



Подписано цифровой  
подписью: Чернышев  
Ю.Н., директор МБОУ  
"СОШ №23"  
Дата: 2021.02.09  
12:52:08 +05'00'

**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
**к основной образовательной программе**  
**основного общего образования**  
**МКОУ «СОШ № 23»**

**Рабочая программа**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«5 колец»**

**Дегтярск**

**2017 г.**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «5 колец» за курс основного общего образования. – МКОУ «СОШ № 23» го Дегтярск, 2017.

Настоящая программа составлена в полном соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Курс внеурочной деятельности рассчитан на 1 год на 170 часов ( по 5 часов в неделю).

Составитель: Меньшикова Л.В., учитель физической культуры  
первая квалификационная категория

Одобрена на заседании педагогического совета

Протокол № 6 от «7» июля 2017г.

## Программа внеурочной деятельности «5 колец»

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

#### Метапредметные результаты:

— умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

— умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

— умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

— умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

— владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

— умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

— умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

— умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

#### **Предметные:**

— понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

— овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

— приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

— расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

— формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Содержание**

#### **Тема 1-2. Путешествие в страну «5 колец».(2 часа)**

Повторение частей света. Спортивные соревнования (деление команд по частям света, единая форма по цветам колец).

#### **Тема 3. Гигиена подростка. Повторный бег. (1 час)**

Беседа о гигиене. Бег с ускорением, челночный, по диагонали. Эстафета.

#### **Тема 4-8. Оценка уровня физической подготовки(скорость и силовые качества) (5 часов)**

Выполнение упражнений на выявление физической подготовки. Подвижные игры на скорость ««Волк во рву», «Заяц без логова». Подтягивание. Спортивные состязания на перекладине.

#### **Тема 9-10. Организация команды и приёмы строевых упражнений. Подвижные игры. (2 часа).**

Тренировка строевых упражнений Шеренга, фланг, фронт, интервал, тыл, ширина строя, двухшеренговый строй. Игры "Передача мячей в колоннах", "Часовые и разведчики".

#### **Тема 11-15. Организационные приёмы и навыки бега (5 часов).**

Бег по залу, бег с предметами, с заданиями. Игры на закрепление упражнения в ходьбе с высоким подниманием бедра. Развитие внимательности, дисциплинированности, воображения. «Лягушки и цапля». Игра «Поезд» с целью научить двигаться в определенном направлении, согласовывать действия с другими детьми.

#### **Тема 16-17. Оценка уровня физической подготовки(выносливость) (2 часа).**

Игры на развитие выносливости «Смена мест», турнир по прыжкам на скакалке. Подвижная игра «Штандер».

#### **Тема 18-22. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры (5часов).**

Выполнение упражнений на развитие гибкости. Игры «Сильные и ловкие», «Эстафета с элементами равновесия», «Бег за флажками».

#### **Тема 22. Подвижная игра «Перестрелка» (1часов).**

#### **Тема 23-33. Учебная игра «Баскетбол» (10часов).**

Разминка перед играми «Бросок в кольцо», «Ведение мяча змейкой», «Два шага, в кольцо. Техника безопасности при игре в баскетбол, история баскетбола. Учебные игры в баскетбол.

#### **Тема 34-36. Бег с ускорением от 10 до15 м. (3 часа).**

Упражнения для развития выносливости во время бега. Бег с ускорением.

**Тема 37-46. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 90. Учебная игра «Волейбол». (10 часа).**

Тренировка прыжков. Прыжки через предмет. Учебная игра «Волейбол». Тонировка нижних и верхних подач, блоков, отработка паса и последующего удара.

**Тема 47-51. Преодоление бегом препятствий. Спортивные игры «Волейбол» (5 часов).**

Игра «Волейбол», тренировочные упражнения на отработку подач. Бег с препятствиями.

**Тема 52-56. Бег на выносливость. Игры на координацию движений. (5 часов).**

Эстафеты с препятствиями. Челночный бег. Игры на развитие координации движений:

«Удочка»

Описание: из числа игроков выбирается водящий, который располагается в центре игрового поля. Остальные игроки встают вокруг него на расстоянии, соответствующем длине веревки.

Водящий в процессе игры вращает веревку по кругу над самой землей, а игроки подпрыгивают вверх, поджимая ноги так, чтобы мешочек не задел их. Тот игрок, который не успел подпрыгнуть и которого задела веревка, становится водящим.

«Достань до солнышка»

Развиваем координацию движений

Описание: игроки образуют полукруг. Водящий располагается лицом к игрокам, держа в руках палку с кольцом, имитирующую солнышко. Он проводит кольцом над головами игроков, приговаривая: «Дотянись до солнышка!». Игроки пытаются дотянуться до кольца. Кому удастся дотронуться до «солнышка», становится водящим.

Материалы и наглядные пособия для игры

Палка длиной приблизительно 50 см, яркое желтое кольцо, которое подвешивается на конец палки с помощью шнура.

«Гусеница»

Развиваем координацию движений

Описание: игроки делятся на 2 команды. Они выстраиваются в колонну следующим образом: правая рука каждого последующего игрока лежит на правом плече предыдущего, а левой рукой он поддерживает левую ногу стоящего впереди.

По сигналу ведущего колонна начинает движение по дистанции. Побеждает та команда, которая пройдет дистанцию первой.

**Тема 57-71. Прыжковые упражнения. Учебная игра «Баскетбол». (15 часов).**

Прыжковые упражнения прыжки в длину, опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки через натянутый канат. Учебная игра «Баскетбол», отработка

подач от груди, игра в пас, отработка броска в кольцо, ведение мяча. Ведение с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча от груди и от плеча.

**Тема 72-73. Эстафета с предметами. Игра «Мяч ловцу» (2 часа).**

**Тема 74-78. Акробатические упражнения («Мост», стойка на руках, кувырки) (5 часов).**

Разминка, бег 3 минуты, упражнения на растяжку. Отработка акробатических упражнений (девочки, мальчики). ОРУ.

**Тема 79-83. Учебная игра «Пионербол», развитие силы. (5 часов).**

Отработка подач. Игра «Не урони мяч», отработка 3-х передах. Учебная игра. Броски набивного мяча по кругу.

**Тема 84-90. Игры с метанием мяча (в цель, на дальность и на отскок). (7 часов).**

Игра «Озорной мячик» Содержание: дети с мячом в руках встают у обозначенного места (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняют действия в соответствии со стихотворным текстом, произносимым воспитателем.

Турниры «Цель». Отработка упражнений.

**Тема 91-100. Техника передвижения «Футбол». (10 часов).**

Технические приемы и тактические действия в футболе. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия. Удары по воротам. Ведение мяча.

**Тема 101-110. Освоение принципов «честной игры» через подвижные игры «Мяч ловцу», «Собачка». (10 часов).**

**Тема 111-114. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры со скакалкой. (4 часа).**

Прыжки со скакалкой. Подвижные игры «Рыбак и рыбки», «Десяточка», «Волк и семеро козлят», турнир по прыжкам через скакалку.

**Тема 115-119. Подвижная игра «Пионербол». (5 часов).**

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).

**Тема 120-121. Подвижные игры «Встречная эстафета» (2 часа).**

Игры «Мяч ловцу», эстафеты.

**Тема 122-123. Упражнения в висе на малой перекладине. Подвижные игры. (2 часа).**

Подвижные игры «Часовые и разведчики», «Охотники и утки». Упражнения на перекладине.

**Тема 124-125. Прыжки в высоту на месте с касанием подвешенных ориентиров, спортивные игры. (2 часа).**

Игра в баскетбол, волейбол. Отработка прыжков в высоту.

**Тема 126-130. «Олимпийцы среди нас!» (5 часов).**

История Олимпийских игр. Подготовка к конкурсу, прыжки, бег, прыжки со скакалкой, броски в цель, броски в кольцо, гимнастические упражнения. Конкурсная программа «Олимпийцы среди нас!».

**Тема 131-135. «Президентские состязания» (5 часов).**

Беседы «Что такое «Президентские состязания», какие виды спорта входят. Просмотр видеофрагментов. Соревнование «Баскетбол». Изучение видов плавания. Эстафетный бег.

**Тема 136-140. Контрольные игры и соревнования. (5 часов).**

Игра по правилам баскетбол, волейбол.

**Тема 141-144. «Президентские состязания». (4 часа).**

Просмотр видеофрагментов. Соревнование «Баскетбол». Челночный бег. Эстафетный бег. Подтягивание на перекладине (юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девушки). Подъем туловища из положения «лежа на спине» (юноши, девушки). Прыжок в длину с места (юноши, девушки). Настольный теннис.

**Тема 145-154. Основные техники и тактики. Техника передвижения «Баскетбол». (10 часов).**

Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Штрафной бросок. Максимальное расстояние до корзины. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.

**Тема 155-164. Техника владения мячом «Баскетбол» (10 часов).**

Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Закрепление игровых приемов и действий в баскетболе в различных сочетаниях. Выполнение комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. Эстафеты с элементами баскетбола (ловля и передача мяча двумя руками от груди). Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола (ведение мяча).

**Тема 165-167. Броски мяча двумя руками с места (3 часа).**

Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам.

**Тема 168-170. Групповые действия. Учебная игра «Баскетбол». (3 часа).**

Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Закрепление игровых приемов и действий в баскетболе в различных сочетаниях. Выполнение комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. Эстафеты с элементами баскетбола (ловля и передача мяча двумя руками от груди). Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола (ведение мяча).

## **Тематическое планирование**



<b>№п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>
1-2	Путешествие в страну «5 колец».	2
3	Гигиена подростка. Повторный бег.	1
4-8	Оценка уровня физической подготовки (скорость и силовые качества)	5
9-10	Организация команды и приёмы строевых упражнений. Подвижные игры.	2
11-15	Организационные приёмы и навыки бега	5
16-17	Оценка уровня физической подготовки(выносливость)	2
18-22	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры	5
23	Подвижная игра «Перестрелка»	1
24-33	Учебная игра «Баскетбол»	10
34-36	Бег с ускорением от 10 до15 м.	3
37-46	Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 90. Учебная игра «Волейбол».	10
47-51	Преодоление бегом препятствий. Спортивные игры «Волейбол»	5

52-56	Бег на выносливость. Игры на координацию движений.	5
57-71	Прыжковые упражнения. Учебная игра «Баскетбол».	5
72-73	Эстафета с предметами. Игра «Мяч ловцу»	2
74-78	Акробатические упражнения («Мост», стойка на руках, кувырки)	5
79-83	Учебная игра «Пионербол», развитие силы.	5
84-90	Игры с метанием мяча (в цель, на дальность и на отскок).	7
91-100	Техника передвижения «Футбол».	10
101-110	Освоение принципов «честной игры» через подвижные игры «Мяч ловцу», «Собачка».	10
111-114	Прыжки со скакалкой. Подвижные игры со скакалкой.	4
115-119	Подвижная игра «Пионербол».	5
120-121	Подвижные игры «Встречная эстафета»	2
122-123	Упражнения в виси на малой перекладине. Подвижные игры.	2
124-125	Прыжки в высоту на месте с касанием подвешенных ориентиров, спортивные игры.	2
126-130	«Олимпийцы среди нас!»	5
131-135	«Президентские состязания».	5
136-140	Контрольные игры и соревнования.	5
141-144	«Президентские состязания».	4
143-154	Основные техники и тактики. Техника передвижения «Баскетбол».	10
155-164	Техника владения мячом «Баскетбол».	10
165-167	Броски мяча двумя руками с места.	3
168-170	Групповые действия. Учебная игра «Баскетбол».	2
ИТОГО:		170ч



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575885

Владелец Чернышев Юрий Николаевич

Действителен с 30.03.2021 по 30.03.2022