

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ЮГО-ЗАПАДНОЕ УПРАВЛЕНИЕ**

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя  
общеобразовательная школа имени полного кавалера ордена Славы А.М. Сергеева  
с. Хворостянка муниципального района Хворостянский Самарской области**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО классных  
руководителей

Протокол № 1

от «26» августа 2025 г.

**ПРОВЕРЕНО**

и.о. заместителем  
директора по ВР

\_\_\_\_\_  
/Катина М.П./

«28» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
ГБОУ СОШ с. Хворостянка

\_\_\_\_\_  
/Савенкова О.А./

Приказ № од-290801  
от «29» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Весёлый мяч»**

**для обучающихся 4 классов**

**с. Хворостянка 2025**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа внеурочной деятельности «Весёлый мяч» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального (основного) общего образования (утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 286 (287) от 31 мая 2021 г. Данная программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2012г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

## **МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ И ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

На изучение курса «Весёлый мяч» в 4 классе отводится 34 часа в год; 1 ч в неделю  
Формы проведения занятий: занятие-игра, беседа, эстафеты.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется в выделении в цели программы ценностных приоритетов; в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания; в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Весёлый мяч» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 4 классах. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Программа разработана с учётом возрастных физиологических особенностей обучающихся.

**Цель:** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

### **Задачи:**

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;

- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- развивать активность и самостоятельность.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **«Личностные универсальные учебные действия»**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **«Регулятивные универсальные учебные действия»**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **«Коммуникативные универсальные учебные действия»**

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

**Предметными результатами изучения программы является формирование следующих умений:**

**Знания о физической культуре**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр,
- занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта)
- положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Физкультурно - оздоровительная деятельность**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Физическое совершенствование**

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| п/п | Тема занятия  | Количество часов | Основное содержание   | Электронные цифровые образовательные ресурсы   |
|-----|---|------------------|---|--|
| 1   | ТБ на занятиях лёгкой атлетикой, на спортивных площадках. Лучшие легкоатлеты страны, области. «Перестрелка» | 1                | Рассказать о ТБ при занятиях л/а, о лучших легкоатлетах страны, области. Научиться выполнять эстафеты с предметами и без предметов. Играть в подвижные игры | Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html">https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 2   | Встречная эстафета.   | 1                | Научиться выполнять   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|   | «Третий лишний»   |   | эстафеты с предметами и без предметов. Научиться слушать и слышать друг друга, работать в паре.                     | t/9/<br><a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a><br><a href="https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html">https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html</a>  |
| 3 | Круговая эстафета. «День-ночь».   | 1 | Научиться выполнять эстафеты с предметами и без предметов. Научиться слушать и слышать друг друга, работать в паре. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a><br><a href="https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html">https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html</a> |
| 4 | Игра «Вызов номеров», «Пустое место»  | 1 | Играть в подвижные игры в паре, командой.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>  |
| 5 | Игра «Вызов номеров», «Третий лишний»   | 1 | Играть в подвижные игры в паре, командой.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>  |
| 6 | История развития баскетбола в России. Игра с мячом «Охотники и утки», «Мяч капитану». | 1 | Познакомить с историей баскетбола; знать лучших баскетболистов России. Бросать и ловить мяч.                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a><br><a href="https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html">https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html</a> |
| 7 | Эстафеты с баскетбольным мячом. «Салки с мячом»                                       | 1 | Бросать и ловить мяч, ведение мяча различными способами, выполнять эстафет с мячом, играть в подвижные игры.        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>  |
| 8 | Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча. «Попади в корзину» .                     | 1 | Бросать и ловить мяч, ведение мяча различными способами, выполнять эстафет с мячом, играть в подвижные игры.        | <a href="https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html">https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html</a><br>Сайт "Я иду на урок физкультуры"<br><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  |

|           |   |          |  |  |
|-----------|---|----------|--|--|
| <b>9</b>  | Броски баскетбольного мяча в цель. «Гонка мячей»  | <b>1</b> | Отработать навык работы с мячом, работать в команде.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a> |
| <b>10</b> | Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам 2*2   | <b>1</b> | Познакомить с игрой баскетбол. Отработать навыки игры.   | Сайт "Я иду на урок физкультуры"<br><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  |
| <b>11</b> | Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам 3*3   | <b>1</b> | Познакомить с игрой баскетбол. Отработать навыки игры.   | Сайт "Я иду на урок физкультуры"<br><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  |
| <b>12</b> | ТБ при занятиях гимнастикой. «Как приучить детей заботиться и своем здоровье?» Эстафеты с предметами и без предметов. «Веселая скакалка». | <b>1</b> | Познакомить с техникой безопасности на уроках гимнастики. Что такое здоровье и как его сохранить? Выполнять упражнения направленные на сохранение правильной осанки; преодолевать полосу препятствий из гимнастических снарядов, играть в подвижные игры | Сайт "Я иду на урок физкультуры"<br><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  |
| <b>13</b> | «Хвостики». «Ловишки - перебежки»   | <b>1</b> | Выполнять упражнения направленные на сохранение правильной осанки; преодолевать полосу препятствий из гимнастических снарядов, играть в подвижные игры   | <a href="https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html">https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html</a>  |
| <b>14</b> | Акробатические упражнения.  | <b>1</b> | Выполнять акробатические   | <a href="https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-">https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-</a>  |

|           |  |          |  |  |
|-----------|--|----------|--|--|
|           | Скакалочка - выручалочка   |          | упражнения. Игры со скакалкой  | 1945872.html   |
| <b>15</b> | Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли»   | <b>1</b> | Игры в паре, команде.  | <a href="https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html">https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html</a>  |
| <b>16</b> | Комбинированные эстафеты. «Сокол и голуби».  | <b>1</b> | Выполнять эстафеты с мячом, скакалкой  | <a href="https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html">https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html</a>  |
| <b>17</b> | Правила безопасного поведения зимой на улице. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Меткий стрелок».   | <b>1</b> | Уметь рассказать о закаливании и его влиянии на организм. Знать первую помощь при обморожении. Играть в подвижные игры                                   | Сайт "Я иду на урок физкультуры"<br><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»<br><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a><br><a href="https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html">https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html</a> |
| <b>18</b> | Игра «Взятие снежного городка». Игра «Лепим снеговика»   | <b>1</b> | Командные игры.  | <a href="https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html">https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html</a>  |
| <b>19</b> | Игра «Санные поезда».  | <b>1</b> | Командные игры.  | <a href="https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html">https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html</a>  |
| <b>20</b> | «Биатлон»  | <b>1</b> | Командные игры.  | <a href="https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html">https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html</a>  |
| <b>21</b> | Организационно - методические требования на занятиях подвижными играми. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Традиционные народные праздники Русская народная игра «У медведя во бору». | <b>1</b> | рассказать о ТБ при занятиях подвижными играми. Знать роль и место игры в жизни людей. Традиционные народные праздники. Играть в русско - народные игры. | <a href="https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html">https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html</a>  |
| <b>22</b> | Русская народная игра «Филин и пташка», «У медведя во бору».   | <b>1</b> | Познакомить с русско-народными играми.   | <a href="https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html">https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html</a>  |



|           |  |          |  |   |
|-----------|--|----------|--|---|
| <b>23</b> | Русская народная игра «Горелки», «Филин и пташка».                                       | <b>1</b> | Играть в русско - народные игры.   | <a href="https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html">https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html</a> |
| <b>24</b> | Русская народная игра «Блуждающий мяч», «Горелки».                                       | <b>1</b> | Играть в русско - народные игры с обручем, мячом.  | <a href="https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html">https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html</a> |
| <b>25</b> | Русская народная игра «Лапта».   | <b>1</b> | Играть в русско - народные игры.   | <a href="https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html">https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html</a> |
| <b>26</b> | «Волейбол сегодня». Игра «Гонка мячей».  | <b>1</b> | Играть в русско - народные игры с мячом.   | <a href="https://pedsovet.su/load/219-1-0-57874">https://pedsovet.su/load/219-1-0-57874</a>   |
| <b>27</b> | Эстафеты с элементами ловли и передачи волейбольного мяча. «Салки с волейбольным мячом». | <b>1</b> | Рассказать о сборной команде России по волейболу и лучших волейболистах. Командная эстафета с мячом. | <a href="https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html">https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html</a> |
| <b>28</b> | Броски волейбольного мяча в цель. Игра «Попади в обруч».                                 | <b>1</b> | Играть в подвижные игры с мячом, обручем.  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>               |
| <b>29</b> | Игра «Передал - садись». Игра «Мяч капитану»   | <b>1</b> | Играть в подвижные игры с мячом, обручем.  | <a href="https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html">https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html</a> |
| <b>30</b> | Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра в «Пионербол».                                | <b>1</b> | Игра на ловкость, умение передать мяч  | <a href="https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html">https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html</a> |
| <b>31</b> | Лучшие футболисты страны и мира.   | <b>1</b> | Рассказать о лучших футболистах страны и мира. Играть в подвижные игры.                              | <a href="https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html">https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html</a> |
| <b>32</b> | Игра «Передачи мяча ногами»<br>Игра «Обманный мяч».                                      | <b>1</b> | Играть в подвижные игры.   | <a href="https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html">https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html</a> |
| <b>33</b> | «Собачки ногами»   | <b>1</b> | Играть в подвижные игры.   | <a href="https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html">https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html</a> |
| <b>34</b> | Игра в футбол.   | <b>1</b> | Игра с мячом   | <a href="https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html">https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html</a> |