

Приложение № 25 к ООП СОО  
МБОУ СОШ № 3  
(утверждена приказом  
от 31.08.2023 г. № 200)

Подписано цифровой подписью:  
Казанцева Ольга Александровна Дата:  
2023.08.31 11:48:50 +05'00'

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Школьная спартакиада»  
(10 класс)

## **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	Легкоатлетические упражнения – от теории к практике	1
3	Осенний легкоатлетический кросс	1
4	Школьный турнир по мини-футболу (+ конкурс болельщиков)	1
5	Школьный турнир по баскетболу (+ конкурс болельщиков)	1
6	Школьный турнир по волейболу на приз Деда Мороза	1
7	Школьный турнир по игре в шашки	1
8	Школьная зимняя олимпиада	2
9	Соревнования «Суперлыжник»	1
10	Участие в Лыжне России	1
11	Школьные соревнования по игре в Дартс	1

12	Спортивный космический турнир «К полету готовы»	2
13	Весенний легкоатлетический кросс	1
14	Общешкольный спортивный турнир	2
		17 часов