

2025/2026 учебный год
муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 27 Тракторозаводского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей физической культуры
Протокол от
«29» 08 2025 г. №1
руководитель МО
 Н.А.Никулин

СОГЛАСОВАНО
методист
 Ю.В.Сергеева
« 29 » 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МОУ СШ № 27
 Л.П. Кулина
« 01 » сентября 2025 г. № 253



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
курса «Веселый мяч»

для 3 класса
(ступень обучения, класс)

Рабочую программу составил(а):
Прямова Кристина Артемовна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Весёлый мяч» в 3 классах составлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.01.2024 № 31 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования" (Зарегистрирован 22.02.2024 № 77330);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, (с ежегодным внесением изменений);
- требований «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов». В.И. Лях 2010 г.;
- Учебного плана МОУ СШ № 27

Срок реализации программы: 1 год.

Программа внеурочной деятельности по **спортивно-оздоровительному направлению** включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья подрастающего поколения.

Особый акцент занятий внеурочной деятельности - использование народных игр с разной физической нагрузкой и разнообразной степенью двигательной активности, а также поддержание народных традиций, обучение самому весёлому и радостному занятию - народным играм. Вместе с тем, совершенствование общефизических умений и навыков детей младшего школьного возраста. Предложенные игры требуют быстроты,

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и преследует следующую **цель**:

- содействие укреплению и сохранению здоровья младших школьников средствами возрождения традиционной и развития современной игровой культуры; расширение историко-культурного кругозора.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

1. Спортивно-оздоровительные:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга, тренировки;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни.

1. Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к своим товарищам;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- воспитывать коммуникативные компетентности младших школьников

Целесообразность программы: на современном этапе развития школы ученики имеют слабое представление о русских народных играх, забавах, развлечениях, составляющих основу национальной культуры России и физической подготовки их предков. Для преодоления этого недостатка в системе образования предлагается внедрить русские народные игры и развлечения в программу внеурочной деятельности младших школьников.

Современные образовательные технологии на занятиях по внеурочной деятельности

Здоровьесберегающие технологии

Цель которых, обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Игровые технологии

Игровая деятельность на занятиях дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

Особое внимание следует уделять подвижным играм в начальном и среднем звене, так как в этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование игровых умений и технико-тактических взаимодействий.

Подвижные и народные игры оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм, они способствуют развитию физических качеств, формированию навыков сотрудничества, развитию творческих способностей.

других. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью детей младшего школьного возраста.

Технология активного обучения

Применение игры как активного метода в образовательном процессе обеспечивает становление и развитие у обучающихся универсальных навыков. К ним относят способность принимать решения и умение решать проблемы, коммуникативные умения и качества, умения ясно формулировать сообщения и четко ставить задачи, умение выслушивать и принимать во внимание разные точки зрения и мнения других людей, лидерские умения и качества, умение работать в команде. Таким образом, можно с уверенностью сказать, что включение в учебный и воспитательный процесс игры или игровой ситуации приводит к тому, что обучающиеся, увлеченные игрою, не заметно для себя приобретают определенные знания, умения и навыки.

Технологии коллективного обучения: обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию группу учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива.

Занятия по кружковой деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 30-40 минут. Реализация данной программы в рамках кружковой деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Место курса в учебном плане

Согласно учебному плану МОУ СШ № 27 на изучение курса «Весёлый мяч» в 3 классах выделяется 34 ч (1ч в неделю, 34 учебных недели).

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ 3 КЛАССА ПРОГРАММЫ КРУЖКОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

метапредметные результаты освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им.

исполнителя).

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№	Тема изучаемого раздела	Тема изучаемого раздела	Количество часов	План	Факт
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы) 7ч	Мир движений. Разучивание специальных упражнений с мячом. Игра «Стоп!». Инструктаж по	1		

		осанка». Специальные упражнения с мячом. Игра «Перестрелка», «Стоп!»			
		Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать»	1		
		Сила нужна каждому. «Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками»	1		
		Весёлая скакалка, игры «Медведь спит», «Удочка»	1		
		Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней»	1		
		Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней»	1		
2.	Игры с мячом 5ч	Скакалочка-выручалочка. «Удочка с приседанием»,	1		
		Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1		
		Команда быстроногих «Гуси – лебеди», «Лиса и куры»,	1		
		Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать»	1		
		Метко в цель. «Метко в цель», «Салки с большими мячами»	1		
3.	Игра с прыжками (скакалки) 5ч	Путешествие по островам. «Назови имя», «Бездомный заяц» Пятиминутки в	1		

		Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	1		
		«Бездомный заяц», «Подвижная цель».	1		
		«Охотники и утки», «Перестрелка».	1		
		Удивительная пальчиковая гимнастика .«Метание в цель», «Попади в мяч»	1		
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки) 4ч	Развитие выносливости. "Бездомный заяц», «Лошадки»	1		
		Развитие реакции. «Пустое место», «Часовые и разведчики»	1		
		Разучивание элементов игры «Пионербол»	1		
		Разучивание элементов игры «Пионербол»	1		
5.	Народные игры 4ч	Знакомство с разметкой площадки, правила игры «Пионербол»	1		
		Правила игры «Пионербол», игра по упрощенным правилам	1		

		«Третий лишний» игра, игра «Пионербол» по упрощенным правилам	1		
		Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Игры по выбору (футбол).	1		
6.	Зимние забавы 4ч	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловушки», «Круговая лапта».	1		
		Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Метание набивного мяча. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	1		
		Бег с преодолением препятствий. Эстафета с прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	1		
		Игра «Мышеловка», «У медведя во бору». Круговая эстафета. Упражнения с набивным мячом. Самостоятельные игры.	1		

		«Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Сбор урожая».			
		Соревнования по подвижным играм.			
		«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши».	1		
		Игры по выбору.			
		Разучивание игры «Прыгай выше и дружнее». Метание малого мяча.	1		
		Весёлые старты.			
		Весёлые старты.	1		
		«Ловушки с приседанием». Игры с мячом по выбору.	1		
	Итого:		34 ч		

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 3 КЛАСС

№	Тема	Виды учебной деятельности	Планируемые результаты
1	Мир движений. Разучивание специальных упражнений с мячом. Игра «Стоп!». Инструктаж по технике безопасности.	формирование представления о мире движений, их роли в сохранении здоровья.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
2	Беседа: «Красивая осанка». Специальные упражнения с	формирование правильной осанки, развитие навыков бега	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в

	«Стоп!»		
3	Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать»	развитие скоростных качеств, ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
4	Сила нужна каждому. «Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками»	развитие силы и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
6	Весёлая скакалка, игры «Медведь спит», «Удочка».	развитие ловкости и внимания	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
7	Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней»,	развитие выносливости и силы	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
8	Скакалочка- выручалочка. «Удочка с приседанием»,	развитие силы	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
9	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	развитие быстроты и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
10	Команда быстроногих «Гуси – лебеди», «Прыжки»	развитие силы и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры,

11	Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать»	развитие скоростных качеств, ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
12	Метко в цель. «Метко в цель», «Салки с большими мячами»	развитие меткости и координации движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
13	Путешествие по островам. «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	развитие меткости и координации движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
14	Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	развитие глазомера и точности движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
15	«Бездомный заяц», «Подвижная цель».	развитие выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
16	«Охотники и утки», «Перестрелка».	развитие выносливости и быстроты	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры

17	Удивительная пальчиковая гимнастика .«Метание в цель», «Попади в мяч»	развитие ловкости и быстроты	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
18	Развитие выносливости. "Бездомный заяц», «Лошадки»	развитие выносливости, быстроты и реакции	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
19	Развитие реакции. «Пустое место», «Часовые и разведчики»	развитие быстроты, скорости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
20	Разучивание элементов игры «Пионербол»	развитие быстроты, скорости, реакции	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
21	Разучивание элементов игры «Пионербол»	развитие быстроты, ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
22	Знакомство с разметкой площадки, правила игры	развитие быстроты, ловкости,	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в

23	Правила игры «Пионербол», игра по упрощенным правилам	развитие скоростных качеств, ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
24	«Третий лишний» игра, игра «Пионербол» по упрощенным правилам	развитие скоростных качеств, ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
25	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Игры по выбору (футбол).	Прыжки, подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.
26	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловушки», «Круговая»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.

27	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Метание набивного мяча. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.
28	Бег с преодолением препятствий. Эстафета с прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Равномерный бег. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.
29	Игра «Мышеловка», «У медведя во бору». Круговая эстафета. Упражнения с набивным мячом. Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.
30	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Сбор урожая». Соревнования по подвижным играм.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.

	«Кот и мыши». Игры по выбору.	скоростно-силовых способностей	эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры.
32	Разучивание игры «Прыгай выше и дружнее». Метание малого мяча. Весёлые старты.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлые старты.	Уметь самостоятельно играть в разученные игры.
33	Весёлые старты.	Подвижные игры, эстафеты. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь самостоятельно играть в разученные игры.
34	«Ловушки с приседанием». Игры с мячом по выбору.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с мячом.