



Подписано цифровой  
подписью:  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА № 9  
Дата: 2023.09.25 13:55:13  
+05'00'

Приложение к основной  
общеобразовательной программе  
- образовательной программе  
среднего общего образования  
МАОУ СОШ №9  
(утверждаю приказом  
от 23.08.2023 №82)



# Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Движение – это жизнь!» для 10-11 классов.

## **Содержание:**

- 1 Содержание курса внеурочной деятельности
- 2 Планируемые результаты освоения курсов внеурочной деятельности
- 3 Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности с указанием форм проведения занятия и возможностью использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов внеурочной деятельности.

## 1. Содержание курса внеурочной деятельности

10 класс.

№ п/п	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации	Виды деятельности
1.	Основы веревочного курса (проведение мероприятия)	Полоса препятствий	Спортивно-оздоровительная, познавательная
2.	День бегуна	Соревнования по легкоатлетическому кроссу (отбор участников районных соревнований)	Спортивно-оздоровительная
3.	Повелитель мяча	Турнир по футболу	Спортивно-оздоровительная
4.	Просмотр фильма «Чемпионы» с обсуждением	Кинологический	Проблемно-ценностное общение
5.	Мама, папа, я – спортивная семья (разработка и проведение мероприятия).	Семейные старты	Игровая
6.	Турнир по пионерболу	Соревнования	Игровая
7.	«Форд Боярд»	Прохождение Полосы препятствий	Игровая
8.	Встреча с действующим спортсменом Нижнего Тагила	Круглый стол	Ценностно-смысловое общение
9.	Соревнования по спортивному скалолазанию	Эстафета	Игровая
10.	Турнир по баскетболу	Соревнования	Спортивно-оздоровительная
11.	Встреча с альпинистами. Просмотр фрагментов фильма «Эверест».	Киноклуб	Познавательная
12.	Старты надежд.	Прохождение полосы препятствий (Личное первенство).	Спортивно-оздоровительная
13.	Шуточный биатлон.	Соревнования на лыжах.	Игровая
14.	Школа безопасности	Соревнования	Познавательная

15.	Кубок Деда Мороза	Веселые старты	Спортивно-оздоровительная
16.	Просмотр серии сериала «Я не должен был выжить».	Киноклуб	Познавательная
17.	Рождественский кубок.	Веселые старты	Спортивно-оздоровительная
18.	Соревнования по волейболу	Игра	Игровая
19.	Просмотр фрагментов фильма «Тройка» 1985 год с обсуждением	Киноклуб	Ценностно-смысловое общение
20.	Самый сильный.	Соревнования по подтягиванию (личное первенство)	Спортивно-оздоровительная
21.	Строевая подготовка.	Смотр строевой песни	Познавательная
22.	Военизированная эстафета	Эстафета	Спортивно-оздоровительная
23.	ОФП (Нормы ГТО)	Соревнования (личное первенство)	Спортивно-оздоровительная
24.	Турнир поколений.	Соревнования совместно с шефскими цехами	Игровая
25.	А, ну-ка, мальчики!	Веселые старты	Игровая
26.	А, ну-ка, девочки!	Веселые старты	Игровая
27.	Просмотр фрагментов фильма «Легенда № 17»	Киноклуб	Ценностно-смысловое общение
28.	Встреча с действующим спортсменом Нижнего Тагила	Дискуссия	Ценностно-смысловое общение
29.	«Кожаный мяч»	Соревнования по футболу	Спортивно-оздоровительная
30.	Техника пешего туризма	Полоса препятствий	Познавательная
31.	Поведение на воде	Беседа	Познавательная
32.	Турнир по баскетболу	Соревнования	Игровая
33.	Турнир по волейболу	Соревнования	Игровая
34.	Малые олимпийские игры.	Соревнования	Спортивно-оздоровительная

# 11 класс

№ п/п	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации	Виды деятельности
1.	Основы веревочного курса (проведение мероприятия)	Полоса препятствий	Спортивно-оздоровительная, познавательная
2.	День бегуна	Соревнования по легкоатлетическому кроссу (отбор участников районных соревнований)	Спортивно-оздоровительная
3.	Повелитель мяча	Турнир по футболу	Спортивно-оздоровительная
4.	Просмотр фильма «Лев Яшин» с обсуждением	Кинолекторий	Проблемно-ценностное общение
5.	Мама, папа, я – спортивная семья (разработка и проведение мероприятия).	Семейные старты	Игровая
6.	Турнир по пионерболу	Соревнования	Игровая
7.	«Форд Боярд»	Прохождение Полосы препятствий	Игровая
8.	Встреча с действующим спортсменом Нижнего Тагила	Круглый стол	Ценностно-смысловое общение
9.	Соревнования по спортивному скалолазанию	Эстафета	Игровая
10.	Турнир по баскетболу	Соревнования	Спортивно-оздоровительная
11.	Встреча с альпинистами. Просмотр фрагментов фильма «Ген высоты».	Киноклуб	Познавательная
12.	Старты надежд.	Прохождение полосы препятствий (Личное первенство).	Спортивно-оздоровительная
13.	Шуточный биатлон.	Соревнования на лыжах.	Игровая
14.	Школа безопасности	Соревнования	Познавательная

15.	Кубок Деда Мороза	Веселые старты	Спортивно-оздоровительная
16.	Просмотр серии сериала «Движение вверх».	Киноклуб	Познавательная
17.	Рождественский кубок.	Веселые старты	Спортивно-оздоровительная
18.	Соревнования по волейболу	Игра	Игровая
19.	Просмотр фрагментов фильма «Белый снег» с обсуждением	Киноклуб	Ценностно-смысловое общение
20.	Самый сильный.	Соревнования по подтягиванию (личное первенство)	Спортивно-оздоровительная
21.	Строевая подготовка.	Смотр строевой песни	Познавательная
22.	Военизированная эстафета	Эстафета	Спортивно-оздоровительная
23.	ОФП (Нормы ГТО)	Соревнования (личное первенство)	Спортивно-оздоровительная
24.	Турнир поколений.	Соревнования совместно с шефскими цехами	Игровая
25.	А, ну-ка, мальчики!	Веселые старты	Игровая
26.	А, ну-ка, девочки!	Веселые старты	Игровая
27.	Просмотр фрагментов фильма «На острие»	Киноклуб	Ценностно-смысловое общение
28.	Встреча с действующим спортсменом Нижнего Тагила	Дискуссия	Ценностно-смысловое общение
29.	«Кожаный мяч»	Соревнования по футболу	Спортивно-оздоровительная
30.	Техника пешего туризма	Полоса препятствий	Познавательная
31.	Поведение на воде	Беседа	Познавательная
32.	Турнир по баскетболу	Соревнования	Игровая
33.	Турнир по волейболу	Соревнования	Игровая
34.	Малые олимпийские игры.	Соревнования	Спортивно-оздоровительная

## **2. Планируемые результаты освоения курсов внеурочной деятельности.**

В процессе реализации программы у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

### **Регулятивные УУД:**

- Формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе;
- Развитие регуляции спортивно-оздоровительной деятельности;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

### **Познавательные УУД:**

- Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
- Знание по истории и развитию различных видов спорта и о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- Знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- Знание об индивидуальных особенностях физического развития;
- Знание о функциональных возможностях организма.

### **Коммуникативные УУД:**

- формировать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение приносило радость;
- развивать навыки взаимодействия в группе;
- развивать вербальные и невербальные навыки общения;
- умение играть в команде

В результате освоения программы

Обучающиеся будут знать:

- историю игровых видов спорта;
- правила спортивных игр;
- правила судейства;
- правила взаимодействия в команде;
- особенности своего организма и влияние физической нагрузки на различные группы мышц;
- основы здорового образа жизни;

**Обучающиеся будут уметь:**

- навыки выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- играть в футбол, волейбол, баскетбол, теннис;
- работать с различным спортивным инвентарем;
- играть в команде.

**Личностные и метапредметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности.**

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.



**3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности с указанием форм проведения занятия и возможностью использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов внеурочной деятельности.**

**10 класс.**

№	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы проведения занятий	Содержание основных видов деятельности
1	Инструктаж по Т.Б. Основы веревочного курса (проведение мероприятия)	1		Беседа, опрос, просмотр видеоролика	Изучение основ техники безопасности
2	День бегуна	1		Соревнования по легкоатлетическому кроссу (отбор участников районных соревнований)	Спортивно-оздоровительная, познавательная
3	Повелитель мяча	1		Турнир по футболу	Спортивно-оздоровительная
4	Просмотр фрагментов фильма «Чемпионы» с обсуждением	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jWF5Yf9akg4">https://www.youtube.com/watch?v=jWF5Yf9akg4</a>	Кинолекторий	Спортивно-оздоровительная
5	Мама, папа, я – спортивная семья (проведение мероприятия)	1		Семейные старты	Проблемно-ценностное общение
6	Турнир по пионерболу	1		Соревнования	Игровая
7	«Форд Боярд»	1		Прохождение Полосы препятствий	Игровая

8	Встреча с действующими спортсменами Нижнего Тагила.	1		Круглый стол	Ценностно-смысловое общение
9	Соревнования по пионерболу	1		Соревнования	Спортивно-оздоровительная
10	Турнир по баскетболу	1		Соревнования	Игровая
11	Встреча с альпинистами. Просмотр фильма «Эверест»	1	<a href="https://vk.com/video-76914461_456243204">https://vk.com/video-76914461_456243204</a>	Киноклуб	Спортивно-оздоровительная
12	Старты надежд	1		Эстафета	Спортивно-оздоровительная
13	Полоса препятствий	1		Прохождение полосы препятствий (Личное первенство).	Спортивно-оздоровительная
13	Шуточный биатлон	1		Соревнования на лыжах.	Игровая
14	Школа безопасности	1		Соревнования	Познавательная
15	Кубок Деда Мороза	1		Веселые старты	Спортивно-оздоровительная
16	Просмотр фрагмента фильма «Чемпионы-2»	1	<a href="https://vk.com/video/@valnwein?q=%D1%87%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D1%8B%202014&amp;suggest_track_code=search_7249789aSjH24FybGZuDr9yxGVNUOtPLdE2QpQI2JKhnOQXMw-ql4G56rBL2Io72rcwLRFYg79VCWoCtOiAiu2UuKcvD6gBG9uQo76RzNEV_aKie5-pcA82UJEF9d2H-">https://vk.com/video/@valnwein?q=%D1%87%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D1%8B%202014&amp;suggest_track_code=search_7249789aSjH24FybGZuDr9yxGVNUOtPLdE2QpQI2JKhnOQXMw-ql4G56rBL2Io72rcwLRFYg79VCWoCtOiAiu2UuKcvD6gBG9uQo76RzNEV_aKie5-pcA82UJEF9d2H-</a>	Киноклуб	Познавательная

			<a href="https://vk.com/video/@valnwtein?q=%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC%20%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D0%BA%D0%B0%201985&amp;z=video-53336849_171361502%2Fpl_30028593_-2">NA&amp;z=video86345930456239503%2Fpl_30028593_-2</a>		
17	Рождественский кубок	1		Веселые старты	Спортивно-оздоровительная
18	Соревнования по волейболу	1		Игра	Игровая
19	Просмотр фрагментов фильма «Тройка» 1985 г. С обсуждением.	1	<a href="https://vk.com/video/@valnwtein?q=%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC%20%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D0%BA%D0%B0%201985&amp;z=video-53336849_171361502%2Fpl_30028593_-2">https://vk.com/video/@valnwtein?q=%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC%20%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D0%BA%D0%B0%201985&amp;z=video-53336849_171361502%2Fpl_30028593_-2</a>	Киноклуб	Ценностно-смысловое общение
20	Самый сильный	1		Соревнования по подтягиванию (личное первенство)	Спортивно-оздоровительная
21	Строевая подготовка	1		Смотр строевой песни	Познавательная
22	Военизированная игра	1		Эстафета	Спортивно-оздоровительная
23	ОФП (Нормы ГТО)	1		Соревнования (личное первенство)	Спортивно-оздоровительная
24	Турнир поколений	1		Соревнования совместно с шефскими цехами	Игровая
25	А, ну-ка, мальчики!	1		Веселые старты	Игровая
26	А, ну-ка, девочки!	1		Веселые старты	Игровая
27	Просмотр фрагментов фильма «Легенда № 17»	1	<a href="https://vk.com/video/@valnwtein?q=%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B4%">https://vk.com/video/@valnwtein?q=%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B4%</a>	Киноклуб	Ценностно-смысловое общение

			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=68883777170958634%2Fpl_30028593_-2">D0%B0%20%E2%84%96%2017&amp;z=video68883777_170958634%2Fpl_30028593_-2</a>		
28	Встреча с действующими спортсменами Нижнего Тагила	1		Дискуссия	Ценностно-смысловое общение
29	«Кожаный мяч»	1		Соревнования по футболу	Спортивно-оздоровительная
30	Техника пешего туризма	1		Полоса препятствий	Познавательная
31	Поведение на воде	1		Беседа	Познавательная
32	Турнир по баскетболу	1		Соревнования	Игровая
33	Турнир по волейболу	1		Соревнования	Игровая
34	Малые олимпийские игры	1		Соревнования	Спортивно-оздоровительная
Итого: 34 ч					

**11 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>	<b>Формы проведения занятий</b>	<b>Содержание основных видов деятельности</b>
1	Инструктаж по Т.Б. Основы веревочного курса (проведение мероприятия)	1		Полоса препятствий	Изучение основ техники безопасности
2	День бегуна	1		Соревнования по легкоатлетическому кроссу (отбор участников районных соревнований)	Спортивно-оздоровительная
3	Повелитель мяча	1		Соревнования по футболу	Игровая
4	Просмотр фрагментов фильма «Лев Яшин» с обсуждением	1	<a href="https://vk.com/video/@valnwtein?q=%D0%BB%D0%B5%D0%B2%20%D1%8F%D1%88%D0%B8%D0%BD%20%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC%202019&amp;suggest_track_code=search_1e339a8e6P4xLU4Qd5IBSkVVA2AaaDPDAmUFXxW0YqKP3ttZZ3FoK9iK3Lq1Qh0RNCgRdxhyD900chVXLajksY3J915ncaKJMSk6bstGtqDmgkLD9tHkZdPR3R">https://vk.com/video/@valnwtein?q=%D0%BB%D0%B5%D0%B2%20%D1%8F%D1%88%D0%B8%D0%BD%20%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC%202019&amp;suggest_track_code=search_1e339a8e6P4xLU4Qd5IBSkVVA2AaaDPDAmUFXxW0YqKP3ttZZ3FoK9iK3Lq1Qh0RNCgRdxhyD900chVXLajksY3J915ncaKJMSk6bstGtqDmgkLD9tHkZdPR3R</a>	Киноклуб	Ценностно –смысловое общение

			<a href="https://vk.com/video-171618486_456242543%2Fpl_30028593_-2">CbQ8d9OAB5odK_9Nji fQM&amp;z=video-171618486_456242543%2Fpl_30028593_-2</a>		
5	Мама, папа, я – спортивная семья (проведение мероприятия)	1		Семейные старты	Профессиональные пробы
6	Турнир по пионерболу	1		Соревнования	Игровая
7	«Форд Боярд»	1		Прохождение Полосы препятствий	Игровая
8	Встреча с действующими спортсменами Нижнего Тагила.	1		Круглый стол	Ценностно-смысловое общение
9	Соревнования по пионерболу	1		Соревнования	Спортивно-оздоровительная
10	Турнир по баскетболу	1		Соревнования	Спортивно-оздоровительная
11	Встреча с альпинистами. Просмотр фильма «Ген высоты»	1	<a href="https://vk.com/video/@valnwtein?q=%D0%B3%D0%B5%D0%BD%20%D0%B2%D1%8B%D1%81%D0%BE%D1%82%D1%8B%20%D0%B8%D0%BB%D0%B8%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%82%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%8D%D0%B2%D0">https://vk.com/video/@valnwtein?q=%D0%B3%D0%B5%D0%BD%20%D0%B2%D1%8B%D1%81%D0%BE%D1%82%D1%8B%20%D0%B8%D0%BB%D0%B8%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%82%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%8D%D0%B2%D0</a>	Киноклуб	Познавательная

			<a href="#">%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%82&amp;suggest_track_code=search_06e6a5ffQ2P4m1hMR_FgMWCgZ4bJ4z4WMPN_ewSCuwN4C4piClBSkp_gN53L36TGJtEd11kcv5_AggG5E7JGLjGzQD1tIWUFAkU-J8sb_st19vDeCYkGFrqs_dhHhX_9DD6ZtT87TSH_eX60hKpz9kb7X0cJF1k_p6MrDiiS8bfsINBZm0Cj_tEIIdOu_UtP_az6HA&amp;z=video386782072_456239018%2Fpl_30028593_-2</a>		
12	Старты надежд	1		Прохождение полосы препятствий (Личное первенство).	Спортивно-оздоровительная
13	Шуточный биатлон	1		Соревнования на лыжах.	Игровая
14	Школа безопасности	1		Соревнования	Познавательная
15	Кубок Деда Мороза	1		Веселые старты	Спортивно-оздоровительная
16	Просмотр фильма «Движение вверх»	1	<a href="https://vk.com/video/@valnwein?q=%D0%94%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B2%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85&amp;z">https://vk.com/video/@valnwein?q=%D0%94%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B2%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85&amp;z</a>	Киноклуб	Познавательная

			<a href="#">=video32739939_456239346%2Fpl_30028593_-2</a>		
17	Рождественский кубок	1		Веселые старты	Спортивно-оздоровительная
18	Соревнования по волейболу	1		Игра	Игровая
19	Просмотр фрагментов фильма «Белый снег».	1	<a href="https://vk.com/video/@valnwein?q=%D0%94%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B2%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85&amp;z=video32739939_456239346%2Fpl_30028593_-2">https://vk.com/video/@valnwein?q=%D0%94%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B2%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85&amp;z=video32739939_456239346%2Fpl_30028593_-2</a>	Киноклуб	Ценностно-смысловое общение
20	Самый сильный	1		Соревнования по подтягиванию (личное первенство)	Спортивно-оздоровительная
21	Строевая подготовка	1		Смотр строевой песни	Познавательная
22	Военизированная игра	1		Эстафета	Спортивно-оздоровительная
23	ОФП (Нормы ГТО)	1		Соревнования (личное первенство)	Спортивно-оздоровительная
24	Турнир поколений	1		Соревнования совместно с шефскими цехами	Игровая
25	А, ну-ка, мальчики!	1		Веселые старты	Игровая
26	А, ну-ка, девочки!	1		Веселые старты	Игровая
27	Просмотр фрагментов фильма «На острие»	1	<a href="https://okko.tv/movie/na-ostrie-russian-film-festival-kz">https://okko.tv/movie/na-ostrie-russian-film-festival-kz</a>	Киноклуб	Ценностно-смысловое общение



28	Встреча с действующими спортсменами Нижнего Тагила	1		Дискуссия	Ценностно-смысловое общение
29	«Кожаный мяч»	1		Соревнования по футболу	Спортивно-оздоровительная
30	Техника пешего туризма	1		Полоса препятствий	Познавательная
31	Поведение на воде	1		Беседа	Познавательная
32	Турнир по баскетболу	1		Соревнования	Игровая
33	Турнир по волейболу	1		Соревнования	Игровая
34	Малые олимпийские игры	1		Соревнования	Спортивно-оздоровительная
Итого: 34ч					