

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кузбасса
Комитет образования и науки администрации города Новокузнецка
МБ НОУ «Гимназия № 62» г. Новокузнецка

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МБ НОУ «Гимназия № 62»
Протокол №1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МБ НОУ «Гимназия № 62»
О.В. Заниной
Приказ №106 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Игровое многоборье»
для учащихся 11 классов

Новокузнецкий городской округ, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Игровое многоборье» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа внеурочной деятельности «Игровое многоборье» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель и задачи изучения курса внеурочной деятельности «Игровое многоборье»

Цель: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками спортивных игр, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

— содействовать гармоничному физическому развитию, закреплять навыки правильной осанки, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям

внешней среды, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучать основам базовых упражнений гимнастики и аэробики;
- развивать координационные и кондиционные способности (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, силу и гибкость);
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- вырабатывать представления о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве инструктора;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности

Место и роль курса внеурочной деятельности

«Игровое многоборье»

в плане внеурочной деятельности

Настоящая Программа является частью образовательных программ среднего общего образования и состоит из:

- планируемых результатов освоения курса внеурочной деятельности,
- содержания курса внеурочной деятельности,
- тематического планирования.

Программа реализуется в работе с учащимися среднего общего образования.

Программа рассчитана на 34 часа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ИГРОВОЕ МНОГОБОРЬЕ»

Личностные

В сфере гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции учащегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в Учреждении и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности.

В сфере патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейная убеждённость, готовность к служению Отечеству и его защите, ответственность за его судьбу.

В сфере духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, норм этичного поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

В сфере эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

— готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.

В сфере физического воспитания:

— сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

— потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

В сфере трудового воспитания:

— готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

— готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно осуществлять такую деятельность;

— интерес к различным сферам профессиональной деятельности; умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

— готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В сфере экологического воспитания:

— сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

— планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

— активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

— умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий и предотвращать их;

— расширение опыта деятельности экологической направленности.

В сфере ценности научного познания:

— сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

— совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познаниями мира;

— осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять учебно-исследовательскую и проектную деятельность, в том числе по русскому языку, индивидуально и в группе.

Метапредметные

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

— самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

— устанавливать существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения;

— определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

— выявлять закономерности и противоречия языковых явлений, данных в наблюдении;

— разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

— вносить корректиды в деятельность, оценивать риски и соответствие результатов целям;

— координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

— развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

2) базовые исследовательские действия:

— владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

— владеть разными видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

— формировать научный тип мышления, владеть научной терминологией, общенаучными ключевыми понятиями и методами;

— ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и разнообразных жизненных ситуациях;

— выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу, задавать параметры и критерии её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений;

- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, приобретённому опыту;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- уметь переносить знания в практическую область жизнедеятельности, освоенные средства и способы действия — в профессиональную среду;
- выдвигать новые идеи, оригинальные подходы, предлагать альтернативные способы решения проблем.

3) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и её целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации (презентация, таблица, схема и другие);
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий при решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками защиты личной информации, соблюдать требования информационной безопасности.

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- осуществлять коммуникацию во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто, логично и корректно с точки зрения культуры речи излагать своё мнение, строить высказывание.

1) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, уметь аргументировать его, брать ответственность за результаты выбора;
- оценивать приобретённый опыт;
- стремиться к формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знания; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

2) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить корректировки в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их оснований и результатов;
- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решение по их снижению.

3) эмоциональный интеллект:

- самосознание, включающее способность понимать своё эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
- саморегулирование, включающее самоконтроль, умение принимать ответственность за своё поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
- внутренняя мотивация, включающая стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
- эмпатия, включающая способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
- социальные навыки, включающие способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты.

4) принятие себя и других:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибку;
- развивать способность видеть мир с позиции другого человека.

Предметные

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать подвижные игры как средство укрепления здоровья;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- излагать факты истории развития игрового многоборья, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ИГРОВОЕ МНОГОБОРЬЕ»

Физическая культура и здоровый образ жизни

Социокультурные основы. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности

Психолого-педагогические основы. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях.

Медико-биологические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроль за физическими нагрузками.

Форма организации и вид деятельности: групповая, индивидуальная; учебно-тренировочные занятия, соревнования, игры, олимпиада.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Форма организации и вид деятельности: групповая, индивидуальная; учебно-тренировочные занятия, соревнования, игры, олимпиада.

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительную деятельность с общеразвивающей направленностью/

Гимнастика с элементами акробатики (кувырок вперёд в стойку на лопатках; кувырок назад в упор присев, в полушпагат, в упор стоя ноги врозь; кувырок согнувшись; стойка на руках с выходом вперед в упор присев, перевороты боком, рондад; фронтальное равновесие на правой (левой) ноге; мост из положения лёжа, стоя; стойка на голове силой ноги вместе, ноги врозь).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжковые упражнения: прыжок в длину, в высоту, с разбега; упражнения в метании мяча).

Спортивные игры: баскетбол (перемещения; ведение мяча по прямой, с изменением направления движения; ловля и передача мяча на месте, в движении; броски мяча с места, в движении, штрафной бросок); волейбол (перемещения и остановки; передачи и подачи мяча в игровые зоны; атакующий удар в заданную игровую зону); футбол (передвижения; разновидности ударов по воротам; штрафной удар).

Комбинации из технических элементов: баскетбол-волейбол; баскетбол-футбол; футбол-волейбол; баскетбол-волейбол-футбол; полоса препятствий.

Форма организации и вид деятельности: групповая, индивидуальная; учебно-тренировочные занятия, соревнования, игры, олимпиада.

Соревновательная деятельность.

Соревнования

Форма организации занятия: учебно-тренировочные занятия, соревнования, игры, олимпиада.

Вид деятельности: образовательная, познавательная, учебно-тренировочная, игровая, соревновательная, проектная деятельность.

Форма организации и вид деятельности: групповая, индивидуальная; учебно-тренировочные занятия, соревнования, игры, олимпиада.

Итоговое занятие

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
I.	Физическая культура и здоровый образ жизни (3 часа)	Беседа, занятие	https://resh/
II.	Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)	Тренировка	https://resh/
III.	Физическое совершенствование (27 часов)		https://resh/
3.1	Гимнастика с элементами акробатики	Тренировка, игра, соревнования	https://resh/
3.2	Лёгкая атлетика	Тренировка, игра, соревнования	https://resh/
3.3	Спортивные игры:	Тренировка, игра, соревнования	https://resh/
3.4	Баскетбол	Занятие, тренировка, игра, соревнования	https://resh/
3.5	Волейбол	Тренировка, игра, соревнования	https://resh/
3.6	Футбол	Тренировка, игра, соревнования	https://resh/
3.7	Комбинация из технических элементов: баскетбол-волейбол	Тренировка, игра, соревнования	https://resh/
3.8	Комбинация из технических элементов: баскетбол-футбол	Тренировка, игра, соревнования	https://resh/
3.9	Комбинация из технических элементов: футбол-волейбол	Тренировка, игра, соревнования	https://resh/

3.10	Полоса препятствий	Тренировка, игра, соревнования	https://resh/
IV.	Соревновательная деятельность (1 час)	Соревнования	https://resh/
	Итоговое занятие (1 час)	Занятие	https://resh/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34 в год	