

Частное общеобразовательное учреждение «Прогимназия № 63  
открытого акционерного общества «Российские железные дороги»  
(ЧОУ Прогимназия № 63 ОАО «РЖД»)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 02F5949E00A2B1548744681BA6B137706C  
Владелец: Ломова Мария Анатольевна  
Действителен: с 03.07.2024 до 03.10.2025

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей начальный классов  
Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_/Н.В. Адеева

Протокол от 30.08.2024 г.

№ 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР  
ЧОУ Прогимназии №63  
ОАО «РЖД»

\_\_\_\_\_/В.И. Джангриян

«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ Прогимназии  
№63 ОАО «РЖД»

\_\_\_\_\_/М.А. Ломова

Приказ ОУ от «30» 08.2024 г. № 214

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»  
4 класс**

Рабочую программу составил(а):  
Ларюк И.В.,  
учитель ФЗК  
высшей категории

г. Батайск

2024 год

## **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 ЧОУ Прогимназия №63 ОАО «РЖД».

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 рефлексy. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным 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. Занятия один час в неделю, соответственно: 4 класс – 35 часов.

#### **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 коснется кончиков 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 обращения с мячом. Четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создает оптимальные условия для формирования двигательных действий.

### **Содержание программы 4 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 повышение физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

### **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.

**4 класс**  
**Календарно-тематическое планирование**  
**учебного курса «Подвижные игры» (в рамках внеурочной деятельности)**  
**на 2024-2025 учебный год**  
**35 часа (1 раз в неделю)**

| №   | Дата |      | Содержание учебного материала                                                                                                  | Количество часов |
|-----|------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|     | план | факт |                                                                                                                                |                  |
| 1   |      |      | Инструкция по технике безопасности<br>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<br>Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности                     | 2 |
| 26    |  |  | Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ №5<br>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.<br>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 |
| 35    |  |  | Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»     | 1 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484436

Владелец Ломова Мария Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025