



Автономное муниципальное общеобразовательное учреждение  
**ГУМАНИТАРНЫЙ ЛИЦЕЙ**  
426035 г. Ижевск, ул. Шишкина, 3, тел./факс: (3412) 97-12-50  
e-mail: [gly@udm.ru](mailto:gly@udm.ru), [https://ciur.ru/izh/gl\\_izh](https://ciur.ru/izh/gl_izh)

---

### Рассмотрено

на заседании научно-  
методического совета

Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

### Утверждено

Приказом директора АМОУ

«Гуманитарный лицей»

от 1 сентября 2023 г. № 148

## **Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Спортивные соревнования» 11 класс**

Направление: спортивно-оздоровительное

Составитель: Осипов А.А., учитель  
АМОУ «Гуманитарный лицей».

Принято на заседании педагогического совета

Протокол от 30.08.2023 № 1

2023-2024 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные соревнования» разработана на основе ФГОС ООО с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования АМОУ «Гуманитарный лицей».

Программа разработана для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, предусмотренной программой воспитания обучающихся на уровне среднего общего образования и как третий час учебного предмета «Физическая культура».

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивные соревнования» создана с учетом интересов и потребностей обучающихся АМОУ «Гуманитарный лицей», а также материально-технической базы Лицея.

При создании программы курса внеурочной деятельности «Спортивные соревнования» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

**Общей целью курса** внеурочной деятельности является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья через участие в различных соревнованиях (играх).

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа «Спортивные соревнования» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В программу встроена большая часть, связанная с подвижными играми. Подвижная игра - естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Игровая ситуация увлекает и воспитывает всех участников.

Большое воспитательное значение заложено и в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и т.д., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер

спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Итак, подвижные и спортивные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

**Задачи курса** внеурочной деятельности:

- профилактика и предупреждение правонарушений, наркомании, табакокурения и алкоголизма среди детей посредством пропаганды здорового образа жизни, привлечения их к активным занятиям физической культурой и спортом;
- подготовка молодежи к службе в рядах Российской Армии;
- организация активного отдыха и занятости детей во внеурочное время;
- мониторинг физической подготовленности учащихся;
- выявление сильнейших команд;
- развитие дружбы между учащимися школы.

Общее число часов, отведенных на реализацию программы, - 34 часа (1 час в неделю).

Порядок проведения спортивных соревнований (игр):

1. Спортивные игры проводятся с 1 сентября по 20 мая учебного года согласно календарю проведения соревнований;
2. Информация о проведении соревнований за неделю включается в план работы учреждения. Представители команд классов подают заявки на участие;
3. К соревнованиям допускаются учащиеся, имеющие основную физкультурную группу.

Руководство Спортивных игр:

- Общее руководство по проведению спортивных игр осуществляется администрацией школы и преподавателями физической культуры;
- Преподаватели физической культуры организуют и проводят спортивные соревнования и ведут соответствующую документацию;
- Классные руководители осуществляют помощь в организации и проведении школьных спортивных соревнований;
- Классные руководители доводят программу школьной спортивных игр до сведения учащихся не позднее одной недели до начала спортивных соревнований.

Ответственность за участие в спортивных играх классных команд несет учитель физической культуры и классный руководитель.

Таблица 1. Программа спортивных соревнований.

Класс	Соревнования	Месяц	Ответственный
11 классы	Осенний кросс	сентябрь	Осипов А.А.
	Бадминтон	октябрь	Осипов А.А.
	«Самый быстрый, гибкий, сильный»	ноябрь	Осипов А.А.
	Волейбол	декабрь	Осипов А.А.
	Хоккей на валенках	январь	Осипов А.А.
	Зарница	февраль	Осипов А.А.

Мини футбол	март	Осипов А.А.
Баскетбол	апрель	Осипов А.А.
Настольник	май	Осипов А.А.

Подведение итогов и награждение победителей:

- 1) Призёры определяются по отдельным видам спорта, так и в целом по итогам школьной спартакиады.
- 2) Команды, занявшие 1-3 места по отдельным видам спорта, награждаются грамотами.
- 3) Ответственность за награждения участников соревнований возложить на учителей физической культуры.

## **Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Спортивные соревнования»**

### **Личностные результаты**

В результате изучения курса внеурочной деятельности на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

#### **1) гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося 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 образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

#### **2) 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, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

#### **3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей русского народа;

сформированность нравственного сознания, этического 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;

**4) 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;

убежденность 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;

**5) 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;

**б) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять 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;

**7) 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, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) 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 познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения курса внеурочной деятельности на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

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

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

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;  
осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

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 целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации 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 и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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 вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по курсу внеурочной деятельности «Спортивные соревнования»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол и др.).

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивные соревнования»**

Осенний кросс. Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег)  
Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях соревновательной деятельности.

Бадминтон. Повторение правил игры в бадминтон, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях игровой деятельности.

Самый сильный, быстрый, гибкий. Повторение общеразвивающих упражнений для развития физических качеств. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях соревновательной деятельности.

Волейбол. Игра. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях игровой деятельности.

Хоккей на валенках. Повторение правил игры в хоккей на валенках, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях игровой деятельности.

Зарница Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях игровой деятельности.

Мини-футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол. Игра. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях игровой деятельности.

Настольник. Повторение правил игры в настольник, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях игровой деятельности.

### Учебно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Спортивные соревнования»

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Оборудование	Форма контроля
1	Осенний кросс	1	Стадион, флажок, свисток, секундомер	Практика
2	Осенний кросс	1	Стадион, флажок, свисток, секундомер	Практика
3	Бадминтон	1	Спортивный зал, воланчики, ракетки	Практика
4	Бадминтон	1	Спортивный зал, воланчики, ракетки	Практика
5	Бадминтон	1	Спортивный зал, воланчики, ракетки	Практика
6	Бадминтон	1	Спортивный зал, воланчики, ракетки	Практика
7	«Самый сильный, быстрый, гибкий»	1	Спортивный зал, секундомер, маты, скакалки, турник	Практика
8	«Самый сильный, быстрый, гибкий»	1	Спортивный зал, секундомер, маты, скакалки, турник	Практика
9	«Самый сильный, быстрый, гибкий»	1	Спортивный зал, секундомер, маты, скакалки, турник	Практика
10	«Самый сильный, быстрый, гибкий»	1	Спортивный зал, секундомер, маты, скакалки, турник	Практика
11	Волейбол. Игра	1	Спортивный зал; Волейбольные мячи, Стойки с волейбольной	Практика

			сеткой. Свисток	
12	Волейбол. Игра	1	Спортивный зал; Волейбольные мячи Стойки с волейбольной сеткой. Свисток	Практика
13	Волейбол. Игра	1	Спортивный зал; Волейбольные мячи Стойки с волейбольной сеткой. Свисток	Практика
14	Волейбол . Игра	1	Спортивный зал; Волейбольные мячи Стойки с волейбольной сеткой. Свисток	Практика
15	Хоккей на валенках	1	Секундомер, клюшки, мячики, ворота мини футбольные	Практика
16	Хоккей на валенках	1	Секундомер, клюшки, мячики, ворота мини футбольные	Практика
17	Хоккей на валенках	1	Секундомер, клюшки, мячики, ворота мини футбольные	Практика
18	Хоккей на валенках	1	Секундомер, клюшки, мячики, ворота мини футбольные	Практика
19	Зарница	1	Секундомер, свисток, автомат, “гранаты”, канат, противогазы	Практика
20	Зарница	1	Секундомер, свисток, автомат, “гранаты”, канат, противогазы	Практика
21	Зарница	1	Секундомер, свисток, автомат, “гранаты”, канат, противогазы	Практика

22	Зарница	1	Секундомер, свисток, автомат, “гранаты”, канат, противогазы	Практика
23	Мини-футбол	1	Спортивный зал ,ворота мини футбольные, мячи футбольные , свисток, секундомер	Практика
24	Мини-футбол	1	Спортивный зал, ворота мини футбольные, мячи футбольные , свисток, секундомер	Практика
25	Мини-футбол	1	Спортивный зал, ворота мини футбольные, мячи футбольные, свисток, секундомер	Практика
26	Мини-футбол	1	Спортивный зал, ворота мини футбольные, мячи футбольные, свисток, секундомер	Практика
27	Баскетбол. Игра	1	Спортивный зал, щиты с кольцами, мячи баскетбольные, свисток ,секундомер	Практика
28	Баскетбол. Игра	1	Спортивный зал, щиты с кольцами, мячи баскетбольные, свисток ,секундомер	Практика
29	Баскетбол. Игра	1	Спортивный зал, щиты с кольцами, мячи баскетбольные, свисток ,секундомер	Практика
30	Баскетбол. Игра	1	Спортивный зал, щиты с кольцами, мячи баскетбольные, свисток ,секундомер	Практика
31	Настольник	1	Ворота хоккейные, мячи для флорбола, клюшки,	Практика

			свисток	
32	Настольник	1	Ворота хоккейные, мячи для флорбола, клюшки, свисток	Практика
33	Настольник	1	Ворота хоккейные, мячи для флорбола, клюшки, свисток	Практика
34	Настольник	1	Ворота хоккейные, мячи для флорбола, клюшки, свисток	Практика