

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №163

Принята на заседании
педагогического совета
от 27.08.2025г.
Протокол №1

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 163
приказ №83-у от 27.08.2025г.



Н.В.Фоминых

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
физкультурно-спортивного направления

«Я – спортсмен!»

для обучающихся 10-11 классов

МАОУ СОШ №163

г. Екатеринбург, 2025

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Я – спортсмен!»

Личностные результаты:

сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

готовность к служению Отечеству, его защите;

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;

готовность и способность к самостоятельной, спортивной и оздоровительной деятельности;

толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Содержание курсавнеурочной деятельности «Я – спортсмен!»

Регулярные внеурочные занятия клуба «Я – спортсмен!»

Беседы по ПДД

10 класс

1. Оповещательные знаки транспортных средств.
2. Обязанности пассажиров. Сигналы регулировщика.
3. Дорожные знаки.
4. Причины ДДТТ. Мероприятия, проводимые по их предупреждению.
5. Правила дорожного движения для велосипедистов.
6. ПДД для движения на мопеде, мотоцикле.
7. Первая медицинская помощь при ДТП.
8. Правила перевозки пассажиров.
9. Ответственность за нарушение ПДД.

11 класс

1. Общие обязанности водителей категории А.
2. Применение специальных сигналов.
3. Обязанности пешеходов.
4. Расположение транспортных средств на проезжей части.
5. Скорость движения мототранспорта.
6. Остановка и стоянка мототранспорта.
7. Проезд перекрестков.
8. Ответственность за нарушение ПДД.

Беседы по формированию ЗОЖ

1. Профилактика ВИЧ-инфекции и др. социально обусловленных заболеваний.
2. "Свобода мнений" (профилактика экстремизма).
3. "Твоё здоровье - твой выбор" (пропаганда ЗОЖ), «Дыши свободно» (профилактика табакокурения).

Беседы по технике безопасности

1. Правила поведения в школе и за её пределами.
2. «Подросток и закон».
3. Правила поведения в школе, электробезопасность.
4. Правила поведения в зимние каникулы.
5. Правила поведения в сети Интернет.
6. Правила поведения в весенние каникулы и на водных объектах (тонкий лёд).
7. Безопасность на каникулах.

Календарные внеурочные занятия клуба «Я – спортсмен!»

День здоровья и безопасности – это комплект мероприятий, занимающий несколько часов. В этот день все обучающиеся бегут кросс, принимают участие в беседах по ПДД, ППБ и ТБ. Команда старшеклассников, команда родителей обучающихся и команда учителей соревнуются в «Веселых стартах».

Всероссийская акция «Кросс Нации» - массовое спортивное мероприятие городского уровня, проходит ежегодно в сентябре.

Конкурс «Уголков безопасности» - необходимое оформление каждого учебного кабинета школы, предполагающее наличие информации по ПДД и ППБ.

«Веселые старты» - любимое спортивное мероприятие всех возрастов. Организуется не только в День здоровья, но и между классами в течение года.

Первенство школы по волейболу обычно проходит между сборными командами классов, а также между командами детей и учителями.

Военизированная эстафета 8-11кл. Команды по пять человек от класса (любого пола) соревнуются в нескольких испытаниях (сборка-разборка автомата, метание в цель из положения лежа, бег по узкой скамье, ползание по широкой скамье, прыжки через центр обручей, подтягивание и п.т.) на скорость.

Декада лыжного спорта представляет собой комплекс соревнований по лыжным видам спорта школьного, районного городского уровня, в том числе участие во всероссийской акции «Лыжня России».

Мероприятие городского уровня - эстафета «Весна Победы» дает возможность проявить свои спортивные качества способным ребятам, профессионально занимающимся спортом.

Недели безопасности (викторины, агитбригады, конкурсы и т.п.) проводятся в сентябре и на последней неделе каждой четверти. Включают в себя внутриклассные, школьные, районные срезы знаний по ПДД, викторины и кроссворды (по ПДД и ППБ), беседы, направленные на актуализацию знаний по безопасности, подготовку и участие в конкурсах агитбригад («За здоровый образ жизни», отрядов ЮИД и ДЮОП).

Школьные турниры по различным видам спорта, в том числе по шахматам организуются по желанию обучающихся и перед соревнованиями районного уровня.

Смотры классов по различным видам спорта показывают уровень физической подготовленности обучающихся нашей школы в сравнении с обучающимися других школ.

Подготовка и участие в конкурсах по ПДД и ППБ разного уровня, таких как «Неопалимая купина», конкурсы рисунков и плакатов, конкурс «Безопасное колесо» - это неотъемлемая часть внеурочной деятельности, дающая обучающимся возможность проявить себя на районном уровне.

Тематическое планирование клуба «Я – спортсмен!»

Регулярные внеурочные занятия клуба «Я – спортсмен!»

Форма внеурочной деятельности	Кол-во часов в год	Вид внеурочной деятельности
Беседы по ПДД	9	Познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность, проблемно-ценностное общение
Беседы по формированию ЗОЖ	2	Познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность, проблемно-ценностное общение
Беседы по технике безопасности	2	Познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность, проблемно-ценностное общение
Итого часов за 2года: 26		

Календарные внеурочные занятия клуба «Я – спортсмен!»

Форма внеурочной деятельности	Дата проведения	Кол-во часов за 2 года	Вид внеурочной деятельности
День здоровья и безопасности	сентябрь	до 6	Спортивно-оздоровительная деятельность
Всероссийская акция «Кросс	сентябрь	до 4	Спортивно-оздоровительная

Нации»			деятельность
Конкурс «Уголков безопасности»	сентябрь	до 2	Социальное творчество, проблемно-ценностное общение
«Веселые старты»	сентябрь	до 4	Спортивно-оздоровительная деятельность
Первенство школы по волейболу	январь	до 4	Спортивно-оздоровительная деятельность
Военизированная эстафета 8-11 кл	январь	до 2	Спортивно-оздоровительная деятельность
Декада лыжного спорта	январь	до 6	Спортивно-оздоровительная деятельность
Всероссийская акция «Лыжня России»	февраль	до 4	Спортивно-оздоровительная деятельность
Районная эстафета на базе ОМОН	февраль	до 6	Спортивно-оздоровительная деятельность
Городская эстафета «Весна Победы»	май	до 4	Спортивно-оздоровительная деятельность
Недели безопасности (викторины, агитбригады, конкурсы и т.п.)	в течение года	до 8	Социальное творчество
Школьные турниры по различным видам спорта	в течение года	до 4	Спортивно-оздоровительная деятельность
Смотры классов по различным видам спорта	в течение года	до 4	Спортивно-оздоровительная деятельность
Подготовка и участие в конкурсах по ПДД и ППБ разного уровня	в течение года	до 4	Социальное и художественное творчество

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849528

Владелец Фоминых Наталия Витальевна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026