

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Брянской области**

**Общеобразовательная автономная некоммерческая организация  
«Частная школа № 1»**

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по УВР

 /Дюбенюк М. В./

от «28» августа 20 26 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ОАНО «Частная школа №1»

 /М. Ю. Охременко/

Приказ № 48 от «28» августа 20 26 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Школьная спартакиада»**

**(для обучающихся 5-6 классов)**

**г. Брянск 2026**

### **Пояснительная записка**

Данная программа отличается системой спортивно-массовых мероприятий, с разнообразием представленных видов спорта и направленностей, а также различных форм досуговой деятельности. Оказание практико-ориентированной помощи всем участникам программы в приобретении личного спортивного опыта, формирования потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом и приобщения к здоровому образу жизни.

**Цель.** Популяризация спорта и здорового образа жизни, формирование у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

#### **Задачи:**

- 1) Создание условий для приобретения обучающимися знаний, умений и навыков спортивного мастерства, обеспечивающим высокие достижения в различных видах спорта; выявление лучших спортсменов школы для участия в соревнованиях различного уровня; повышение качества физкультурно-оздоровительной работы ОАНО «Частная школа № 1»;
- 2) Выявление и развитие природных задатков и способностей обучающихся, способствующие высоким достижениям в спорте; развитие массовых видов спорта среди обучающихся; привитие навыков здорового образа жизни;
- 3) Воспитание у обучающихся нравственного и эмоционально-ценностного позитивного отношения к своему здоровью, к физкультурно-оздоровительной деятельности, к окружающему миру; стремление к самореализации, саморазвитию, взаимопониманию, общению, сотрудничеству, самоопределению.

**Участники программы:** обучающиеся 5-6 классов.

#### **Формы внеурочной деятельности:**

Формами проведения занятий ШС являются: игра, тренировка, практические занятия, соревнования по видам спартакиады, слёты, фестивали, спортивные праздники, эстафеты, поход.

#### **Места проведения Школьной спартакиады:**

Спортивные мероприятия проводятся на объектах спорта: в спортивном зале школы, на территории школы, школьного стадиона, мини-футбольного поля, территория проведения лыжных соревнований.

#### **Руководство проведением соревнований**

Общее руководство по проведению спартакиады осуществляется заместителем директора по ВР, педагогами физической культуры.

Тьюторы, учителя осуществляют помощь в организации и проведении мероприятий в рамках программы внеурочной деятельности «Школьная спартакиада»:

- готовят заявки команд участников-классов;
- контролируют наличие медицинских ограничений по участию в мероприятиях Школьной Спартакиады;
- организуют болельщиков, контролируют порядок во время мероприятия ШС;
- обучают судейству и готовят судей-информаторов и секретарей из числа волонтеров и обучающихся, которым по медицинским показаниям запрещено непосредственное выступление в составе команды или в личном первенстве.

Программа курса рассчитана на один год с проведением занятий 1 раз в неделю по 0,5 часа.

## **Содержание программы по видам спорта**

### **1. Встречная эстафета**

**Встречная эстафета** — командное соревнование, в котором участники демонстрируют ловкость, быстроту и физическую силу. Отработка техники и тактики бега, совершенствование умения распределения сил по дистанции, развитие выносливости. Форма организации - соревнования.

Вид деятельности – спортивно-оздоровительная.

### **2. Турслёт**

Отработка туристических навыков, организация тур. быта (разведение костра, установка палатки и т.д.).

Форма организации - соревнования.

Вид деятельности – спортивно-оздоровительная.

### **3. Легкоатлетический кросс «Осенний серпантин».**

Отработка техники и тактики бега, совершенствование умения распределения сил по дистанции, развитие выносливости.

Форма организации - соревнования.

Вид деятельности – спортивно-оздоровительная.

### **4. Силовое многоборье**

Силовое многоборье в школьной спартакиаде направлено на улучшение всестороннего физического развития, привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом, а также на совершенствование спортивного мастерства. В программу соревнований входят упражнения: челночный бег 3х10 м, подтягивание на высокой перекладине, отжимание в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа за 60 секунд.

Форма организации - соревнования.

Вид деятельности – спортивно-оздоровительная.

### **5. «Снайпер»**

Упражнения на меткость в школьной спартакиаде развивают координационные способности, глазомер и мышечное чувство. Меткость характеризуется соразмерностью и высокой точностью всех движений, умением длительное время находиться в одной позе во время прицеливания. У детей будет сформирована техника метания предметов в цель и на дальность, будут развиты навыки правильного распределения усилий при выполнении подготовительных и основных действий. В школьной спартакиаде используют метание малого мяча в цель и на дальность, метание мяча в стену с расстояния 6–10 м, метание мяча на дальность (правой и левой рукой) из различных исходных положений: сидя, с колена, с шага, с трёх шагов.

Форма организации - соревнования.

Вид деятельности – спортивно-оздоровительная.

### **6. Биатлон**

Отработка техники лыжных ходов, ведение тактики прохождения дистанции, распределение сил по дистанции. А также все упражнения, включенные в данный этап, направлены на улучшение всестороннего физического развития, привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом, а также на совершенствование спортивного мастерства.

Форма организации - соревнования.

Вид деятельности – спортивно-оздоровительная.

### **7. Прыжковое многоборье**

Совершенствование техники прыжка в высоту и длину, развитие прыгучести гибкости.

Форма организации - соревнования.

Вид деятельности – спортивно-оздоровительная.

### **8. Весёлые старты**

Данный этап школьной спартакиады направлен на то, чтобы: укреплять здоровье учащихся; развивать их физические способности; развивать двигательных качеств у детей (силы, ловкости, выносливости, быстроты), воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления; воспитывать собранность и организованность на соревнованиях; привлекать учащихся к занятиям физической культуры и спортом.

Форма организации - соревнования.

Вид деятельности – спортивно-оздоровительная.

### **9. Весенний кросс**

Направлен на формирование и пропаганду здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся, приобщение их к физической культуре и спорту

Форма организации - соревнования.

Вид деятельности – спортивно-оздоровительная.

### **10. Майская легкоатлетическая эстафета, спортивные игры**

Отработка техники и тактики бега, совершенствование умения распределения сил по дистанции, развитие скоростной выносливости. Повторение правил и техники безопасности: количество участников на площадке, границы площадки, расстановка игроков, правил различных спортивных игр, проведение соревнований.

Форма организации - соревнования.

Вид деятельности – спортивно-оздоровительная

## **Планируемые результаты:**

### ***Личностные***

В результате освоения курса обучающиеся:

- включатся в социальную и творческую деятельность;
- будут готовы конструктивно взаимодействовать в группе, участвовать в различных видах соревнований в рамках школьной спартакиады (целевой ориентир плана воспитательной работы из разделов «Физическое воспитание» и «Духовно-нравственное воспитание»);
- у обучающихся сформируется ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни, к совершенствованию своей общефизической и специальной физической подготовки (целевой ориентир плана воспитательной работы из раздела «Физическое воспитание»);
- продолжат 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 (целевой ориентир плана воспитательной работы из раздела «Физическое воспитание»).

### ***Предметные***

- научатся выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений) - целевой ориентир плана воспитательной работы из раздела «Физическое воспитание»;
- научатся выполнять основные технические действия и приемы различных спортивных игр условиях игровой деятельности;
- осуществлять судейство по осваиваемым видам спорта;
- научатся инициировать идеи, связанные с подготовкой и проведением соревнований школьной спартакиады, разрабатывать планы отдельных видов деятельности, осуществляемых спортсменом; самостоятельно определять цели и задачи своей подготовки к соревнованиям в рамках школьной спартакиады и участия в них; получать необходимую для участия в соревнованиях (фестивалях, спортивных праздниках и т.п.) 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.

### ***Метапредметные***

- 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;
- 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; усвоят правила индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- научатся анализировать результаты участия в мероприятиях.

**Тематическое планирование: школьная спартакиада 5-6 классов**

| <b>№ п/п</b> | <b>Название темы</b>                                           | <b>Количество часов</b> |
|--------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1            | Подготовка к встречной эстафете                                | 0,5                     |
| 2            | Подготовка к встречной эстафете                                | 0,5                     |
| 3            | Подготовка к встречной эстафете                                | 0,5                     |
| 4            | Встречная эстафета                                             | 0,5                     |
| 5            | Турслёт                                                        | 0,5                     |
| 6            | Турслёт                                                        | 0,5                     |
| 7            | Турслёт                                                        | 0,5                     |
| 8            | Подготовка к легкоатлетическому кроссу «Осенний серпантин».    | 0,5                     |
| 9            | Подготовка к легкоатлетическому кроссу «Осенний серпантин».    | 0,5                     |
| 10           | Подготовка к легкоатлетическому кроссу «Осенний серпантин».    | 0,5                     |
| 11           | Легкоатлетический кросс «Осенний серпантин».                   | 0,5                     |
| 12           | Подготовка к силовому многоборью                               | 0,5                     |
| 13           | Подготовка к силовому многоборью                               | 0,5                     |
| 14           | Подготовка к силовому многоборью                               | 0,5                     |
| 15           | Силовое многоборье                                             | 0,5                     |
| 16           | Подготовка к этапу школьной спартакиады «Снайпер»              | 0,5                     |
| 17           | Подготовка к этапу школьной спартакиады «Снайпер»              | 0,5                     |
| 18           | «Снайпер»                                                      | 0,5                     |
| 19           | Подготовка к этапу школьной спартакиады «Биатлон»              | 0,5                     |
| 20           | Подготовка к этапу школьной спартакиады «Биатлон»              | 0,5                     |
| 21           | Подготовка к этапу школьной спартакиады «Биатлон»              | 0,5                     |
| 22           | Биатлон                                                        | 0,5                     |
| 23           | Подготовка к этапу школьной спартакиады «Прыжковое многоборье» | 0,5                     |
| 24           | Подготовка к этапу школьной спартакиады «Прыжковое многоборье» | 0,5                     |
| 25           | Прыжковое многоборье                                           | 0,5                     |
| 26           | Игра «Знамя»                                                   | 0,5                     |
| 27           | Игра «Знамя»                                                   | 0,5                     |
| 28           | Подготовка к этапу школьной спартакиады «Весёлые старты»       | 0,5                     |
| 29           | Весёлые старты                                                 | 0,5                     |
| 30           | Подготовка к этапу школьной спартакиады «Весенний кросс»       | 0,5                     |
| 31           | Весенний кросс                                                 | 0,5                     |
| 32           | Легкоатлетический кросс «Парад ПОБЕДЫ».                        | 0,5                     |
| 33           | Подготовка к майской легкоатлетической эстафете                | 0,5                     |
| 34           | Майская легкоатлетическая эстафета, спортивные игры            | 0,5                     |
|              | Итого: 17                                                      |                         |