

Приложение № 31 к ООП ООО
МБОУ СОШ №3
(утверждена приказом
от 29.08.2025 г. № 222)

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