

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Новобиинская средняя общеобразовательная школа

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 9  
от 29 августа 2023 г.

Утверждена  
приказом директора  
Приказ № 269 -ОД  
от 29 августа 2023 г.

Согласована  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ В.Н.Шемякина

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
**«Быстрее, Выше, Сильней»**  
для 1-11 классов  
(спортивно-оздоровительное направление)

**Составитель: Зорин А.А.**

**Новая Бия**  
**2023-2024уч. год**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Быстрее, выше, сильнее» составлена для 1-11 классов МОУ Новобиинская СОШ на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 06.10.2009 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основного общего образования № 1897 от 17.12.2010 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, (с изменениями от 31.12.2015 года № 1577), среднего общего образования №413 от 17 мая 2012 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года, 31 декабря 2015 года, 29 июня 2017 года), основной образовательной программой начального общего образования МОУ Новобиинской СОШ, основной образовательной программой основного общего образования МОУ Новобиинской СОШ, основной образовательной программой среднего общего образования МОУ Новобиинской СОШ. При реализации данной программы возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологии.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

#### **Личностные результаты:**

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

### **Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

9) 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;

### **Предметные**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Обучающиеся научатся:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Обучающиеся получат возможность научиться:**

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- предвидеть пути и средства возможного вовлечения в наркотическую деятельность; анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

**Формы организации:** беседа, игры, соревнования, просмотр фильмов, видео роликов, тестирование, турниры.

**Виды деятельности:** игровая, спортивно-оздоровительная, познавательная, досугово-развлекательная деятельность

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

1. Развитие Олимпийских игр в России.
2. Участие в школьных и районных соревнованиях.
3. Изучение истории и выполнение норм ГТО.
4. Здоровье и мы.

## Тематическое планирование

| №<br>п/п   | Название разделов и тем                                      | Дата<br>проведения | Примечания |
|--|--|--------------------|------------|
| <b>Участие в школьных и районных соревнованиях</b> |  |                    |            |
| <b>1</b>   | Легкоатлетический Кросс «Золотая осень» (1-11кл.)            | Сентябрь           |            |
| <b>2</b>   | Настольный теннис  | Ноябрь             |            |
| <b>3</b>   | Первенство школы по баскетболу 7-11 кл.                      | Октябрь            |            |
| <b>4</b>   | Открытие лыжного сезона 1-11 кл.                             | Декабрь            |            |
| <b>5</b>   | Первенство школы по волейболу 7-11 кл.                       | Ноябрь             |            |
| <b>6</b>   | Первенство школы по плаванию                                 | Декабрь            |            |
| <b>7</b>   | Первенство школы по шашкам 1-11 кл                           | Январь             |            |
| <b>8</b>   | Первенство школы по шахматам                                 | Январь             |            |
| <b>9</b>   | Легкая атлетика «Эстафета дружбы»                            | Апрель             |            |
| <b>10</b>  | Первенство школы по мини –футболу 2-4 кл., 5-7 кл., 8-11 кл. | Апрель             |            |
| <b>11</b>  | «Весёлые старты» (1-4кл.)                                    | Март               |            |
| <b>12</b>  | Легкая атлетика «четырёхборье» 5-11кл.                       | Май                |            |
| <b>Изучение истории и выполнение норм ГТО</b>      |  |                    |            |
| <b>13</b>  | Час ознакомления «ГТО –наш верный друг» для 1кл.             | Октябрь            |            |
| <b>14</b>  | ГТО выполнение нормативов 1 -11 кл                           | Ноябрь             |            |
| <b>Развитие Олимпийских игр в России</b>           |  |                    |            |
| <b>15</b>  | Квест «25.000 шагов к здоровью» (1-11кл.)                    | Апрель             |            |

| <b>Здоровье и мы</b> |  |                |  |
|----------------------|--|----------------|--|
| <b>16</b>            | «А вам слабо!» (книга рекордов школы). 1-11 кл | В течение года |  |
| <b>17</b>            | Игра-соревнование «Снайпер» (2-4кл)            | Март           |  |
| <b>18</b>            | Легкоатлетический кросс (1-11 кл.)             | Май            |  |
| <b>19</b>            | Волейбол (дети против родителей)               | Январь         |  |
| <b>20</b>            | Пионербол 3-6 кл.                              | Февраль        |  |
| <b>21</b>            | Знамя (на снегу) 2-4 кл.                       | Январь         |  |
| <b>22</b>            | Биатлон (5-11кл.) с родителями                 | Январь         |  |
| <b>23</b>            | Лыжные гонки «Биинский марафон»                | Март           |  |
| <b>24</b>            | Игра-викторина (промежуточная аттестация)      | Май            |  |
|                      | <b>Итого</b>                                   |                |  |

### **Контрольно-измерительные материалы**

#### **Игра-викторина «Здоровье – самое главное богатство!» (итоговая аттестация)**

**Цель:** помочь учащимся осознать свое отношение к здоровью и формированию чувства личной ответственности за здоровый образ жизни.

**Задачи:** показать преимущества здорового образа жизни;  
помочь ученикам объективно взглянуть на свои привычки;  
формировать понимание того, что здоровье является важным условием счастливой жизни.

**Оборудование:** мультимедийное оборудование или карточки с вопросами, карточки-подсказки, ромашка с пословицами.

#### **Ход игры-викторины**

##### **1.Организационный момент.**

##### **2.Вступительное слово учителя.**

-Каждый из нас ежедневно сталкивается с понятием здоровье, здоровый образ жизни. Часто мы не задумываемся над тем, что здоровье – это основа человеческого счастья. Как бы вы определили значение термина «здоровье»?

Высказывания учеников.

- А сейчас давайте обратимся к специалистам Всемирной Организации здравоохранения. Вот как они определяют понятие «здоровье». «Здоровье – это состояние полного физического душевного и социального благополучия,

а не только отсутствие болезней и физических недостатков». Сегодня мы с вами поговорим о здоровье, о привычках, о том, как сохранить здоровье.

### **3. Мозговой штурм. Игра «Последствия».**

- Ребята, давайте представим будущее в игре «Последствия» (Щуркова Н.Е.).

Её правила: один из вас читает предложенную ситуацию, остальные размышляют о ее последствиях сейчас, через неделю, через месяц, через год.

Выслушав предсказания, читавший принимает решение: либо он отказывается совершать предложенное, либо соглашается.

*1. Я попробовал курить.*

*2. На дне рождения родители разрешили мне выпить бокал вина.*

*3. Я начал делать по утрам зарядку.*

*4. Я записался в спортивную секцию.*

*5. Я каждый день ем чипсы.*

*6. Я очень сильно люблю тортики.*

*7. В летнем лагере я должен идти в недельный поход с ребятами, которых я совсем не знаю.*

- Ребята, смотрите, каждый раз перед тем, как совершить какой-то поступок, у нас есть выбор. Часто сиюминутная радость влечёт за собой не самые лучшие последствия, а преодоление первоначальных трудностей бывает вознаграждено. Главное – сделать правильный выбор.

### **4. Работа в группах. Защита правил здорового образа жизни.**

- Ребята, какие правила здорового образа жизни вы знаете?

- Правильное питание.
- Занятие спортом.
- Закаливание. Гигиена. Режим дня.
- Вредные привычки.

- Сейчас вы попробуете составить рассказ об одном из правил здорового образа жизни.

*Выступления детей.*

- Вы уверены в том, что соблюдая все эти правила, вы будете совершенно здоровы? Всё о чем мы сейчас говорили – это физическое здоровье. Бывало ли у вас такое состояние, когда вы совершенно здоровы, но вам плохо? Из-за чего это происходило?

Высказывания ребят.

- Я хочу прочитать вам рассказ Волшебное слово «стоп». ( Александра Герасимова) .

Случилось так, что всю неделю Маруся ссорилась с мамой. Какое бы замечание мама ей не сделала, Маруся сразу начинала грубить. В результате они ссорились, иногда даже плакал, потом мирились, но вскоре снова ссорились.

Сидит Маруся после одной из таких ссор в комнате и плачет.

(-Маруся здорова, но ей плохо. Как вы бы поступили в данной ситуации?)

Тут приходит к ней бабушка, садится рядышком и говорит:

- Твоя беда, внученька, в том, что ты не можешь вовремя остановиться. Но из-за этого не только все расстраиваются, но и жизнь у тебя выходит

совершенно однообразная. Мама что-нибудь скажет, а ты сразу грубишь в ответ. Вот вы и ссоритесь. А потом: ты - плачешь, мама – плачет, папа хмурится, а кот с собакой прячутся, кто куда, не найдешь. И так изо дня в день. Мне уже даже немного скучно. А тебе самой неужели не хочется разнообразия? Может попробуешь хотя бы из интереса в ответ на замечание или пожелание – не рассердиться. Скажи про себя: «Стоп», а вслух что-нибудь спокойное и доброжелательное и посмотри, что из этого выйдет. А вариант с ссорой у тебя всегда в кармане.

Выслушала это Маруся и легла спать. На следующий день пришла с прогулки позже, чем обещала. Мама и говорит ей: «Маруся, ну как так можно, я же волнуюсь!» Маруся только захотела нетерпеливо сказать «А откуда я время узнаю, часов- то у меня нет!». Но тут вспомнила, что говорила ей бабушка, хлопнула себя по карману, где лежит вариант с ссорой и говорит: «Извини, мамочка, я не хотела, чтоб ты волновалась, просто мы заигрались!» Мама как услышала такое, так и застыла на месте. Прямо с тарелкой супа в руках. А потом забеспокоилась, не случилось ли чего с дочкой? Смотрит, вроде царапин никаких нет, одежда не порвана, лоб даже потрогала на всякий случай. Маруся на это опять чуть не рассердилась. Но вовремя успела сказать себе: «Стоп».

Слово «Стоп!» оказалось поистине волшебным. В тот вечер в семье у всех было хорошее настроение. Мама на радостях даже торт испекла. Все сидели за столом, весело беседовали, а папа думал, что часы своей дочери он купит непременно водонепроницаемые и противоударные.

- Ребята, как вы думаете, на самом деле умение вовремя остановиться, сказать себе «стоп», может помочь избежать ссор и неприятностей?

*Высказывания ребят.*

- Значит, нам всем нужно запомнить и научиться вовремя говорить слово «стоп!». Оно не только убережет от ссор, но и сохранит наше здоровье!

### **5. Тест «Вы и ваше здоровье».**

- Я предлагаю вам, ребята, пройти тест и узнать, все ли правильно вы делаете, чтобы сохранить свое здоровье. Отвечаете «да» или «нет», если затрудняетесь ответить, то тоже «нет».

*1. Занимаетесь ли Вы спортом?*

*2. Курите ли Вы?*

*3. Выпиваете ли Вы ежедневно более одной чашки кофе?*

*4. Вы не представляете свой день без шоколадки или сладостей?*

*5. Ваш вес соответствует вашему росту?*

*6. Делаете ли Вы ежедневно утреннюю зарядку?*

*7. Вы употребляете спиртные напитки?*

*8. Правильно ли у Вас организован режим питания?*

*9. Ваш ночной сон составляет не менее 8 часов?*

*10. Раз в пол года вы проходите медицинский осмотр?*

Обработка: за каждый положительный ответ на вопросы 1,5,6,8,9,10 и за каждый отрицательный ответ на вопросы 2,3,4,7 – поставьте по 1 баллу. 10-8 баллов – Вы следуете изречению, что «Здоровье-основа человеческого



счастья». Вы ведете здоровый образ жизни и придерживаетесь золотого правила «Болезнь легче предупредить, чем лечить». Молодцы!  
7-5 баллов – Вы считаете, что здоровье не является высшей ценностью для человека часто забываете о принципах здорового образа жизни, имеете вредные привычки. Советую пересмотреть свое отношение к здоровью!  
Менее 5 баллов – Вы совершенно не заботитесь о своем здоровье, имеете вредные привычки и не хотите от них избавляться. Ваше отношение к здоровью безответственно. Пока не поздно вспомните о принципах здорового образа жизни.

- Ребята, что тест показал, что вы все бережно относитесь к своему здоровью, не имеете вредных привычек.

### **6. Игра «Ромашка».**

Продолжить пословицу, написанную на лепестках ромашки.

1. В здоровом теле..... (здоровый дух)
2. Голову держи в холоде,..... (а ноги в тепле)
3. Заболел живот, держи.....(закрытым рот)
4. Быстрого и ловкого ..... (болезнь не догонит)
5. Землю сушит зной, а человека .....(болезни)
6. Поработал ..... (отдохни)
7. Любящий чистоту -..... (будет здоровым).

- Вы видите, что о здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость.

### **7. Обобщение по теме (работа в группах).**

- Ребята. У вас на столах лежат вопросники. Постарайтесь обсудить и ответить на них вместе.

1. Что такое здоровье?
2. Как сохранить здоровье смолоду?
3. Что укрепляет наш организм?
4. Какой образ жизни мы называем правильным или здоровым?
5. Что влияет на здоровье?
6. Что вредит здоровью?
7. Чем опасны вредные привычки?

После ответов учеников педагог делает вывод:

- Мы сегодня не случайно обратились к этой теме. В вашем возрасте вас еще считают детьми, а вы ощущаете себя уже взрослыми и часто стараетесь это доказать! Иногда вы совершаете ошибки! Надеюсь, что сегодняшнее занятие помогло разобраться вам в том, что же правильно.

### **8. Рефлексия.**

- Ребята, я хочу предложить вам написать на листах все ваши привычки.  
(Педагог может делать это вместе с детьми).

- А теперь поставьте «+» рядом с хорошими привычками, и «-» рядом с плохими.

- Поднимите руку те, у кого нет ни одного минуса.

По результатам учитель формулирует пожелание детям.

- Я очень надеюсь, что наш классный час поможет кому-то из вас избавиться

от такого навязчивого минуса!!!

А сейчас мы все вместе повесим нашу ромашку в уголок класса, а ваши ответы на тест и листы с привычками заклеим в конверт. Мы обязательно вернемся к этой теме и посмотрим, изменится ли что-то в вашем отношении к своему здоровью.

### **Критерии оценивания**

Промежуточная аттестация оценивается по системе 50% правильных ответов «зачет», менее 50% - «незачет».