

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 села Иглино»
муниципального района Иглинский район Республики Башкортостан**

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на заседании ШМО
Протокол № 1 от «30» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Акмал / Л.А. Акмалова

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ № 5 с. Иглино
А.Р. Кинзябулатов
Приказ № 10 от «30» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Формула здоровья»
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ**

Срок реализации: 1 год

**с. Иглино
2023 год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Формула здоровья» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программой НОО МБОУ СОШ № 5 с. Иглино муниципального района Иглинский район Республики Башкортостан и направлена на реализацию основных целевых установок начального общего образования: становление основ гражданской идентичности и мировоззрения; формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности; спортивно - оздоровительное развитие и воспитание школьников.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения внеурочного курса «Формула здоровья» место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания и планируемым результатам.

На изучение курса внеурочной деятельности «Формула здоровья» программа является модульной и состоит из 4 автономных модулей. В 1-4 классах отводится - 33 часа в 1 классах, 34 часа во 2-4 классах (1 час в неделю). Согласно учебному плану МБОУ СОШ № 5 с. Иглино, годовому календарному учебному графику МБОУ СОШ № 5 с.Иглино, на изучение курса внеурочной деятельности спланировано в 1 классах - 33 часа, во 2-4 классах- 34ч.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты. У учеников будут сформированы: -установка на безопасный, здоровый образ жизни; - потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников; - этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов; -умение выражать свои эмоции; - оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие.

Метапредметными результатами изучения модуля является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД: Учащиеся научатся: -понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; -осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; -уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры; -определять и формировать цель деятельности с помощью учителя.

Познавательные УУД: Учащиеся научатся: -проводить сравнение и классификацию объектов; -понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; -проявлять индивидуальные творческие способности; - различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость); -соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий; -подбирать упражнения для разминки; -

использовать знания во время подвижных игр на досуге; - делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные УУД: Учащиеся научатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе;
- выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Предметными результатами освоение программы курса:

Освоения учащимися содержания программы по внеурочной деятельности «Формула здоровья» являются следующие умения:

- использовать средства Интернет для нахождения информации, графических иллюстраций, аудио объектов;
- создавать рисунки в графическом редакторе;
- соблюдать свой режим дня и знать его значение для здоровья;
- сохранять и укреплять здоровье: личная гигиена, режим дня, общение с природой, физкультура;
- уметь соблюдать правила безопасного поведения;
- использовать механизмы и способы поддержания здоровья;
- уметь использовать физические упражнения для повышения работоспособности, снятия эмоциональных стрессов;
- не иметь вредных привычек;
- учитывать свои физические возможности при выборе жизненных решений;
- жить в гармонии с окружающим миром;
- вести здоровый образ жизни.

Ожидаемые результаты обучения:

В результате реализации модуля внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данного модуля раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся должны иметь представление:

- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о различных видах подвижных игр и их правилах;
- о правилах составления комплексов разминки;
- о правилах проведения эстафет и праздников;
- о правилах поведения во время игры; уметь:
- играть в подвижные игры;
- соблюдать правила игры;
- организовать подвижные игры (3-4);
- работать в коллективе;
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и

физкультуре.

Программа «Формула здоровья» включает четыре основных модуля:

1. «Мое здоровье в моих руках»

Мой внутренний мир – как мы устроены, сопротивляемость организма различным заболеваниям в зависимости от типа темперамента. Мое общение с друзьями – степень коммуникативности; взаимодействие людей с разными типами темперамента, понятие - верные друзья, социометрия; Мои способности – память, внимание, мышление и т.д. Биологические и социальные основы охраны здоровья. Ознакомление с понятием ЗОЖ, выделение факторов и их воздействия на организм человека.

2. «Надежные помощники человека»

Для чего едим? – Пища и ее состав, и энергетическая ценность. Роль питательных веществ. Как едим? – вегетарианская пища, раздельное питание, смешанное питание, сыроедение их вред и польза; Сколько едим? – нормы питания; Когда едим? – режим питания; Гигиена труда и отдыха. Режимы дня в будничные и выходные дни. Положительные и отрицательные влияния абиотических факторов среды. Первая помощь при переломах, кровотечениях. Первая помощь при перегревах и переохлаждениях.

3. Профилактика вредных привычек

Суд над вредными привычками – ролевая игра. Вред наркотических веществ, алкоголя, никотина и др. Пропаганда ЗОЖ. Выяснение степени зависимости от вредных привычек. Экологические факторы и их влияние на здоровье. Возможные пути решения некоторых экологических проблем.

4. Основы безопасности

Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Релаксационная оздоровительная минутка. Упражнения на дыхание, на развитие различных групп.

ПЕРВЫЙ МОДУЛЬ - «Мое здоровье в моих руках»

Здоровый образ жизни - рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Образ жизни, который способствует общественному и индивидуальному здоровью, является основой профилактики, охраны и укрепления здоровья народа.

Задачи: • закрепление знания о здоровом образе жизни; • развитие у детей потребности в новых знаниях, умение переносить их в социальную среду; • формирование активности и инициативности детей; • формирование понятие о здоровье, воспитание интереса к здоровому образу жизни; • воспитание потребности в поддержании собственного здоровья; • расширять знания о средствах гигиены; • формирование умение содержать свое тело в чистоте.

ВТОРОЙ МОДУЛЬ – «Надежные помощники человека»

Подготовка обучаемых к действиям в экстремальных ситуациях, приобретения практических навыков и умений учащихся в вопросах проведения спасательных работ и оказания первой медицинской помощи пострадавшим в

чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

Задачи:

- формировать у учащихся, сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- содействовать гражданско-патриотическому формированию взглядов в отношении экологии;
- совершенствовать морально-психологическое состояние и физическое развитие подростков.

ТРЕТИЙ МОДУЛЬ - «Профилактика вредных привычек»

Вредная привычка – закреплённый в личности способ поведения, по отношению к самой личности. Качество жизни зависит не только от соблюдения правил здорового образа жизни, но и от тех привычек, которые возникли у человека в том или ином возрасте. Направление оказывает профилактическое воздействие на ряд вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Задачи:

- создание условия для формирования и развития социально-адаптированной личности, способной противостоять жизненным трудностям, негативным факторам жизни;
- научить детей оценивать последствия своих действий;
- показать разрушающее влияние отравляющих веществ на организм человека;
- предотвращение начала вредных привычек у детей и подростков, формирование у них личностного иммунитета к соблазну;
- формирование сознательного отношения к своему физическому здоровью;
- учить детей оценивать последствия своих действий.

ЧЕТВЁРТЫЙ МОДУЛЬ - «Основы безопасности»

Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумной потребности его в жизнерадостных движениях. Преимущество подвижных и развивающих игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

Задачи:

- формирование самостоятельности;
- воспитывать чувство сплочённости, интерес к занятиям спорта;
- научить приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды;
- находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
- оказывать товарищескую поддержку;

- добиваться достижения общей цели.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Формы учета знаний и умений внеурочной деятельности, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы

Система оценки результатов	Индивидуальная оценка	Коллективный результат	Оценка эффективности по направлениям внеурочной деятельности
<i>Основные функции оценки</i>	Диагностирующая	Диагностирующая и корректирующая	Диагностирующая и корректирующая
<i>Форма предоставления</i>	Портфолио	Презентация проекта, викторина	Карта достижений (суммирование индивидуальных результатов обучающихся в рамках направления)
<i>Содержание</i>	- Оценка освоения программы внеурочной деятельности - Участие в мероприятиях различного уровня - Дипломы, сертификаты, награды и пр. - Самоанализ	- Продукт совместной деятельности - Внешняя экспертиза коллективного творчества - Награды, сертификаты, поощрения. - Материалы рефлексии	- Индивидуальные результаты в рамках одного направления - Продукт мультипроекта – проект, организованного в рамках одного направления.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	РАЗДЕЛ	Количество часов	Форма работы	Электронно-образовательный ресурс
1	Раздел 1. «Мое здоровье в моих руках»	10	Беседа. Теория. Рисунок.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

			Викторина Квиз.	
2	Раздел2.«Надежныепомощникичеловека»	10	Беседа. Теория. Рисунок. Викторина Квиз.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Раздел3.«Профилактика вредных привычек»	8	Беседа. Теория. Рисунок. Викторина Квиз.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Раздел4.«Основыбезопасности»	5	Беседа. Теория. Рисунок. Викторина Квиз.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ		33		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	РАЗДЕЛ	Количество часов	Форма работы	Электронно-образовательный ресурс
1	Раздел 1. «Мое здоровье в моих руках»	10	Беседа. Теория. Рисунок. Викторина Квиз.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Раздел 2. «Надежные помощники человека»	5	Беседа. Теория. Рисунок. Викторина Квиз.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Раздел 3. «Профилактика вредных привычек»	5	Беседа. Теория. Рисунок. Викторина Квиз.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Раздел 4. «Основы безопасности»	14	Беседа. Теория. Рисунок. Викторина Квиз.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	РАЗДЕЛ	Количество часов	Форма работы	Электронно-образовательный ресурс
1	Раздел 1. «Мое здоровье в моих руках»	10	Беседа. Теория. Рисунок. Викторина Квиз.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2	Раздел 2. «Надежные помощники человека»	10	Беседа. Теория. Рисунок. Викторина Квиз.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3	Раздел 3. «Профилактика вредных привычек»	7	Беседа. Теория. Рисунок. Викторина Квиз.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4	Раздел 4. «Основы безопасности»	7	Беседа. Теория. Рисунок. Викторина Квиз.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	РАЗДЕЛ	Количество часов	Форма работы	Электронно-образовательный ресурс
1	Раздел 1. «Мое здоровье в моих руках»	10	Беседа. Теория. Рисунок. Викторина Квиз.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2	Раздел 2. «Надежные помощники человека»	5	Беседа. Теория. Рисунок. Викторина Квиз.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3	Раздел 3. «Профилактика вредных привычек»	5	Беседа. Теория. Рисунок. Викторина Квиз.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4	Раздел 4. «Основы безопасности»	14	Беседа. Теория. Рисунок. Викторина Квиз.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

Приложение № _____ к приказу
№ _____ от _____ августа 2023г.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5 села Иглино»
муниципального района Иглинский район Республики Башкортостан**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ»

2023-2024 учебный год

1-4 кл.

с. Иглино, 2023

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	1
2	Советы доктора Воды	1
3	Друзья Вода и Мыло	1
4	Глаза – главные помощники человека	1
5	Правила бережного отношения к зрению	1
6	Знакомство с доктором Свежий Воздух	1
7	Чтобы уши слышали	1
8	Правила сохранения слуха	1
9	Почему болят зубы	1
10	Знакомство с доктором Здоровые Зубы	1
11	Чтобы зубы были здоровыми	1
12	Знакомство с доктором Здоровая Пища	1
13	Встреча с доктором Здоровые Зубы	1
14	Как сохранить улыбку красивой?	1
15	Встреча с доктором Здоровая Кожа	1
16	Правила ухода за кожей	1
17	Надёжная защита организма	1
18	Если кожа повреждена	1
19	Встреча с доктором Здоровая Пища	1
20	Питание – необходимое условие для жизни человека	1

21	СоветыдоктораЗдоровая Пища	1
22	Здороваяпищадлявсейсемьи	1
23	Сон –лучшеелекарство	1
24	Повторениеправилздоровья	1
25	ВстречасдокторомЛюбовь	1
26	Я пришёлизшколы	1
27	Вредныепривычки	1
28	Профилактикавредныхпривычек	1
29	Составлениепамяткипопрофилактикевредныхпривычек	1
30	Скелет–нашаопора	1
31	Встречасдоктором СтройнаяОсанка	1
32	Осанка–стройнаяспина!	1
33	Обобщающиезанятия«Доктораздоровья»	1
Общее количество часов по программе		33

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Причиныболезни	1
2	Девиз«Уроковздоровья»	1
3	Признакиболезни	1
4	Какздоровье?	1
5	Какорганизмпомогает себе	1
6	Причины болезни.Режимдня	1
7	Здоровыйобразжизни	1

8	Встреча с докторами Здоровья	1
9	Какие врачи на слух	1
10	Составляющие здорового образа жизни	1
11	Инфекционные болезни	1
12	Прививки от болезней	1
13	Какие лекарства мы выбираем	1
14	Из чего получают лекарства	1
15	Отравление лекарствами	1
16	Признаки лекарственного отравления	1
17	Пищевые отравления	1
18	Признаки пищевого отравления	1
19	Если солнечно и жарко	1
20	Признаки солнечного ожога	1
21	Если на улице дождь и гроза	1
22	Вода – наш друг	1
23	Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде	1
24	Как уберечься от мороза	1
25	Признаки обморожения	1
26	Чтобы огонь не причинил вреда	1
27	Укусы насекомых	1
28	Признаки аллергии	1
29	Растяжение связки в вывих костей	1
30	Если ты ушибся или порезался	1

31	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1
32	Помоги себе сам!	1
33	Расти здоровым	1
34	Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»	1
Общее количество часов по программе		34

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Труди здоровье	1
2	Правила сохранения здоровья	1
3	Наш мозг и его волшебные действия	1
4	Народные игры	1
5	День здоровья. «Хочу остаться здоровым»	1
6	Будь здоров!	1
7	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	1
8	Как сохранить здоровье?	1
9	«Природа – источник здоровья»	1
10	Правильное питание	1
11	Мое здоровье в моих руках	1
12	Вредные привычки	1
13	Мой внешний вид – залог здоровья	1
14	Я в школе и дома	1
15	Бесценный дар – зрение	1
16	Личная гигиена	1

17	Гигиена правильной осанки	1
18	«Мы за здоровый образ жизни»	1
19	Конкурс рисунков «Витамины-наши друзья и помощники»	1
20	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1
21	«Береги зрение с молодости»	1
22	Как избежать искривления позвоночника	1
23	Режим дня	1
24	Отдых для здоровья	1
25	Умейте слышать своё здоровье	1
26	Игровой тренинг «Наше здоровье в наших руках»	1
27	Вредные привычки и их профилактика	1
28	«Солнце-источник тепла»	1
29	Я и опасность	1
30	Лесная аптека на службе человека	1
31	Вода-источник здоровья	1
32	Огонь и здоровье	1
33	Культура здорового образа жизни	1
34	Обобщающие занятия «Доктор здоровья»	1
Общее количество часов по программе		34

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Что такое здоровье?	1
2	Что мы знаем о курении	1

3	Зависимость	1
4	Умей сказать НЕТ	1
5	Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».	1
6	Почему вредной привычкой ты скажешь НЕТ?	1
7	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1
8	Алкоголь	1
9	Игра «Выбери ответ»	1
10	Алкоголь – сделай выбор	1
11	Игра «Список проблем»	1
12	Наркотик	1
13	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1
14	Быть спортсменом	1
15	День здоровья	1
16	Мы за ЗОЖ	1
17	Умеем ли мы правильно питаться?	1
18	Я выбираю кашу	1
19	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»	1
20	Чистота и здоровье	1
21	Больше бегай – меньше ешь	1
22	Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие)	1
23	Чистота и порядок (продолжение путешествия)	1
24	Работа с пословицами и поговорками	1
25	Будем делать хорошо и не будем плохо	1
26	Игра «Кто больше знает?»	1
27	Секреты крепкого здоровья	1

28	КВН«Нашездоровье»	1
29	Вредные продукты	1
30	Яздоровье берегу– самсебяпомогу(урок-праздник)	1
31	Здоровье-источник жизни	1
32	Будемздоровы	1
33	Что такое «Быть здоровым?»	1
34	Режим дня. Обобщающий урок	1
Общее количество часов по программе		34

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Жирова Т. М., Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. изд. «Панорама», изд. «Глобус». 2019
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно- воспитательного комплекса // Начальная школа – 2018 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2020 г. - / Мастерская учителя.
4. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить своё здоровье: психологические установки и упражнения М. Издательский дом «Новый учебник», 2018г.
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2018. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2020 г. – / Мастерская учителя.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2019. - 176с. - /Мозаика детского отдыха.
8. Безруких М.М. Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников М.: Издательский дом «новый учебник 2018г.
9. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2019, с.57.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа. Раздел "Физическая культура"

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/2/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/3/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/4/>