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

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
начальный классов
Руководитель ШМО
_____/ Малахова И.В.
Протокол от 31.08.2026 г. № 1__

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УР
РЖД прогимназии №20
_____/ В.И.Джангриян
«31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
РЖД прогимназии №20
_____М.А.Ломова
Приказ ОУ от «31» 08.2026 г. №_137_

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
1 – 4 классы
2026-2027 учебный год

г. Батайск
2026 г.

1.Пояснительная записка

1.1 Статус документа

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана на основе рабочей программе 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 сказывается 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 развивают 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.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.

1.3.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 и имеет общий объем 135ч. Соответственно: 1 класс – 33 часа. 2 класс – 34 часа. 3 класс -34 часа. 4 класс – 34 часа.

1.4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Для реализации программы используются учебники, допущенные к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, приказом Минпросвещения от 21.09.2022 № 858:

- 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.
- Патрикеев, 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.

2. 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 наседки 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 старательному 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.

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Подвижные игры с мячом. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили…», «Весёлая скакалка» и т.д.

3. 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.

Календарно-тематическое планирование
курса «Подвижные игры» (в рамках внеурочной деятельности)
1 класс
33 часа

№ п\п	Дата 1 класс		Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во часов
	ПЛАН	ФАКТ			
1			Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр	Знакомство (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)	1
2			Подвижные игры «Часы пробили…», «Разведчики»		1
3			Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»		1
4			Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	Лёгкая атлетика (Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве)	1
5			Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»		1
6			Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»		1
7			Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,		1
8			Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»		1
9			Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»		1
10			Кто быстрее?		1
11			Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		1
12			Подвижная игра «Лиса и цыплята»	Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	1
13			«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		1
14			Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»		1
15			Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	Гимнастика (развитие способностей к	1

16			Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»	дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)	1
17			Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».		1
18			Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Паровозик».	(Катание на санках)	1
19			Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Паровозик».		1
20			Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовится».		1
21			Штурм высоты.		1
22			Подвижная игра «Салки»		1
23			Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.		1
24			Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.		1
25			Круговая эстафета.		1
26			«Погоня», «Снайперы»	Лёгкая атлетика, Элементы спортивных игр	1
27			Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».		1
28			Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».		1
29			Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	(Закрепление навыков игры, скоростных, кондиционных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде)	1
30			Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		1
31			Прыжок за прыжком.		1
32			Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		1
33			Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».		1

Календарно-тематическое планирование
курса «Подвижные игры» (в рамках внеурочной деятельности)
2 класс
34 часа (1 раз в неделю)

№ п\п	Дата		Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во часов
	ПЛАН	ФАКТ			
1			Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.	Знакомство (Правила поведения, закрепление навыков игры)	1
2			Подвижная игра «Часы пробили…».		1
3			Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».		1
4			Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	Лёгкая атлетика (Закрепление навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве)	1
5			Подвижная игра «Быстрая тройка».		1
6			Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».		1
7			Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».		1
8			Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».		1
9			Развитие быстроты. Подвижные игра «Найди нужный цвет».		1
10			Подвижные игра «Разведчики».		1
11			Подвижная игра «Кто быстрее?»		1
12			Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».		1
13			Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».	Подвижные игры, подводящие к пионерболу (Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча)	1
14			«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		1
15			Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».		1

16			Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)	1
17			Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».		1
18			Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».		1
19			Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.	Игровые упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами	1
20			Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		1
21			Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		1
22			Подвижная игра «Регби».		1
23			Подвижная игра «Братишки спаси».		1
24			Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.		1
25			Подвижная игра «Простой пионербол».		1
26			Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.		1
27			Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».	Лёгкая атлетика, Элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры, скоростных, координационных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде)	1
28			Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».		1
29			Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.		1
30			Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».		1
31			Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		1
32			Подвижная игра «Прыжок за прыжком».		1
33			Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		1
34			Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».		1

Календарно-тематическое планирование
курса «Подвижные игры» (в рамках внеурочной деятельности)
3 класс
34 часа (1 раз в неделю)

№	Дата		Содержание учебного материала	Количество часов
	план	факт		
1			Инструкция по технике безопасности. Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	1
2			Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
3			Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
4			Комплекс ОРУ на месте. История возникновения игр с мячом. Игра «Челнок»	1
5			Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
6			Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
7			Игра «Бегуны и метатели». Комплекс ОРУ «Скакалочка»	1
8			Комплекс ОРУ№2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1
9			Комплекс ОРУ№2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1
10			Игра «Пятнашки с домом». Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Беговая эстафеты.	1
11			Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1
12			Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1
13			Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Игра «Фигуры».	1
14			Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1
15			Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1
16			Разучивание народных игр. Комплекс ОРУ с малыми мячами.	1

			Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	
17			Игра «Взятие снежного городка». Игра «Гонки снежных комов». Игра «Лепим снеговика»	1
18			Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1
19			Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1
20			Игра «Мяч из круга». Игра «Воробушки и кот». Игра «Черепахи».	1
21			Разучивание народных игр. Игра «Чижик» и «Золотые ворота». Игра «Перебрасывание мяча»	1
22			Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1
23			Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «Мяч соседу».	1
24			Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	1
25			Метание мяча «Кто меткий?». Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Игра «Гонка мячей»	1
26			Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	1
27			Турнир по пионерболу	1
28			Игра «Волк во рву», «Прыгуны», «Лошади».	1
29			Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
30			Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
31			Комплекс ОРУ №6. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1
32			Комплекс ОРУ №6. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1
33			Игра «Заяц без логова», «Подвижная цель», Профилактика травматизма	1
34			Игра «Али-баба», «Жар-птица», «Перетягивание воза».	1

Календарно-тематическое планирование
курса «Подвижные игры» (в рамках внеурочной деятельности)
4 класс
34 часа (1 раз в неделю)

№	Дата		Содержание учебного материала	Количество часов
	план	факт		
1			Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	1
2			Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
3			Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
4-5			Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	2
6			Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
7			Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1
8-9			Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	2
10-11			Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
12-13			Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
14-15			Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
16-17			Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2

18-19			Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
20-21			Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
22-23			Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
24-25			Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	2
26			Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	1
27-30			Турнир по пионерболу	4
31			Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
32			Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
33			Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1
34			Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371007

Владелец Ломова Мария Анатольевна

Действителен С 19.01.2026 по 19.01.2027