

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №8» (МАОУ «СОШ №8»)  
Свердловская область Артемовский район п. Буланаш ул. Комсомольская 7,  
тел . (343 63) 55-0-64 e-mail: school8.07@ list.ru

Приложение к основной образовательной  
программе основного общего образования  
МАОУ «СОШ №8», утвержденной  
Приказом директора МАОУ «СОШ № 8»  
от 01.09.2025 г № 143/д

**Программа  
внеурочной деятельности  
«Спорт-лидер»  
направление «спортивно-оздоровительное»  
основное общее образование  
5-х классов**

## **1. Пояснительная записка**

Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» установлено, что доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2024 году должна составить 55%.

С 1 января 2019 года в Свердловской области принят к реализации региональный проект «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография». Также в 2019 году регион вошел в список экспериментальных площадок, обеспечивающих вовлечение «фокус-групп» в систематические занятия физической культурой и спортом в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни». В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации № 175 от 01.03.2019 перед Свердловской областью стоит задача по вовлечению в систематические занятия физической культурой и спортом детей школьного возраста (фокус-группа «Спорт в школу»).

В качестве ключевого механизма в рамках данной «фокус-группы» ГАУ СО «Региональный центр развития физической культуры и спорта с отделением спортивной подготовки по каратэ» разработан экспериментальный проект «Спорт-лидер», который предполагает обучение и координацию «актива» образовательной организации для обучения детей самостоятельной организации занятий физической культурой и спортом при участии наставников из числа учителей физической культуры, тренеров, тренеров-преподавателей и специалистов центров тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Цель программы:** состоит в создании условий, обеспечивающих возможность систематически заниматься физической культурой и спортом, реализовывать культурно-творческий потенциал через различные формы двигательной активности.

Достижение поставленной цели планируется через решение комплекса **задач:**

1. Привлечение детей школьного возраста и членов их семей к организации, проведению спортивно-массовых мероприятий и участию в них.
2. Реализация мер по популяризации физической культуры и спорта через развитие семейных ценностей.
3. Повышение объема двигательной активности населения до нормативных показателей систематически занимающихся физической культурой и спортом.
4. Расширение аудитории пропаганды здорового образа жизни в целях достижения результатов национальных проектов «Демография», «Образование», «Здравоохранение».
5. Разработка и апробация механизмов «социального лифта» в сфере физической культуры и спорта через проект «Спорт-лидер».

## **2. Общая характеристика программы**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спорт-лидер» разработана на основе учебно-методического пособия / Ю.Е. Водяха, С.А.Водяха, Т.Р. Тенкачева. - Екатеринбург: (б.и.), 2020. Учебно- методические пособия, сборник

материалов и методическая литература предоставлены региональным Центром ГАУ СО «РЦФСК КАРАТЭ». Структура программы рассчитана на 1 час в неделю в 6-9, 10-11 классов. Нормативные документы регламентирующие реализацию программы «Спорт-лидер»:

1. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» установлено, что доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2024 году должна составить 55%.

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 175 от 01.03.2019 перед Свердловской областью стоит задача по вовлечению в систематические занятия физической культурой и спортом детей школьного возраста ( «Спорт в школу»).

3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 –ФЗ ( ред. От 31.07. 2020)

5 классы с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 (с изменениями и дополнениями),

Под **Спорт-лидером** в разработанной программе понимается обучающиеся, обладающий организаторскими способностями и лидерскими качествами, проявляемыми в различных направлениях образовательной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Деятельность Спорт-лидера направлена на привлечение сверстников к организации спортивно-массовых мероприятий и участию в них, а также пропаганду ценностей здорового образа жизни.

**Наставник**, педагог передает опыт и выстраивает индивидуальную траекторию развития, становления лидера, в том числе в сфере волонтерства.

В ходе реализации программы выстраивается взаимодействие «Спорт-лидера» с членами семьи и сверстниками.

Настоящая программа направлена на создание в общеобразовательной организации «МАОУ СОШ № 8» условий для обучения детей самостоятельной организации занятий физической культурой и спортом, в том числе через подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), и привлечения к ним членов своих семей и сверстников.

Программа направлена на:

- реализацию культурно-творческого потенциала через различные формы двигательной активности.
- привлечение детей школьного возраста и членов их семей к организации, проведению спортивно-массовых мероприятий и участию в них;
- реализацию мер по популяризации физической культуры и спорта через развитие семейных ценностей;
- реализацию мер по популяризации физической культуры и спорта через информирование в социальных сетях ВК, информационных стендах;

- теоретическую подготовку, направленную на повышение уровня знаний Спорт- лидеров в области физической культуры и спорта, физиологии, гигиены, психологии, безопасности жизнедеятельности и иных смежных направлениях;
- событийную деятельность – участие в организации и проведении физкультурно- массовых мероприятий.

А так же программа направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в *российском* обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, *формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.*

Принципы реализации программы

- Принцип добровольного участия.
- Принцип диалогизации , то есть полноценного межличностного общения, основанного на взаимном уважении субъектов диалога, на полном доверии друг к другу.
- Принцип самодиагностики, то есть раскрытие участника, осознание и формулирование им личности значимых проблем и ресурсов.

На реализацию программы отводится 34 часа. Занятия проходят во внеурочное время 1 раза в неделю.

### **3. Личностные, метапредметные и предметные результаты**

#### **Личностные:**

- осознание российской гражданской идентичности, необходимости познания родного языка, истории, культуры своего края, народов России;
- готовность к активному участию в жизни семьи, образовательной организации, родного края, страны;
- готовность к выполнению обязанностей гражданина, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- приобретение опыта успешного межличностного общения на основе равенства, гуманизма, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи;
- оценочное отношение к своему поведению и поступкам, а также к поведению и поступкам других;
- неприятие любых нарушений социальных (в том числе моральных и правовых) норм;
- овладение умениями рефлексии на себя и окружающих;
- проявление ответственного отношения к жизни и установки на здоровый образ жизни , правильное питание, выполнение санитарно- гигиенических правил, организация труда и отдыха;

- готовность к физическому совершенствованию, соблюдению подвижного образа жизни, к занятиям физической культурой и спортом, развитию физических качеств.

### **Метапредметные:**

-самостоятельно планировать деятельность (намечать цель, создавать алгоритм, отбирая целесообразные способы решения учебной задачи);

- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, измененных ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; объяснять причины успеха (неудач) в деятельности;

- владеть умениями осуществлять совместную деятельность (договариваться, распределять обязанности, подчиняться, лидировать, контролировать свою работу) в соответствии с правилами речевого этикета;

- осуществлять взаимоконтроль и коррекцию процесса совместной деятельности;

- устранять в рамках общения разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием, неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

### **Предметные:**

- знание о роли и значении физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый физически активный образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физическими упражнениями, избранными видами спорта и формами активного отдыха и досуга.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>№ п/ п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Содержание темы</b>	<b>Форма организаци и занятия</b>	<b>Вид деятельнос ти</b>
1	<b>Техника безопасности 4 ч</b>	Правила безопасности на спортивной площадке, при занятиях спортивными и подвижными играми. Правила безопасности в быту, в лесу, на водоемах.	Групповая форма организации	познавательная деятельность, досуговое общение
3	<b>Особенности проведения уроков ФК (5 )</b>	Посторенние урока, простейшие моделирование, планирование урока в начальной школе.	Индивидуальная форма организации	познавательная
8	<b>Система питания (5 ч)</b>	Пирамида здорового питания. Режим питания. Гигиена питания. Роль витаминов в организме человека.	Индивидуальная форма организации	познавательная
9	<b>Судейство, заполнение протоколов (6ч)</b>	Заполнение протоколов по видам спорта, изучение жестов судьи.	Индивидуальная форма организации	Развитие зрительного контроля. Судейство
10	<b>Гигиена, самоконтроль проведения занятий (4ч)</b>	Предметы гигиены Закаливание. Мой вес и рост Что такое ЧСС и как его измерять? Измерение температуры тела	Групповая форма организации	Исследовательская.
11	<b>Событийная деятельность (6 ч)</b>	Участие в организации спортивных мероприятий.	Индивидуальная форма организации	Соревновательный.
12	<b>Участие в акции (3ч)</b>	Участие в субботниках школы, по месту жительства, уборка территории в месте проведения турслета.	Индивидуальная форма организации	Социальная

## Примерное тематическое планирование

### I. (5 класс)

№п/п	Раздел/ тема	5 класс/ количество часов	аудиторн ые	внеаудито рные
1	Информация о проекте «Спорт-лидер». Цели, задачи. Работа с приложением и бумажным дневником	1 ч	+	
2	Техника безопасности на уроках ФК	1ч	+	
3	Техника безопасности присамостоятельных занятиях физической культурой и спортом.	1ч	+	
4	Особенности проведения уроков физической культуры и ее разделы	1ч	+	
5	Приглашение, «Спорт-лидеров» на урок физкультуры наставника в начальную школу.	1ч	+	
6	Разбор просмотренного урока в начальной школе	1ч	+	
7	Моделирование урока (простейшие действия), подготовка к проведению урока в начальной школе .	1ч	+	
8	Физкультминутки на уроках, их значение	1ч	+	
9	Осанка. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1ч	+	
10	Нормативы комплекса ГТО. Мотивация обучающихся на выполнение норм ГТО, помощь в подготовке к выполнению норм ГТО.	1ч	+	
11	Особенности тренировок спорт-лидера (избранный вид спорта)	1ч	+	
12	Система питания спортсмена.	1ч	+	
13	Наша сила в витаминах. Интегрировать и обобщить знания подростков о роли белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ в организме человека.	1ч	+	
14	Каждому нужен и обед и ужин.	1ч	+	

15	Секреты здорового питания. <a href="https://stepnoe-rb.ru/novosti1/nasha_novostnaya_lenta/zdorovo_e_pitanie_pochemu_eto_vazhno/">https://stepnoe-rb.ru/novosti1/nasha_novostnaya_lenta/zdorovo_e_pitanie_pochemu_eto_vazhno/</a>	1ч	+	
16	Режим труда и отдыха. <a href="http://zhivido36.ru/about_health_and_longevity/tips/rezhim_truda_i_otdyha/">http://zhivido36.ru/about_health_and_longevity/tips/rezhim_truda_i_otdyha/</a>	1ч	+	
17	Вейпинг. Что это такое и чем опасно это увлечение? <a href="http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/127/">http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/127/</a>	1ч	+	
18	Разбор жестов судьи по пионерболу, волейболу	1ч	+	
19	Обучение оформлению протоколов по пионерболу, волейболу.	1ч	+	
20	Судейство пионербола на уроках. Проверка заполнения дневников.	1ч	+	
21	Гигиена. Закаляй своё тело с пользой для дела. Мотивация подростков на использование разных способов закаливания как факторов сохранения и укрепления здоровья.	1ч	+	
22	Контроль, условия проведения занятий (вес, пульсометрия, давление)	1ч	+	
23	Мой вес и рост Что такое ЧСС и как его замерять?	1ч	+	
24	Проектное домашнее семейное задание (для вас и ваших родителей). Представить историю спорта, хобби, спортивных традиций всех членов семьи.	1ч	+	
25	Событийная деятельность – участие в организации и проведении физкультурно-массовых мероприятий.	1ч	+	
26	Физкультурно-массовые мероприятия в школе: «Весёлые старты» ( по плану)	1ч	+	
27	Изготовление малого мяча для самостоятельных занятий своими руками	1ч		+
28	Участие в социальной акции «Нет вейпингу» беседа с одноклассниками	1ч	+	
29	Участие в экологической акции «Чистая спортивная площадка во дворе дома» субботник с родителями	1ч		+
30,31,32	Участие в конкурсах, челенджах, проводимых от ГАУ СО «РЦФСК КАРАТЭ» в соцсети.	1ч		+
33	Проведение спорт-лидерами комплексов физкультминуток, гимнастики до занятий	1ч		
34	Открытые водоемы, их опасность.	1ч		



## Список использованной литературы

Секреты здорового питания

<https://stepnoe->

[rb.ru/novosti1/nasha\\_novostnaya\\_lenta/zdorovoe\\_pitanie\\_pochemu\\_eto\\_vazhno/](https://stepnoe-rb.ru/novosti1/nasha_novostnaya_lenta/zdorovoe_pitanie_pochemu_eto_vazhno/)

Режим труда и отдыха.

[http://zhivido36.ru/about\\_health\\_and\\_longevity/tips/rezhim\\_truda\\_i\\_otdyha/](http://zhivido36.ru/about_health_and_longevity/tips/rezhim_truda_i_otdyha/)

Вейпинг. Что это такое и чем опасно это увлечение?

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/127/>

Вейпинг. Исследования ученых

<https://style.rbc.ru/health/5fb5900d9a79474c1064318f>

Вред энергетических напитков.

<https://42.rospotrebnadzor.ru/content/777/99238/>

Памятка о безопасности на водоемах в летний период.

<https://glava.izh.ru/i/promo/49704.ht>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830005

Владелец Радунцева Елена Аркадьевна

Действителен с 29.10.2025 по 29.10.2026