

Частное общеобразовательное учреждение «РЖД прогимназия № 20»  
(РЖД прогимназия №20)

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей  
начальных классов  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ / Малахова И.В.  
Протокол от 29.08.2025 г. № 1

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УР  
РЖД прогимназии №20  
\_\_\_\_\_ / В.И.Джангриян  
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
РЖД прогимназии №20  
\_\_\_\_\_ М.А.Ломова  
Приказ ОУ от «29» 08.2025 г. № 57

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»  
(спортивно-оздоровительное направление)  
3 класс**

г. Батайск  
2025 г.

## **1.Пояснительная записка**

### **1.1 Статус документа**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана на основе рабочей программы В.И. Ляха по физической культуре 1-4 классы в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее – ФОП НОО);
- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО);
- устава РЖД прогимназии №20.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно оказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа «Подвижные игры» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся. Т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развиваются ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

#### **Игра как средство воспитания здорового образа жизни.**

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

#### **Игра в жизни ребёнка.**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

### **Оздоровительное значение подвижных игр.**

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

### **1.2.Структура документа**

Рабочая программа по внеурочной деятельности представляет собой целостный документ, включающий разделы: титульный лист, пояснительную записку, планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности, календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на усвоение каждой темы.

### **1.3.Цели и задачи обучения**

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества; сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

#### **Задачи:**

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

- **оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- **повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** в спортивных залах и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

#### **1.4.Место внеурочной деятельности в учебном плане**

Занятия подвижными играми входят во внеурочную спортивно-оздоровительную деятельность для решения задач воспитания и социализации детей.

Программа ориентирована на младших школьников. Согласно календарному графику программа будет реализована за – 34 часа.

#### **2. Планируемые результаты освоения программы по внеурочной деятельности:**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:**

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы **должны:**

***иметь представление:***

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

***уметь:***

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

#### **Ожидаемые результаты:**

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

### **3. Содержание программы внеурочной деятельности**

#### **Общая характеристика подвижных игр**

**Сюжетные игры.** Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т. п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Некоторые особенности поведения животных (хитрость лисы, повадки хищников - волка, щуки, быстрота движений зайцев, птиц, заботливость насекомых и т. п.), наиболее характерные моменты выполнения трудовых действий людьми разных профессий, особенности движения различных транспортных средств служат основой для развертывания сюжета и установления правил игры.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным (от 5 до 25), и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями.

В сюжетных играх обычно основная масса детей изображает, например, птичек, зайчиков, а один ребенок или воспитатель становится исполнителем ответственной роли - волка, лисы, кота. Действия детей тесно взаимосвязаны. Так, активность ребенка, исполняющего роль волка, побуждает и остальных участников игры - зайцев - двигаться быстрее, энергичнее. Это и составляет игровые действия детей. Однако каждый ребенок, играя, проявляет самостоятельность, инициативу, быстроту и ловкость в меру своих возможностей.

**Бессюжетные игры.** Бессюжетные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным - в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые

действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятанием и т. п. Однако следует учесть, что бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны не с разыгрыванием сюжета, где возможно сочетание разных движений и их чередование, а с выполнением конкретного двигательного задания.

**Игровые упражнения.** Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра и упражнение не тождественны. Подвижная игра имеет в основе определенный замысел (образный или условный). Упражнения же представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий ("Попади в воротца" и др.)

Многие упражнения имеют сюжетный характер, т. е. в них вносится элемент игры (например, "По мостику", "Через ручеек"). Это делает их более интересными для детей, позволяет привлечь внимание малышей к предлагаемым им двигательным заданиям и способствует более старатальному и точному их выполнению.

Во время таких упражнений у учителя есть возможность проследить за каждым ребенком и, если у кого-то упражнение не получилось, предложить проделать его повторно. Следовательно, в игровых упражнениях в отличие от подвижных игр более определенно выступают задачи прямого обучения. В этом их особая ценность при развитии движений у детей.

Игровые упражнения можно использовать на занятиях по физической культуре и, особенно, при проведении индивидуальной работы по развитию движений вне занятий, как с отдельными детьми, так и с небольшими группами.

**Игры с мячом.** Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения упражнениям с мячом является выделение тех действий с мячом и без него, которые:

- составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом; - доступны детям младшего школьного возраста;
- дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

На начальном этапе обучения целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях, а также стимулировать свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Очень важно научить детей правильно держать мяч. Исходное положение — держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сбоку мяча, пальцы широко расставлены.

1. **Ловля мяча.** Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча и, как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

2. **Передача мяча.** Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, а в дальнейшем в движении. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу — вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча осваивается детьми постепенно.

*3. Ведение мяча.* На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко осваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений, а также при противодействии другого игрока.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно, с передвижением.

Решающим условием обучения детей действиям с мячом является рациональность избираемой методики, которая строится на основе учета возрастных особенностей детей и их физической подготовленности. При этом в полной мере необходимо учитывать интересы и возможности детей.

Процесс обучения упражнениям с мячом можно условно разделить на следующие этапы:

- первоначальное обучение;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование движений.

На каждом из них ставятся определенные задачи, которые осуществляются при помощи соответствующих средств и методов физического воспитания. Очень важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращении с мячом. Четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создает оптимальные условия для формирования двигательных действий.

### **Содержание программы 3 класс.**

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола. Программа рассчитана на количество часов, отводимые на изучение образовательной области «Физическая культура», базисным учебным планом и системой дополнительного образования. Программа разделена по классам и реализуется поэтапно с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом.

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека. Во втором классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений. Во третьем классе они поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений. В четвертом классе продолжается совершенствование двигательных умений до приобретения ими устойчивых навыков. При организации и проведении занятий

физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

**Программа состоит из семи разделов:**

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

В разделе «Основы знаний о физической культуре и спорте» представлен материал, который "дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел «Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел «Контрольные и тестовые упражнения» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

Раздел «Мониторинг» содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучения пионерболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физических и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

#### **4. Информационные источники для учителя**

- Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, - В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
- Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2007 г. – 128с.
- Патрикоеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с.
- Подвижные игры учащихся. М.: Учпедгиз, 2007. – 106с.
- Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. – Баласс, 2012 г. – 124с.

**3 а класс**  
**Календарно-тематическое планирование**  
**учебного курса «Подвижные игры» (в рамках внеурочной деятельности)**  
**на 2025-2026 учебный год**  
**34 часа (1 раз в неделю)**

№	Дата		Содержание учебного материала	Количество часов
	план	факт		
1	05.09.25		Инструкция по технике безопасности. Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	1
2	12.09.25		Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
3	19.09.25		Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
4	26.09.25		Комплекс ОРУ на месте. История возникновения игр с мячом. Игра «Челнок»	1
5	03.10.25		Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
6	10.10.25		Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
7	17.10.25		Игра «Бегуны и метатели». Комплекс ОРУ «Скакалочка»	1
8	24.10.25		Комплекс ОРУ№2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1
9	07.11.25		Комплекс ОРУ№2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1

10	14.11.25		Игра «Пятнашки с домом». Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Беговая эстафеты.	1
11	21.11.25		Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1
12	28.11.25		Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1
13	05.12.25		Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Игра «Фигуры».	1
14	12.12.25		Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1
15	19.12.25		Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1
16	26.12.25		Разучивание народных игр. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1
17	16.01.26		Игра «Взятие снежного городка». Игра «Гонки снежных комов». Игра «Лепим снеговика»	1
18	23.01.26		Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1
19	30.01.26		Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1
20	06.02.26		Игра «Мяч из круга». Игра «Воробушки и кот». Игра «Черепахи».	1
21	13.02.26		Разучивание народных игр. Игра «Чижик» и «Золотые ворота». Игра «Перебрасывание мяча»	1
22	20.02.26		Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1
23	27.02.26		Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «Мяч соседу».	1
24	06.03.26		Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	1
25	13.03.26		Метание мяча «Кто меткий?». Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Игра «Гонка мячей»	1
26	20.03.26		Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	1
27	27.03.26		Турнир по пионерболу	1
28	10.04.26		Игра «Волк во рву», «Прыгуны», «Лошади».	1

29	17.04.26		Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
30	24.04.26		Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
31	08.05.26		Комплекс ОРУ №6. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1
32	15.05.26		Комплекс ОРУ №6. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1
33	22.05.26		Игра «Заяц без логова», «Подвижная цель», Профилактика травматизма	1
34	29.05.26		Игра «Али-баба», «Жар-птица», «Перетягивание воза».	1

**3 б класс**  
**Календарно-тематическое планирование**  
**учебного курса «Подвижные игры» (в рамках внеурочной деятельности)**  
**на 2025-2026 учебный год**  
**34 часа (1 раз в неделю)**

№	Дата		Содержание учебного материала	Количество часов
	план	факт		
1	04.09.25		Инструкция по технике безопасности. Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	1
2	11.09.25		Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
3	18.09.25		Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
4	25.09.25		Комплекс ОРУ на месте. История возникновения игр с мячом. Игра «Челнок»	1
5	02.10.25		Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
6	09.10.25		Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
7	16.10.25		Игра «Бегуны и метатели». Комплекс ОРУ «Скакалочка»	1

8	23.10.25		Комплекс ОРУ№2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1
9	06.11.25		Комплекс ОРУ№2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1
10	13.11.25		Игра «Пятнашки с домом». Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Беговая эстафеты.	1
11	20.11.25		Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1
12	27.11.25		Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1
13	04.12.25		Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Игра «Фигуры».	1
14	11.12.25		Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1
15	18.12.25		Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1
16	25.12.25		Разучивание народных игр. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1
17	15.01.26		Игра «Взятие снежного городка». Игра «Гонки снежных комов». Игра «Лепим снеговика»	1
18	22.01.26		Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1
19	29.01.26		Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1
20	05.02.26		Игра «Мяч из круга». Игра «Воробушки и кот». Игра «Черепахи».	1
21	12.02.26		Разучивание народных игр. Игра «Чижик» и «Золотые ворота». Игра «Перебрасывание мяча»	1
22	19.02.26		Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1
23	26.02.26		Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «Мяч соседу».	1
24	05.03.26		Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	1
25	12.03.26		Метание мяча «Кто меткий?». Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Игра «Гонка мячей»	1

26	19.03.26		Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	1
27	26.03.26		Турнир по пионерболу	1
28	09.04.26		Игра «Волк во рву», «Прыгуны», «Лошади».	1
29	16.04.26		Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
30	23.04.26		Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
31	30.04.26		Комплекс ОРУ №6. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1
32	07.05.26		Комплекс ОРУ №6. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1
33	14.05.26		Игра «Заяц без логова», «Подвижная цель», Профилактика травматизма	1
34	21.05.26		Игра «Али-баба», «Жар-птица», «Перетягивание воза».	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484436

Владелец Ломова Мария Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025