. Полоса препятствий. | 1 | 23.01 |  |
| 20 | Эстафеты и подвиж­ные игры на свежем воздухе. | 1 | 30.01 |  |
| 21 | Режим дня школь­ника. Как правильно уха­живать за своим те­лом. | 1 | 06.02 |  |
| 22 | Бег из различных ис­ходных положений. Закаливание орга­низма | 1 | 13.02 |  |
| 23 | Прыжок в высоту с места толчком двух ног. | 1 | 20.02 |  |
| 24 | Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную вы­соту. |  | 27.02 |  |
| 25 | Физические качества человека. Развитие физических качеств. | 1 | 05.03 |  |
| 26 | Спортивные игры. Игра «Два мороза». Спрыгивание и запрыгивание на горку матов | 1 | 12.03 |  |
| 27 | Метание теннисного мяча на дальность. Спортивные игры. Игра «Пятнашки» | 1 | 19.03 |  |
| 28 | Метание теннисного мяча на заданное рас­стояние. | 1 | 02.04 |  |
| 29 | Положение — «высо­кий старт». Бег на 30 м. | 1 | 09.04 |  |
| 30 | Элементы спортивных игр. Бег на 30 м. | 1 | 16.04 |  |
| 31 | Совершенствование элементов спортивных игр. | 1 | 23.04 |  |
| 32 | Подвижные игры и эстафеты.«Бросай-поймай», «Прыгающие воробышки» | 1 | 07.05 |  |
| 33 | Обобщающий урок. Подвижные игры и эстафеты | 1 | 14.05 |  |
| 34 | Зачетные нормативы. | 1 | 21.05 |  |

1. **ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

**Учебник; *1-11классы», автором – составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич. (М.:Просвещение, 2010).***

**Учебник; физической культуры, Москва "Просвещение" 2023 А.П.Матвеев.**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

 **[Конструктор рабочих программ – Единое содержание...](https://yabs.yandex.ru/count/WWKejI_zOoVX2LdV0RqF0BCSRIOQbKgbKga4mGHzFfSxUxRVkVE6Er-_u_M6ErnbiscYwKRX3ANVK4AB02OqmQ3ZU2F86nuFBPFT5vrj1Huzv9uCsHlI1GSkG0k5ioj02stYKO0MYcKiG8jZ6LA05iV2Le0M5toIypMnHOPI7jC3kvpkZDbYeFsyxtnQKuTgFALFt7v6SMSqEdNYK6cUttKEZKgTqToMJcqfT1grAy31UZYmnXrYOYwIaZVUnq80n23hwE17vT36owJjkAJj8EJkoMarx4skDawhOKjFrPHbi6XXHiAUZWoIaPNHS4jShMLnmgE1nh4C2M3hiLflaIv3hBPKsSLDaIK6yOeXDvcmOZG5GGJSFMqsbE38z-C2B54gU02F_R0DIIqV70AArF_kQ47xtXqjQ9yhGgpfxtuBnlIrleVLtS_w7bPtJ3CpUsQMcTdpX6tQeXxTIDFZprStH-y-gYa9dLrw-V9IZypeoJTEdfpvCUt11JprvH7wBmPNciAFValhkjxaIXDVeDVMSAmor-Up6HJA8JP2gGeIvNMlhThQXH6lnE0ZcfahbKgbDSDN23j6nq0NAdy7I82WVa092GWN_E2rbIvs0FE4BmBupUi6fTFA3p_ZYE1nbyCL1B8ntXpV0Q6LRoUmHQURg4cRtC8MkHIp64idu1j2MbYPKSfx~2?etext=2202.jSJwb8qh5EcerDe40vDBLqxPBE3kknTCWqUofTTALcB5ZGJib3hzb2ljeXd5ZHBr.5c94e45e30c6eef3f5250a41209b1033caed21b1&from=yandex.ru%3Bsearch%26%23x2F%3B%3Bweb%3B%3B0%3B&q=%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA&baobab_event_id=ln03qzy01x" \t "_blank)**

[**edsoo.ru**](https://edsoo.ru/konstruktor-rabochih-programm/)

 **Домашняя школа «ИнтернетУрок». С 1 по 11 класс**

[**interneturok.ru**](https://yabs.yandex.ru/count/WWKejI_zOoVX2LdV0RqF0BCSRIOQbKgbKga4mGHzFfSxUxRVkVE6Er-_u_M6ErnbiscYwKRX3ANVK4AB02OqmQ3ZU2F86nuFBPFT5vrj1Huzv9uCsHlI1GSkG0k5ioj02stYKO0MYcKiG8jZ6LA05iV2Le0M5toIypMnHOPI7jC3kvpkZDbYeFsyxtnQKuTgFALFt7v6SMSqEdNYK6cUttKEZKgTqToMJcqfT1grAy31UZYmnXrYOYwIaZVUnq80n23hwE17vT36owJjkAJj8EJkoMarx4skDawhOKjFrPHbi6XXHiAUZWoIaPNHS4jShMLnmgE1nh4C2M3hiLflaIv3hBPKsSLDaIK6yOeXDvcmOZG5GGJSFMqsbE38z-C2B54gU02F_R0DIIqV70AArF_kQ47xtXqjQ9yhGgpfxtuBnlIrleVLtS_w7bPtJ3CpUsQMcTdpX6tQeXxTIDFZprStH-y-gYa9dLrw-V9IZypeoJTEdfpvCUt11JprvH7wBmPNciAFValhkjxaIXDVeDVMSAmor-Up6HJA8JP2gGeIvNMlhThQXH6lnE0ZcfahbKgbDSDN23j6nq0NAdy7I82WVa092GWN_E2rbIvs0FE4BmBupUi6fTFA3p_ZYE1nbyCL1B8ntXpV0Q6LRoUmHQURg4cRtC8MkHIp64idu1j2MbYPKSfx~2?etext=2202.jSJwb8qh5EcerDe40vDBLqxPBE3kknTCWqUofTTALcB5ZGJib3hzb2ljeXd5ZHBr.5c94e45e30c6eef3f5250a41209b1033caed21b1&from=yandex.ru%3Bsearch%26%23x2F%3B%3Bweb%3B%3B0%3B&q=%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA&baobab_event_id=ln03qqpq5u)

 [**Официальный сайт ООО «Инфоурок»**](https://infourok.ru/)

[**infourok.ru**](https://infourok.ru/)