

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Юго-западное управление министерства образования Самарской области
ГБОУ СОШ пос.Чапаевский

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Кижаева Л.В.

Протокол №1 от
29.08.2025г.

ПРОВЕРЕНО

Ответственный за УР

Чиненова О.С.

29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ
пос.Чапаевский

_____ Майорова О.П.

Приказ №130
от 29.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 1 класса

«Динамическая пауза»

на 2025-2026 уч.г.

Направление: спортивно - оздоровительное

Составитель:

Кижаева Лариса Владимировна,
учитель начальных классов

Срок реализации: 1 год

пос.Чапаевский

2025 г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по интегрированному курсу «Динамическая пауза» для 1 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа рассчитана на учащихся первых классов начальной школы и достижение первого уровня результатов.

Данная программа тесно связана с учебной программой по физической культуре.

Связь динамических пауз, осуществляемых во внеурочное время с содержанием обучения по другим предметам обогащает занятия и повышает заинтересованность учащихся.

Актуальность изучаемой деятельности обусловлена тем, что подвижные игры направлены на общефизическое развитие детей. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Новые жизненные условия, в которые поставлены современные обучающиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования:

- быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, вырабатывать свои новые оригинальные решения
- быть ориентированными на лучшие конечные результаты.

Динамические паузы не предназначены для решения задач физического совершенствования, а носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижные (динамические) паузы помогают обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках.

Чтобы двигательная активность доставляла радость ребенку, нужно, чтобы она была организована незаметно, без напряжения для него. Поэтому она в первую очередь должна быть разнообразной. Чтобы обеспечить разнообразие в условиях современной школы нам видится выход в организации для каждой параллели классов цикличных занятий по скользящему графику.

Ведение курса «Динамические паузы» - необходимость не только времени, но и физиологическая, поскольку даже 3 урока физкультуры не компенсируют дефицита физической нагрузки, чтобы удовлетворить биологическую потребность растущего организма в движении.

Двигательная активность обеспечивает обогащение мозга кислородом, ускорение процессов восстановления, повышение работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного дня.

Важное направление в содержании программы «Динамические паузы» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

Цель курса: воспитание у первоклассников основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

Задачи:

- комфортно адаптировать первоклассников в школе;

- устранять мышечную скованность;
 - снимать физическую и умственную усталость;
 - формировать установку на здоровый образ жизни;
 - укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
 - совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формировать общие представления о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитывать качества личности, способной взаимодействовать в команде;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

Сроки реализации программы.

Полный курс рассчитан на 1 год обучения по 2 часа в неделю.

Рабочая программа внеурочной деятельности интегрированного курса «Динамическая пауза» составлена согласно требованиям СанПиНа, годового календарного графика и составляет 66 часов. (33 нед. x 2 ч.= 66 ч.)

Режим занятий: продолжительность одного занятия в первом классе –30 мин.

Программа направлена на:

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Результатом занятий подвижными играми является освоение учащимися основ физкультурной деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

Общая характеристика курса. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает черед продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (в новых играх, упражнениях). Наконец, учащиеся самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Пути, средства, методы достижения цели.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Основополагающие педагогические принципы программы:

- реализация потребности детей в двигательной активности,
- комплексный подход к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- разнообразие физической деятельности учащихся,
- преемственности урочных и внеурочных работ.

Средства достижения цели:

1. Аудиовизуальные
 2. Электронные образовательные ресурсы
 3. Наглядные
 4. Демонстрационные
- Методы достижения цели:**

- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод и др.

Формы организации деятельности:

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются:

- экскурсии;
- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;
- мини – проекты.

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

Содержание программы

1. *Подвижные игры* рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания.

Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегчённом виде выполнять элементы изучаемых технических приёмов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Используются такие игры как: игры «Удочка», «Кошки-мышки», «У кого мяч?», «Классы», "Солнце и месяц", «Море волнуется», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Гонка мячей», «Бой петухов», «Скатывание шаров», «Залп по мишени», «Осада снежной крепости»,

2. *Игры на внимание* отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое - через интересное. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребенку, радует его. Цель игры – усилить впечатление, обратить внимание детей на то, что находится рядом, но не замечается ими. Также они обостряют внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач, облегчают преодоление трудностей и достижение успеха.

В играх на внимание содержится комплекс разнообразной деятельности детей: мысли, чувства, переживания, сопереживания, поиски активных способов решения игровой задачи, подчинение их условиям и обстоятельствам игры, отношения детей в игре.

Используются такие игры как: игра «Правильно – неправильно», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место»

3. *Общеразвивающие игры*: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Ларынщуп» – «Юла», «Тухлан ларынщуп» – «Летающая вертушка»

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корrigирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег на перегонки, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег с чередующейся с ходьбой, бег с ускорениями.

Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.

4. Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флагами), комплекс № 5 (со скакалкой), «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка на прогулке», комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

Динамическая пауза как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования

правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Планируемые результаты

Содержание внеурочного курса «Динамическая пауза» направлено на воспитание таких качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека, а также на развитие различных форм двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

По окончании изучения курса «Динамическая пауза» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Базовым результатом освоения интегрированного курса «Динамическая пауза» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности и направлена на достижение первого уровня результатов - приобретение школьниками социальных знаний, установок на здоровый образ жизни, методы укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, на совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям, формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися курса «Динамическая пауза» с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- уважительно относиться к иному мнению, истории и культуре других народов;
- чувствовать личную ответственность за свои поступки;
- понимать и сопереживать чувствам других людей;

– уметь сотрудничать со взрослыми и сверстниками, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

– понимать важность безопасного, здорового образа жизни;

Метапредметные результаты:

– принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства её осуществления;

– планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты:

– иметь первоначальные представления о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– уметь организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– уметь наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы и виды контроля

Измерителями достижений являются результаты участия в конкурсах школьного уровня, степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально отражается в его портфолио.

Подведение итогов осуществляется в процессе школьных соревнований, спортивных игр, в период проведения школьной спартакиады.

**Календарно - тематическое планирование
по внеурочной деятельности «Динамическая пауза»
1 класс**

№	Тема урока	Кол-во час	ФОРМА ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ	Планируемые результаты (предметные)	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смиришь!"	1	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	Знать: Зачин, команды, кричалки.	- формирование мотивов достижения и социального признания;	- структурирование знаний;	-Ориентация на партнера по общению. - Умение слушать собеседника.	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1	Познавательная игра	Уметь: Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.	-формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности	-осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	- Умение договариваться, находить общее решение, Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов,	- Составление последовательности действий.
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2	Игра-соревнование					- Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	2	Игра-соревнование		-формирование моральной самооценки;			
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра					
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам" - разучивание	2	Игра-эстафета	Закрепление и совершенствование навыков бега. В прыжках - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто	- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	-Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра	2	Игровая, Проектная, культпоход			- структурирование знаний;	-Учет разных мнений и умение обосновать	

	"В раю оленевых троп" разучивание			ориентирование в пространстве	в ней нуждается; - формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,	произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	собственное. -Эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудничества;	
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание	2	Игра-соревнование					
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разуч.	2	Сюжетно-ролевая игра	Развитие навыка скоростных способностей				- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2	Игра-эстафета	Развитие глазомера.				- Составление последовательности действий.
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флагкам!", Национальная игра "В раю оленевых троп"	2	Игровая, проектная, культивация	ориентированное в пространстве				- Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.
21-22	Игры в снежки: "Задачники крепости", "Нападение акулы"	2	Сюжетно-ролевая игра					
23	"Быстрые упряжки"	1	Игра-эстафета	Развитие навыка скоростных способностей	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	--Ориентация на партнера по общению. - Умение слушать собеседника. - Умение договариваться, находить общее решение, -Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов,	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2	Игра-эстафета					
26-27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	2	Игра-соревнование		- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни			
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание	2	Сюжетно-ролевая игра	Закрепить навык ориентирования в пространстве		- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от	- Составление последовательности действий.	- Сопоставление способа действия и его результата с заданным
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	Игра-эстафета					
31-32	Игры у гимнастической стенки -повтор	2	Беседа о ЗОЖ, игра					

								эталоном.
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание	2	Игровая, проектная, культпоход	совершенствование функции равновесия Уметь выполнять упражнения у гимнастических стенки, с лентами, с мячом, с мешочком с песком	т конкретных условий; - структурирование знаний; -осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	-Учет разных мнений и умение обосновать собственное. -Эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудничества;	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. - Составление последовательности действий. - Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.	
35-36	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание	2	Сюжетно-ролевая игра					
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень": прыжки через нарты.	2	Игровая, проектная, культпоход					
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	Совершенствовать навыки бега, Развивать скоростные способности.	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	структурение знаний;	-Учет разных мнений и умение обосновать собственное.	
41-42	Игры с бегом: "К своим флагкам", "Пятнашки"- разучивание	2	Игра-эстафета			-осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;		
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2	Игра-соревнование					
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	2	Игра-соревнование	Закрепление навыков метания на дальность и точность Развитие глазомера	- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,			
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему	2	Сюжетно-ролевая игра			-Эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудничества;		
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше	2	Игра-соревнование					

	мячей", "Мяч в корзину"		ие				
51- 52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2	Игра- эстафета			- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	--Ориентация на партнера по общению.
53- 54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики- воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	2	Игра- эстафета		- развитие доброжелательн ости, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	- Умение слушать собеседника.	- Определение последователь ности промежуточны х целей с учетом конечного результата.
55- 56	Игры с бегом: "К своим флагкам", "Пятнашки"-повтор	2	Игра- соревнован ие	Совершенство- вать навыки бега, Развивать скоростные способностей.	- структурирование знаний;	- Умение договариваться, на- ходить общее решение,	- Составление последователь ности действий.
57- 58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"- повтор	2	Игра- эстафета			-Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов,	
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1	Игра- соревнован ие	Закрепление навыков метания на дальность и точность	-формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,		
60- 61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- повтор.	2	Игра- эстафета	Развитие глазомера	-осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;		
62- 63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- повтор.	2	Игра- эстафета				
64- 65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	2	Сюжетно- ролевая игра				
66	"День и ночь! -	1	Познаватель ная игра				

Методическая литература:

1. А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2021.
2. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.).- М.: Просвещение, 2021.
3. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе. –М.: ВАКО, 2022.
4. Артем Патрикеев .Подвижные игры. 1-4 классы.-М.: ВАКО, 2020.
5. М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. –М.:Просвещение. 2022.
6. А. В. Закирова. Реализация здоровьесберегающих технологий в ГПД. – М.:ВАКО, 2020.
<http://festival.1september.ru>
<http://www.schoolexpert.ru>