

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Торопецкого муниципального округа

Плоскошская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

Педагогический

совет

Протокол № 12 от

«19» августа

2025 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

Плоскошская СОШ

Балакирева Д.А.

Приказ №148 от «19»
августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**внеурочной деятельности: «Спортивный калейдоскоп»
(спортивно-оздоровительная направленность)**

6 класс

Лагусева Е.Н.

учитель истории и обществознания

1 категория

Срок реализации программы: 1 год

п. Плоскошь

2025 год

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Основной общеобразовательной программой МБОУ Плоскошской СОШ
- Уставом Школы.

Программа внеурочной деятельности «Спортивный калейдоскоп» имеет спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 6 классе.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

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. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать

решения. В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное

влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что она, в отличие от других подобных программ, предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр.

Цели программы: создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи: решаемые в рамках данной программы:

обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время; познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга; профилактика вредных привычек; воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням; развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально чувственную сферу; воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Количество часов внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Спортивный калейдоскоп» и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный калейдоскоп» рассчитана на проведение занятий с детьми 11-13 лет: – 34 часа; 70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале.

Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Ценностные ориентиры: в своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения

знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье. Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей. Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику школьного возраста. Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Данная программа строится на принципах:

Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями школьников.

Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.

Патриотизма – идентификация себя с Россией, её культурой. При этом необходимо выделить практическую направленность курса. Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга. Обеспечение мотивации Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки – проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с медицинским работником.

Формы занятий:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности

- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

Режим и место проведения занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня. Место проведения – спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, кабинет для внеурочных занятий. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Ожидаемый результат:

действенная поддержка у школьников должного запаса «адаптационной энергии» – тех ресурсов, которые помогают противодействовать стрессовым ситуациям, повышают неспецифическую устойчивость организма к воздействию окружающей среды, способствуя снижению заболеваемости; стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и детского организма, на его биологической надежности; наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья; влияние на своевременное формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств младших школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность; формирование навыков самоорганизации культурного досуга

После окончания этапа подготовки учащиеся узнают:

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- упрощенные правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта) и подвижных игр для развития физических качеств;
- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

После окончания этапа подготовки учащиеся научатся:

- выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, гибкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;
- играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития физических качеств;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания обучения, учащиеся

узнают:

- специфические особенности подвижных и спортивных игр направленных на развитие физических качеств;
- правила спортивных игр (пионербол квадрат);

основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
правила дорожного движения;
историю возникновения и развития легкой атлетики;
понятие о силе воли и спортивном характере;
значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.
положение о соревнованиях;
общее представление о судействе на соревнованиях;
основные обязанности судей;
перечень документов необходимых для участия в соревнованиях;
меры личной и общественной профилактики болезней;
характерные спортивные травмы и их предупреждение;
правила оказания первой доврачебной помощи;
причины утомления;

научатся:

играть по правилам в спортивные игры (пионербол квадрат);
соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
выполнять обязанности помощников судей на соревнованиях.
оказывать первую доврачебную помощь;
работать в составе судейских бригад городских соревнований;
владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД: Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

Познавательные УУД: Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных

занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.).

Результатом практической деятельности по программе «Спортивный калейдоскоп» можно считать следующие критерии:

Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни. Среди учащихся начальных классов нет курящих детей. Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса. Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий подвижными и спортивными играми. Сила воли - способность преодолевать значительные затруднения. Трудлюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств. Выдержка и самообладание - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и

поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы. Решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению. Мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели. Уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера. дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека. Самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно

принимать и осуществлять решения. Воля к победе - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

Формы подведения итогов работы:

Анкетирование детей

Мониторинг состояния здоровья детей

Спортивные праздники с привлечением родителей

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся

должны иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных играх;
- о различных видах подвижных игр;
- о соблюдении правил игры. уметь:
- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- применять игры самостоятельно;
- соблюдать правила игры;
- работать в коллективе

Содержание курса

Теоретическая подготовка

Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о спортивных, подвижных играх. Что является подвижными, спортивными играми. Понятие об игре в большой баскетбол и мини-баскетбол. Достижения по баскетболу. Правила игр по мини-баскетболу. Правила игры пионербол. квадрат, футбол. Олимпийские игры.

Техника безопасности на занятии.

Охрана здоровья и меры безопасности на занятиях.

Особенности проведения игр в спортивном зале и на площадке.

Использование ориентиров, ограничивающих место проведения занятия.

Звуковые сигналы. Использование спортивного инвентаря.

Физическая подготовка.

Выполнение комплексов ОФП, воздействующих на различные группы мышц.

Выполнение специальных упражнений, использование спортивного инвентаря и снарядов для развития физических качеств.

Игры с элементами челночного бега, бега на короткие дистанции, бега с ускорением. Специально-подготовленные упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола Передача мяча: двумя руками сверху, от груди, из-за головы, снизу, передача мяча с отскоком от пола. Ведение по прямой, по кругу, зигзагом. Броски в горизонтальную, вертикальную цель.

Игровая деятельность (подвижные игры с мячом)

Игры с передачей и ловлей мяча: «Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «У кого меньше мячей», «Подвижная цель», «Лапта».

Игры с ведением мяча: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловишки с мячом».

Игры с бросками мяча в цель: «Пять бросков», «Бросание мяча в парах», «Метко в цель», «Чья команда больше», «Мяч капитану», «Лапта». Ознакомление с правилами игры в мини-футбол. Ознакомить с правилами игры. Учитывая возрастные особенности и физическую подготовленность детей игры в мини-футбол соответственно правилам. Правила поведения во время игры.

Ознакомление с правилами игры в пионербол, квадрат. мини-баскетбол.

Ознакомить с правилами игры. Учитывая возрастные особенности и физическую подготовленность детей игры в мини-баскетбол, квадрат, пионербол соответственно правилам. Правила поведения во время игры.

Вводное занятие (1ч)

За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе. Народные игры Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «У медведя во бору», «Гуси-Лебеди», «Филин и пташка», «Блуждающий мяч», «Зарница», «Аленушка и Иванушка», «Утки и гуси», «Сельди в бочке». «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!». Игры народов Востока: «Скачки», «Собери яблоки». Подвижные игры Подобранные игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов. Играя, подружись с бегом : «Класс, смирно», «За флажками», «Море волнуется – раз», «Бездомный заяц», «Салки по кругу», «Пустое место», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Колдунчики», «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», Игры – эстафеты : «Команда быстроногих», «Большая круговая эстафета», «Эстафеты-поезда». Игры с прыжками : «Попрыгунчики-воробушки» «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Болото», «Чехарда» Кто сильнее? Игры-соревнования : «Бой петухов», «Борьба всадников», Мой весёлый звонкий мяч! Игра «Салки с мячом». «Мяч – соседу», «Пушбол», «Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай», «Метко в цель», «Салки с большими мячами» «Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч». Сюжетные игры : «Птица без гнезда», «Два мороза» «Мы-весёлые ребята», «Космонавты», «Волк во рву», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки» “Зайцы и волк”, “Белые медведи”, “Вороны и воробьи». Спортивные

праздники «Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу». «Кузнечик», «Сказочные эстафеты», «Папа, мама, я – спортивная семья», «В здоровом теле – здоровый дух» «Неразлучные друзья – взрослые и дети!» «Самый здоровый класс», «Дальше,

быстрее, выше», «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься». Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть

Полезные и вредные привычки. Сон и его значение для здоровья человека. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Правила личной гигиены. Здоровое питание Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Фрукты – лучшие продукты. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. Д.), торты, сало. Что такое здоровая пища и

как её приготовить. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Лечебная физкультура.

Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. Игры «Баба Яга», «Три характера». Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица. Как избежать искривления позвоночника. Упражнения для правильной осанки

Тематическое планирование занятий внеурочной деятельности «Спортивный калейдоскоп» в 6 классе

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятия
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	1	02.09.25
2	Разучивание белорусских народных игр «Заяц-месяц», «Иванка»	1	09.09
3	«Хлоп, хлоп, убегай!», «Утки и гуси», «Сельди в бочке	1	16.09
4	«Большая круговая эстафета	1	23.09
5	«Пушбол» «Салки по кругу»	1	30.09
6	«Поймай лягушку», «Быстро мяч передавай свою ловкость развивай»	1	07.10
7	«Два мороза» «Мяч – соседу»	1	14.10
8	«Пустое место» «Салки с мячом».	1	21.10
9	«Сумей догнать», «Колдунчики»	1	11.11
10	«Караси и щука», «Змейка»,	1	18.11

	«Пятнашки		
11	«Салка», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками	1	25.11
12	«Чемпионы скакалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Болото»	1	02.12
13	«Чехарда», «Метко в цель», «Салки с большими мячами»	1	09.12
14	«Попади в круг», «Быстрые и меткие»	1	16.12
15	«Попади и поймай», «Сбей кеглю»,	1	23.12
16	«Вышибала», «Народный мяч»,	1	30.12
17	Изучение пионербола	1	13.01.26
18	Игра пионербол	1	20.01
19	Игра пионербол	1	27.01
20	Игра квадрат	1	03.02
21	Игра квадрат	1	10.02
22	Баскетбольные эстафеты	1	17.02
23	Игра мини баскетбол	1	24.02
24	Игра мини баскетбол	1	03.03
25	Игра футбол	1	10.03
26	Игра футбол	1	17.03
27	Игра лапта	1	24.03
28	Вредные и полезные привычки	1	07.04
29	Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног	1	14.04
30	Закаливание , здоровое питание, физическая культура и	1	21.04
31	Споривно-игровая программа «Неразлучные друзья – взрослые и дети!»	1	28.04
32	Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	1	05.05
33	Эстафеты «Дальше, быстрее, выше»	1	12.05
34	Итоговое занятие	1	19.05
		34 часа	

Оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре
2	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре
3	Авторские рабочие программы по физической культуре
4	Учебник по физической культуре
5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту. Олимпийскому движению
6	Методические издания по физической культуре для учителей
7	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
8	Плакаты методические 9. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, и Олимпийского движения
9	Стенка гимнастическая
10	Скамейка гимнастическая жесткая
11	Маты гимнастические
12	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)
13	Мяч малый (теннисный)
14	Скакалка гимнастическая
15	Мяч малый (мягкий)
16	Палка гимнастическая
17	Обруч гимнастический
18	Флажки разметочные на опоре
19	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
20	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
21	Мячи баскетбольные
22	Дополнительный инвентарь
23	Спортивный зал игровой

Библиографический список литературы

Адашкявичене Э.И. Баскетбол для школьников: из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983. – 79с.

Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол в школе. – М.: Просвещение, 1976.-112с.

Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2010.- 223с.

Литвинова М.Ф. "Подвижные игры и игровые упражнения". – М. Просвещение, 2005 215с