

Приложение № 38 к ООП ООО

МБОУ СОШ №3

(утверждена приказом

от 31.08.2023 г. № 200)

Подписано цифровой подписью: Казанцева

Ольга Александровна Дата: 2023.08.31

13:46:28 +05'00'

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Школьная спартакиада»  
(5 - 9 классы)

## 1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

1 **Легкоатлетический кросс.** Выполнение легкоатлетических упражнений в беге. Участие в соревнованиях.

2 **Мини-футбол.** Повторение правил игры и техники безопасности: количество участников на площадке, границы площадки, расстановка игроков, правила игры в нападении, в защите. Проведение соревнований.

3 **Баскетбол.** Повторение правил игры и техники безопасности: количество участников на площадке, границы площадки, расстановка игроков, правила игры в нападении, в защите.

4 **Спортивное многоборье (тесты).** Выполнение тестовых упражнений (прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание на высокой перекладине, бросок набивного мяча весом 1 кг.).

5 **Шашки.** Повторение правил игры в шашки, разучивание простых комбинаций, расстановка шашек и их количество.

6 **Лыжные гонки.** Повторение техники безопасности при занятиях на лыжах, правил соревнований.

7 **Волейбол.** Повторение правил игры и техники безопасности: количество участников на площадке, границы площадки, расстановка игроков, правила игры в нападении, в защите.

8 **Дартс.** Повторение техники безопасности при проведении соревнований. Техника броска, движение кисти. Проведение соревнований.

9 **Легкоатлетическая эстафета.** Выполнение легкоатлетических упражнений в беге, техника передачи эстафетной палочки. Участие в соревнованиях.

Формы организации: тренировка, соревнование, беседа о технике безопасности.

Виды деятельности: участие в беседе по технике безопасности, слушание объяснений учителя, участие в тренировках, соревнованиях.

## 2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностные результаты освоения программы курса:

В результате освоения курса обучающиеся:

- Включатся в социальную и творческую деятельности
- будут готовы на конструктивное взаимодействие в группе, обучаются навыкам партнерства и сотрудничества
- сформируют ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни,
- сформируют ответственное отношение к совершенствованию своей общефизической и специальной физической подготовке;
- будут готовы и способны участвовать в различных видах соревнований в рамках школьной спартакиады;
- будут готовы к саморазвитию на основе мотивации к продолжению здоровьесберегающей и спортивной деятельности в ее различных формах;
- разовьют опыт участия в социально-значимой деятельности;

- продолжают освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм взаимодействия в условиях подготовки к соревнованиям, приобретут умения, необходимые для осуществления самоуправления, в том числе лидерские умения.

### Метапредметные результаты освоения программы курса:

#### *Познавательные универсальные учебные действия:*

Обучающиеся научатся:

- инициировать идеи, связанные с подготовкой и проведением соревнований школьной спартакиады, разрабатывать планы отдельных видов деятельности, осуществляемых спортсменом;
- развивать свои познавательные мотивы и интересы в ходе спортивно-оздоровительной деятельности, потребности в совершенствовании своих физических и морально-психологических качеств;
- самостоятельно определять цели и задачи своей подготовки к соревнованиям в рамках школьной спартакиады и участия в них;
- получать необходимую для участия в соревнованиях информацию различными способами;
- устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения в связи с выполнением задач, связанных с подготовкой и проведением соревнований, совершенствованием своей физической подготовленности.

#### *Коммуникативные универсальные учебные действия:*

Обучающиеся приобретут умения:

- находить коллективные решения и разрешать конфликты в процессе подготовки и проведения школьной спартакиады на основе согласования позиций и учета интересов максимального числа участников коллективной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачами спортивно-оздоровительной деятельности, развития своих физических и морально-психологических качеств;
- выстраивать коммуникации при оказании взаимопомощи при экстремальных ситуациях, которые могут возникнуть в ходе спортивного соревнования.

#### *Регулятивные универсальные учебные действия:*

Обучающиеся:

- научатся осознанно выбирать наиболее эффективные способы достижения целей и задач, поставленных для подготовки и проведения спортивных соревнований;
- овладеют умениями соотносить свои действия с планируемыми результатами спортивно-оздоровительной деятельности, совершенствовать свои физические и морально – психологические качества;
- приобретут навыки контроля своей деятельности в процессе подготовки и проведения соревнований школьной спартакиады, в том числе ее коррекции в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- научатся оценивать правильность выполнения задач, решаемых в ходе подготовки и проведения соревнований;

- овладеют умениями принимать решения, необходимые для успешного проведения соревнований;
- усвоят правила индивидуального и коллективного безопасного поведения.
- научатся анализировать результаты участия в мероприятиях.

#### Предметные результаты освоения программы курса:

В результате освоения программы учащиеся научатся:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в мини-футбол, пионербол, настольный теннис, шахматы в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

### 3. Тематическое планирование

| № п/п | Тема  | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1     | Вводное занятие. Правила Техники безопасности           | 1                |
| 2-3   | Легкоатлетические упражнения – от теории к практике     | 2                |
| 4     | Осенний легкоатлетический кросс                         | 1                |
| 5-6   | Мини-футбол   | 2                |
| 7-8   | Школьный турнир по мини-футболу (+ конкурс болельщиков) | 2                |
| 9-10  | Баскетбол. История, теория, практика                    | 2                |
| 11-12 | Школьный турнир по баскетболу (+ конкурс болельщиков)   | 2                |
| 13-14 | Волейбол. История, теория, практика                     | 2                |
| 15-16 | Школьный турнир по волейболу на приз Деда Мороза        | 2                |
| 17-18 | Шашки. История, теория, практика                        | 2                |
| 19    | Школьный турнир по игре в шашки                         | 1                |

|       |   |         |
|-------|---|---------|
| 20-21 | Школьная зимняя олимпиада                       | 2       |
| 22-23 | Лыжные гонки. Теория. Практика.                 | 2       |
| 24    | Соревнования «Суперлыжник»                      | 1       |
| 25    | Участие в Лыжне России                          | 1       |
| 26-27 | Дартс. Теория. Практика                         | 2       |
| 28    | Школьные соревнования по игре в Дартс           | 1       |
| 29-30 | Спортивное многоборье. Теория. Практика         | 2       |
| 31    | Спортивный космический турнир «К полету готовы» | 1       |
| 32    | Весенний легкоатлетический кросс                | 1       |
| 33-34 | Общешкольный спортивный турнир                  | 2       |
|       |   | 34 часа |