

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение «Основная общеобразовательная школа № 2 поселка Аккермановка муниципального образования город Новотроицк Оренбургской области».
(МОАУ «ООШ № 2»)

Выписка
из основной образовательной программы (начального) общего образования

**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
по физкультурно-спортивному направлению
« Спорт и здоровье »**

*Возраст обучающихся – 9-11 лет
Срок реализации программы – 3 года*

Автор составитель:
Коростелева Виктория Ивановна

Выписка верна

30.08.2024г.

Директор школы



Филиппова Е.В.

1. Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа внеурочной деятельности разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации. В программе по внеурочной деятельности отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение внеурочной деятельности «Спорт и здоровье» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Развивающая ориентация внеурочной деятельности «Спорт и здоровье» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение внеурочной деятельности раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга.

В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по внеурочной деятельности для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности.

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты,

которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях внеурочной деятельности.

Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта. Общее число часов для изучения внеурочной деятельности на уровне начального общего образования составляет – 102 часа: во 2, 3 и 4 классах – по 34 часа (1 час в неделю).

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Спорт и здоровье» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2. Актуальность программы

Актуальность программы «Спорт и здоровье» заключена во всё возрастающей роли физической культуры как средства воспитания в юных спортсменах гармонично развитой личности, воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, формирование коммуникативных качеств, сохранение здоровья, умение заботиться о своём здоровье, а также в необходимости подготовки учащихся к сдаче норм ГТО.

Программа в комплексе позволяет педагогу развить на достаточном уровне у учащихся такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, а также предусматривает сохранение и укрепление здоровья учащихся, использование приёмов саморегуляции, приложение волевых качеств к самоуважению через труд, взаимопомощь и товарищество в спортзале, классе, повседневной жизни.

Образовательная программа специально разработана в целях сохранения традиций муниципалитета и формирования патриотического самосознания детей.

1.3. Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт и здоровье» являются:

- оптимизация учебного процесса применительно к одаренным учащимся;
- применение принципа вариативности - содержание учебного занятия планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей учащихся;

-большая часть занятий проводится на открытом воздухе (на спортивных площадках).

1.4. Адресат программы

Программа внеурочной деятельности «Спорт и здоровье» рассчитана для детей в возрасте 8-11 лет. К занятиям по программе допускаются обучающиеся, по состоянию здоровья отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой.

1.5. Объем и срок освоения программы

Программа внеурочной деятельности «Спорт и здоровье» рассчитана на три года обучения. Занятия составляют 34 часа в год по 1 часу в неделю.

1.6. Формы обучения и реализации программы

Программа реализуется в очной форме с обучающимися 9-11 лет. Для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Формы контроля:

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Форма промежуточной аттестации: итоговый зачет по ОФП.

1.7. Особенности организации образовательного процесса

Основой программы являются дополнительные уроки (3-й час) физической культуры спортивно-оздоровительной направленности, которые проводятся вне расписания, как одна из форм внеурочных физкультурно-спортивных занятий.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

1.8. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

На реализацию курса отводится: 2 - 4 классы – 34 часа в год.

Занятия учебной группы проводятся: - 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия 40 минут.

Расписание занятий составляется с учетом пожеланий обучающихся, их родителей, а также возможностей учреждения.

1.9. Цель программы: приобщение учащихся к здоровому образу жизни через освоение базовых элементов различных видов спорта и спортивных игр.

Задачи программы:

Предметные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); -
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;

Метапредметные:

- формирование умений самостоятельно планировать пути достижения цели, точно выполнять инструкцию, контролировать совместную деятельность.
- формирование умений работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты, обсуждать содержание и результаты;

Личностные:

- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

2. Содержание обучения.

2 класс (34 часа)

Тема	Содержание обучения
Раздел 1. Коммуникативные игры (6 ч)	Игры, направленные на преодоление замкнутости, пассивности, скованности детей, способствующие двигательному раскрепощению. Игры, направленные, на понимание того, что, кроме речевых, существуют и другие средства общения.
Раздел 2. Игры народов России (7 ч)	Знакомство с многообразием народов России и их традициями через обучение народным играм.
Раздел 3. Тропа здоровья (11 ч)	О гигиене зрения. Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Комплексы дыхательной гимнастики. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Упражнения на формирование хорошей осанки. Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Физическое качество – гибкость. Комплексы упражнений на развитие гибкости.
Раздел 4. Подвижные игры (10ч)	Обучение подвижным коллективным играм.

3 класс (34 часа)

Раздел 1. Игры народов России(6 ч)	Знакомство с многообразием народов России и их традициями через обучение народным играм.
---	--

<p>Раздел 2. Тропа Здоровья (12ч)</p>	<p>О гигиене зрения. Комплексы упражнений для профилактики близорукости.</p> <p>Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Комплексы дыхательной гимнастики.</p> <p>Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Упражнения на формирование хорошей осанки. Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Физическое качество – гибкость. Комплексы упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Упражнение в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами.</p>
<p>Раздел 3. Подвижные игры (10ч)</p>	<p>Обучение подвижным коллективным играм.</p>
<p>Раздел 4. Эстафеты (6ч)</p>	<p>Обучение различным видам эстафет.</p>

4 класс (34 часа)

<p>Раздел1. Игры народов России(6ч)</p>	<p>Знакомство с многообразием народов России и их традициями через обучение народным играм.</p>
<p>Раздел 2. Тропа Здоровья (12ч)</p>	<p>О гигиене зрения. Комплексы упражнений для профилактики близорукости.</p> <p>Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Комплексы дыхательной гимнастики.</p> <p>Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Упражнения на формирование хорошей осанки. Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Физическое качество – гибкость. Комплексы упражнений на развитие гибкости.</p>

	<p>Упражнение в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами.</p> <p>Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени. Упражнения для укрепления мышц стопы. Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.</p> <p>Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика. Мелкая моторика. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.</p>
Раздел 3. Подвижные игры (10ч)	Обучение подвижным коллективным играм.
Раздел 4. Эстафеты (6ч)	Обучение различным видам эстафет.

Для 1-4 классов обязательно.

Изучение программы «Спорт и здоровье» способствует на пропедевтическом уровне работе над рядом метапредметных результатов:

- познавательных универсальных учебных действий,
- коммуникативных универсальных учебных действий,
- регулятивных универсальных учебных действий,
- совместной деятельности

Познавательные универсальные учебные действия	
Базовые логические действия способствуют формированию умений:	<p>-ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;</p> <p>-выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений.</p>

<p>Базовые исследовательские действия способствуют формированию умений:</p>	<p>-самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений; -устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств.</p>
<p>Работа с информацией способствует формированию умений:</p>	<p>-использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений; -использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач, оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.</p>
<p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p>	
<p>Общение способствует формированию умений:</p>	<p>-вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; -описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; -продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности</p>
<p>Совместная деятельность</p>	<p>- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата; - проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;</p>
<p>Регулятивные универсальные учебные действия</p>	

<p>Самоорганизация способствует формированию умений:</p>	<p>-оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);</p> <p>-контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;</p>
<p>Самоконтроль способствует формированию умений:</p>	<p>-проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;</p> <p>-осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.</p>

3. Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты	
<p><i>гражданско-патриотического воспитания</i></p>	<p>-ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, заинтересованность в научных знаниях о человеке;</p> <p>- готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений,</p>
<p><i>духовно-нравственного воспитания</i></p>	<p>- высокий уровень самосознания, самодисциплины, способность сделать правильный нравственный выбор.</p> <p>- ведение здорового образа жизни, физическое развитие и стремление к физическому самосовершенствованию, отсутствие вредных привычек;</p>
<p><i>эстетического воспитания</i></p>	<p>-умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>умение оценивать красоту телосложения и осанки.</p>

<i>физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</i>	<ul style="list-style-type: none"> - осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой; - установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
<i>трудового воспитания</i>	<ul style="list-style-type: none"> - проявление интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода; - дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
<i>экологического воспитания</i>	- осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
<i>ценности научного познания</i>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; - интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;
Метапредметные результаты	
Познавательные универсальные учебные действия	
<i>Базовые логические действия:</i>	- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
<i>Базовые исследовательские действия:</i>	- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений;
<i>Работа с информацией</i>	- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций;
Коммуникативные универсальные учебные действия	
<i>Общение:</i>	- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения
<i>Совместная деятельность:</i>	продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений,
Регулятивные универсальные учебные действия	
<i>Самоорганизация:</i>	- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
<i>Самоконтроль:</i>	осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты**2 класс*****Общая физическая подготовка***

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- выполнять упражнения для формирования осанки.
- выполнять общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Коммуникативные игры;***Знать:***

- игры, направленные на преодоление замкнутости, пассивности, скованности детей, способствующие двигательному раскрепощению.
- игры, направленные, на понимание того, что, кроме речевых, существуют и другие средства общения.
 - игры «Колечко», «Белые медведи», «Дорожки», «Змейка», «Сбей мяч», «С кочки на кочку», «Караси и щука», «Пятнашки обыкновенные», «Пустое место», «Салки», «Пингвин с мячом», «Совушка», «Штандр».

Игры народов России;***Знать:***

- многообразие народов России и их традиции.
- игры разных народов России: «Гуси лебеди», «Свечки», «Обыкновенные жмурки», «Котёл», «Салки», «Михаски», «Серый волк», «Скок-перескок», «В узелок», «Повелитель лунки».

Тропа здоровья:***Знать:***

- о гигиене зрения. Комплексы упражнений для профилактики близорукости.
- о правилах дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Комплексы дыхательной гимнастики.
- упражнения на формирование хорошей осанки. Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
 - комплексы упражнений на развитие гибкости.

Подвижные игры:***Знать:***

- ***коллективные подвижные игры:*** «Принеси мяч», «Брось — поймай», «Невод», «День и ночь», «Салки на одной ноге», «Карлики и великаны».

<p>3 класс</p>	<p>Общая физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; - выполнять упражнения для формирования осанки. - выполнять общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. <p>Игры народов России;</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - многообразие народов России и их традиции. - игры разных народов России: «Высокий дуб», «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек». «Хищник в море», «Забрасывание белого мяча», «Скачки», «Собери яблоки», «Лунки», «Земля – вода – небо». <p>Тропа здоровья:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о гигиене зрения. Комплексы упражнений для профилактики близорукости. - о правилах дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Комплексы дыхательной гимнастики. - упражнения на формирование хорошей осанки. Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. - комплексы упражнений на развитие гибкости. - упражнение в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. <p>Подвижные игры:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - коллективные подвижные игры: «Принеси мяч», «Челнок», «Карусель», «Чемпионы скакалки», «Кто выше». <p>Игры-Эстафет:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Эстафеты: «Переправа», «Гладкий бег», «Кенгуру», «Снайперы», «Быстрые и ловкие», «Близнецы», «Прыжки и бег с мячом», «Эстафета с ведением футбольного мяча», «Поезд», «Перетягивание каната», «Прыгунки».
<p>4 класс</p>	<p>Общая физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; - выполнять упражнения для формирования осанки.

- выполнять общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Игры народов России;

Знать:

- многообразии народов России и их традиции.
- игры разных народов России: «Поляна-жердь», «Удмуртские горелки», «Ястреб и утки», «Жмурки», «Липкие пеньки», «Капканы», «Слепой медведь», «Бег с палкой в руке», «Стой олень!»

Тропа здоровья:

Знать:

- о гигиене зрения. Комплексы упражнений для профилактики близорукости.
- о правилах дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Комплексы дыхательной гимнастики.
- упражнения на формирование хорошей осанки. Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
- комплексы упражнений на развитие гибкости.
- упражнение в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами.
- упражнения для укрепления мышц стопы. Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.
- пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика. Мелкая моторика. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.

Подвижные игры:

Знать:

- ***коллективные подвижные игры:*** «Не оступись», «Волк во рву», «Пятнашки», «Мяч в кругу», «Удочка», «Белые медведи», «Не попадись», «Горелки».

Игры-Эстафет:

Знать:

- технику безопасности при разучивании игр-эстафет.
- игры эстафеты: Эстафета: «Передача мяча», «Быстрые и ловкие», «Экологическая тропа», «Эстафета по кругу», «Эстафета с ведением футбольного мяча», «Туристическая эстафета».

4. Тематическое планирование

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Коммуникативные игры					
1.1	Игры на развитие основных умений общения	6		5	
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Игры народов России					
2.1	Подвижные игры народов России	7		7	
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Тропа здоровья					
3.1	Занятия по укреплению здоровья	11		10	
Итого по разделу		11			
Раздел 4. Подвижные игры					
4.1	Изучение подвижных игр-эстафет	10		10	
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	32	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Игры народов России					

1.1	Подвижные игры народов России	6		5	
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Тропа здоровья					
2.1	Занятия по укреплению здоровья	12		11	
Итого по разделу		12			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Подвижные игры					
3.1	Изучение подвижных игр	10		10	
Итого по разделу		10			
Раздел 4. Эстафеты					
4.1	Изучение подвижных игр-эстафет	6		6	
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	32	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Игры народов России					
1.1	Подвижные игры народов России	6		5	
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Тропа здоровья					
2.1	Занятия по укреплению здоровья	12		11	
Итого по разделу		12			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Подвижные игры					
3.1	Изучение подвижных игр	10		10	

Итого по разделу		10			
Раздел 4. Эстафеты					
4.1	Изучение подвижных игр-эстафет	6		6	
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	32	

5. Приложения к рабочей программе.

5.1. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках внеурочной деятельности. Правила игры. Обязательны ли они для всех? Разучивание игры «Колечко».	1		0.5		https://resh.edu.ru/
2	Беседа: Влияние физических упражнений на организм человека. История возникновения и развития подвижных и спортивных игр. Игра «Белые медведи».	1		1		https://resh.edu.ru/
3	Разучивание подвижной коммуникативной игры: «С кочки на кочку».	1		1		https://resh.edu.ru/

	Разучивание подвижных коммуникативных игр с бегом «Дорожки», «Змейка», «Сбей мяч».					
4	Разучивание подвижных коммуникативных игр с бегом: «Караси и щука», «Пятнашки обыкновенные». Закрепление игры: «Змейка»,	1		1		https://resh.edu.ru/
5	Разучивание подвижных коммуникативных игр с бегом: «Пустое место», «Салки», «Пингвин с мячом».	1		1		https://resh.edu.ru/
6	Разучивание групповых игр: «Совушка», «Штандр». Закрепление игры: «Салки», «Сбей мяч».	1		1		https://resh.edu.ru/
7	Разучивание занимательных игр. Русская народная игра: «Гуси лебеди», «Свечки».	1		1		https://resh.edu.ru/
8	Разучивание занимательных игр. Русские народные игры: «Обыкновенные жмурки». Закрепление игры: «Гуси лебеди», «Свечки».	1		1		https://resh.edu.ru/
9	Разучивание занимательных игр. Мордовская народная игра: «Котёл». Закрепление игры: «Обыкновенные жмурки».	1		1		https://resh.edu.ru/
10	Разучивание занимательных игр. Мордовская народная игра: «Салки». Закрепление игры: «Котёл».	1		1		https://resh.edu.ru/

11	Разучивание занимательных игр. Белорусская народная игра: «Михаски». Закрепление игры: «Салки».	1		1		https://resh.edu.ru/
12	Разучивание занимательных игр Татарская народная игра: «Серый волк», «Скок-перескок», «В узелок». Закрепление игры: «Михаски».	1		1		https://resh.edu.ru/
13	Разучивание занимательных игр. Кабардинская народная игра: «Повелитель лунки». Закрепление игр: «Скок-перескок», «В узелок».	1		1		https://resh.edu.ru/
14	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Влияние питания на здоровье. Гигиенические и этические нормы.	1		1		https://resh.edu.ru/
15	Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика.	1		1		https://resh.edu.ru/
16	Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприсяде; сочетание ходьбы с дыханием.	1		1		https://resh.edu.ru/

17	Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, обручами); с партнёром.	1		1		https://resh.edu.ru/
18	Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, обручами); с партнёром.	1		1		https://resh.edu.ru/
19	Упражнения для осанки в различных и. п.; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка, имидж.	1		1		https://resh.edu.ru/
20	Упражнения для осанки в различных и. п.; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка, имидж.	1		1		https://resh.edu.ru/
21	Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и. п. у опоры; в движении; Комплексы упражнений на развитие гибкости.	1		1		https://resh.edu.ru/

22	Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и. п. у опоры; в движении; с предметами; Комплексы упражнений на развитие гибкости.	1		1		https://resh.edu.ru/
23	Упражнение на расслабление Упражнения в различных и. п., в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.	1		1		https://resh.edu.ru/
24	Упражнение на расслабление Упражнения в различных и. п., в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.	1		1		https://resh.edu.ru/
25	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила безопасного поведения при с играх мячом. Разучивание подвижной игры с мячом: «Принеси мяч».	1		1		https://resh.edu.ru/
26	Закрепление игры: «Принеси мяч».	1		0.5		https://resh.edu.ru/
27	Подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры: «Передал – садись». Закрепление игры: «Брось — поймай».	1		1		https://resh.edu.ru/
28	Закрепление игры: « Передал – садись».	1		1		https://resh.edu.ru/
29	Разучивание игры с бегом: «Невод».	1		1		https://resh.edu.ru/

30	Закрепление игры: «День и ночь».	1		1		https://resh.edu.ru/
31	Разучивание игр с прыжками: «Салки на одной ноге»	1		1		https://resh.edu.ru/
32	Закрепление игры: «Салки на одной ноге».	1		1		https://resh.edu.ru/
33	Разучивание игр малой подвижности: «Карлики и великаны».	1		1		https://resh.edu.ru/
34	Закрепление игры: «Карлики и великаны».	1		1		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	32		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках внеурочной деятельности. Правила игры. Обязательны ли они для всех? Разучивание игры «Высокий дуб».	1		0.5		https://resh.edu.ru/
2	Разучивание занимательных игр. Русские народные игры: «Колдун», Закрепление игры: «Высокий дуб».	1		1		https://resh.edu.ru/

3	Разучивание занимательных игр. Айзербайджанские народные игры: «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек». Закрепление игры: «Колдун».	1		1		https://resh.edu.ru/
4	Разучивание занимательных игр. Чувашские народные игры: «Хищник в море», «Забрасывание белого мяча». Закрепление игры: «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».	1		1		https://resh.edu.ru/
5	Разучивание занимательных игр. Восточные народные игры: «Скачки», «Собери яблоки». Закрепление игры: «Хищник в море».	1		1		https://resh.edu.ru/
6	Разучивание занимательных игр Русские народные игры: «Лунки», «Земля – вода – небо». Закрепление игры: «Собери яблоки».	1		1		https://resh.edu.ru/
7	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Влияние питания на здоровье. Гигиенические и этические нормы.	1				https://resh.edu.ru/
8	Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика.	1		1		https://resh.edu.ru/
9	Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном	1		1		https://resh.edu.ru/

	крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприсяде; сочетание ходьбы с дыханием.					
10	Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, обручами); с партнёром.	1		1		https://resh.edu.ru/
11	Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, обручами); с партнёром.	1		1		https://resh.edu.ru/
12	Упражнения для осанки в различных и. п.; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка, имидж.	1		1		https://resh.edu.ru/
13	Упражнения для осанки в различных и. п.; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка, имидж.	1		1		https://resh.edu.ru/
14	Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и. п. у опоры; в движении;	1		1		https://resh.edu.ru/

	Комплексы упражнений на развитие гибкости.					
15	Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и. п. у опоры; в движении; с предметами; Комплексы упражнений на развитие гибкости.	1		1		https://resh.edu.ru/
16	Упражнение на расслабление Упражнения в различных и. п., в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.	1		1		https://resh.edu.ru/
17	Ходьба по гимнастической скамейке, с мячом, скакалкой. Ходьба с поворотами. легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие;	1		1		https://resh.edu.ru/
18	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, мост, перекуты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов.	1		1		https://resh.edu.ru/
19	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила безопасного поведения при с играх мячом. Разучивание подвижной игры с мячом: «Передал – садись».	1		0.5		https://resh.edu.ru/
20	Закрепление игры: «Передал – садись».	1		1		https://resh.edu.ru/
21	Подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры: «Челнок»	1		1		https://resh.edu.ru/
22	Закрепление игры: «Челнок»	1		1		https://resh.edu.ru/

23	Разучивание игры с бегом: «Карусель»	1		1		
24	Закрепление игры: «Карусель»	1		1		https://resh.edu.ru/
25	Разучивание игр с прыжками: «Чемпионы скакалки»	1		1		
26	Закрепление игры: «Чемпионы скакалки»	1		1		https://resh.edu.ru/
27	Разучивание игр малой подвижности: «Кто выше».	1		1		
28	Закрепление игры: «Кто выше».	1		1		https://resh.edu.ru/
29	Правила безопасного поведения. Техника безопасности при разучивании игр-эстафет. Эстафета: «Переправа».	1		1		https://resh.edu.ru/
30	Эстафета «Гладкий бег», «Кенгуру», «Снайперы».	1		1		https://resh.edu.ru/
31	Эстафета со скакалкой, обручем; Эстафета «Быстрые и ловкие»	1		1		https://resh.edu.ru/
32	Эстафета «Близнецы», «Прыжки и бег с мячом».	1		1		https://resh.edu.ru/
33	Эстафета «Эстафета с ведением футбольного мяча», «Поезд».	1		1		https://resh.edu.ru/
34	Эстафета «Прыжки с мячом», «Перетягивание каната», «Прыгунки».	1		1		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	32		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках внеурочной деятельности. Правила игры. Обязательны ли они для всех? Разучивание удмурдской игры «Поляна-жердь».	1		0.5		https://resh.edu.ru/
2	Разучивание занимательных игр. Удмуртские народные игры: «Удмуртские горелки». Закрепление игры: «Поляна-жердь».	1		1		https://resh.edu.ru/
4	Разучивание занимательных игр. Удмуртские народные игры: «Ястреб и утки». Русская народны игра: «Жмурки». Закрепление игры: «Удмуртские горелки».	1		1		https://resh.edu.ru/
5	Разучивание занимательных игр. Башкирские народные игры: «Липкие пеньки», «Капканы». Закрепление игры: «Удмуртские горелки».	1		1		https://resh.edu.ru/

6	Разучивание занимательных игр. Осетинская народная игра: «Слепой медведь». Закрепление игры: «Липкие пеньки», «Капканы».	1		1		https://resh.edu.ru/
7	Разучивание занимательных игр Игра народов Коми: «Стой олень!» Игра народов Ингушетии: «Бег с палкой в руке». Закрепление игры: «Слепой медведь».	1		1		https://resh.edu.ru/
8	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Влияние питания на здоровье. Гигиенические и этические нормы.	1				https://resh.edu.ru/
9	Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика.	1		1		https://resh.edu.ru/
10	Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприсяде; сочетание ходьбы с дыханием.	1		1		https://resh.edu.ru/
11	Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях (и.п.); в	1		1		https://resh.edu.ru/

	движении; с предметами (скалками, палками, обручами); с партнёром.					
12	Упражнения для осанки в различных и. п.; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка, имидж.	1		1		https://resh.edu.ru/
13	Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и. п. у опоры; в движении; Комплексы упражнений на развитие гибкости.	1		1		https://resh.edu.ru/
14	Упражнение на расслабление Упражнения в различных и. п., в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.	1		1		https://resh.edu.ru/
15	Ходьба по гимнастической скамейке, с мячом, скалкой. Ходьба с поворотами. легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие;	1		1		https://resh.edu.ru/
16	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, мост, перекуты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов.	1		1		https://resh.edu.ru/
17	Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев». Практические занятия. Упражнения на	1		1		https://resh.edu.ru/

	развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов. Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».					
18	Упражнения для укрепления мышц стопы: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.	1		1		https://resh.edu.ru/
19	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила безопасного поведения при с играх мячом. Разучивание подвижной игры с мячом: «Не оступись».	1		0.5		https://resh.edu.ru/
20	Закрепление игры: «Не оступись».	1		1		https://resh.edu.ru/
21	Подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры: «Волк во рву»	1		1		https://resh.edu.ru/
22	Закрепление игры: «Волк во рву»	1		1		https://resh.edu.ru/
23	Разучивание игр с бегом: «Пятнашки».	1		1		https://resh.edu.ru/
24	Закрепление игры: «Пятнашки», «Мяч в кругу».	1		1		https://resh.edu.ru/
25	Разучивание игр с бегом: «Удочка», «Белые медведи».	1		1		https://resh.edu.ru/
26	Закрепление игры: «Удочка»	1		1		https://resh.edu.ru/
27	Разучивание игр с бегом: «Не попадись», «Горелки».	1		1		https://resh.edu.ru/
28	Закрепление игр: «Не попадись»,	1		1		https://resh.edu.ru/

	«Горелки».					
29	Правила безопасного поведения. Техника безопасности при разучивании игр-эстафет. Эстафета «Передача мяча»;	1		1		https://resh.edu.ru/
30	Эстафета «Передача мяча»; Эстафета «Быстрые и ловкие»	1		1		https://resh.edu.ru/
31	Эстафета со скакалкой, обручем; Эстафета «Быстрые и ловкие»	1		1		https://resh.edu.ru/
32	Туристическая эстафета «Экологическая тропа».; «Эстафета по кругу».	1		1		https://resh.edu.ru/
33	Эстафета «Передача мяча»; Эстафета «Быстрые и ловкие»; «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1		1		https://resh.edu.ru/
34	Эстафета со скакалкой, обручем; Эстафета «Быстрые и ловкие»; Туристическая эстафета «Экологическая тропа», «Эстафета по кругу».	1		1		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	32		

5.2. *Оценочный инструментарий;*

№ п/п	Подвижные игры и подвижные игры на основе спортигр	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Название и правила проведения подвижных игр, игры-эстафет.	Активно участвует в 2-3 играх. Знает правила.	Владеет названиями правилами, играет	Описание игры
2.	Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники
3.	Подбрасывание, подача мяча двумя руками, передача мяча 2-мя руками в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники
4.	Разные комплексов упражнений оздоровительной гимнастики.	Знает, демонстрирует 2-3 упражнения для разных частей тела.	Владеет названиями упражнений, знает технику.	Описание техники.

5.3. *Мероприятия, направленные на решения задач воспитания. (программа воспитания школы)*

№	Название мероприятия
1.	Общешкольный «День здоровья»
2.	Международный день памяти жертв фашизма.
3.	День отца
4.	День Матери
5.	День неизвестного солдата; Международный день инвалидов
6.	День Героев Отечества
7.	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества
8.	День защитника Отечества
9.	День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны.
10.	День Победы
11.	День России
12.	День памяти и скорби
13.	Месячник оборонно-спортивной работы
14.	Месячник военно-патриотического воспитания
15.	Месячник здоровья
16.	Участие в соревнованиях различного уровня
17.	Вовлечение обучающихся и прием в РДДМ
18.	Учебная эвакуация «Угроза теракта»
19.	«15 минут о безопасности»

20.	Совет профилактики правонарушений
21.	Неделя правовых знаний
22.	Месячник по профилактики ДТП
23.	Пешие походы, организованных в рамках Дня здоровья
24.	Выездные мероприятия для организации досуга и отдыха
25.	Экскурсии в учебные заведения.
26.	Организация тематических классных часов

5.4. УМК курса внеурочной деятельности для педагога;

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.
3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011.
4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
6. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.
8. Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.
9. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.-(Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003.
11. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.

5.5. УМК курса внеурочной деятельности для обучающихся;

1. Шаулин В. Н. Я сам. Введение в физическую культуру.
2. Учебник для 2- 4 классов. Издательский Дом «Фёдоров» 2000г. 2. Шаулин В. Н. Я сам. Введение в физическую культуру.

3. Газета для учителей начальных классов «Досуг в школе» 2001- 2003г.г.
4. Васильков Г.А., Васильков В. Г. От игры к спорту. М. изд. «Физкультура и спорт». 2000г.

5.6. Электронные ресурсы;

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru>
2. Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/19/>
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: <https://www.gto.ru/>
4. Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: <http://pculture.ru/oru/>
5. Спорт норма жизни // Национальный проект «Демография»: <https://norma.sport/about/>
6. Движение // Ты сильнее. Минздрав предупреждает!: <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/>
7. Региональный ресурсный центр по направлению «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни» // ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»: <http://www.iro.yar.ru/index.php?id=1366>