



**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«Образовательный центр в Хамовниках»
ОАНО «Образовательный центр в Хамовниках»**

Лицензия № 041669 от 09.09.2021 выданная Департаментом образования и науки города 119048, г. Москва, ул. Усачёва, д.11, этаж 1,2, помещение 2/1. Адрес электронной почты: info@softspace.school Контактный телефон+7(495) 799-00-71

Выписка из ООП НОО, утвержденной приказом директора 29.08.2022,
Редакция 1 от 17.07.2023
Реализация ФГОС НОО, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286
“Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования”
С учетом приказа Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования"

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Приложение к ООП НОО
Срок реализации ООП НОО 4 года

Рабочая программа курсу внеурочной деятельности «Спорт и здоровый образ жизни» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Федеральной образовательной программы начального общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания.

Программа по курсу внеурочной деятельности «Спорт и здоровый образ жизни» (далее соответственно - программа по спорту и здоровому образу жизни, спорт и здоровый образ жизни) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы в области спортивной подготовки и здорового образа жизни, тематическое планирование по годам обучения.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения основ здорового образа жизни и спорта, характеристику психологических предпосылок к его изучению обучающимися; место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования.

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе на уровне начального общего образования.

Планируемые результаты освоения программы в области спортивной подготовки и здорового образа жизни включают личностные, метапредметные результаты за весь период обучения на уровне начального общего образования, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения.

1. Пояснительная записка.

При создании программы внеурочной деятельности учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отводимых учебном плане для изучения курса внеурочной деятельности «Спорт и здоровый образ жизни» на уровень образования – 102 ч.

| Класс/кол-во часов | 1 класс сент.-окт. | 1 класс нояб.-май | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
|--------------------|-----------------------|----------------------|---------|---------|---------|
| В неделю | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 |
| В год | | | 34 | 34 | 34 |

2. Содержание обучения во 2 классе.

Знания о влиянии спорта и здорового образа жизни. Понятие «Здорового образа жизни» как соблюдение режима дня, закаливания, здорового питания, прогулок на свежем воздухе, занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Влияние регулярных занятий физической культурой и спортом на здоровье человека, укрепления иммунной системы, улучшения настроения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Гимнастические упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств. Танцевальный модуль. Прикладные гимнастические упражнения в подвижных играх и эстафетах с элементами гимнастики.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол, малый волейбол, эстафеты с элементами спортивных и подвижных игр). Народные игры. Подвижные игры с техническими приёмами народных игр (лапта, городки). Проведение турниров и соревнований по подвижным и спортивным играм.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Проведение соревнований в физкультурно-спортивном комплексе ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3. Содержание обучения в 3 классе.

Знания о влиянии спорта и здорового образа жизни. Понятие «Здорового образа жизни» как формирование мышечной системы, высокой работоспособности, улучшение памяти, занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Влияние регулярных занятий физической культурой и спортом на здоровье человека, повышения сопротивляемости к болезням, снятию усталости, стресса и нервного напряжения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька. Гимнастические упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств. Танцевальный модуль. Прикладные гимнастические упражнения в подвижных играх и эстафетах с элементами гимнастики.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Малый волейбол: подача мяча; приём и передача мяча на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу. Народные игры. Подвижные игры с техническими приёмами народных игр (лапта, городки). Проведение турниров и соревнований по подвижным и спортивным играм.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Проведение соревнований в физкультурно-спортивном комплексе ГТО.

4. Содержание обучения в 4 классе.

Знания о влиянии спорта и здорового образа жизни. Понятие «Спорта и здорового образа жизни» как формирование физического и психологического здоровья, способствование больших возможностей для развития, становления и выражения личности. Влияние регулярных занятий физической культурой и спортом на здоровье человека, на формирование силы воли и укреплении характера, силу мускулов, повышение жизненного тонуса, эластичности суставов. Влияние закаливающих процедур на стойкость человека к внешним факторам. Знание того, что «Спорт и здоровый образ жизни» - это ещё и отличное настроение, душевный подъем, прекрасная основа для стремления к успеху, новым свершениям и плодотворному труду.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька. Гимнастические упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств. Танцевальный модуль. Прикладные гимнастические упражнения в подвижных играх и эстафетах с элементами гимнастики.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Малый волейбол: подача мяча, приёмы мяча, передачи мяча. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Народные игры. Подвижные игры с техническими приёмами народных игр (лапта, городки). Проведение турниров и соревнований по различным подвижным и спортивным видам.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Проведение соревнований в физкультурно-спортивном комплексе ГТО.

5. Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности спорт и здоровый образ жизни на уровне начального общего образования.

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться

ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:
становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

- 1) базовые логические действия: сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии; объединять части объекта (объекты) по определенному признаку; определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты; находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма; выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма; устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;
- 2) базовые исследовательские действия: определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов; с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации; сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев); проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть – целое, причина – следствие); формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования); прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;
- 3) работа с информацией: выбирать источник получения информации; согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде; распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки; соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет; анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей; самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

- 1) общение: воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде; проявлять уважительное

отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументированно высказывать свое мнение; строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей; создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование); готовить небольшие публичные выступления; подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность: формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; ответственно выполнять свою часть работы; оценивать свой вклад в общий результат; выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация: планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль: устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания курса внеурочной деятельности «Спорт и здоровый образ жизни»: физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

1. знать все о способах закаливания организма;
2. уметь составлять комплекс утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.
3. примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
4. измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
5. демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
6. уметь выполнять простые танцевальные движения;
7. владеть гимнастическими упражнениями ритмической гимнастики и прикладными гимнастическими упражнениями в подвижных играх и эстафетах;
8. организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
9. знать правила игры «Лапта» и «Городки»;
10. выполнять упражнения на развитие физических качеств;
11. знать историю ГТО, стремиться к выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

1. соблюдать правила во время выполнения гимнастической, танцевальной и игровой подготовки;
2. демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях внеурочной деятельности;
3. измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
4. выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
5. выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
6. уметь выполнять гимнастические упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств;
7. демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
8. уметь выполнять танцевальные упражнения для дальнейшего совершенствования;
9. уметь выполнять прикладные гимнастические упражнения для совершенствования в подвижных играх;
10. выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); малый волейбол (приёмы мяча и передача мяча на месте и в прыжке); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
11. знать правила игры в малый волейбол, волейбол и баскетбол;
12. выполнять технические действия народных игр;
13. выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях;
14. стремиться к выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО согласно возрастной ступени.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

1. объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
2. быть готовым сдать нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО в данной возрастной категории (золото, серебро, бронза), кроме учащихся, имеющих медицинские противопоказания;
3. осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
4. приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
5. уметь выполнять прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью, парные и групповые упражнения на скакалке;
6. демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
7. уметь выполнять гимнастические упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств;
8. уметь выполнять танцевальные упражнения для дальнейшего совершенствования;

9. уметь выполнять прикладные гимнастические упражнения для совершенствования в подвижных играх и эстафетах;
10. выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, малый волейбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
11. выполнять освоенные технические действия народных игр;
12. выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях;
13. стремиться в участии в соревнованиях и турнирах по подвижным и спортивным играм.

6. Тематическое планирование

| № | Тема | Ко л- во час ов | Форма организа ции | Электронные образовательные ресурсы |
|---------|---|-----------------------------|--------------------------|---|
| 2 класс | | | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по физической культуре | 1 | семинар | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1834071?menuReferrer=catalogue https://cst.mossport.ru/parent/ |
| 2 | Спорт и здоровый образ жизни | 1 | факультатив | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1611264?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2254795?menuReferrer=catalogue https://xn--80aeflxpamadsl7d3bv2c.xn--p1ai/news5.html https://ligazn.ru/ https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/lessons/ |
| 3 | Упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств | 4 | Факультатив, тренировки | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru |
| 4 | Танцевальные упражнения | 4 | Факультатив, тренировки | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru |
| 5 | Прикладные | 4 | тренировка | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue |

| | | | | |
|----------------|---|----|---------------------------------------|---|
| | гимнастические упражнения в подвижных играх и эстафетах | | | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaihidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru |
| 6 | Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО | 5 | факультатив, тренировка, соревнования | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2176809?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667775?menuReferrer=catalogue http://vg.mskobr.ru/ https://mgfso.mosport.ru/ |
| 7 | Подвижные и спортивные игры | 10 | тренировка | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/ |
| 8 | Народные игры | 3 | факультатив, тренировка | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/ |
| 9 | Турниры и соревнования | 2 | участие в спортивных соревнованиях | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue https://xn--b1ahgrjafjgng.xn--p1ai/event/festival-nacionalnyx-vidov-sporta-russkij-mir-v-podmoskove |
| | | 34 | | |
| 3 класс | | | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по физической культуре | 1 | семинар | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1834071?menuReferrer=catalogue https://cst.mosport.ru/parent/ |
| 2 | Спорт и здоровый образ жизни | 2 | факультатив | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1611264?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2254795?menuReferrer=catalogue https://xn--80aeflxpamads17d3bv2c.xn--p1ai/news5.html https://ligazn.ru/ https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn-- |

| | | | | |
|---|--|----|------------------------------------|--|
| | | | | p1ai/lessons/ |
| 3 | Упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств | 4 | тренировка | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru |
| 4 | Танцевальные упражнения | 4 | тренировка | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru |
| 5 | Прикладные гимнастические упражнения в подвижных играх и эстафетах | 4 | тренировка | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru |
| 6 | Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО | 5 | тренировка, соревнования | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2176809?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667775?menuReferrer=catalogue http://vg.mskobr.ru/ https://mgfso.mosport.ru/ |
| 7 | Подвижные и спортивные игры | 10 | Тренировка, соревнования | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/ |
| 8 | Народные игры | 3 | Тренировка, соревнования | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/ |
| 9 | Турниры и соревнования | 2 | участие в спортивных соревнованиях | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue https://xn--b1ahgrjafjng.xn--p1ai/event/festival-nacjonalnyx-vidov-sporta-russkij-mir-v-podmoskove |

| | | | | |
|---------|--|----|--------------------------|---|
| | | 34 | | |
| 4 класс | | | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по физической культуре | 1 | семинар | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1834071?menuReferrer=catalogue https://cst.mosSPORT.ru/parent/ |
| 2 | Спорт и здоровый образ жизни | 1 | факультатив | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1611264?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2254795?menuReferrer=catalogue https://xn--80aeflxpamadsl7d3bv2c.xn--p1ai/news5.html https://ligazn.ru/ https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/lessons/ |
| 3 | Упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств | 4 | тренировка | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru |
| 4 | Танцевальные упражнения | 4 | тренировка | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru |
| 5 | Прикладные гимнастические упражнения в подвижных играх и эстафетах | 4 | тренировка | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru |
| 6 | Нормативы физкультурно-спортивного | 5 | тренировка, соревнования | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2176809?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667775?menuReferrer=catalogue http://vg.mskobr.ru/ https://mgfso.mosSPORT.ru/ |

| | | | | |
|---|-----------------------------|----|---|---|
| | комплекс а ГТО | | | |
| 7 | Подвижные и спортивные игры | 10 | учебно-тренировочные занятия в командах, соревнования | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/ |
| 8 | Народные игры | 2 | тренировка, соревнования | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/ |
| 9 | Турниры и соревнования | 2 | участие в спортивных соревнованиях | https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue https://xn--b1ahgrjafjgng.xn--p1ai/event/festival-nacjonalnyx-vidov-sporta-russkij-mir-v-podmoskove |
| | | 34 | | |