

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Новгородской области**  
**Комитет образования и культуры Мошенского муниципального округа**  
**МАОУ СШ д. Броды**

УТВЕРЖДЕНО

Директор

  
Г.И. Бистяков

Приказа №44 от «30»  
августа 2024 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Лёгкая атлетика»  
10 -11  
классы

Составитель: Соловьев В.А., учитель физической культуры

Броды  
2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Легкая атлетика» для учащихся 10-11 классов разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273 -ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021г.№287 (с изменениями и дополнениями); Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678 - р); Основной общеобразовательной программой основного общего образования МБОУ «Школа №64» Данная программа спортивно-оздоровительного направления представляет собой программу организации внеурочной деятельности старших школьников, 10 -11 классов. Предусмотренные данной программой занятия проводятся в группах, состоящих из учащихся одного класса. Рабочая программа соответствует стандартам ФГОС.

Программа предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий с юношами и девушками (по 1 часу в неделю внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности, по теме «Легкая атлетика», 34часа в год).

**Возраст детей:** программа составлена для учащихся 10 - 11 класс (возраст учащихся – 16-17лет).

**Цель программы**– создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

**Актуальность** занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

## ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

Каждое занятие специфично по своей конкретной цели, по логике и по своей структуре. Основные функции методов обучения состоят в том, чтобы обеспечить взаимосвязанную деятельность учителя и учащегося по обеспечению усвоения учебного содержания в соответствии с задачей; способствовать воспитанию и развитию учащихся, активизировать учебно-познавательную деятельность ребенка. Исходя из этого, при выборе определенных методов обучения учитывается особенность контингента детей. Каждое занятие является формой реализации всех функций процесса обучения, организует мотивированную учебно-познавательную деятельность каждого ребенка, качества знаний формируется в системе, индивидуализация обучения осуществляется через дифференцированный подход путем создания условий для усвоения учебного материала с учетом темпа и дозы индивидуально. В целом работа педагога характеризует особым стилем, манерой работы.

Основная форма	Образовательная задача, решаемая на занятиях	Методы
1	2	3
1. Познавательное занятие	Передача информации.	Беседа, рассказ, доклад, прослушивание
2. Практическое занятие по отработке определенного умения.	Обучение. Выбатывать умение обращаться с предметами, инструментом, материалами. Научить применять теорию в практике, учить трудовой деятельности.	упражнения

3. Самостоятельная деятельность детей	Поиск решения проблемы самостоятельно	Упражнения
4. Творческие упражнения	Применение знаний в новых условиях. Обмен идеями, опытом	Упражнения, взаимная проверка, временная работа в группах
5. Игровая форма	Создание ситуации занимательности	Короткая игра, игра-оболочка
6. Конкурсы	Контроль знаний, развитие коммуникативных отношений. Корректировка знаний, умений, развитие ответственности, самостоятельности	Игра
7. Выставки	Массовая информация и наглядная информация, пропаганда творчества, оценка роста мастерства	экспозиция
8. Занятие – соревнования	Закрепление умений, знаний, навыков	Игра
9. Занятие – деловая (ролевая) игра	Усиление мотивации учения, формирование познавательной деятельности, углубление и расширение знаний, перенос теоретического учебного материала в практическую деятельность	Урок-путешествие, урок-экскурсия, урок-интервью, урок-презентация и т.д.
10. Занятие - лекция	Формирование мотивации, установка на активное восприятие	
11. Занятие - зачет	Подведение итогов, выявление осознанности знаний, повышение ответственности за результат своего труда	Индивидуальное или групповое занятие, собеседование.
12. Интегрированное занятие	Развитие интереса учащихся к предмету	Собеседование, семинар, конференция, ролевая игра, обобщение материала в виде таблиц, бюллетеней, стенгазет
13. Модульное занятие	Способствует пооперационному усвоению материала, контроль знаний, умений, навыков, их коррекция	Самостоятельная деятельность

## 1. Содержание курса внеурочной

### деятельности Раздел 1.Знание о физкультурно-оздоровительной

#### деятельности.

Вводное занятие. План работы. Правила поведения и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

### Раздел 2.История развития легкой атлетики.

*История развития легкоатлетического спорта.* Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта,

имеющий прикладное значение.

**Гигиена спортсмена и закаливание.** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

**Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта. Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований

**Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.** Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

**Ознакомление с правилами соревнований.** Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

**Раздел 4. Практические занятия.**

**1. Прыжки в длину. Общая физическая подготовка.**

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

**2. Эстафетный бег. Изучение техники бега,** -ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег.

**3. Изучение техники бега на короткие дистанции** (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

**Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.**

**1. Общие основы техники прыжков.** Прыжки в высоту и длину.

**Раздел 6. Практические занятия**

**1. Обучение технике эстафетного бега** (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

**2. Прыжки в высоту.** (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**ОФП** - упражнения с предметами: со скакалками и мячами.  
-упражнения на гимнастических снарядах.

- акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;
- подвижные игры и эстафеты.

**3. Кроссовая подготовка** Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2 -2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

**4. Спортивная ходьба. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.**

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**5. Бег на короткие дистанции.** Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

**6. Метание мяча.** Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**7. Эстафетный бег.** Совершенствование техники эстафетного бега.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета

**8. Кроссовая подготовка** Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2 -2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

## **2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,
- распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
- рассказывать о первых соревнованиях на территории России;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- 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 учётом требований её 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 планируемые результаты**

**Учащиеся научатся** правильно и осознанно выполнять упражнения ,понимать:

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,
- распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

**Контрольно-измерительные материалы:**

**Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м,с	16	5.2 и ниже	5.1-4.8	4.4 и выше	6.1 и ниже	5.9-5.3	4.8 и выше
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	4.8	
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8.2 и ниже	8.0-7.7	7.3 и выше	9.7 и ниже	9.3-8.7	8.4 и выше
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание: На высокой	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	4	9-10	12	6	13-15	18



		переклади не из виса, кол- во раз (юноши), на низкой переклади не из виса лёжа, кол- во раз (девушки)							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

### Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз  - 215 см	-  14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 сек -	- 10 мин 00 сек

**3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»  
10 класс (34 часов)**

№ занятия	Тема занятия	Всего часов
1	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.	1
2	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	1
3	Анализ техники ходьбы и бега.	1
4	Инструктаж по ТБ. ОФП.	1
5	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Спортивная игра	1
6	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Спортивная игра	1
7	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	1
8	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра	1
9	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра.	1
10	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1
11	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1
12	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
13	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
14	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
15	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1
16	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Спортивная игра.	1
17	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции	1
18	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1
19	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2 -2,5 мин). Прыжки в высоту.	1
20	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	1
21	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1
22	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1
23	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Теория	1
24	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1
25	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1
26	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1

27	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1
28	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1
29	ОФП. Высокий старт, стартовый разбег.	1
30	ОФП. Совершенствование техники бега. Спортивная игра	1
31	Изучение техники бега на короткие дистанции . Обучение технике спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон.	1
32	Совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); установление стартовых колодок	1
33	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 15-20 м. Бег 100 м.	1
34	ОРУ. Контрольное занятие: бег 100 м. Спортивная игра	1
	ИТОГО	34

### 11 класс (34 часов)

№ занятия	Тема занятия	Всего часов
1	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма	1
2	Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры..	1
3	Инструктаж по ТБ. ОФП	1
4	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.	1
5	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1
6	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра	1
7	ОРУ. Круговая эстафета. Спортивные игры	1
8	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра	1
9	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра.	1
10	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1
11	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1
12	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
13	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
14	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
15	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1
16	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Спортивная игра.	1
17	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции	1
18	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных	1

	мячей 1 кг.	
19	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2 -2,5 мин). Прыжки в высоту.	1
20	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	1
21	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1
22	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1
23	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Теория	1
24	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
25	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Разбег. Отталкивание	1
26	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Полет, Приземление.	1
27	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1
28	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1
29	ОФП. Высокий старт, стартовый разбег.	1
30	ОФП. Совершенствование техники бега. Спортивная игра	1
31	Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции	1
32	Совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); установление стартовых колодок. Финиширование.	1
33	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 15-20 м. Бег 100 м.	1
34	ОРУ. Контрольное занятие: бег 100 м. Спортивная игра	1
	ИТОГО	34

#### 4. Список электронных (цифровых) образовательных ресурсов

1. <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> - ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
2. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру - Нормативы Минспорта РФ
3. [http://easycen.ru/load/scenarii\\_prazdnikov/sportivnye\\_prazdniki/287](http://easycen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287) - Спортивные праздники -  
Материалы к праздникам
4. <http://fizkultura-na5.ru/> - Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
5. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> - Сайт «ФизкультУра»
6. <http://spo.1september.ru/urok/> - Сайт «Я иду на урок физкультуры»
7. <http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский  
общеобразовательный портал
8. <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических  
разработок для школы.



9. <http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей
10. <http://metodsovet.su/forum/15-117-1> - образовательный сайт для учителей физической культуры
11. <http://www.uroki.net/>- Сайт для учителей физкультуры
12. <http://pculture.ru/> - Сайт для учителей физической культуры
13. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту  
современный центр информационного и библиотечного обслуживания
14. <http://zdd.1september.ru/> - газета «Здоровье детей»
15. <http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе»
16. <http://kzg.narod.ru/> - Культура здоровой жизни»