



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по физической культуре (адаптивной физической культуре) разработана для обучения обучающегося с тяжелыми нарушениями речи (далее - ТНР) 3 класса, составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ОВЗ, утвержденный Приказом Минпросвещения от 19.12.2014 № 1598 (с изменениями от 08.11.2022 № 955); федеральной адаптированной образовательной программой начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями (в последней редакции).

Адаптированная рабочая программа для обучающихся с ТНР разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);

– Закон Российской Федерации от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями, вступившими в силу 01.09.2013 г.;

– Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

– Письмо министерства образования и науки Российской Федерации «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами» № АФ-150/06 от 18.04.2008г.;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1598 от 19 декабря 2014 г. «Об утверждении федерального государственного стандарта НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

Данная программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья.

АООП формируется с учётом особенностей образования как фундамента всего последующего обучения. Начальная школа – особый этап в жизни ребёнка, связанный:

- с изменением при поступлении в школу ведущей деятельности ребёнка;
- с переходом к учебной деятельности (при сохранении значимости игровой), имеющей общественный характер и являющейся социальной по содержанию;
- с освоением новой социальной позиции, расширением сферы взаимодействия ребёнка с окружающим миром, развитием потребностей в общении, познании, социальном признании и самовыражении;
- с принятием и освоением ребёнком новой социальной роли ученика, выражающейся в формировании внутренней позиции школьника, определяющей новый образ школьной жизни и перспективы личностного и познавательного развития;
- с формированием у школьника основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности;
- планировать свою деятельность, осуществлять её контроль и оценку; - взаимодействовать с учителем и сверстниками в учебном процессе;
- с изменением при этом самооценки ребёнка, которая приобретает черты адекватности и рефлексивности;

- с моральным развитием, которое существенным образом связано с характером сотрудничества со взрослыми и сверстниками, общением и межличностными отношениями дружбы, становлением основ гражданской идентичности и мировоззрения.

Учитываются также:

- центральные психологические характеристики: словесно-логическое мышление, произвольная смысловая память, произвольное внимание, письменная речь, анализ, рефлексия содержания, оснований и способов действий, планирование и умение действовать во внутреннем плане, знаково-символическое мышление, осуществляемое как моделирование существенных связей и отношений объектов;

- развитие целенаправленной и мотивированной активности обучающегося, направленной на овладение учебной деятельностью, основой которой выступает формирование устойчивой системы учебно-познавательных и социальных мотивов и личностного смысла учения.

При определении стратегических характеристик основной образовательной программы учитываются существующий разброс в темпах и направлениях развития детей, индивидуальные различия в их познавательной деятельности, восприятии, внимании, памяти, мышлении, речи, моторике и т.д., связанные с возрастными, психологическими и физиологическими индивидуальными особенностями детей.

МБОУ «Железнодорожная СОШ им. Григоренко Б.Ф.» реализует АООП (вариант 5.2.) в общеобразовательных классах.

### **Цели реализации адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования**

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ТНР направлена на:

1. Создание условий для воспитания, развития, коррекции личности обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья;
2. Формирование у обучающихся с ТНР общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое);
3. Овладение учебной деятельностью в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

### **Задачи адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ТНР**

- воспитание высоконравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России;
- формирование у обучающихся основ гражданской идентичности личности и мировоззрения в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия;
- формирование основ учебной деятельности;
- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями;
- развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося как субъекта отношений в сфере образования;
- обеспечение вариативности и разнообразия содержания и организационных форм получения образования обучающимися с учётом их образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
- формирование социокультурной и образовательной среды с учётом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 3 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

#### *Физическое совершенствование*

##### Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

##### Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

##### Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

##### Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

##### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<b>3 КЛАСС</b>					
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн е работы	Практически е работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
	Итого по разделу	1			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
2.2	Физическая нагрузка	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
	Итого по разделу	2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
	Итого по разделу	1			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		16	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
2.2	Легкая атлетика	16		16	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
2.3	Подвижные и спортивные игры	20		20	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
	Итого по разделу	52			
<b>Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	1	11	[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ru>ru/Intellekt/2316/2172_Kompl eks_GTO...2pdf]]
	Итого по разделу	12			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО</b>		<b>68</b>	<b>101</b>	<b>67</b>	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 3 КЛАСС

3 КЛАСС							
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1	1		02.09-06.09		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
2	Виды физических упражнений. Правила поведения и ТБ на уроках физической культуры.	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]
3	Дозировка физических нагрузок. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	1		09.09-13.09		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
4	Закаливание организма под душем	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]
5	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Эстафеты	1	1		16.09-20.09		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
6	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1		23.09-27.09		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]
9	Броски мяча в цель	1	1		30.09-04.10		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
10	Броски мяча в цель	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]
11	Броски мяча в цель	1	1		07.10-11.10		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
12	Броски набивного мяча	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]
13	Броски набивного мяча	1	1		14.10-18.10		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
14	Броски набивного мяча	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]
15	Прыжок в длину с разбега	1	1		21.10-25.10		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
16	Прыжок в длину с разбега	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]
17	Прыжок в длину с разбега	1	1		05.11-08.11		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
18	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]
19	Челночный бег	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]

20	Челночный бег	1	1		11.11-15.11		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
21	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	1		18.11-22.11		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
22	Строевые команды и упражнения	1	1		25.11-29.11		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
23	Строевые команды и упражнения	1	1		02.12-06.12		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
24	Лазание и перелезания. Полоса препятствий	1	1		09.12-13.12		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
25	Лазание и перелезания. Полоса препятствий	1	1		16.12-20.12		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
26	Передвижения по гимнастической скамейке	1	1		23.12-28.12		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
27	Передвижения по гимнастической скамейке	1	1		13.01-17.01		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
28	Передвижения по гимнастической стенке	1	1		20.01-24.01		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
29	Передвижения по гимнастической стенке	1	1		27.01-31.01		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
30	Прыжки через скакалку	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]
31	Прыжки через скакалку	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]
32	Ритмическая гимнастика	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]
33	Ритмическая гимнастика	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]
34	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]
35	Танцевальные упражнения из танца полька	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]
36	Подвижные игры на развитие координации движений	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]
37	Спортивная игра баскетбол. Игровые действия в баскетболе	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]
38	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]

39	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1		03.02-07.02		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
40	Ведение баскетбольного мяча. Броски мяча в кольцо	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]
41	Ведение баскетбольного мяча. Броски мяча в кольцо	1	1		10.02-14.02		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
42	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]
43	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	1		17.02-21.02		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
44	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]
45	Спортивная игра волейбол. Игровые действия в волейболе	1	1		25.02-28.02		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1		03.03-07.03		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
48	Игры с приемами волейбола «Пионербол	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]
49	Игры с приемами волейбола «Пионербол	1	1		11.03-14.03		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
50	Игры с приемами волейбола «Пионербол	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]
51	Спортивная игра футбол. Правила игры	1	1		17.03-21.03		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
52	Технические приёмы в передаче мяча в футболе	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]
53	Технические приёмы в ведении мяча в футболе	1	1		24.03-28.03		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
54	Технические приёмы в передачи мяча в футболе	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]
55	Подвижные игры с приемами футбола	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]]



					07.04-11.04		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
56	Подвижные игры с приемами футбола	1	1				
57	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1		14.04-18.04		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ru>ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ru>ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м-Д, 2000м-М	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ru>ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине - девочки.	1	1		22.04-25.04		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ru>ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ru>ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1		28.04-30.05		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ru>ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1		05.05-08.05		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ru>ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ru>ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1		12.05-16.05		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ru>ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1				[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ru>ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1		19.05-26.05		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ru>ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1					[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ru>ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	1	67			

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Лях В.И. АО «Издательство «Просвещение», 2020

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Лях В.И. АО «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2019.
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2019.
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2019.
- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2019.
- Давыдова С.А., Галеев А.Р., Синявский Н.И., Фурсов А.В. Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно массовой работы в школе : учебно-методическое пособие / С.А. Давыдова, А.Р. Галеев, Н.И.Синявский, А.В. Фурсов. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- [fk12.ru](http://fk12.ru)»Медиатека»books.
- [nvsu.ru](http://nvsu.ru)>[ru/Intellekt/2316/2172\\_Kompleks\\_GTO...2pdf](http://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf)] Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)
- Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/>
- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
- Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <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
- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- [members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm) Если хочешь быть здоров.
- Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть ... Если хочешь быть здоров.
- Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайтеZavuch.Info. 05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://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://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.
- <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924&lih.no=329228&hnpf> – сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.
- <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры. <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).