

**УУПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МР «УДОРСКИЙ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОСЛАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Принята
педагогическим советом
Протокол №8
от 15 мая 2024 г

Утверждена приказом
От 18 июня 2024 г.
№ 01-10/371

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Здоровым – быть здорово!»

Возраст обучающихся: 6а класс

Срок реализации: 34 недели

Автор-составитель:
Дженанян Е.З., ЗД по УВР,
классный руководитель

с. Кослан, 2024

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	7
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	8
КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ.....	9
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	11
КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	14
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	16
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	16
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Здоровым - быть здорово!» разработана для занятий с учащимися 6а класса МОУ «Косланская средняя общеобразовательная школа (далее – МОУ КСОШ) относится к программам спортивно-оздоровительной направленности и составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
- Постановление от 28 сентября 2020 г. n 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. N 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 “О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ”
- Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики РК от 01.06.2018 г № 214-п.
- Постановление администрации МР «Удорский» от 08 декабря 2023 г. № 1197 «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере на территории МО МР «Удорский».

- Постановление администрации МР «Удорский» от 08 декабря 2023 г. № 1198 «О порядке формирования муниципальных социальных заказов на оказание муниципальных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям органов местного самоуправления МО МР Удорский», о форме и сроках формирования отчета об их исполнении».

- Постановление администрации МР «Удорский» от 08 декабря 2023 г. № 1199 «О внесении изменений в постановление администрации муниципального района «Удорский» от 29 июня 2020 года № 575 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей».

- Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 02 августа 2018 года №01-06/598 «Об организации предоставления сертификатов дополнительного образования для детей, проживающих на территории МО МР «Удорский».

- Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 30 мая 2023 года №01-06/485 «Об утверждении Положения об организации предоставления дополнительного образования детей в муниципальных образовательных организациях на территории МО МР «Удорский».

- Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 13 декабря 2023 г. № 1114 «Об утверждении требований к условиям и порядку оказания муниципальных услуг в социальной сфере по реализации дополнительных общеразвивающих программ в МО МР «Удорский».

- Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 26 декабря 2023 г. № 1157 «об утверждении муниципального социального заказа на оказание муниципальных услуг в социальной сфере на 2024 год и на плановый период 2025 - 2028 годов в МО МР «Удорский».

- Устав МОУ «Косланская СОШ»

- Положение об организации внеурочной деятельности в МОУ «Косланская СОШ»

Рабочая программа внеурочного курса «Здоровым - быть здорово!», разработана в соответствии с требованиями обновленного Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) и с учетом Рабочей программы воспитания МОУ «Косланская СОШ».

Актуальность программы

Программа призвана помочь каждому ребенку справиться с неверными стереотипами поведения по отношению к своему здоровью и овладеть навыками, направленными на сбережение своего здоровья. Начало подросткового возраста связано с серьёзными перестройками в организме. В связи с этим информация, касающаяся

устройства и работы организма, заботы о нём, необходима. Здоровье во многом зависит от жизненной позиции и усилий человека, способного активно регулировать собственное состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма. Для этого нужны мотивация формирования здоровья, культура знаний своего организма и способов совершенствования здоровья. Причем освоение основных компонентов здорового образа жизни возможно на основе принципа активности личности, позволяющего сочетать осознание ценности здоровья с формированием знаний и освоением практических навыков сохранения и укрепления здоровья и организации ЗОЖ. Поэтому главной задачей в улучшении здоровья является формирование здорового образа жизни и новое отношение человека к своему здоровью. Быть здоровым должно быть внутренней потребностью каждого человека. Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что программа «Здоровым – быть здорово!» является программой социальной адаптации, направленной на освоение положительного социального опыта, социальных ролей и установок, выработку ценных ориентаций и ведение здорового образа жизни.

Занятия по данной программе состоят из организационной, теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Основными формами организации образовательного процесса являются групповые занятия: мини-лекция, дискуссионные формы, просмотр фильмов и видео-уроков, занятия с элементами тренинга, ролевые игры, анализ ситуаций, беседы, экскурсии, тестовые задания, диалоги, спортивные мероприятия, конкурсные программы и др.

Организационная часть включает наличие всех необходимых для работы материалов и иллюстраций. Теоретическая часть занятий включает необходимую информацию о теме и предмете. Практическая часть включает закрепление полученных на занятии знаний.

Одними из основных методов организации и проведения занятий с являются: словесный, наглядный, практический.

Формы проведения занятий:

- очная: теоретическая и практическая части;
- внеаудиторная (самостоятельная);

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная

Курс изучения программы рассчитан на 1 год обучения. Количество занятий - 34 (1 час в неделю). Программа ориентирована на учащихся ба класса без специальной подготовки. К реализации программы могут быть привлечены социальные партнеры школы (Удорская спортивная школа, отделение социальной помощи семье и детям, детская библиотека и др.)

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Образовательные:

- Способствовать овладению основами здорового образа жизни;
- Формировать систему знаний, умений и навыков сохранения и преумножения своего здоровья;
- обучать подростков позитивному общению с окружающими их людьми: уметь управлять своими переживаниями и разрешать возникшие конфликты без ущерба для себя и окружающих, не прибегать при разрешении конфликтов к алкоголю и наркотикам;

2. Развивающие:

- Развивать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- Общее физическое развитие несовершеннолетних: укреплять здоровье детей и подростков посредством вовлечения их в систематические занятия физкультурой.

3. Воспитательные:

- Приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- Формировать культуру здоровья подростков; личную ответственность за собственное здоровье с учётом социальной справедливости, личностной свободы, уважения к человеку;
- Воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, уважение и т.д.); чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- Формировать представления о возможных негативных последствиях «взрослой» жизни, о способах демонстрации взрослости, самостоятельности, не связанных с рисками и направленными на укрепление собственного здоровья; отрицательное отношение к вредным привычкам.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- формирование коммуникативно компетентности в процессе игровой деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия во время игровой деятельности
- способность управлять своими эмоциями, владеть культуры поведения во время игр и соревнований;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание физических и умственных нагрузок.

Метапредметные:

- владение основами самоконтроля, самооценки;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- понимание культуры движений человека, значения овладения важными двигательными навыками;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности.

Предметные:

- руководствоваться правилами профилактики травматизма;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- использовать спортивные и подвижные игры для самостоятельного отдыха и досуга;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях игры, оказывать помощь в проведении игр.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ

Уровни	Шкала оценок	Критерии		
		Образовательный аспект	Воспитательный аспект	Развивающий аспект
высокий	5-6	Полностью владеет программным материалом, самостоятельно применяет полученные знания в практической деятельности	Творческая познавательная активность, высокий мотивационный уровень к результатам своей деятельности, устойчивые морально – этические ориентиры. Высокая социальная активность	Стремление к творческой самореализации через самопознание и самооценку. Сформированы умения анализировать, систематизировать, обобщать и делать выводы.
Средний	3-4	Владеет программным материалом, но недостаточно отработаны основные умения и навыки самостоятельной работы	Достаточно полное понимание социальной значимости полученных знаний. Интерпретирующая познавательная активность (нуждается в истолковании, разъяснении	При осуществлении мысленных действий нуждается в некоторой помощи педагога (наводящие вопросы, подсказки). Мотивация на самообразовательную деятельность развита недостаточно

			смысла, значения). Сформирована культура здорового образа жизни, основы гражданской идентичности	
--	--	--	--	--

Оценка уровня знаний и умений, развитых в результате реализации программы, определяется с помощью наблюдений, тестирования, собеседования, итоговых занятий. Оценка проводится в течение всего периода реализации Программы и состоит из нескольких этапов:

-вводная диагностика проводится с целью выявления начального уровня адаптации подростков в социуме, осуществляется в момент включения в образовательную Программу и проводится путем тестирования и опроса;

-промежуточная аттестация включает промежуточную диагностику, которая выявляет уровень усвоенных знаний, полученной информации за определенный период, промежуточная диагностика проводится методами педагогического наблюдения. Промежуточная аттестация проводится по окончании 1 – го полугодия.

Итоговая аттестация проводится по окончании срока реализации программы и представляет собой форму оценки степени и уровня освоения полного курса программы. Итоговая аттестация включает в себя итоговую диагностику-тестирование.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Основы здорового образа жизни - 8ч.

Введение. Знакомство. Теория: знакомство с группой, знакомство с основами курса

Практика: инструктаж, первичная диагностика

Занятие №2 -1ч.Что такое здоровый жизни.

Теория: Беседа о здоровом образе жизни, как о важнейшей ценности в жизни человека.

Занятие №3 -1ч.Здоровье – не всё, но всё- ничто без здоровья.

Практика: дискуссионный клуб по теме занятия. Развитие представлений о здоровье как обязательном условии самореализации.

Занятие №4 -1ч.Закаливание и оздоровление организма человека.

Теория: Природные факторы закаливания и оздоровления организма. Формы закаливания

Занятие №5 -1ч. Физкультура, спорт и здоровье.

Теория: Значение физкультуры и спорта для здоровья человека.

Занятие №6 -1ч.Экскурсия в спорт.школу

Практика: знакомство со спортивными секциями для подростков.

Занятие №7 -1ч. Осенний марафон

Практика: спортивный марафон среди обучающихся

Занятие №8 -1ч.Мы за здоровый образ жизни.

Практика: конкурс рисунков среди обучающихся учреждения

Раздел 2. Здоровое питание - 4ч.

Занятие №9 -1ч.

Ты- то, что ты ешь.

Теория: Беседа о здоровом правильном питании. Значение полноценного сбалансированного питания для здоровья человека, роста и развития детей.

Занятие № 10 -1ч.

Пищевая пирамида.

Практика: Игровая программа «Пищевая пирамида».

Занятие №11 -1ч.

Фастфуд, быстрое питание.

Теория: просмотр и обсуждение документального фильма.

Занятие№12 -1ч.

Кулинарная викторина.

Практика: кулинарная викторина по пройденным темам о здоровом питании.

Раздел 3. Социальное здоровье – 3ч.

Занятие №13 -1ч.

Социальное влияние и здоровье.

Практика: Занятие с элементами тренинга, развитие представлений о формах социального влияния, их основных признаках; положительных и отрицательных последствиях социального влияния для здоровья человека.

Занятие №14 -1ч.

Как мы реагируем на социальное влияние.

Практика: Занятие с элементами тренинга; развитие представления о формах реагирования на социальное влияние, их основных признаках; развитие навыков противостояния негативному социальному влиянию

Занятие №15 -1ч. Тестирование «ЗОЖ»

Практика: тестирование по пройденным темам, закрепление материала.

Раздел 4. Три ступени ведущие вниз – 9ч.

Занятие №16 -1ч. Беда, которую несут наркотики.

Теория: Просмотр фильма, обсуждение.

Занятие №17 -1ч. Наркотики- опасная игра!

Теория: Беседа о трагических судьбах людей, ставших наркоманами.

Занятие №18 -1ч. Опасная привычка- курение.

Теория: Просмотр и обсуждение документального фильма.

Занятие №19 -1ч. Суд над сигаретой.

Практика: Игра – драматизация «Суд над сигаретой».

Занятие №20 -1ч. Вейп.

Практика: мифы и правда о вейпах.

Занятие №21 -1ч. Стоп алкоголь!

Практика: совместная работа-стенгазета, коллаж.

Занятие №22 - 1ч. Как отказаться от опасного предложения.

Практика: игровое занятие с элементами тренинга по формированию навыков уверенного поведения: сказать – нет.

Занятие №23 -1ч. Выбор есть всегда.

Практика: дискуссионный клуб «Выбор есть всегда»

Занятие №24 – 1 ч. Практика: соревновательные игры

Раздел 5. Личная гигиена и режим дня - 6ч.

Занятие №25 -1ч.Личная гигиена.

Теория: Значение и соблюдение правил гигиены для здоровья человека.

Особенности подростов.

Занятие №26 -1ч.Гигиена полости рта.

Практика: Тренинг «Гигиена полости рта». Правила ухода за зубами и полостью рта.

Занятие №27 -1ч.Гигиена ног. Как ухаживать за ногами и обувью.

Теория: как правильно ухаживать за ногами и обувью.

Занятие №28 -1ч.Бежим за здоровьем.

Практика: спортивный кросс

Занятие №29 -1ч.Гаджеты, компьютер и их влияние на здоровье человека.

Практика: Просмотр и обсуждение видео- ролика. Составление правил работы с гаджетами и компьютером.

Занятие №30 -1ч.Режим дня и здоровье

Практика: Исследовательский проект «Режим дня и здоровье»

Раздел 6. Здоровым быть здорово! – 4ч.

Занятие №31 -1ч.Твоё здоровье.

Практика: мозговой штурм на тему «Твоё здоровье»

Занятие №32 -1ч.Здоровым быть здорово.

Практика: конкурсно-игровая программа на тему «Здоровым быть здорово».

Занятие №33 -1ч.Мама, папа, я- здоровая семья!

Практика: спортивное мероприятие совместно с родителями.

Занятие №34 -1ч.Итоговое тестирование.

Практика: итоговое тестирование воспитанников по пройденному курсу.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
		34	12	22	
Раздел 1. Основы здорового образа жизни – 8 ч					
1	Введение	1	1		
2	Что такое здоровый жизни?	1	1		
3	Здоровье – не всё, но всё ничто без здоровья.	1		1	Игра
4	Закаливание и оздоровление организма человека	1	1		
5	Физкультура, спорт и здоровье.	1		1	Игра
6	Экскурсия в спортивную школу	1		1	Экскурсия
7	Осенний марафон	1		1	Соревнования
8	Мы за здоровый образ жизни	1		1	Конкурс рисунков
Раздел 2. Здоровое питание - 4ч.					
9	Ты- то, что ты ешь.	1	1		
10	Пищевая пирамида.	1		1	Игра
11	Фастфуд, быстрое питание.	1	1		
12	Кулинарная викторина.	1		1	Викторина по пройденному материалу
Раздел 3. Социальное здоровье – 3 ч.					
13	Социальное влияние	1		1	Ролевые игры
14	Как мы реагируем на социальное влияние	1		1	Работа в парах
15	Гестирование «ЗОЖ»	1		1	Тестирование
Раздел 4. Три ступени, ведущие вниз – 9 ч					
16	Беда, которую несут наркотики	1	1		
17	Наркотики - опасная игра	1		1	Обсуждение
18	Опасная привычка курение	1		1	Рисунок «Портрет

					курильщика
19	Суд над сигаретой.	1		1	Игра-драматизация
20	Вейп – вся правда	1		1	Игра
21	Стоп алкоголь	1		1	Стенгазета - коллаж
22	Как отказаться от опасного предложения	1		1	Разбор ситуаций
23	Выбор есть всегда	1		1	Дискуссионный клуб
24	Здоровая игра	1		1	Соревновательные игры
Раздел 5. Личная гигиена и режим дня - 6ч					
25	Личная гигиена.	1	1		
26	Гигиена полости рта.	1	1		
27	Гигиена ног. Как ухаживать за ногами и обувью	1		1	Игра
28	Бежим за здоровьем	1		1	Эстафеты
29	Гаджеты, компьютер и их влияние на здоровье человека	1		1	
30	Режим дня	1		1	Проект
Раздел 6. Здоровым быть здорово! – 4 ч.					
31	Мозговой штурм «Твое здоровье»	1		1	Мозговой штурм
32	Здоровым быть здорово!	1		1	Конкурсно-игровая программа
33	Мама, папа, я - здоровая семья!	1		1	Спортивное мероприятие
34	Итоговое занятие. Рефлексия	1		1	Тестирование

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса учебное оборудование

Рабочее место учителя (компьютер, подключенный к сети Интернет)

Проекционное оборудование (проектор)

Спортивный зал и инвентарь

Средства обучения

Печатные пособия (таблицы, схемы, демонстрационные карточки);

Экранно-звуковые пособия (слайды, видеофильмы, презентации).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

программы дополнительного образования

«Здоровый образ жизни»

Тема занятия	Дидактический материал
Введение. Знакомство	Анкеты для первичной диагностики журналы, прохождения инструктажа
Что такое здоровый жизни.	Карточки для магнитной доски «Составляющие здоровья»
Здоровье – не всё, но всё ничто без здоровья.	Карточки с темами для обсуждения, схема «Здоровье»
Закаливание и оздоровление организма человека.	Схема «Система закаливания»
Физкультура, спорт и здоровье	Раздаточный материал-карточки «Основные виды спорта»
Осенний марафон	Нагрудные номера
Экскурсия в спорт.школу	Список секций.
Мы за здоровый образ жизни	Бумага для рисования, карандаши, фломастеры, ластик.
Ты- то, что ты ешь	Схема- карточки
Пищевая пирамида.	Плакат «Пищевая пирамида», раздаточный материал к нему: картинки- продукты питания
Фастфуд, питание	быстрое Компьютер
Кулинарная викторина	Карточки: вопросы-ответы, пазлы по теме, карточки- продукты питания, карандаши
Социальное влияние	Литературные отрывки
Как мы реагируем на социальное влияние	Рекламные листовки
Тестирование «ЗОЖ»	Материал для тестирования
Беда, которую несут наркотики	Компьютер

Наркотики - опасная игра!	Карточки с портретами
Опасная привычка курение	Компьютер
Суд над сигаретой.	Карточки для судейства, материал для участников суда
Портрет курильщика.	Бумага для рисования, карандаши, фломастеры, резинка
Стоп алкоголь!	Бумага для рисования, карандаши, фломастеры, резинка, вырезки из журналов
Как отказаться от опасного предложения.	Литературные отрывки, Таблица «Формы отказа»
Выбор есть всегда	Карточки с темами для обсуждения
Личная гигиена.	Карточки для обсуждения.
Гигиена полости рта	Щетка, зубная паста. Модуль «Зуб»
Гигиена ног. Как ухаживать за ногами и обувью	Карточки – уход за ногами. Обувь.
Режим за здоровьем.	Нагрудный номер
Гаджеты, компьютер и их влияние на здоровье человека	Тест «Интернет и я»
Режим дня	Тест «Анализ эффективности распределения времени» Литературный отрывок
Мозговой штурм «Твоё здоровье»	Кроссворды, ребусы, загадки, грамоты
Здоровым быть здорово!	Компьютер, карточки с пословицами, листы для заданий, фломастеры, грамоты
Мама, папа, я - здоровая семья!	Грамоты, спорт.инвентарь.
Итоговое занятие	Материал для тестирования

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Используемой педагогом:

- Агапова И.А., Давыдова М.А. Профилактика вредных привычек. Авторские сценарии внеклассных часов. –М.: Планета, 2011. «Внеурочная деятельность учащихся», Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов, М.: Просвещение, 2011
- Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. – М.: Просвещение, 2014.
- Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. - М.: «ВАКО», 2004.
- Сценарии классных часов и вечеров. / сост. В.А.Ведерникова и др.- Волгоград: Учитель, 2005.

Список рекомендуемой литературы для детей:

- Александр Цзю. За здоровый образ жизни. - Губкин, 2012.
- Атлас анатомии человека. Отв. Редактор И.А. Маневич / М.: «Белый город», 2015.

Цифровые образовательные ресурсы:

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru>
- Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/19/>
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: <https://www.gto.ru/>
- Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: <http://pculture.ru/oru/>
- Спорт норма жизни // Национальный проект «Демография»: <https://norma.sport/about/>
- Движение // Ты сильнее. Минздрав предупреждает!: <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/>
- 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>