

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тверской области  
МБОУ Плоскошская СОШ**

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогический совет

№12 от «19» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

---

Балакирева Д.А.

Приказ №148 от  
«19» августа 2025 г.

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Спортивный калейдоскоп» 5 класс**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 5 класса «Спортивный калейдоскоп» является частью основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Плоскошской СОШ на 2025– 2026 учебный год и разработана на основе следующих документов:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

Программы по внеурочной деятельности МБОУ Плоскошской СОШ на 2025-2026 учебный год;

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич, (М.1- Просвещение, 2021. - 8-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный калейдоскоп» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья и направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников.

### **Цель программы:**

- создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

- удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

### **Основными задачами данного курса являются:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;

- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе;
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;

развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Спортивный калейдоскоп» в 5 классе рассчитана на 34 часа (34 учебные недели по 1 часу в неделю) в соответствии с учебным планом МБОУ Плоскошской СОШ на 2025 – 2026 учебный год.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

обеспечивают социальную компетентность и учёт позиций других людей, партнёров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

**Личностными результатами кружка «Спортивный калейдоскоп» являются следующие умения:**

– оценивать поступки людей, жизненные и ситуационные источники изрения общепринятых норм ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

– умение выражать свои эмоции;

– понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами курса «Спортивный калейдоскоп» является формирование универсальных учебных действий (УУД).**

Регулятивные УУД:

– определять и формировать цель деятельности спомощью 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 вустной форме

– слушать и понимать речь других;

*Договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;*

– учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера и исполнителя).

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**Простые и усложненные игры-догонялки.**

Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и, кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила.

### **Подвижные игры с элементами баскетбола.**

Обучение элементам игры в баскетбол. Перемещение. Ведение мяча на месте, в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с баскетбольным мячом. Утренняя гигиеническая гимнастика. Режим дня.

### **Зимние игры на снежной площадке.**

В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. Игра в снежки, лепка снежных баб.

### **Подвижные игры.**

Разучивание элементов техники игры в волейбол. Держание, ловля, бросок и передача мяча. Перекаты, группировки

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Простые и усложненные игры-догонялки.	9
2	Подвижные игры с элементами пионербола, волейбола, баскетбола	7
3	Зимние игры на снежной площадке.	11

4	Подвижные игры.	7
	Всего	33

### Календарно - тематическое планирование курса «Спортивный калейдоскоп» 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
<b>1</b>	<b>Простые и усложненные игры-догонялки.</b>	<b>8</b>		
1(1)	Беседа по ТБ. Мир движений. Игра «Пустое место». <b>«Белые медведи»</b> ,	1	01.09	
2(2)	Подвижные игры. «Переправа», весёлые старты «Лабиринт	1	08.09	
3(3)	Учись быстроте и ловкости. «Пятнашки маршем»	1	15.09	
4(4)	Сила нужна каждому. Подвижные игры. «Прыжки по полоскам», «Удочка», «Прыгающие воробы».	1	22.09	
5(5)	Ловкий. Гибкий. «Волк во рву», «Скакуны», «Поймай меня»	1	29.09	
6(6)	Весёлая скакалка « Прыжки членоком»	1	06.10	
7(7)	Русские народные игры: «Коршун», «Вышибалы» Подвижные игры. «Поймай меня».	1	13.10	
8(8)	Эстафета с лазанием и перелазанием»	1	20.10	
<b>2</b>	<b>Подвижные игры с элементами пионербола, волейбола, баскетбола.</b>	<b>7</b>		
9(1)	Обучение элементам игры в пионербола, волейбола, баскетбола. Перемещение.	1	10.11	
10(2)	Ведение мяча на месте.	1	17.11	
11(3)	Ведение мяча на месте, в движении.	1	20.11	
12(4)	Ловля и передача мяча на месте.	1	27.11	
13(5)	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	01.12	

14(6)	Игра «Точно в цель!»	1	08.12	
15(7)	Эстафеты с баскетбольными, волейбольными мячами.	1	15.12	
<b>3</b>	<b>Зимние игры на снежной площадке.</b>	<b>11</b>		
16(1)	Строительные игры из снега.	1	12.01	
17(2)	Эстафета на санках.	1	19.01	
18(3)	Игры на снегу. Лепим крепость.	1	26.01	
19(4)	Игра «Взятие снежного городка»..	1	02.02	
20(5)	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».	1	09.02	
21(6)	Зимой на воздухе. Конкурс «Чьи снежки летят дальше»	1	16.02	
22(7)	Веселые старты. .Игра «Гонки снежных комов».	1	22.02	
23(8)	Зимой на воздухе .Конкурс «А мой ком больше!»	1	02.03	
24(9)	Зимой на воздухе. Конкурс «Брось снежок в цель!».	1	09.03	
25(10)	Зимой на воздухе. Эстафеты с преодолением препятствий	1	16.03	
26(11)	Зимой на воздухе. Групповая игра «Поймай хвост дракона»	1	06.04	
<b>4</b>	<b>Подвижные игры.</b>	<b>7</b>		
27(1)	Разучивание элементов техники игры в волейбол. Держание, ловля, бросок и передача мяча.	1	13.04	
28(2)	Разучивание элементов техники игры в волейбол. Держание, ловля, бросок и передача мяча.	1	20.04	
29(3)	Разучивание элементов техники игры в волейбол, пионербол. Перекаты, группировки.	1	27.04	
30(4)	Разучивание элементов техники игры в волейбол. Перекаты, группировки.	1	04.04	
31(5)	Разучивание элементов техники игры в волейбол.	1	11.05	
32(6)	Эстафета с волейбольным мячом.	1	18.05	
34(7)	Игра «Мяч по кругу!»	1	25.05	