

**Нетиповое муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Анжеро-Судженского городского округа  
«Гимназия № 11»**

РАССМОТРЕНО:  
педагогическим советом  
НМБОУ «Гимназия № 11»  
протокол № 1от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор НМБОУ «Гимназия № 11»  
\_\_\_\_\_ Л.А. Цветкова.  
приказ № 160от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«Президентские состязания и игры  
приоритетные направления гимназистов»  
для обучающихся 9-х классов

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Срок реализации:** 1 год

Анжеро-Судженск, 2023

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Президентские состязания и игры приоритетные направления гимназистов» для обучающихся 9 классов (спортивно-оздоровительное направление) (приказ № 160 от 31 августа 2023 г.)

Составитель: Г.А. Овчинников, учитель физической культуры

## Содержание

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности. 3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием на форму проведения занятий. 9
3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов. 10

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## Личностные результаты:

### Личностные результаты

*В части гражданского воспитания:*

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

*В части патриотического воспитания:*

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

*В части духовно-нравственного воспитания:*

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

*В части эстетического воспитания:*

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

*В части физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

*В части трудового воспитания:*

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

*В части экологического воспитания:*

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

*В части ценности научного познания:*

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

*Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:*

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;  
воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;  
оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;  
формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;  
быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

### **Метапредметные результаты:**

*Овладение универсальными учебными познавательными действиями:*

1) базовые логические действия:

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;  
оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;  
эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

*Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:*

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

2) совместная деятельность

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

*Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:*



### 1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;  
ориентироваться в различных подходах принятия решений  
(индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть),  
выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и  
собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты  
решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма  
решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения  
новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

### 2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть  
при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся  
обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов  
деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить  
позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств,  
изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

### 3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями  
других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения  
другого;

регулировать способ выражения эмоций;

### 4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием на форму проведения занятий.**

Форма организации курса внеурочной деятельности: школьная спортивная секция.

### **Тема 1. Вводное занятие «Знания о физической культуре».**

*Теоретическое занятие:* Техника безопасности в спортивном зале. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств разнообразными формами физических упражнений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История возникновения Всероссийских спортивных игр «Президентские спортивные игры».

*Форма организации занятия:* беседа.

*Вид деятельности:* познавательная.

### **Тема 2. Способы физкультурной деятельности-( самостоятельные занятия).**

Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт, низкий старт с последующим ускорением. Эстафетный бег, смешанные эстафеты.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах, с места и с разбега. Прыжки в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание.

Метание: малого мяча(140гр.) в вертикальную цель и на дальность.

**Баскетбол 3х3.** Стойки и перемещение, ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с сопротивлением, ловля и передача мяча одной, двумя руками от груди, от плеча, от пола, броски мяча с места в движение одной рукой от плеча, от головы с сопротивлением, тактические взаимодействия, игра по правилам.

**Плавание.** Дыхательные упражнения, скольжение на груди, на спине, согласование движений ногами, руками с дыханием, плавание в полной координации, комплексное плавание, техника старта, поворота, эстафетное плавание.

**Шашки.** Особенности хода, тактические приемы и особенности их применения, основы дебюта, использование слабых сторон соперника, финальный удар, различные турниры.

**Теннис.** Стойки и перемещения, хват ракетки, подачи и их виды, атакующие удары и их свойства, защитные действия, игра один на один, парная игра.

*Форма организации занятия:* моделирующая учебная игра.

*Вид деятельности:* игровая.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ, И ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ЭТОЙ ТЕМЕ ЭЛЕКТРОННЫХ (ЦИФРОВЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ**

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Физическая культура Т.Б.	2	<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
1.2	Из истории физической культуры	1	<a href="http://www.olympic.ru/">http://www.olympic.ru/</a>
Итого по разделу: 3 часа			<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1	Самостоятельные занятия	4	<a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a>
Итого по разделу: 4 часа			<a href="http://www.teoriya.ru/journals/">http://www.teoriya.ru/journals/</a>
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование - (28ч)</b>			
3.1	Лёгкая атлетика	4	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
3.2	Баскетбол	8	<a href="http://lesgafit-notes.spb.ru/">http://lesgafit-notes.spb.ru/</a>
3.3	Плавание	8	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
3.4	Теннис	4	<a href="http://ipk.ulstu.ru/?q=node/2659">http://ipk.ulstu.ru/?q=node/2659</a>
3.5	Шашки	4	<a href="http://www.olympic.org/">http://www.olympic.org/</a>
Итого по разделу: 28 часов			<a href="http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/5638BC150E2675F546256E62002384EB?opendocument">http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/5638BC150E2675F546256E62002384EB?opendocument</a>
Итого по программе:		34	<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
Практика:		31	<a href="http://www.spbnifk.ru/">http://www.spbnifk.ru/</a>
Теория:		3	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
			<a href="http://news.sportbox.ru/">http://news.sportbox.ru/</a>

Программа курса разработана с учетом рекомендаций федеральной рабочей программы воспитания, предполагает объединение учебной и воспитательной деятельности педагогов, нацелена на достижение всех основных групп образовательных результатов – личностных, метапредметных, предметных.