

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 93 имени ордена Ленина и ордена
Трудового Красного Знамени «Куйбышевгидростроя»**

РАССМОТРЕНА

на заседании учителей
начальных классов

_____ Элекина Г.Ф.
Протокол №1 27.08.2025г.

СОГЛАСОВАНА

заместитель директора по УВР

_____ Яшина Л.В.
28.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНА

и.о.директора МБУ «Школа №93»

_____ Пронина И.С.
Приказ № 307/1 от 29.08.2025г.

ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Динамическая пауза»

Возраст учащихся – 7 лет

Срок реализации – 1 год

Количество часов в год: 1 класс - 66 часов

Разработала
Горбунова Валентина Николаевна
учитель начальных классов

Тольятти, 2025

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Программы воспитания МБУ «Школа №93» г. о. Тольятти и на основе программы внеурочной деятельности «Динамическая пауза» А. П. Матвеева Физическая культура 1-4 классы, М.: Просвещение, 2014

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.

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.

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

Цель: снятие у обучающихся первых классов утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой, воспитание у обучающихся 1-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр

Задачи:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости; удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни; ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- 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.

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 МБУ Школы №93 и составляет 66 часов. (33 нед. х 2 ч. = 66 ч.)

Режим занятий: продолжительность одного занятия в первом классе — 35 мин. Процент пассивности (число аудиторных занятий) — 0%

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 обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Результатом занятий подвижными играми является освоение обучающимися 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 черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (в новых играх, упражнениях), 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.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Основополагающие педагогические принципы программы:

реализация потребности детей в двигательной активности,
учет специфики двигательных занятий,
комплексный подход к укреплению и сохранению здоровья обучающихся,
постепенное усиление физической и мышечной нагрузки,
разнообразная физическая деятельность учащихся,
преимущество урочных и внеурочных работ.

Форма организации деятельности в основном — коллективная и групповая.

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

Содержание внеурочного курса «Динамическая пауза» направленно 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:

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям двигательной активности;
- понимание нравственных норм поведения;
- уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- познавательная мотивация к истории возникновения подвижных игр;
- понимание значения занятий для укрепления здоровья;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и

сопереживания чувствам других людей;

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

Обучающиеся научатся:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей (под руководством учителя);
- следовать инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения заданий;
- самостоятельно выполнять виды упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать подвижные игры во время прогулки.

Познавательные:

Обучающиеся научатся:

- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие - установление причинно-следственных связей;
- определять значение двигательной активности на здоровье человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;

Коммуникативные:

Обучающиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы для уточнения непонятного;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия.
- выражать собственное эмоциональное отношение к подвижным играм;
- рассказывать о влиянии спорта на организм человека;
- высказывать собственное мнение о значении двигательной активности;
- договариваться и приходить к общему мнению в игровой деятельности;
- быть терпимым к другим мнениям, учитывать их в игровой деятельности;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

-первоначальных представлений 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;

-навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

По окончании первого класса начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Содержание курса

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 облегченном 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», «Попрыгунчики-воробушки», «Салки», «К своим флажкам», "Два Мороза", «Гуси -лебеди», «Конники - спортсмены», «Играй, играй — мяч не теряй», «Пятнашки», «Веселые старты», «Мяч в корзину», «Защитники снежной крепости», игры эстафеты с бегом и мячом.

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 намечается 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 «Класс, смирно!», «Ловушки с мячом», «День и ночь», «Обведи меня», «Метко в цель», «Перемена мест»

Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «Альпинисты», «Пролезай - убегай», «Упасть не давай», «Запрещенное движение», « В раю оленьих троп».

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 корригирующих 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 чередующийся 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.

Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с обручем), комплекс № 3 (у гимнастической стенки), комплекс № 4 (с веревочкой (скакалкой)), комплекс № 5 (с мячом),

«Невидимки», «Трамвай», «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо», комплекс общеразвивающих упражнений «Прыжки по полоскам», комплекс упражнений в равновесии

«Пройди и не задень».

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.

Формы и виды контроля

Контроль осуществляется как тематический, так и итоговый. Измерителями достижений являются результаты участия в конкурсах школьного уровня степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально и отражается в его портфолио.

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

Тематическое планирование курса "Динамическая пауза" в 1 классе

№ урока	Тематический раздел, тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронный образовательный (цифровой) ресурс
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Соблюдать правила игры. Использовать разные виды бега. Следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя. Моделировать физические нагрузки для развития быстроты. Соблюдать правила игры. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Моделировать физические нагрузки для развития координации движений. Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве. Развитие координационных способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие координационных способностей. Команды. Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков. Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности; Развитие координационных способностей.	
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.		
3	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	Развитие координации: бег с изменяющимися направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких		
4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	Отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.		
5	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление.	Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег наперегонки, ускорение из разных исходных положений. Развитие		
6	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление.	выносливости: равномерный бег с чередующийся с ходьбой, бег с ускорениями. Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы		
7	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание.	общеразвивающих упражнений с изменений поз тела, стоя на одной и двух ногах.		
8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание.			
9	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" повторение. "Прыжки по полоскам"-разучивание			
10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" повторение. "Прыжки по полоскам"-разучивание			
11	Игры с бегом: "Два мороза" — разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание			

12	Игры с бегом: "Два мороза" — разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание			
13	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание.			
14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание.			
15	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разучивание.			
16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разучивание.			
17	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"			
18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"			
19	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"			
20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"			
21	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"			
22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"			
23	"Быстрые упряжки"			
24	Игры на санках: "На санки", "Гонки санок"			
25	Игры на санках: "На санки", "Гонки санок"			

26	Игры на санках: "Трамвай", "Пройди и не задень"			
27	Игры на санках: "Трамвай", "Пройди и не задень"			
28	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание			
29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание			
30	Эстафета с лазаньем и переливанием.			
31	Игры у гимнастической стенки —повтор.			
32	Игры у гимнастической стенки —повтор.			
33	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание			
34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание			
35	Игры с лентами (веревочкой): "Поймай ленту", "Удав стягивает кольцо"- разучивание.			
36	Игры с лентами (веревочкой): "Поймай ленту", "Удав стягивает кольцо"- разучивание.			
37	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.			

38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.			
39	Игры у гимнастической стенки — по выбору детей, игры: «Карусель», «Замри»			
40	Игры у гимнастической стенки — по выбору детей, игры: «Карусель», «Замри»			
41	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание			
42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание			
43	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"			
44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"			
45	Игры с мячом: (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание			
46	Игры с мячом: (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание			
47	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"			
48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"			
49	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"			
50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в			

	корзину"			
51	Игры-эстафеты с бегом и мячом			
52	Игры-эстафеты с бегом и мячом			
53	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" повтор. "Прыжки по полоскам"-повторение.			
54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" повтор. "Прыжки по полоскам"-повторение.			
55	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор			
56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор			
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повторение.			
59	Игра-соревнование "Веселые старты"			
60	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.			
61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.			
62	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.			
63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.			
64	Игры с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена			

	мест", повторение.			
65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена мест", повторение.			
66	"День и ночь!"			

Список литературы:

1. А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1-4 КЛАССЫ. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва Просвещение 2016
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2016
3. А.В. Печенкин, Н.В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе. <http://www.schoolexpert.ru>
4. Артем Патрикеев. Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2015
5. М.Ф. Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 2017
6. А.В. Закирова. Модифицированная общеобразовательная программа. Реализация здоровьесберегающих технологий в ГПД