

Утверждена приказом
директора школы
№ 193 от «01» сентября 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности
«Двигательная активность»

начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Миллер Юлия Владимировна,
учитель начальных классов

с.Шумилиха
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Двигательная активность» для учащихся 3,4 разработана на основе:

- Программа Физическая культура, 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. Начальная школа XXI века М.: Издательский центр Вентана-Граф, 2011 г.
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2008 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения, реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию. Руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. М.: Просвещение, 2010.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Двигательная активность» составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229)
- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего и основного общего образования, направленными письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03
- План внеурочной деятельности основного общего образования Шумилихинской СОШ филиала МКОУ «Ребрихинская СОШ»
- рабочая программа воспитания Шумилихинской СОШ филиала МКОУ «Ребрихинская СОШ».

На современном этапе общественного развития главное значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, развитой личности. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства при совместных усилиях школы и семьи.

Поскольку у педагогов и психологов в последние годы вызывают опасения материалы, свидетельствующие о неблагополучии физического и психического здоровья школьников, основная задача обучения детей состоит в физическом и интеллектуальном развитии учащихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры. В основу программы для учащихся 2-5-х классов положены программа физического воспитания для учащихся средней школы, а также программа физического воспитания с игровой направленностью.

Цели программы:

– обучение подвижным играм различной направленности и элементам спортивных игр (волейбол, баскетбол, лапта), формирование двигательной активности обучающихся 5 класса.

-содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

Обучающие:

- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;

-обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;

-привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены.

Развивающие:

-развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;

-гармоничное развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;

-повышение физической и умственной работоспособности школьника;

Воспитывающие:

-формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за своё здоровье;

-привитие учащимся интереса и любви к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности.

-воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности

Объем программы: На реализацию программы отводится 1 час в неделю, программа рассчитана на 34 часа (34 учебных недель).

Основные формы работы на занятии: коллективная и групповая. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания. На теоретических занятиях обучающимся сообщаются основные сведения о названиях, правилах проведения, организации, и технике безопасности на занятиях подвижными играми, понятие о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня и личной гигиене.

На практических занятиях обучающиеся овладевают двигательными умениями и навыками, тактикой подвижных игр и эстафет различной направленности. Содержание курса, объединенного в блоки, предусматривает не только усвоение теоретических знаний, но формирование практического опыта. Практические задания стимулируют активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование обучающихся.

Содержание программы внеурочной деятельности

Подвижные и спортивные игры естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра - ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально-волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена пятью блоками:

- игры на знакомство,
- народные игры,
- игры на развитие психических процессов,
- подвижные игры,

-спортивные игры.

В свою очередь блоки делятся на:

-Игры с элементами лёгкой атлетики позволяют овладеть навыками бега, ходьбы, прыжков, метания, развивают такие качества, как быстроту реакции, скоростно-силовые и координационные способности, ловкость, выносливость. Игры этой направленности укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

-Игры с мячом позволяют обучающимся овладеть навыками ловли и передачи мяча, развивать скоростно-силовые и координационные способности, ловкость выносливость, способы взаимодействия в команде.

-Игры для развития гимнастических навыков позволяют обучающимся закрепить элементы акробатических упражнений, навыков лазания и перелезания; развивают силу, выносливость, координацию.

-Эстафеты с предметами: со скакалками, с гимнастическими палками, с флажками, с обручем, с эстафетными палочками, с теннисными мячами, способствуют развитию всех физических качеств, укреплению здоровья, совершенствованию двигательных умений и навыков.

-Игры с элементами футбола, баскетбола и волейбола.

Пионербол, мини-футбол, мини - баскетбол, мини-волейбол (игра по упрощённым правилам). Спортивные игры способствуют развитию всех физических качеств, совершенствуют двигательные умения и навыки.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

Личностными результатами кружка «Подвижные и спортивные игры»

являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами кружка «Подвижные и спортивные игры»

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Предметными результатами изучения курса «Двигательная активность» являются:

организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

- бережное обращение с оборудованием и инвентарем. представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

К концу учебного года дети должны знать и уметь:

В процессе реализации программы дети смогут активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации сами регулировать степень мышечного напряжения и внимания, приспособиться 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.

Учащиеся научатся составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий; выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость). Научатся проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных ситуациях. Дети узнают историю возникновения русских народных игр; правила проведения игр, эстафет и праздников; основные факторы, влияющие на здоровье человека. Узнают об основах правильного питания, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур; о профилактике нарушения осанки; о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	всего	Практические занятия	Дата изучения		ЭОР
1.	Игры на знакомство: ОРУ. Игра «Рукопожатие.» Спортивная игра : мини-футбол	1	1	4.09.2023	1.	http://pedsovet.su/load/98 http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры
2	Игры на знакомство: ОРУ. Игра «Игра Клубок ниток.» Спортивная игра : мини-футбол	1	1	11.09.2023	1.	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры " ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-

						<p>ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»</p> <p>http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»</p>
3.	Веселые старты: Спортивная игра : мини-футбол	1	1	18.09.2023	1.	<p>http://pedsovet.su/load/98 http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры</p>
4.	Веселые старты: Спортивная игра : мини-футбол	1	1	25.09.2023		
5.	Русские народные игры. Вышибала. Спортивная игра : мини-футбол	1	1	2.10.2023		
6.	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Спортивная игра : мини-футбол	1	1	9.10.2023	1.	<p>http://pedsovet.su/load/98 http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры</p>

7.	Разучивание игр «Волк во рву», «Соревнования по подвижным играм.	1	1	16.10.2023		
8.	Русские народные игры. Казаки разбойники Спортивная игра : мини-футбол.	1	1	23.10.2023	1.	http://pedsovet.su/load/98 http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры
9.	Русские народные игры. Вызов номеров, Салки в вариантах, Пустое место Спортивная игра : мини-футбол.	1	1	6.11.2023	1.	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры " ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
10.	Русские народные игры. Пятнашки, Охотники и утки Пустое место Спортивная игра : мини-футбол.	1	1	13.11.2023		

11.	Русские народные игры. Казаки разбойники Спортивная игра : мини-футбол.	1	1	20.11.2023	1.	http://pedsovet.su/load/98 http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры
12.	Русские народные игры Удочка, Быстрые шеренги Спортивная игра : мини-футбол.	1	1	27.11.2023	1.	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры " ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
13.	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра : мини-футбол.	1	1	4.10.2023		
14.	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра : мини-футбол	1	1	11.12.2023	1.	http://pedsovet.su/load/98 http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib – сеть

						творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры
15.	Русские народные игры. Борьба за знамя Спортивная игра : мини-футбол.	1	1	18.12.2023	1.	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры " ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
16.	Эстафета переноской предметов. «Перетягивание каната»	с 1	1	25.12.2023		
17.	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	1	1	8.01.2024	1.	http://pedsovet.su/load/98 http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры

18.	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	1	1	15.01.2024	1.	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры " ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
19.	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	1	1	22.01.2024	1.	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры " ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
20.	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.	1	1	29.01.2024	1.	http://pedsovet.su/load/98 http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество

						учителей физической культуры
21.	Игры на внимание Класс, смирно, За флажками Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	1	1	5.02.2024	1.	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры " ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
22.	Игра с прыжками Попрыгунчики-воробушки Спортивная игра Пионербол	1	1	12.02.2024	1.	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры " ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
23.	«Подвижная цель», «Передал – садись» Спортивная игра Пионербол	1	1	19.02.2024	1.	http://pedsovet.su/load/98 http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&li

						b_no=32922&tm pl=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры
24.	Эстафета с мячами, скалками Спортивная игра Пионербол	1	1	26.20.2024	1.	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры " ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
25.	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Спортивная игра Баскетбол	1	1	4.03.2024	1.	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры " ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»

26.	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Спортивная игра Баскетбол	1	1	11.03.2024	1.	http://pedsovet.su/load/98 http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры
27.	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Спортивная игра Баскетбол	1	1	18.03.2024	1.	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры " ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
28.	«Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Спортивная игра Баскетбол	1	1	8.04.2024	1.	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры " ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/

						Сайт «Я иду на урок физкультуры»
29.	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета. Спортивная игра Баскетбол	1	1	15.04.2024	1.	http://pedsovet.su/load/98 http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры
30.	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра : мини-футбол	1	1	22.04.2024		
31.	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра : мини-футбол	1	1	29.04.2024	1.	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры " ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
32.	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра : мини-футбол	1	1	6.05.2024		

33.	Русские народные игры Удочка, Быстрые шеренги Спортивная игра : мини-футбол.	1	1	13.05.2024	1.	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры " ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
34.	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра : мини-футбол	1	1	20.05.2024	1.	http://pedsovet.su/load/98 http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры
	Итого	34	34			

Дидактический материал представлен:

- Карточка подвижных игр.
- Карточка дыхательной гимнастики.
- Карточка точечных массажей и самомассажей.
- Карточка упражнений на релаксацию.
- Карточка упражнений с нетрадиционным оборудованием.

Материально-техническое оснащение занятий:

- спортивно-игровой комплекс «Забава» (лестницы, перекладины, канат, кольца, веревочная лестница);
- гимнастические: стенки скамейки доски палки;
- дуги для подлезания;
- для профилактики плоскостопия: ребристые дорожки, камешки;
- стойки для прыжков;
- напольные и настенные мишени;
- оборудование для игр: баскетбол, волейбол, бадминтон, городки, кегли, кольцоброс;
- мячи разных размеров;
- кубики;
- скакалки;
- мешочки с песком;
- флажки;
- кочки;

Литература.

1. В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение. 1980г.
2. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А. «Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г

Электронно- образовательные ресурсы:

1. <http://pedsovet.su/load/98> http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры
2. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
3. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»

4. <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»