

**БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
«СТОЛИЧНЫЙ ЛИЦЕЙ ИМЕНИ Е.М. КУНГУРЦЕВА»
«Е.М. КУНГУРЦЕВ НИМО ШОРКАР ЛИЦЕЙ»
УДМУРТ ЭЛЬКУНЫСЬ КОНЬДЭТЭН ВОЗИСЬКИСЬ
ОГЪЯДЫШЕТОНЪЯ УЖЪЮРТ**



УТВЕРЖДАЮ

**Директор
БОУ УР «Столичный лицей»
Т.А. Пухарева
Приказ от 24.08.2022 г № 167**

**Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному
направлению для обучающихся 10-11 классов среднего общего образования
«Лига чемпионов» на 202-2023 учебный год**

**Составитель:
Александров Илья Андреевич**

**Уровень образования (класс): основное общее образование
10-11 класс**

2022 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Лига чемпионов» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования

Составитель:

Александров Илья Андреевич – учитель физической культуры

Рецензенты:

Боровикова Надежда Владимировна – учитель иностранного языка, высшая квалификационная категория

Чазова Юлия Сергеевна – учитель географии, высшая квалификационная категория.

Раздел I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе
для учащихся 10-11 классов

1.1 Рабочая программа учебного курса «Лига чемпионов» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413);

- Примерной основной образовательной программой среднего общего образования (в редакции протокола №2/16-з от 28.06.2016 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);

- Приказом Минобрнауки от 31.12.2015г. №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413»;

- Приказом Министерства Просвещения РФ от 28.12.2018 г № 345 «О Федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО»;

- Приказом Министерства Просвещения РФ от 22.11.2019 г № 632 «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО, сформированный приказом Министерства Просвещения РФ от 28.12.2018 г. № 345»;

- Примерной программы по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011);

- СП 2.4.3648-20;

- СанПиН 1.2.3685-21;

- Положением о рабочей программе БОУ УР «Столичный лицей» (утверждено приказом директора от 28.08.2019 №57)

- Основной образовательной программой среднего общего образования БОУ УР «Столичный лицей»

- Учебным планом БОУ УР «Столичный лицей»

1.2.Актуальность программы

Актуальность. В теории и методике физического воспитания достаточно давно сформулированы принципиальные установки по перестройке системы физического воспитания, главная из которых ориентирует этот процесс на реализацию принципов гуманистической педагогики и психологии. Особенно активно спортивно - оздоровительная парадигма стала внедряться в методологию физического воспитания в связи с внедрением ФГОС, ориентирующих образование на гармоничное развитие личности при сохранении его здоровья в условиях интенсифицированного образовательного процесса. Основной целью перестроенного на этих концептуальных началах педагогического процесса становится формирование физической культуры учащихся. Данное направление совершенствования системы физического воспитания получило массовое признание. Как следствие, значительно расширился спектр проектов и программ в сфере физической культуры и спорта.

В первую очередь специалистов заинтересовали вопросы, связанные с проектированием урочных форм организации занятий по физической культуре в различных учебных заведениях, что вполне оправдано, поскольку урок - наиболее важный компонент

в структурной организации системы физического воспитания детей и молодежи. Вместе с тем, наряду с традиционными урочными формами занятия по физической культуре в различных учебных заведениях, что вполне оправдано, поскольку урок - наиболее важный компонент в структурной организации системы физического воспитания детей и молодежи. Вместе с тем, наряду с традиционными урочными формами занятий, в любых образовательных учреждениях используются и внеурочные формы организации физического воспитания подрастающего поколения, хотя эффективность последних в решении воспитательных и образовательных задач не вызывает сомнений, до настоящего времени вопросы их проектирования в обозначенном контексте не нашли еще достаточного отражения опубликованных методических материалах. К сожалению, в тех немногочисленных работах, которые посвящены проблемам организации физического воспитания школьников во внеурочное время, большинство авторов остается на позициях традиционно сложившейся образовательной системы, где разнообразные формы физкультурной практики рассматриваются в основном с позиции физической подготовки детей и подростков, и только в некоторых случаях как средства формирования интереса, потребностей и мотивации в физическом совершенствовании. На наш взгляд, внеурочные физкультурные занятия имеют гораздо больший педагогический потенциал, в рамках которого возможно целенаправленно влиять также и на приобретение социального опыта школьников в процессе формирования их личностной физической культуры. Данное направление в настоящее время находится лишь в стадии разработки. Необходимость научного обоснования соответствующих технологий организации внеурочного физического воспитания учащихся общеобразовательных школ в контексте обозначенной проблемы и определило актуальность диссертационной работы.

1.3 Цель программы

Целью является формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья;

Задачи:

- приобщение к занятиям подвижными играми, спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.
- формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных и спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

1.4 Возрастная группа.

Данная программа ориентирована на обучающихся 10-11 классов.

Программа данного курса представляет собой систему физического развития обучающихся.

1.5 Количество учебных часов

10 класс – 34 часа

11 класс – 34 часа

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

1.6 Принципы, лежащие в основе программы

Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности должна быть основана на ряде принципов:

- принцип природосообразности, который предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя;
- принцип возрастосообразности – на каждом возрастном этапе перед человеком встает ряд специфических задач, от решения которых зависит его дальнейшее личностное развитие;
- принцип культуросообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность учащихся должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями тех или иных национальных культур;
- принцип коллективности, трактовка которого применительно к спортивно-оздоровительной деятельности предполагает, что спорт и оздоровление, осуществляясь в детско-взрослых общностях, дают юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими;
- принцип диалогичности, который предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляется в процессе такого взаимодействия педагога и учащихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием, которого является обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта;
- принцип патриотической направленности, предусматривающий обеспечение субъективной значимости для учащихся идентификации себя с Россией, народами России, российской культурой;
- принцип проектности, предполагающий последовательную ориентацию всей деятельности педагога на подготовку и «выведение» подростка на самостоятельное проектное действие, развертывание в логике: замысел – реализация – рефлексия;
- принцип поддержки самоопределения воспитанника. Самоопределение в спортивно-оздоровительной деятельности – это процесс формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности.

Основная идея примерной программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся, состоит в том, что внеурочная деятельность нацелена в первую очередь на духовно-нравственное развитие и воспитание школьников, а уже потом - на развитие специальных предметных компетенций спортивно-физкультурного характера.

1.7 Формы и методы реализации

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система

основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

• Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» является формирование следующих умений:

• **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

• В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. **Регулятивные УУД:**

• **Определять** и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

• **Проговаривать** последовательность действий на уроке.

• Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.

• Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

• Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

• Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. **Познавательные УУД:**

• Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

• Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

• Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

• Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

• Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. **Коммуникативные УУД**

• Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

• **Слушать** и **понимать** речь других.

• Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

• Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

• Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

• Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

• осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение

численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

1.8 Формы реализации содержания

Спортивные кружки; экскурсии; беседы; соревнования; спортивные игры развивающего характера; соревнования; оформление альбомов об известных спортсменах поселка, района, области, страны; организация походов с родителями; конференции с презентациями проектов о народной игровой культуре, об истории происхождения видов спорта и организации Олимпийских игр; оформление стендов.

2. Планируемые результаты изучения курса «Лига чемпионов»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Лига чемпионов» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Лига чемпионов» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания. Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах

общения и поведения в игре и следовать им; • учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах. Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности: • осознание обучающимися о необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; • социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности.

Содержание (всего 34 часа в год) для 10-11 классов.

1.	Туристический слет	2	
2.	Шахматы	3	
3.	Шашки	3	
4.	Настольный теннис	3	
5.	Дартс	3	
6.	Снайпер	3	
7.	Айкидо	3	
8.	Городки	3	
9.	Лапта	6	
10.	Легкая атлетика	5	
11.	итого	34	

4.1 Тематическое планирование внеурочного курса «Лига чемпионов».

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
10 класс.			
1.	Вводное занятие.		
2.	Туристический слет.		
3.	Игра в шахматы.		
4.	Игра шахматы.		
5.	Турнир по шахматам.		
6.	Игра в шашки.		
7.	Игра в шашки.		
8.	Турнир по шашкам.		
9.	Игра в настольный теннис.		
10.	Игра в настольный теннис.		
11.	Турнир по настольному теннису.		
12.	Игра в дартс.		
13.	Игра в дартс.		
14.	Турнир по дартсу.		
15.	Игра в снайпер.		
16.	Игра в снайпер.		
17.	Турнир по снайперу		
18.	Практические занятия по айкидо		
19.	Практические занятия по айкидо		

20.	Турнир по айкидо		
21.	Игра в городки		
22.	Игра в городки		
23.	Турнир по городкам		
24.	Игра в лапту		
25.	Игра в лапту		
26.	Игра в лапту		
27.	Игра в лапту		
28.	Игра в лапту		
29.	Турнир по игре в лапту		
30.	Эстафетный бег		
31.	Толкание ядра		
32.	Метание гранаты		
33.	Прыжки в высоту		
34.	Эстафеты		

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
11 класс.			
1.	Вводное занятие		
2.	Туристический слет		
3.	Игра в шахматы		
4.	Игра шахматы		
5.	Турнир по шахматам		
6.	Игра в шашки		
7.	Игра в шашки		
8.	Турнир по шашка		
9.	Игра в настольный теннис		
10.	Игра в настольный теннис		
11.	Турнир по настольному теннису		
12.	Игра в дартс		
13.	Игра в дартс		
14.	Турнир по дартсу		
15.	Игра в снайпер		
16.	Игра в снайпер		
17.	Турнир по снайперу		
18.	Практические занятия по айкидо		
19.	Практические занятия по айкидо		
20.	Турнир по айкидо		
21.	Игра в городки		
22.	Игра в городки		
23.	Турнир по городкам		
24.	Игра в лапту		
25.	Игра в лапту		
26.	Игра в лапту		
27.	Игра в лапту		
28.	Игра в лапту		
29.	Турнир по игре в лапту		
30.	Эстафетный бег		
31.	Толкание ядра		

32.	Метание гранаты		
33.	Прыжки в высоту		
34.	Эстафеты		

Список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе (библиографический список литературы)

Для учителя:

1. А.И. Ханыкова, «Упражнения с предметами по художественной гимнастике в школьной программе», Ижевск, УдГУ, 1982.
2. А.В. Дулин, «Баскетбол в школе», Ижевск, УдГУ, 1996.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич, «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» М., Просвещение, 2007.
4. В.И. Кубышкин, «Учите школьников плавать», М., Просвещение, 1988.
5. В.И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура 8-9 классы: методическое пособие, М., Просвещение, 2007.
6. Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин, «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе» М., Дрофа, 2005.
7. Д. Сивакова, «Уроки художественной гимнастики», М., ФиС, 1968.
8. Зигфрид Раухмауль «100 маленьких игр», М., ФиС, 1973.
9. П.Н. Гойхман, О.Н. Трофимов, «Легкая атлетика в школе», М., ФиС, 1972.
10. Погадаев Г.И., «Сборник заданий для проведения экзамена в 9 классе», М., Просвещение, 2007.
11. Ю.Д. Железняк, «Волейбол в школе», М., Просвещение, 1989.
12. Ф.И. Собянин, «Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении», М., Дрофа, 2007.
13. Сайт учителя физической культуры <http://fizra137.narod.ru/>
14. Физкультура в школе www.fizkulturavshkole.ru.
15. Я иду на урок физкультуры <http://spo.1september.ru/urok/>

Для учащихся:

1. Г.М. Куколевский, «Гигиена физкультурника», М., Медицина, 1971.
2. Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин, «Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов», М., Дрофа, 2005.
3. В.Г. Фохтин, «Атлетизм-дома», М., Советский спорт, 1990.
4. М.Я. Виленский, «Физическая культура 10-11 классы», М., Просвещение, 2008.
5. Я иду на урок физкультуры <http://spo.1september.ru/urok/>

