

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МКОУ Тогучинского района "Борцовская средняя школа "

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Дортман К.В. 

Протокол № 1
от « 17 » 08.2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Михайлова Н.А. 

от « 17 » 08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Савенкова И.Г. 

Пр. № 330 от «17» августа 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Игры народов России »
для обучающихся 4 класса

Рабочую программу составила:

Коновалова Е.А.

учитель физической культуры

село Борцово, 2026

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Развитие физических качеств (ОФП)» разработана в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 (далее – ФГОС ООО);
3. Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370 (далее – ФОП ООО);
4. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31 августа 2023 г. № 650 «Об утверждении Порядка осуществления мероприятий по профессиональной ориентации обучающихся по образовательным программам основного общего и среднего общего образования»;
5. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"»;
6. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».
7. Рабочей программы курса внеурочной деятельности «Развитие физических качеств (ОФП)», разработанной с учётом рекомендаций Института стратегии развития образования, 2023 г.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Развитие физических качеств (ОФП)»

Программа курса внеурочной деятельности «Развитие физических качеств (ОФП)» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и Федеральной образовательной программы основного общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Курс направлен на укрепление здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств — силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости, а также на формирование у детей интереса к занятиям физической культурой и потребности в здоровом образе жизни.

Занятия проводятся в игровой, соревновательной, круговой и фронтальной формах. Используются общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты, элементы гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Курс имеет оздоровительную, воспитательную и развивающую направленность. Содержание занятий учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, а также состояние их здоровья и уровень физической подготовленности.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена необходимостью укрепления физического и психического здоровья обучающихся, профилактики гиподинамии, нарушений осанки, снижения внимания к двигательной активности в условиях современного образа жизни.

Занятия общей физической подготовкой во внеурочной деятельности помогают детям освоить простые и доступные упражнения, научиться правильно выполнять движения, соблюдать правила безопасного поведения, работать в команде, проявлять дисциплинированность, настойчивость, волю и уважение к соперникам.

Программа способствует формированию у школьников ценностного отношения к своему здоровью, физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Цель курса

Формирование у обучающихся основ физической культуры личности, укрепление здоровья, гармоничное развитие основных физических качеств средствами общей физической подготовки.

Задачи курса

1. Укреплять здоровье обучающихся, способствовать правильному физическому развитию, профилактике нарушений осанки и плоскостопия.
2. Развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию движений, ловкость.
3. Формировать знания о здоровом образе жизни, гигиене занятий физической культурой, правилах безопасности и самоконтроля во время физических нагрузок.
4. Воспитывать дисциплинированность, командный дух, уважение к товарищам, интерес к занятиям физической культурой и спортом.
5. Создавать условия для самореализации обучающихся через участие в играх, эстафетах, спортивных праздниках и соревнованиях.

Место курса в плане внеурочной деятельности МКОУ Тогучинского района «Борцовская средняя школа»

Курс предназначен для обучающихся 7 класса. Программа рассчитана на: 1 час в неделю; 34 часа в год.

Взаимосвязь с программой воспитания

Внеурочная деятельность является составной частью образовательного процесса и одной из форм организации свободного времени обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала внеурочной деятельности в целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся осуществляется через выбор обучающимися курса внеурочной деятельности «Развитие физических качеств (ОФП)».

Программа направлена на достижение планируемых образовательных результатов освоения основной образовательной программы: личностных, метапредметных и предметных. Она реализуется в формах, отличных от урочной деятельности: игровых, соревновательных, проектных, практических, оздоровительных.

Программа курса внеурочной деятельности «Развитие физических качеств (ОФП)» разработана с учётом рекомендаций ФОП ООО. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на физическое, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка.

При реализации курса внеурочной деятельности обучение и развитие личности направлены на достижение целевых ориентиров на уровне основного общего образования.

Целевые ориентиры определены на основе российских базовых (гражданских, конституциональных) ценностей.

1. Гражданско-патриотическое воспитание:

- знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе;
 - проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам;
 - проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей;
 - выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе;
 - принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной;
 - сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру;
 - проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов,

проживающих в родной стране;

- знающий и уважающий достижения нашей Родины - России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности;
- принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

2. Духовно-нравственное воспитание:

- знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учетом национальной, религиозной принадлежности);
- выражающий готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков;
- выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям;
- сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий;
- проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей;
- проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

3. Эстетическое воспитание:

- выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве;
- Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей;
- сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве;
- ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

4. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;
- выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);
- проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя,

наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;

- умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием;
- способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

5. Трудовое воспитание:

- уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей;
- проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний;
- сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе;
- участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов, потребностей.

6. Экологическое воспитание:

- понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества;
- сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе;
- ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

7. Ценность научного познания:

- выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учетом индивидуальных интересов, способностей, достижений;
- ориентированный в деятельности на систему научных представлений о закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде);
- демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Развитие физических качеств (ОФП)»

№	Раздел /тема	Кол-во часов	Формы проведения занятий
1	Основы знаний о физической культуре, здоровье и безопасности.	3	Беседа, инструктаж, презентация, просмотр видеоматериалов, викторина, практические упражнения.
2	Развитие координации и ловкости.	6	Подвижные игры, эстафеты, полоса препятствий, упражнения с мячами и скакалками, круговая тренировка.
3	Развитие скоростных качеств.	5	Беговые упражнения, старты по сигналу, челночный бег, эстафеты, подвижные игры на быстроту.
4	Развитие выносливости.	5	Равномерный бег, ходьба, круговая тренировка умеренной интенсивности, дыхательные упражнения, подвижные игры.
5	Развитие силовых качеств.	6	Общеразвивающие упражнения, упражнения с собственным весом, парные упражнения, станции, гимнастические упражнения.
6	Гибкость, осанка, профилактика.	4	Упражнения на растяжку, гимнастика, упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, релаксация.
7	Подвижные и спортивные игры	4	Подвижные игры, элементы спортивных игр, мини-соревнования, командные эстафеты.
8	Итоговое занятие. Контроль физической подготовленности.	1	Тестирование, анализ результатов, беседа, спортивный праздник или игровое занятие.
	ИТОГО	34	

3.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Освоение программы курса внеурочной деятельности «Развитие физических качеств (ОФП)» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Предметные результаты к концу освоения курса обучающиеся:

Будут уметь:

- выполнять основные общеразвивающие упражнения;
- правильно выполнять строевые команды и перестроения;

- выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах;
- соблюдать правила безопасности на занятиях физической культурой;
- выполнять правила личной гигиены до и после занятий;
- контролировать своё самочувствие во время физической нагрузки;
- использовать спортивный инвентарь по назначению;
- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
- работать в команде, соблюдать правила честной игры.

Будут знать:

- значение физической культуры для укрепления здоровья;
- правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- основные виды физических упражнений и их влияние на организм;
- правила гигиены при занятиях физической культурой;
- названия основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- признаки утомления и необходимость снижения нагрузки;
- правила участия в подвижных играх и эстафетах.

Будут сформированы:

- интерес к занятиям физической культурой;
- потребность в двигательной активности и здоровом образе жизни;
- навыки безопасного поведения во время занятий;
- умение выполнять упражнения в индивидуальном и групповом форматах;
- физические качества в соответствии с возрастными возможностями;
- правильная осанка и навыки её сохранения;
- умение взаимодействовать со сверстниками в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты по предметной области «Физическая культура»

В результате освоения программы у обучающихся формируются:

- общие представления о физической культуре и спорте;

- представления о физической активности человека;
- знания о физических качествах человека;
- жизненно важные прикладные умения и навыки;
- умение выполнять основные физические упражнения;
- умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;
- бережное отношение к спортивному инвентарю и месту занятий;
- навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений.

Метапредметные результаты

Овладение универсальными учебными познавательными действиями

Обучающийся научится:

- сравнивать упражнения, движения, результаты;
- находить сходства и различия между видами движений;
- группировать упражнения по признакам;
- устанавливать простые причинно-следственные связи между физической нагрузкой и самочувствием;
- делать выводы о выполнении упражнений;
- работать с простой информацией: схемами, таблицами, карточками, сигналами.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями

Обучающийся научится:

- общаться со сверстниками во время игр и эстафет;
- договариваться о совместных действиях;
- уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам;
- корректно высказывать своё мнение;
- слушать учителя и выполнять инструкции;
- работать в паре, группе, команде;
- оказывать помощь товарищам;
- соблюдать правила честной игры.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями

Обучающийся научится:

- планировать последовательность действий при выполнении упражнений;
- выполнять действия по сигналу и по инструкции учителя;
- контролировать правильность выполнения упражнений;
- замечать ошибки и исправлять их;
- оценивать своё самочувствие;
- соблюдать дисциплину во время занятий;
- доводить начатое упражнение или задание до конца.

Личностные результаты

В сфере гражданско-патриотического воспитания

- осознание принадлежности к коллективу класса и школьному сообществу;
- уважительное отношение к традициям школы;
- участие в спортивных мероприятиях класса и школы;
- проявление дисциплинированности и ответственности.

В сфере духовно-нравственного воспитания

- доброжелательное отношение к одноклассникам;
- уважение к товарищам, соперникам, учителю;
- готовность помогать другим;
- неприятие поведения, причиняющего вред другим людям;
- умение признавать свои ошибки и соблюдать правила честной игры.

В сфере эстетического воспитания

- восприятие красоты движений, точности, ритмичности и координации;
- интерес к спортивным праздникам и показательным выступлениям;
- стремление выполнять упражнения красиво, чётко, уверенно.

В сфере физического воспитания,

- формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
- бережное отношение к своему здоровью;
- соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни;

- понимание значения физической культуры для здоровья человека;
- владение элементарными навыками самоконтроля;
- положительное отношение к занятиям физической культурой.

В сфере трудового воспитания

- уважение к труду учителя и товарищей;
- бережное отношение к спортивному инвентарю;
- участие в подготовке и уборке инвентаря;
- ответственное отношение к выполнению заданий.

В сфере экологического воспитания

- бережное отношение к природе при занятиях на свежем воздухе;
- соблюдение чистоты на спортивной площадке;
- понимание важности сохранения окружающей среды.

В сфере ценности научного познания

- познавательный интерес к своему организму и возможностям человека;
- любознательность при освоении новых упражнений;
- желание узнавать о влиянии физической культуры на здоровье;
- умение наблюдать за своим самочувствием и делать простые выводы.

4. Тематическое планирование.

№	Тема/ раздел	Кол-во часов	ЦОР/ ЭОР
1	Основы знаний о физической культуре, здоровье и безопасности.	3	Презентации «Правила безопасности», «Гигиена занятий», «Физические качества», видеоролики о здоровом образе жизни, памятки, карточки.
2	Развитие координации и ловкости.	6	Видеоупражнения для развития координации, схемы полосы препятствий, карточки с заданиями, иллюстрации упражнений с мячом и скакалкой.
3	Развитие скоростных качеств.	5	Таблицы результатов, секундомер, видеоматериалы

			по технике бега, карточки для эстафет.
4	Развитие выносливости	5	Схемы круговой тренировки, аудиосопровождение для ходьбы и бега, памятки по дыханию, таблицы самоконтроля.
5	Развитие силовых качеств.	6	Презентации «Силовые упражнения», карточки станций, видео комплексов ОФП, схемы упражнений.
6	Гибкость, осанка, профилактика.	4	Видеоматериалы по растяжке, упражнениям для осанки и профилактике плоскостопия, схемы гимнастических упражнений.
7	Подвижные и спортивные игры.	4	Правила подвижных игр, схемы эстафет, видеоматериалы по элементам спортивных игр, карточки команд.
8	Итоговое занятие. Контроль физической подготовленности.	1	Таблицы результатов, протоколы тестирования, памятки для самооценки, презентация по итогам курса
	ИТОГО	34	

5. Календарно-тематическое планирование.

№ урока	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Дата план/факт	
Раздел1. Основы знаний о физической культуре, здоровье и безопасности-3ч.				
1	Что такое ОФП и физические качества. Правила безопасности на занятиях.	1		
2	Гигиена занятий физической культурой. Самоконтроль и самочувствие.	1		
3	Осанка и здоровье. Комплекс упражнений для правильной осанки.	1		

Раздел 2. Развитие координации и ловкости — 6 ч.

4	Координация движений. Упражнения на равновесие.	1		
5	Упражнения с предметами: мяч, скакалка, обруч.	1		
6	Полоса препятствий: перешагивание, пролезание, обход препятствий.	1		
7	Подвижные игры на ловкость и внимательность.	1		
8	Эстафеты с элементами координации.	1		
9	Игровое занятие «Ловкие и внимательные»			

Раздел 3. Развитие скоростных качеств — 5 ч.

10	Беговые упражнения. Высокий старт, бег с ускорением.	1		
11	Упражнения для быстроты реакции. Старты по сигналу.	1		
12	Челночный бег и бег с изменением направления.	1		
13	Эстафеты на скорость.	1		
14	Подвижные игры на быстроту.	1		

Раздел 4. Развитие выносливости — 5 ч.

15	Равномерный бег и ходьба. Дыхание при нагрузке.	1		
16	Круговая тренировка умеренной интенсивности.	1		
17	Подвижные игры на выносливость.	1		
18	Смешанное передвижение: ходьба, бег, прыжки.	1		
19	Игровое занятие «Выносливые путешественники».			

Раздел 5. Развитие силовых качеств — 6 ч.

20	Сила мышц. Упражнения с собственным весом.	1		
21	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1		
22	Упражнения для мышц спины и живота.	1		
23	Упражнения для ног: приседания, прыжки, выпады.	1		
24	Парные силовые упражнения и упражнения с предметами.	1		
25	Круговая силовая тренировка по станциям.	1		

Раздел 6. Гибкость, осанка, профилактика — 4 ч.

26	Гибкость. Упражнения на растяжку.	1		
27	Упражнения для подвижности суставов.	1		
28	Профилактика нарушений осанки и плоскостопия.	1		
29	Гимнастическая минутка и релаксация.	1		

Раздел 7. Подвижные и спортивные игры — 4 ч.

30	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1		
----	------------------------------------	---	--	--

31	Элементы спортивных игр: мяч, передачи, ловля.	1		
32	Мини-эстафеты и командные соревнования.	1		
33	Спортивный праздник или игровое занятие «Быстрее, выше, сильнее».	1		
Раздел 8. Итоговое занятие — 1 ч.				
34	Итоговое занятие. Тестирование физической подготовленности. Анализ результатов.			

6.Оценочные материалы.

По курсу внеурочной деятельности «Развитие физических качеств (ОФП)» в конце учебного года проводятся:

- итоговое тестирование физической подготовленности;
- участие в спортивных играх, эстафетах или спортивном празднике;
- опрос по правилам безопасности и здоровому образу жизни;
- анкетирование «Моё отношение к физической культуре».

Примерные критерии результативности

Высокий уровень

Обучающийся активно участвует в занятиях, знает и соблюдает правила безопасности, уверенно выполняет большинство упражнений, проявляет командные качества, умеет помогать товарищам, демонстрирует заметный прогресс в развитии физических качеств.

Достаточный уровень

Обучающийся участвует в занятиях, знает основные правила безопасности, выполняет упражнения с незначительными ошибками, старается улучшать результаты, соблюдает правила игр и взаимодействия в коллективе.

Начальный уровень

Обучающийся нуждается в поддержке учителя, выполняет упражнения с помощью педагога, осваивает правила безопасного поведения, постепенно включается в игровую и двигательную деятельность.

Список литературы для программы внеурочной деятельности "Развитие физических качеств" (ОФП)

1. Матвеев, А. П.** Физическая культура. 5–7 классы. Рабочая программа / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2022. — 128 с.

2. Лях, В. И.** Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2023.
3. Лях, В. И.** Физическая культура. 5–9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2022.
4. Холодов, Ж. К.** Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М.: Академия, 2020. — 488 с.
5. Барышников, В. Я.** Подготовка школьников к сдаче норм ГТО: методика общей физической подготовки / В. Я. Барышников. — М.: Спорт, 2021. — 156 с.
6. Кузнецов, В. С.** Физическая подготовка в школе: учебно-методическое пособие / В. С. Кузнецов. — М.: Физическая культура, 2019. — 192 с.
7. Гуланов, Я. А.** Физическая подготовка младших школьников через общую физическую подготовку: монография / Я. А. Гуланов. — Екатеринбург: УрГПУ, 2019. — 145 с.
8. Жуков, М. Н.** Подвижные игры: учебное пособие для студентов педагогических вузов / М. Н. Жуков. — М.: Академия, 2020. — 160 с.
9. Парамонов, Ю. И.** Общая физическая подготовка: учебно-методическое пособие / Ю. И. Парамонов. — М.: Физическая культура, 2021. — 208 с.

Электронные ресурсы

10. Министерство просвещения Российской Федерации — <https://edu.gov.ru/>
11. Министерство спорта Российской Федерации — <https://minsport.gov.ru/>
12. Федеральный центр образовательного законодательства — <http://www.lexed.ru/>
13. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" — <http://window.edu.ru/>
14. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов — <http://school-collection.edu.ru/>
15. Спортивный портал "Физкультура и спорт" — <http://www.fizkult-ura.ru/>
16. Информационный портал "Инфоурок" — <https://infourok.ru/> (материалы по ОФП для школьников).
17. Образовательный портал "NS Portal" — <https://nsportal.ru/> (рабочие программы по физической культуре).
18. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)— <https://www.gto.ru/>