

.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

[I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc144134874)

[II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 6](#_Toc144134875)

[III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 9](#_Toc144134876)

[IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 13](#_Toc144134877)

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR> ).

ФАООП УО вариант 1 адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

* коррекция нарушений физического развития;
* формирование двигательных умений и навыков;
* развитие двигательных способностей в процессе обучения;
* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
* формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
* воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
* воспитание нравственных, морально- волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

* формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
* формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
* формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
* формирование умения принимать правильную осанку;
* формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
* формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
* формирование умения переносить несколько набивных мячей;
* формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
* формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
* формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

1. **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

* формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
* обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
* развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
* для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
* для развития координационных способностей -  элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
* симметричные и асимметричные движения;
* релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
* упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
* упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
* упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
* упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
* воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
* пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
* упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
* парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

* игровой
* воспитания личности;
* взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Содержание разделов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы  (количество) |
| 1. | Знания о физической культуре | В процессе обучения | - |
| 2. | Гимнастика | 21 | - |
| 3 | Легкая атлетика | 36 | - |
| 4. | Игры | 52 | - |
| 5. | Лыжная подготовка | 3 | - |
|  | **Итого:** | 102 | - |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные:**

* освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
* освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
* положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

**Предметные:**

Минимальный уровень:

* иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
* знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
* выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* иметь представления о двигательных действиях;
* знать основные строевые команды;
* выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
* участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

* практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
* самостоятельное выполнять комплексы утренней гимнастики;
* владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
* участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подавать и выполнять строевые команды;
* уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* совместное участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* знать спортивные традиции своего народа;
* знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
* знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

* 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
* 1 балл - минимальная динамика;
* 2 балла - удовлетворительная динамика;
* 3 балла - значительная динамика.

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;

- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА**

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Модуль воспитательной программы «Урочная деятельность»** | | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | |
| **Всего** | **Целевые ориентиры результатов**  **воспитания** | **Тематика в соответствии с**  **календарным планом**  **воспитательной работы** | |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | В процессе занятий | укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды. | 2 Веселые старты.  День здоровья» Мы за ЗОЖ». | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 2 | формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей | 1.«Здоровоепитание».  2.«Здоровый образ жизни». | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) | |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 0 |  | 0 | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) | |
| Итого по разделу | | 0 |  | | | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 21 | 1. Формировать сознательное отношение к занятиям на уроках.  2. Воспитание смелости при соскоке с  гимнастического коня. | | День солидарности в борьбе с терроризмом | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 36 | 1.Творческие задания учащимся: подготовить доклады, сообщения выступления по теме «Профилактика негативных привычек в подростковой среде». 2. Уроки безопасности . Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Примеры закаливания. 3. Групповая работа. | | Всемирный день здоровья.  Спортивный праздник. | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 3 | Воспитание чувства выдержки. | | «День защитника Отечеств.» | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | 1.Урокит здоровья и пропаганды ЗОЖ 2.Воспитание чувства выдержки. | | День здоровья» Мы за ЗОЖ» | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | 1. Побуждение учащихся к самостоятельным усилиям, создание на уроках проблемных и поисковых ситуаций. 2. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 3. Групповая работа | | «Самые любимые и дорогие», посвященный Международному женскому дню. | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | 1.Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; - владеющий основными навыками личной гигиены; - ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом | | Понимать значение праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение; - принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности; - | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 0 |  | |  | | <https://www.gto.ru/norms> ВФСК ГТО (gto.ru) |
| 2.8 | Спортивные игры | 18 | Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности; - сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам; - понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства; - бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни. информационной среде; | | Международный женский день  День воссоединения Крыма с Россией | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 102 | | |  |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

1 Правила поведения в физкультурном зале,на спортивной площадке.

2. Понятие о правильной осанке,ходьбе,беге,метании,прыжках.

3. Правила безопасности при занятиях физич.упр.комплекс УГГ.

4. Строевые упражнения.

5. Строевые упражнения.Выполнение команд "Шире шаг"Реже шаг!"

6. Строевые упражнения.

7. Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук .

8. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

9. Понятие высокий старт.Медленный бег до 3 минут.

10. Бег в чередовании с ходьбой до 100м.

11. Бег на скорость 30м.

12. Прыжки в длину с места.

13. Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь.

14. Челночный бег (3 по 5)м

15. Бег на скорость до 40 м.

16. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета )

17. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд,до 15м.

18. Прыжки в длину способом согнув ноги.

19. Метания малого мяча левой , правой рукой на дальность.

20. Метания малого мяча левой и правой рукой в горизонтальную цель.

21. Прыжки через короткую скакалку.

22. Броски набивного мяча сидя ноги врозь двумя руками из-за головы .

23. Поднимание туловища.

24. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

25. Коррекционные игры"Отгадай по голосу","Карусели".

26. Игры с бегом и прыжками "Уребят порядок строгий" ,"Кто быстрее?".

27. Игры по выбору учащихся.

28. Правила поведения на уроках гимнастики.Комплекс УГГ.

29. Сочетание движений ног,туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.

30. Дыхательные упражнения.

31. Упражнения для формирования правильной осанки .

32. Комплекс корригирующих упражнений.

33. Комплекс общеразвивающих упражнений.

34. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.

35. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.

36. Комплекс общеразвивающих упражнений с малым обручем.

37. Комплекс общеразвивающих упражнений с большим мячом.

38. Комплекс общеразвивающих упражнений с малым мячом.

39. Комплекс упражнений со скакалками.

40. Комплекс упражнений с набивными мячами.

41. Перекаты в группировке.

42. Из положения лёжа на спине "мостик".

43. 2-3 кувырка вперёд(строго индивидуально).

44. Лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами.

45. Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.

46. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук.

47. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

48. Элементарные сведения о правилах игр,поведении во время игр.Комплекс УГГ.

49. Игры с элементами развивающих упр."Шишки,желуди,орехи","Самые сильные".

50. Игры с элементами общеразвивающих упр."Мяч соседу","Не отдам".

51. Игры с бегом и прыжками "Точный прыжок","Белые медведи".

52. Игры с бросанием,ловлей и метанием "Попади в цель","Мяч-среднему".

53. Игры с элементами общеразвивающих упр."Достань предмет" "Мяч соседу".

54. Игры с бегом и прыжками "Бег за флажками","Волк во рву".

55. Игры с бросанием,ловлей и метанием"Кто дальше бросит","снайперы".

56. Коррекционные игры"Товарищи командиры","Два сигнала".

57. Подвижные игры по выбору учащихся .

58. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.

59. Упор на гимнастическом бревне и на гимнастической скамейке.

60. Упор на гинастическом козле.

61. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.

62. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.

63. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в положении приседа.

64. Стойка на одной ноге,другая в сторону,вперёд,назад.

65. Прыжки боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

66. Прыжок в глубину из положения приседа.

67. Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.

68. Повороты направо ,налево без контроля зрения.

69. Ходьба вперёд по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног.

70. Прыжок в высоту до определённого ориентира.

71. Дозирование силы удара мяча об пол.

72. Ходьба на месте под счёт учителя.

73. Выполнение исходных положений рук по словестной инструкции учителя.

74. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

75. Упражнения на дыхание.

76. Упраржненияна расслабление мышц.

77. Общеразвивающие упражнения по подражанию.

78. Упражнения для укрепления мышц туловища.

79. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики.Комплекс УГГ.

80. Коррекционные игры "Хоп,стоп,раз".

81. Игры с бегом и прыжками "Пятнашки маршем".

82. Игры с бросанием ,ловлей, метанием"Зоркий глаз","Гонка мячей по кругу".

83. Ходьба в различном темпе ,с выполнением упражнений для рук.

84. Ходьба с высоким подниманием бедра,в полуприседе,с различными положениями рук,

85. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

86. Медленный бег до 3 мин.

87. Прыжки в высоту с прямого разбега способом согнув ноги.

88. Ознакомление с прыжком способом перешагивание.

89. Метание малого мяча левой,правой рукой в вертикальную цель.

90. Метание малого мяча левой,правой рукой в горизонтальную цель..

91. Бег в чередовании с ходьбой до 100м.

92. Челночный бег 3 по5 м.

93. Бег на скорость до 40 м.

94. Бег 30 м.

95. Прыжки в длину с места.

96. Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь.

97. Прыжки через короткую скакалку.

98. Броски набивного мяча сидя ноги врозь.

99. Поднимание туловища.

100. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

101. Игровое упражнение со скакалкой"Десяточки".

102. Подвижные игры по выбору учащихся.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В. , (автор В. Н.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой ) 2013 г., Москва, Владос 304с.

И.А.Винер «Гимнастика», 2011г. Москва, просвещение. Периодические издания «Физкультура в школе» и «Спорт в школе»

Е.М.Лутковский и А.А.Филиппов «Лёгкая атлетика», 1977 г. Москва «Физкультура и спорт».

В.М. Мозговой «Уроки физической культуры в начальных классах», 2009 г. Москва, просвещение.

Е.С.Черник «Физическая культура во вспомогательной школе», 1997 г. Москва, «Учебная литература».

Ю.Д.Железняков »Спортивные игры», 2001 г. Москва, издательский центр «Академия» Г.А.Колодницкий «Лёгкая атлетика», 2011г. Москва, просвещение.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации**:** Web: http://minstm.gov.ru.

Федеральный портал «Российское образование»: Web:http://www.edu.ru.

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml

Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

Социальная сеть работников образования nsportal.ru

Детские электронные презентации и клипы viki.rdf.ru

Образовательная сеть Copyright © 2012 Metodisty.ru

http://www.proshkolu.ru