МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
Отдел образования Октябрьского района
МБОУ лицей № 82 им. А.Н. Знаменского

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Руководитель МО	Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ лицея № 82 им. А.Н. Знаменского
_____ Лившиц Н.И.	_____ Песоцкая Е.А.	_____ Кобец О.Н.
Протокол № 1 от «31» 08 2026 г.	Протокол № 1 от «31» 08 2026 г.	Приказ № 250 от «31» 08 2026 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1– В класса

для детей с ЗПР (В.7.2)

Составитель:
учитель начальных классов
Шалдыбина Т.А.

р.п. Каменоломни 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 1-4 классов разработана на основе требований ФГОС к результатам освоения АООП НОО ЗПР Вариант 7.2, ФАОП НОО, с использованием конструктора рабочих программ на портале «Единое содержание общего образования», а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом**.** Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

Неспособность обучающегося с ЗПР полноценно освоить отдельный предмет в структуре ФАОП НОО (вариант 7.2) не должна служить препятствием для продолжения освоения данного варианта программы, поскольку у обучающихся с ЗПР может быть специфическое расстройство чтения, письма, арифметических навыков (дислексия, дисграфия, дискалькулия), а так же выраженные нарушения внимания и работоспособности, препятствующие освоению программы в полном объеме. При возникновении трудностей в освоении обучающимся с ЗПР содержания ФАОП НОО (вариант 7.2) специалисты, осуществляющие психолого-педагогическое сопровождение, должны оперативно дополнить структуру программы коррекционной работы соответствующим направлением работы.

Сроки получения начального общего образования составляют 5 лет.

Текущая, промежуточная и итоговая аттестация на уровне начального общего образования должна проводиться с учетом возможных специфических трудностей обучающегося с ЗПР. Вывод об успешности овладения содержанием образовательной программы должен делаться на основании положительной индивидуальной динамики.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.2), характерны следующие специфические образовательные потребности:

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса);
- увеличение сроков освоения АООП НОО до 5 лет;
- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения или сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- развитие познавательной деятельности обучающихся с ЗПР как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

- специальное обучение "переносу" сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения, максимальное расширение социальных контактов;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательного учреждения (организация сотрудничества с родителями (законными представителями), активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Согласно годовому календарному учебному графику МБОУ лицея № 82 им. А.Н. Знаменского на 2026-2027 учебный год программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 1 класса рассчитана на 101 час.

В связи с выпадением учебных дней на праздничные дни (04.11.; 22.02.; 08.03.; 03.05.; 10.05.), рабочая программа будет реализована и освоена обучающимися в полном объеме за 96 часов за счет (объединения тем) сокращения раздела: «Овладение физическими упражнениями» на 3 часа (с 23 до 20 часов).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ 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	10			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Строевые команды и построения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Игры и игровые задания	20			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Организующие команды и приёмы	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	20			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	0	0	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1	02.09.2026
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1	03.09.2026
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1	07.09.2026
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1	09.09.2026
5	Основные направления физической культуры и спорта	1	10.09.2026
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	14.09.2026
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1	16.09.2026
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1	17.09.2026
9	Техника выполнения основных строевых команд	1	21.09.2026
10	Техника выполнения строевых упражнений	1	23.09.2026
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1	24.09.2026
12	Принципы закаливания	1	28.09.2026
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1	30.09.2026
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1	01.10.2026
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1	05.10.2026
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	07.10.2026
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1	08.10.2026
18	Виды танцевальных движений	1	12.10.2026

19	Основные элементы физических упражнений	1	14.10.2026
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1	15.10.2026
21	Техника выполнения гимнастического шага	1	19.10.2026
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1	21.10.2026
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1	22.10.2026
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1	05.11.2026
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1	09.11.2026
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1	11.11.2026
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	12.11.2026
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	16.11.2026
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1	18.11.2026
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1	19.11.2026
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1	23.11.2026
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1	25.11.2026
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1	26.11.2026
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1	30.11.2026
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	02.12.2026
36	Методика составления комбинаций упражнений	1	03.12.2026
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	07.12.2026
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1	09.12.2026
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1	10.12.2026
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1	14.12.2026
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1	16.12.2026
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1	17.12.2026
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1	21.12.2026
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1	23.12.2026

45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1	24.12.2026
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1	28.12.2026
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1	30.12.2026
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1	11.01.2027
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1	13.01.2027
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1	14.01.2027
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1	18.01.2027
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1	20.01.2027
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1	21.01.2027
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1	25.01.2027
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1	27.01.2027
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1	28.01.2027
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1	01.02.2027
58	Ролевые подвижные игры	1	03.02.2027
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1	04.02.2027
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1	08.02.2027
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1	10.02.2027
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1	11.02.2027
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1	24.02.2027
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1	25.02.2027
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1	01.03.2027
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1	03.03.2027
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1	04.03.2027
68	Игры с гимнастическим предметом	1	10.03.2027

69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1	11.03.2027
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1	15.03.2027
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1	17.03.2027
72	Спортивные эстафеты с мячом	1	18.03.2027
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1	22.03.2027
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1	24.03.2027
75	Организующие команды при построении	1	25.03.2027
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1	05.04.2027
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1	07.04.2027
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1	08.04.2027
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1	12.04.2027
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1	14.04.2027
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	15.04.2027
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1	19.04.2027
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1	21.04.2027
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	22.04.2027
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1	26.04.2027
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	28.04.2027
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед,	1	29.04.2027

	назад и в стороны		
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1	05.05.2027
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1	06.05.2027
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1	12.05.2027
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1	13.05.2027
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1	17.05.2027
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1	19.05.2027
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1	20.05.2027
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной и двумя руками. Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1	24.05.2027
96	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов. Выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1	26.05.2027
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

https://www.gto.ru

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

https://resh.edu.ru/

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

https://www.gto.ru

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://uchi.ru https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htmФизическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

https://www.gto.ru

ВФСК ГТО (gto.ru)