

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ОНЛАЙН-ШКОЛА «ТОЧКА ЗНАНИЙ»**

Утверждена
Приказом Генерального директора
ООО «Точка знаний»
№ 20 от «25» августа 2026 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Курс по физической культуре для 1-2 класса»
(трудоемкость 69 ак.ч.)**

Разработчик:
Нестерова Анастасия Андреевна,
преподаватель дополнительного образования

Возраст: дети (6–8 лет)
Срок освоения: 9 месяцев

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Направленность.	3
1.3. Актуальность программы	3
1.4. Цели и задачи программы	3
1.5. Категория обучающихся.	3
1.6. Форма обучения и сроки освоения	4
1.7. Форма организации образовательной деятельности.	4
1.8. Документ, выдаваемый после завершения обучения.	4
2. Содержание программы	5
2.1 Календарный учебный график	5
2.2. Учебно-тематический план	5
2.3. Содержание программы	6
2.4. Кадровое обеспечение	8
2.5. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы	8
2.6. Форма аттестации и оценочные материалы	9
2.7. Список рекомендованной литературы	12
2.8. Список использованной литературы	13
2.8.1. Электронные ресурсы	13

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Курс по физической культуре для 1-2 класса» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

Программа направлена на изучение основ физического развития, интегрирующего знания о здоровье, двигательной активности и укреплении иммунитета. В 1–2 классе у детей формируются базовые представления о физической культуре, режиме дня, личной гигиене, правильной осанке и значении физических упражнений для здоровья. Занятия построены в игровой форме, что соответствует возрастным особенностям младших школьников и помогает развить интерес к спорту и здоровому образу жизни.

1.2. Направленность: программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Она направлена на:

- формирование у младших школьников основ здорового образа жизни, развитие физических качеств,
- укрепление здоровья и приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом через доступные и увлекательные формы двигательной активности.

1.3. Актуальность программы: обусловлена необходимостью формирования у детей младшего школьного возраста устойчивого интереса к физической культуре и здоровому образу жизни. В современном мире дети много времени проводят за компьютером и гаджетами, что приводит к гиподинамии, нарушению осанки и ослаблению иммунитета. Программа помогает решить эти проблемы через доступные и интересные занятия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и формируют полезные привычки. Игровая форма обучения делает занятия увлекательными и способствует положительному эмоциональному настрою детей.

1.4. Цели и задачи Программы:

Цель программы:

формирование у обучающихся 1–2 классов основ здорового образа жизни и устойчивого интереса к занятиям физической культурой, развитие базовых физических качеств и двигательных навыков через игровую и доступную деятельность, укрепление здоровья, улучшение осанки и повышение защитных сил организма.

Задачи программы:

- Сформировать у учащихся представление о физической культуре, режиме дня, личной гигиене и правилах поведения на занятиях.
- Обучить основным двигательным действиям: ходьбе, бегу, прыжкам, метанию и гимнастическим упражнениям.
- Развить физические качества: ловкость, быстроту, гибкость, координацию и равновесие.

- Сформировать навыки участия в подвижных играх и взаимодействия в команде.
- Воспитать интерес к здоровому образу жизни и положительное отношение к занятиям физической культурой.
- Подготовить к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1–2 ступеней.

1.5. Категория обучающихся: к освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы допускаются учащиеся 1–2 классов в возрасте от 6 до 8 лет.

В результате изучения курса обучающиеся должны уметь:

- Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток.
- Выполнять простейшие упражнения для формирования правильной осанки и гимнастику для глаз.
- Выполнять гимнастические упражнения с мячом и скакалкой.
- Участвовать в подвижных играх и соблюдать их правила.
- Соблюдать правила поведения и техники безопасности на занятиях физической культурой.
- Применять полученные знания о режиме дня, личной гигиене и здоровом образе жизни в повседневной жизни.
- Рассказывать о значении физической культуры для здоровья человека.
- Называть основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость) и понимать их значение.
- Объяснять, зачем нужно делать зарядку, физкультминутки и гимнастику для глаз.
- Выполнять нормативы ГТО 1–2 ступеней в соответствии с возрастными требованиями.

1.6. Форма обучения и сроки освоения:

Программа реализуется исключительно с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения заочной форме.

Сроки освоения программы – **9 месяцев.**

Лекционные занятия онлайн (вебинар) – **34 ак. ч.**

Самостоятельная работа – **35 ак. ч.**

Итоговая аттестация (тестирование) – **1 ак.ч.**

Период обучения и режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

1.7. Форма организации образовательной деятельности: групповая.

1.8. Документ, выдаваемый после завершения обучения: сертификат об обучении.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа включает: 34 урока и итоговый тест.

Перечень, трудоемкость, последовательность и распределение уроков, формы промежуточной аттестации слушателей определяются учебным (тематическим) планом.

Содержание каждого урока включает лекционный и практический материал.

2.1 Календарный учебный график

Общая учебная нагрузка – 69 дней								
1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц	9 месяц
ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР, ИА

ЛЗ – лекционные занятия

СР – самостоятельная работа

ИА – итоговая аттестация

2.2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов			
		Всего ак.ч.	Лекционные занятия онлайн (видеоурок/веб инар) ак.ч.	Самостояте льная работа ак.ч.	Форма проверки
1.	Модуль №1: Знания физической культуре	24	12	12	ТК
2.	Модуль №2: Гимнастика основами акробатики	16	8	8	ТК
3.	Модуль №3: Лёгкая атлетика	6	3	3	ТК
4.	Модуль №4: Подвижные игры	8	4	4	ТК
5.	Модуль №5:	10	5	5	ТК

	Подготовка к выполнению нормативов ГТО				
6.	Модуль №6: Контроль и тестирование ГТО	4	2	2	ТК
	Итоговая аттестация	1	0	1	Тестирование
	ИТОГО	69	34	35	

ТК – текущий контроль

2.3. Рабочая программа

Модуль №1

Урок №1. Что такое физическая культура

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Почему важно быть сильным, ловким и здоровым. Значение физической культуры в жизни человека.

Урок №2. Режим дня и правила его составления и соблюдения

Что такое режим дня и зачем он нужен. Основные элементы режима дня: подъём, зарядка, завтрак, учёба, прогулка, обед, отдых, ужин, подготовка ко сну. Правила составления режима дня. Значение режима дня для здоровья и хорошей учёбы.

Урок №3. Комплексы утренней зарядки в режиме дня школьника

Что такое утренняя зарядка и зачем она нужна. Как зарядка помогает проснуться, зарядиться энергией и быть бодрым весь день. Правила выполнения утренней зарядки. Примеры упражнений для зарядки: потягивания, наклоны, приседания, прыжки.

Урок №4. Физкультминутки в режиме дня школьника

Что такое физкультминутка и когда её нужно делать. Как физкультминутка помогает отдохнуть, снять усталость и улучшить внимание. Упражнения для физкультминуток: для рук, для глаз, для спины, для ног. Когда нужно делать физкультминутки во время уроков и выполнения домашних заданий.

Урок №5. Личная гигиена и гигиенические процедуры

Что такое личная гигиена и зачем она нужна. Правила личной гигиены: умывание, чистка зубов, мытьё рук перед едой, принятие душа. Гигиенические процедуры после занятий физической культурой. Как правильно ухаживать за своим телом, чтобы быть здоровым.

Урок №6. Правила поведения на уроках физической культуры

Правила поведения на уроках физической культуры. Как правильно одеваться на физкультуру. Что нужно делать перед занятием (разминка), во время занятия (слушать учителя, выполнять упражнения) и после занятия (гигиенические процедуры). Техника безопасности на уроках физкультуры. Как избежать травм.

Урок №7. Зарождение Олимпийских игр

Что такое Олимпийские игры. Как появились Олимпийские игры в Древней Греции. Легенды о возникновении Олимпийских игр. Какие соревнования проводились в древности. Почему Олимпийские игры называются Олимпийскими.

Урок №8. Современные Олимпийские игры

Что такое современные Олимпийские игры. Кто возродил Олимпийские игры. Символика Олимпийских игр: олимпийские кольца, огонь, флаг, девиз. Зимние и летние Олимпийские игры. Знаменитые олимпийские чемпионы. Россия на Олимпийских играх.

Урок №9. Физическое развитие

Что такое физическое развитие. Как измеряют физическое развитие: рост, вес, сила рук, объём груди. Почему важно следить за своим физическим развитием. Как физические упражнения помогают расти и развиваться. Что такое гармоничное физическое развитие.

Урок №10. Физические качества

Что такое физические качества человека. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Как развиваются физические качества с помощью упражнений. Почему важно развивать все физические качества.

Урок №11. Осанка человека. Упражнения для осанки

Что такое осанка и почему она важна. Правильная и неправильная осанка. Причины нарушения осанки (неправильное сидение за партой, ношение тяжестей, слабые мышцы). Упражнения для красивой и здоровой осанки. Как следить за своей осанкой в школе и дома.

Урок №12. Гимнастика для глаз

Почему глаза устают при чтении, письме и работе за компьютером. Что такое гимнастика для глаз и зачем она нужна. Упражнения для снятия усталости глаз: вращение глаз, смотрение вдаль, моргание, зажмуривание. Когда нужно делать гимнастику для глаз.

Модуль №2

Урок №13. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом

Что такое стилизованная ходьба и бег. Как красиво и правильно ходить и бегать. Различные способы ходьбы: на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в приседе. Стилизованный бег: с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, приставными шагами.

Урок №14. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры

Что такое строевые упражнения и зачем они нужны. Основные команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Шагом марш!», «На месте стой!». Построение в шеренгу, в колонну по одному, в круг. Перестроение.

Урок №15. Учимся гимнастическим упражнениям

Что такое гимнастика. Основные гимнастические упражнения: наклоны, повороты, приседания, выпады, махи ногами и руками. Правила выполнения гимнастических упражнений для безопасности. Как разминка помогает подготовить тело к упражнениям.

Урок №16. Акробатические упражнения, основные техники

Что такое акробатика. Основные акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки вперёд. Правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. Как правильно группироваться и выполнять перекаты.

Урок №17. Гимнастические упражнения с мячом

Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками, перекаты мяча, наклоны с мячом в руках, передача мяча. Как мяч помогает развивать координацию и ловкость.

Урок №18. Гимнастические упражнения со скакалкой

Упражнения со скакалкой: вращение скакалки, прыжки через скакалку на месте (на двух ногах), перешагивание через скакалку. Как скакалка помогает развивать прыгучесть, выносливость и координацию.

Урок №19. Гимнастические упражнения в прыжках

Прыжковые упражнения: прыжки на месте, с поворотами, с продвижением вперёд. Как прыжки развивают силу ног и ловкость. Правила техники безопасности при выполнении прыжков.

Урок №20. Танцевальные гимнастические движения

Что такое танцевальная гимнастика. Основные танцевальные движения: хороводный шаг, галоп, полька, приставной шаг, основные шаги из аэробики. Как музыка помогает чувствовать ритм и выполнять движения красиво и выразительно.

Модуль №3

Урок №21. Чем отличается ходьба от бега

Ходьба и бег - основные способы передвижения человека. Чем отличается ходьба от бега: фаза полёта, скорость, техника движения рук и ног. Правильная техника ходьбы и бега. Когда мы ходим, а когда бегаем.

Урок №22. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег.

Техника бега на короткую дистанцию: правильная постановка стопы, работа рук, дыхание. Подготовка к выполнению беговых нормативов ГТО (бег на 10 м, 30 м). Правила выполнения норматива. Как улучшить свой результат в беге.

Урок №23. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание.

Техника метания теннисного мяча в цель и на дальность. Правильная постановка руки, замах и бросок. Правила выполнения норматива ГТО по метанию. Подготовка к выполнению норматива.

Модуль №4

Урок №24. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.

Что такое подвижные игры и зачем они нужны. Правила поведения и техника безопасности в подвижных играх. Как выбрать водящего с помощью считалок. Как играть честно и дружно.

Урок №25. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»

Правила игры «Не попади в болото». Как развивать ловкость и равновесие в игре. Игровые действия: прыжки с кочки на кочку, сохранение равновесия, скорость реакции.

Урок №26. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»

Правила игры «Пингвины с мячом». Как развивать координацию, удерживая мяч между ног. Игровые действия: передвижение с зажатым мячом, передача мяча.

Урок №27. Развитие координации движений

Что такое координация движений. Упражнения для развития координации: ходьба по линии, стояние на одной ноге, подбрасывание и ловля мяча, перешагивание через препятствия. Игры на развитие координации.

Модуль №5

Урок №28. ГТО — что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы

Что такое Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). История создания ГТО. Для чего нужно сдавать нормативы ГТО. Спортивные нормативы для школьников 1–2 классов (1–2 ступени).

Урок №29. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя

Техника выполнения наклона вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Правила выполнения норматива. Как развивать гибкость для успешного выполнения упражнения. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №30. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Техника выполнения упражнения: поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс). Правила выполнения норматива ГТО. Как укрепить мышцы живота для успешного выполнения упражнения. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №31. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Техника выполнения упражнения: отжимания от пола (девочки — с колен). Правила выполнения норматива ГТО. Как укрепить мышцы рук и плечевого пояса для успешного выполнения упражнения. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №32. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Техника выполнения прыжка в длину с места: исходное положение, замах рук, толчок ногами, полёт, приземление. Правила выполнения норматива ГТО. Как развить прыгучесть для успешного выполнения норматива. Типичные ошибки.

Модуль №6:

Урок №33. «Праздник ГТО». Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО

Повторение правил выполнения нормативов ГТО. Выполнение всех изученных нормативов. Оценка своей физической подготовленности. Подведение итогов. Анализ результатов: что получилось, над чем ещё нужно работать.

Урок №34. «Праздник ГТО». Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО

Закрепление навыков выполнения всех нормативов ГТО. Повторное тестирование. Улучшение своих результатов. Радость от участия в спортивном празднике. Вручение сертификатов и наград (виртуальных значков) участникам.

Итоговая аттестация: тестирование.

2.4. Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, в рамках изучаемого цикла.

2.5. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ» располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, итоговой аттестации слушателей, предусмотренных учебным планом:

Место работы преподавателя	✓ Стол компьютерный/письменный 120x60 - 1шт ✓ Кресло ARDOR GAMING Gun Shield 10B - 1шт ✓ ИБП Dexp IEC Plus LCD 3000VA - 1шт; ✓ Переходник от ИБП к сетевому фильтру - 1 шт, ✓ Сетевой фильтр с USB разъемами - 1шт ✓ Софтбокс 50x70 600BT - 1шт ✓ Лампа студийная для софтбокса 135W E27 5500K, ✓ Холодный белый свет, 135 Вт, Люминесцентная (энергосберегающая) - 4шт (запасные); ✓ Предохранители в софтбокс 3- 5А, 250V - 5 штук; ✓ Монитор 21.45" DEXP DF22N2 черный - 1шт; ✓ Микрофон петличный BOYA BY-M1 - 1шт; ✓ Apple iPad 10.2" (2021) Wi-Fi 64Gb Silver - 1шт; ✓ Apple MacBook Pro 16", M1, 16ГБ, 2021г - 1шт; ✓ Стилус WiWU Pencil Pro - 1шт; ✓ Хаб Baseus (4K@60Hz 8-in-1 STARJOY 8-PORT TYPE-C) - 1шт ✓ Патч-корд RJ 45 - 1шт ✓ Футболки (мерч) “Точка знаний” - 2 - 4 шт <u>Программы для ведения вебинаров:</u> ✓ Операционная система - macOS Sierra 10.12.6; ✓ OBS Studio - 29.0.2; ✓ AnyDesk; ✓ QuickTime player; ✓ Safari browser.
----------------------------	---

Программное обеспечение: лицензионные системные программы, обеспечивающие взаимодействие всех других программ с оборудованием и взаимодействие пользователя персонального компьютера с программами. Универсальные офисные прикладные программы и средства ИКТ, например, программа подготовки презентаций; использование Интернета, электронной почты; использование автоматизированных поисковых систем Интернета.

Информационно-образовательная среда включает в себя образовательную LMS «Точка Знаний».

Образовательная LMS «Точка Знаний» обеспечивает через Интернет доступ к:

- электронным информационным и образовательным ресурсам ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ»;
- доступ к нормативным и организационно-методическим документам, регламентирующим образовательный процесс в ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ»;
- систему электронного учёта слушателей; (см. [Положение](#))
- взаимодействие слушателей с преподавателями, организаторами образовательного процесса и администрацией ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ». (см. [Положение](#))

6. Форма аттестации и оценочные материалы

Программой предусмотрен текущий контроль в виде домашнего задания и тестов, размещенных в уроках на образовательной LMS «Точка Знаний», промежуточный контроль в виде тестов, согласно учебному плану.

Итоговая аттестация проводится в виде теста. Итоговый тест включает в себя 12-20 вопросов. Для успешного прохождения теста необходимо правильно выполнить не менее 85 % заданий.

Обучающиеся допускаются к итоговой аттестации после изучения Модулей программы в объеме, предусмотренном учебным планом программы.

Оценка качества освоения учебной программы проводится в процессе итоговой аттестации в форме тестирования.

Оценка	Критерии
Зачтено	Оценка «Зачтено» выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему твердое и всестороннее знание материала, умение применять полученные практические навыки. Достижения за период обучения и результаты текущей аттестации показывают отличный уровень знаний и умений. Не менее 85% правильных ответов при решении итогового теста.
Не зачтено	Оценка «Не зачтено» выставляется обучающемуся, который в недостаточной мере овладел теоретическим материалом, допустил грубые ошибки при выполнении практических заданий, а также не выполнил требований промежуточной аттестации. Менее 85% правильных ответов при решении итогового теста.

Примеры оценочных материалов текущего контроля

Модуль №1. Урок №11 «Осанка человека. Упражнения для осанки»

Задание 1. Обведи предметы, которые помогают сохранить осанку.

Ортопедический рюкзак

Мягкая подушка

Жёсткий стул

Гантели

Задание 2. Выбери правильный ответ.

Почему важна правильная осанка?

А) Чтобы казаться выше

Б) Чтобы позвоночник был здоровым

В) Чтобы быстрее бегать

Примеры оценочных материалов итоговой аттестации

Что такое «гол» в футболе?

А) Когда мяч улетает за пределы поля

Б) Когда игрок касается мяча рукой

В) Когда мяч полностью пересекает линию ворот

Г) Когда судья дает свисток

На какой поверхности нужно выполнять кувырки и перекаты, чтобы не травмироваться?

А) На твердом полу

Б) На траве

В) На мягких матах

Г) На песке

Соедини, кому из гимнастов какой предмет нужен? Соедини стрелочками.

Гимнаст

Предмет

1. Спортивная гимнастика (мужчины)

А) Лента, мяч, обруч

2. Художественная гимнастика

Б) Конь, кольца, перекладина

Вспомни фазы прыжка в длину с разбега. Вставь пропущенные слова в правильном порядке: толчок, приземление, полёт, разбег.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Прочитай утверждение и выбери ответ: ДА или НЕТ.

«Перед метанием мяча не нужно делать разминку — это неважно.»

А) Да

Б) Нет

Что из перечисленного НЕ относится к здоровому образу жизни?

А) Чистить зубы два раза в день

Б) Есть много чипсов и пить газировку

В) Делать утреннюю зарядку

Г) Спать не меньше 9 часов

Чем отличается прыжок в высоту от прыжка в длину?

А) В высоту прыгают только с места

Б) В высоту нужно прыгнуть как можно выше, а в длину — как можно дальше

В) В высоту прыгают спиной вперёд

Г) В высоту не нужно отталкиваться

2.7. Список рекомендованной литературы

1. Барышников В.Я., Белоусов А.И. Физическая культура: учебник для 1–2 классов общеобразовательных организаций / под общ. ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2022. – 104 с.

2. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы: учебное пособие. – 3-е изд., стер. – М.: Просвещение, 2026. – 176 с.

3. Матвеев А.П. Физическая культура. 1 класс: учебник. – М.: Просвещение, 2023.

4. Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс: учебник. – М.: Просвещение, 2023.

2.8. Список использованной литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. 3. Приказом Министерства просвещения РФ № 286 от 31.05.2021 г.).
3. Барышников В.Я., Белоусов А.И. Физическая культура: учебник для 1–2 классов общеобразовательных организаций / под общ. ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2022. 104 с.
4. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы: учебное пособие. – 3-е изд., стер. – М.: Просвещение, 2026. – 176 с.
5. Матвеев А.П. Физическая культура. 1 класс: учебник. – М.: Просвещение, 2023.
6. Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс: учебник. – М.: Просвещение, 2023.
7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы: методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – М.: ВАКО, 2003. – 272 с.

2.8.1.Электронные ресурсы

1. Электронная библиотека <https://elibrary.ru/>
2. Онлайн-тренажёр на платформе «Точка Знаний»
3. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) <https://www.gto.ru/>