

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 27.08.2025 г.



Н.В. Фоминых

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
спортивного направления

«Мы – спортсмены!»

для обучающихся 5-9 классов

МАОУ СОШ №163

г. Екатеринбург, 2025

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Мы – спортсмены!»

Личностные результаты:

формирование ответственного отношения к спорту и здоровому образу жизни, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

Метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи спортивной и оздоровительной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения спортивных и творческих задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в спортивной и оздоровительной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Содержание курсавнеурочной деятельности «Мы – спортсмены!»

Регулярные внеурочные занятия клуба «Мы – спортсмены!»

Беседы по ПДД

5 класс

1. Улицы и движение в нашем городе.
2. Дорожные знаки и дополнительные средства информации.
3. Правила пользования транспортом.
4. Основные понятия и термины ПДД.
5. Элементы улиц и дорог.
6. От «бытовой» привычки – к трагедии на дороге.
7. На железной дороге.
8. Оказание первой мед. помощи при ДТП (при кровотечениях и ожогах).
9. Езда на велосипеде.

6 класс

1. Причины ДТП.
2. Где и как переходить улицу?
3. Перекрестки и их виды.
4. Сигналы светофора с дополнительной секцией.
5. Знаки для пешеходов и водителей.
6. Движение транспортных средств.
7. Оказание первой мед. помощи при ДТП (переломы и травмы)
8. Движение по загородным (сельским) дорогам.
9. Дополнительные требования к движению велосипедистов.

7 класс

1. Как мы знаем ПДД.
2. Дорожные «ловушки».
3. Поведение участников и очевидцев ДТП.
4. Светофоры для пешеходов.
5. Сигналы регулировщика.
6. Перевозка учащихся на грузовых автомобилях.
7. Правила перевозки пассажиров на мотоцикле и мотороллере.
8. Устройство велосипеда, его снаряжение и тех. обслуживание.
9. Движение велосипедистов группами. Велозафета.

8 класс

1. История дорожных знаков.
2. Разметка проезжей части улиц и дорог.
3. Движения пешеходов индивидуально, группами и в колоннах.
4. Правила поведения участников дорожного движения. Дорожная этика.
5. Назначение номерных опознавательных знаков и надписей на транспортных средствах.
6. Остановочный путь автомобиля.
7. Оказание первой медицинской помощи при черепно-мозговых травмах, полученных в ДТП.
8. Контрольная работа на знание ПДД.
9. Велосипед с подвесным двигателем и мопед.

9 класс

1. Ответственность за нарушение ПДД.
2. Ответственность за нарушение ПДД.

3. ПДД и история их создания.
4. Перевозка грузов.
5. Предупредительные сигналы водителей.
6. Движение в темное время суток и в сложных погодных условиях.
7. Оборудование автомобилей и мотоциклов спец. сигналами.
8. Контрольная работа по ПДД.

Беседы по ППБ

5 класс

1. Опасные факторы пожара.
2. Наиболее частые причины пожара.
3. Что нельзя делать при пожарах.
4. Какие горящие предметы нельзя тушить водой?
5. Правила и способы эвакуации при пожаре.
6. Наиболее доступные средства тушения огня. Работа с огнетушителями.
7. Причины утечки газа.
8. Первая мед. помощь при отравлении угарным газом.

6 класс

1. Место для оборудования кострища.
2. Способы добывания огня.
3. Разжигание огня.
4. Сохранение огня.
5. Действия при пожаре и в палатке.
6. Как уберечься от поражения молнией?
7. Пожар в автомобиле.
8. Первая мед. помощь при поражении электрическим током.

7 класс

1. Порядок создания и организация деятельности ДЮП.
2. Понятие лесного и торфяного пожаров.
3. Классификация лесных и торфяных пожаров.
4. Причины возникновения лесных и торфяных пожаров. Методы борьбы с ними.
5. Предупреждение лесных и торфяных пожаров. Методы борьбы с ними.
6. Последствия лесных и торфяных пожаров. Правила безопасного поведения во время пожаров и защита от пожара.
7. Общие правила наложения повязок.
8. Техника искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.
9. Тестирование.

8 класс

1. Пожары.
2. Взрывы.
3. Условия и причины возникновения пожаров и взрывов.
4. Возможные последствия пожаров и взрывов.
5. Правила пожарной безопасности.
6. Правила поведения при пожарах и угрозе взрыва.
7. Действия при пожаре в общественном месте.
8. Правила и способы эвакуации при пожаре.

9. Наиболее доступные средства тушения огня. Работа с огнетушителями.

9 класс

1. Требования ППБ к учебным заведениям.
2. Пожарная профилактика и ее задачи.
3. Права и обязанности граждан по соблюдению ППБ.
4. Экстренная реанимационная помощь.
5. Защита населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.
6. Гуманитарные акции МЧС России.
7. Как вести себя при техногенной катастрофе.
8. 30 апреля – Всероссийский день пожарной охраны.
9. Тестирование.

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 «Мы – спортсмены!»

Заполнение маршрутных листов (5кл) представляет собой индивидуальную работу каждого пятиклассника по определению наиболее безопасного маршрута в школу и из школы. Под руководством классного руководителя ребята на схеме чертят путь через светофоры или пешеходные переходы.

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 «Мы – спортсмены!»
Регулярные внеурочные занятия клуба «Мы – спортсмены!»

Форма внеурочной деятельности	Кол-во часов в год	Вид внеурочной деятельности
Беседы по ПДД	9	Познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность, проблемно-ценностное общение
Беседы по ППБ	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 5 лет: 110		

Календарные внеурочные занятия клуба «Мы – спортсмены!»

Форма внеурочной деятельности	Дата проведения	Кол-во часов за 5 лет	Вид внеурочной деятельности
День здоровья и безопасности	сентябрь	до 15	Спортивно-оздоровительная деятельность
Всероссийская акция «Кросс Нации»	сентябрь	до 10	Спортивно-оздоровительная деятельность
Конкурс «Уголков безопасности»	сентябрь	до 5	Социальное творчество, проблемно-ценностное общение
«Веселые старты»	сентябрь	до 10	Спортивно-оздоровительная деятельность

Первенство школы по волейболу	январь	до 10	Спортивно-оздоровительная деятельность
Военизированная эстафета 8-11 кл	январь	до 2	Спортивно-оздоровительная деятельность
Декада лыжного спорта	январь	до 15	Спортивно-оздоровительная деятельность
Всероссийская акция «Лыжня России»	февраль	до 10	Спортивно-оздоровительная деятельность
Районная эстафета на базе ОМОН	февраль	до 3	Спортивно-оздоровительная деятельность
Городская эстафета «Весна Победы»	май	до 2	Спортивно-оздоровительная деятельность
Недели безопасности (викторины, агитбригады, конкурсы и т.п.)	в течение года	до 20	Социальное творчество
Школьные турниры по различным видам спорта	в течение года	до 10	Спортивно-оздоровительная деятельность
Смотры классов по различным видам спорта	в течение года	до 10	Спортивно-оздоровительная деятельность
Подготовка и участие в конкурсах по ПДД и ППБ разного уровня	в течение года	до 10	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