

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики «Каракулинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол №1 от 28.08.2023 г.

Принята на заседании
педагогического совета школы
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

Утверждена
приказом директора школы
от «30» августа 2023 г. № 44/2
_____ А.Р. Ильина

Составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г № 1599) на основе федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1026

**Адаптированная рабочая программа
по внеурочной деятельности «Игралочка»
направление: «Спортивно-оздоровительное»
для обучающихся 4 класса
на 2023 – 2024 учебный год**

Составитель: учитель первой квалификационной категории *Буторина Т.Е.*

Рецензент: учитель высшей квалификационной категории *Истомина О.Н.*

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Игралочка» для обучающихся 4 класса с интеллектуальными нарушениями направлена на реализацию ФГОС начального общего образования. Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми актами и методическими документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 05.09.2018 г. №03- ПГ-МП-42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ Российской Федерации во внеурочной деятельности»;
- Постановлением 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";

Актуальность. Двигательная активность необходима детям для нормального роста и их развития, в том числе детям с ОВЗ. Игра – ведущая деятельность детей, одно из важных средств, всестороннего воспитания детей младшего школьного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

По содержанию все предложенные игры соответствуют возрастным и физическим особенностям детей с ОВЗ. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих обучающихся наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная **оздоровительная направленность** развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

Цель программы: удовлетворить потребность детей в двигательной активности, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

- укрепление здоровья учащихся, посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- воспитание внимания, культуры поведения, дисциплинированности, доброжелательного и внимательного отношения к людям, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения учащихся к себе;
- обучение умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- формирование коммуникативных компетенций.

В основу программы «Игралочка» положены следующие принципы:

Принцип сознательности и активности предусматривает воспитание сознательного отношения к занятиям.

Принцип активности предполагает умение учащихся быстро принимать и уверенно осуществлять тактические решения. Активность достигается четкой организацией тренировки и живым и интересным её проведением.

Принцип наглядности предполагает образцовый показ изучаемых действий, образцовое, доходчивое объяснение и использование разнообразных наглядных пособий.

Принцип доступности и индивидуальности предусматривает, чтобы перед занимающимися ставились посильные задачи и подбирались посильные средства для их решения.

Принцип систематичности и последовательности предусматривает последовательность в обучении, регулярные занятия, логическую связь предыдущего учебного материала с последующим, постепенное увеличение нагрузки.

Принцип прочности предусматривает усвоение знаний, умений, навыков. Основным условием реализации этого признака является многократное повторение упражнений, приемов, действий.

При обучении все изложенные выше принципы применяются во взаимосвязи. Основная задача педагога состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей.

К концу обучения по программе: «Весёлая игротека» осуществляется интеллектуальное и эстетическое развитие ребенка, формируются психологические черты личности, удовлетворяется потребность ребёнка в естественной двигательной активности, формируется техника выполнения спортивных соревновательных движений, соответствующих умений и навыков, осуществляется освоение техники и формирование привычки к занятиям определёнными видами физических упражнений, использование которых позволит сохранить здоровье и работоспособность на протяжении всей жизни человека.

Режим занятий:

Программа рассчитана на 1 год обучения и предназначена для детей младшего школьного с ОВЗ.

Продолжительность занятий: 40 минут

Программа «Игралочка» включает одно занятие в неделю:

Для обучающихся 4 классов предполагает 34 часа- 1 час в неделю, 34 учебные недели

Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря, наглядных материалов и без них.

Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности «Игралочка».

Личностные результаты:

- – оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- – уметь выражать свои эмоции;
- – понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметные результаты:

- формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия:

- - определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- - проговаривать последовательность действий во время занятия;
- - учиться работать по определенному алгоритму;
- - оценка качества и уровня исполнения.

Познавательные универсальные учебные действия:

- – умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- – умение выражать свои мысли;
- – слушать и понимать речь других;
- – договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- – учиться работать в паре, группе, в коллективе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Ожидаемые результаты:

- снижение негативных последствий учебной перегрузки;
- увеличение уровня двигательной активности;
- совершенствование физических возможностей и интеллектуальных способностей;
- повышение психоэмоциональной устойчивости;
- сохранение и укрепление здоровья.

В результате освоения программы «Игралочка» обучающиеся должны иметь представление:

- о традициях народных праздников;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

должны знать:

- историю возникновения народных игр;
- правила проведения игр, эстафет и праздников;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- правила безопасного поведения во время проведения игр.

должны уметь:

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость, броски, метание);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- сотрудничать друг с другом во время проведения занятий;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях;
- участвовать в организации и проведении игр в группе и классе.

Представление результатов работы по программе

Участие обучающихся в играх, конкурсах, викторинах, соревнованиях. Итоговый контроль занятий каждого года обучения пройдет в форме спортивно-игрового праздника.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Вид занятий (количество часов)		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Подвижные игры	9	1	8
2.	Народные игры	7	1	6
3.	Игры на развитие психических процессов	10	1	9
4.	Спортивные игры	8	1	7
	Итого	34	4	30

Содержание программы

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности			
				Базовые универсальные действия			Личностные результаты
				Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные	
Подвижные игры -9 ч.							
1.	Подвижная игра: «Кто быстрее?»	1	07.09	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя;	Умение выразить свои мысли	Оценивание поступков людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивание конкретных поступков как хорошие или плохие
2.	Подвижная игра: «Мяч соседу».	1	14.09	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия;	Умение учиться работать в паре, группе, в коллективе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).	Умение выражать свои эмоции;
3.	Подвижная игра: «Успей выбежать».	1	21.09	Умение делать выводы в результате	Оценивание качества и уровня	Умение слушать и понимать	Умение выражать свои эмоции

				совместной работы класса и учителя.	исполнения.	речь других;	
4.	Подвижная игра: «Салки, ноги от земли».	1	28.09	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения.	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
5.	Подвижная игра: «Через кочки и пенечки».	1	05.10	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия	Умение выражать свои мысли;	Оценивание поступков людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивание конкретных поступков как хорошие или плохие
6.	Подвижная игра: «Мы веселые ребята».	1	12.10	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других;	Умение выражать свои эмоции;
7.	Подвижная игра: «Пустое место».	1	19.10	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия	Умение выражать свои мысли;	Понимание эмоции других людей, сочувствование сопереживание
8.	Подвижная игра: «Зайцы, сторож и жучка».	1	26.10	Умение делать выводы в результате	Оценивание качества и уровня	Умение слушать и понимать речь	Оценивание поступков людей, жизненные

				совместной работы класса и учителя.	исполнения	других;	ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивание конкретных поступков как хорошие или плохие
9.	Подвижная игра: «Будь ловким».	1	09.11	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выразить свои мысли	Понимание эмоций других людей, сочувствовать, сопереживать
Народные игры -7ч.							
1.	Русская народная игра: «Золотые ворота»	1	16.11	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
2.	Русская народная игра: «Колокольцы-бубенцы».	1	23.11	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выразить свои мысли	Понимание эмоций других людей, сочувствовать, сопереживать.
3.	Шорская народная игра: «Ловкий охотник»	1	30.11	Умение делать выводы в результате совместной работы класса	Определение и формирование цели деятельности с помощью	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции

				и учителя.	учителя		
4.	Шорская народная игра: «Перетягивание».	1	07.12	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Понимание эмоций других людей, сочувствовать, сопереживать.
5.	Татарская народная игра «Шаман»	1	14.12	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
6.	Башкирские народные игры: «Стрелок», «Встреча гостей».	1	21.12	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Понимание эмоций других людей, сочувствовать, сопереживать
7.	Удмуртские народные игры: «Вумурт», «Горшок с маслом».	1	28.12	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
Игры на развитие психических процессов- 7ч.							
1.	Игры с природным материалом. «Снежки».	1	11.01	Умение делать выводы в результате	Оценивание качества и уровня	Умение слушать и понимать	Понимание эмоций других людей, сочувство-

				совместной работы класса и учителя.	исполнения	речь других	вать, сопереживать
2.	Словесная игра: «Добавь слово».	1	18.01	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выразить свои мысли	Умение выражать свои эмоции
3	Настольная игра: «Шахматная доска».	1	25.01	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать
4.	Пальчиковая игра: «Раз, два, три...».	1	01.02	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выразить свои мысли	Умение выражать свои эмоции
5.	Пальчиковая игра: «Этот пальчик покажи».	1	08.02	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать
6.	Сюжетно-ролевая игра: «Дом, семья», «Скорая помощь»	1	15.02	Умение делать выводы в результате совместной	Определение и формирование цели деятельности	Умение выразить свои мысли	Умение выражать свои эмоции

				работы класса и учителя.	с помощью учителя		
7.	Игра с кубиками: «Алиса в стране чудес».	1	22.02	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать
8.	Игра на развитие внимания: «Наблюдательность», «Я и мои друзья».	1	29.02	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
9.	Игры-загадки: «Лесные жители», «Профессии»	1	07.03	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
10.	Игры в фанты: «Попрыгунчики», «Каллейдоскоп».	1	14.03	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение слушать и понимать речь других	Умение слушать и понимать речь других
Спортивные игры-8ч.							
1.	Игры для формирования правильной осанки: «Запусти космический	1	28.03	Умение делать выводы в результате	Оценивание качества и уровня	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции

	корабль».			совместной работы класса и учителя.	исполнения		
2.	Игры с бегом: «Чеоночок», «Пятнашки с домом».	1	04.04	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия	Умение слушать и понимать речь других	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать
3.	Игры с прыжками: «По ровненькой дорожке», «Мой веселый звонкий мяч».	1	11.04	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
4.	Игры со скалками: «Канатоходец», «Салки в кольце».	1	18.04	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
5.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Десять передач», «Футбол руками».	1	25.04	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя. я исполнения	Умение выражать свои мысли	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать
6.	Игры с лазанием и перелезанием: «Проползине задень», «Пожарные на учении».	1	02.05	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции

	Игры на меткость: «Кольца», «Попади в цель»	1	16.05	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Умение выражать свои мысли	Понимание эмоций других людей, сочувствовать, сопереживать
8.	Спортивно-игровой праздник. Игры, эстафеты, весёлые минутки.	1	23.05	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы курса

Печатные и методические пособия	<p>Былеева Л.В., Коротков И.М. – Подвижные игры, М: 1982 г.</p> <p>Коротков И. М. Подвижные игры детей. - М. Советская Россия, 1987.</p> <p>Коротков И, М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М. Физкультура и спорт, 1971.</p> <p>Яковлев В.Г., Ратников В.П. –Подвижные игры, Пр.: 1977г.</p> <p>Методические рекомендации к программе воспитания и обучения в Д\С Бондаренко А.К. и Воронова В.Я</p> <p>Дидактические игры в Д\С А.И. Сорокина</p> <p>Метод. Рекомендации к программе обучения в Д\С Комарова Т.С. Губанова Н.Ф.</p> <p>Конструирование в детском саду. В.Г.Нечаева М 1961г</p> <p>Былеева Л. В., Коротков И М. Подвижные игры. Учебное пособие. - М., ФИС, 1982.</p> <p>Васильков Г. А., Васильков В. Г. От игры к спорту. Сборник эстафет н игровых заданий-М, ФИС, 1985.</p> <p>Жуков МЛ. Подвижные игры. - М.: Издательский центр "Академия", 2000.</p> <p>Кенеман А.В., Кистяковская М.Ю., Осокина Т.И. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе.М.:</p>
---------------------------------	--

	<p>Просвещение. 1980.</p> <p>Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры/Авт.-сост. И. М. Коротков, Л. В. Былеева, Р.В. Климкова, Е. В. Кузьмичева и др., - М.: СпортАкадемПресс, 2002.-229 с.</p> <p>Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры/Авт. - сост. Й.М. Коротков; Л.В. Былееваа, Р.В. Климкова, Е.В.: СпортАкадемПресс, 2002,-279 с.</p> <p>Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов - Ярославль: Академия развития: Академия, К⁰; Академия Холдинг, 2000.</p> <p>П.Черемисин В.П. Теоретико - методические основы спортивных и подвижных игр (сборник лекций). - М.: МГАФК, 2000.</p>
Видео - аудиоматериалы	<p>https://video-yopoku.com/component/tag/подвижные-игры</p>
Цифровые образовательные ресурсы	<p>Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p> <p>Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0</p> <p>Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com</p> <p>Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p>http://sportlaws.infosport.ru Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта</p> <p>http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»</p> <p>members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по</p>

физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п
<http://www.sportreferats.narod.ru/>
://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ... Если хочешь быть здоров.
Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010.
www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».
<http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
<http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.