

Основное содержание курсов внеурочной деятельности**Программа курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» (10-11 классы)**

Цель курса: внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников и повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Задачи:

- способствовать созданию положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы 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 являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении упражнений, 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, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- **Ученик будет знать:**
 - Что такое комплекс ГТО ;
 - Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».
- **Уметь:**
 - владеть техникой бега на 30м, 60 м, 100 м;
 - владеть техникой челночного бега;
 - прыгать в длину с места, через препятствия;
 - бегать на длинные дистанции: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;
 - выполнить технику лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, передвигаться и бегать на лыжах;
 - подтягиваться, отжиматься;
 - поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;
 - метать мяч (снаряд);
 - выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
 - стрелять из пневматической винтовки.
- **Учащиеся будут уметь демонстрировать:**
 - максимальный результат при сдаче норм ГТО.
- **Основным инструментарием для оценивания результатов** является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Содержание курса внеурочной деятельности. Формы и методы организации
внеурочной деятельности**

| Раздел | Содержание раздела | Формы организации | Виды деятельности |
|--|--|----------------------|---|
| Раздел 1 Основы знаний (3ч) | Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. | Практические занятия | Проведение бесед по охране здоровья, тренировка |
| Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (57ч) | <p align="center">Физическое совершенствование.</p> <p align="center"><i>Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:</i> бег с ускорением от 30 до 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки в длину с разбега; прыжки через препятствия; техника метания снаряда (гранаты) на дальность; метание снаряда (гранаты) на дальность в коридор 5-6 м.</p> <p align="center"><i>Упражнения для развития выносливости:</i> бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (2 км, 3 км), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.</p> <p align="center"><i>Упражнения для развития силы:</i> сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.</p> <p align="center"><i>Упражнения для развития координационных способностей:</i> метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.</p> | Практические занятия | Тренировка навыков |

| | | | |
|---|---|---|------------------------------------|
| | Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат. | | |
| Раздел 3 Спортивные мероприятия (7 ч) | Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль. | Спортивные соревнования, спортивные праздники | Участие в спортивных соревнованиях |

Программа курса внеурочной деятельности «Лингвистический практикум»

Цель курса: реализовать потребности старшеклассников в повышении их языковой и речевой компетенции, подготовить учащихся к олимпиадам различного уровня.

Задачи программы:

- воспитание любви к русскому языку через устранение затруднений в любых видах общения;
- пробуждение интереса к русской словесности и самостоятельному совершенствованию языковой и речевой компетенции;
- углубление знаний по разным разделам курса русского языка;
- развитие умений решения нестандартных языковых и речевых задач; формирование навыков устной и письменной монологической речи, навыков конструктивного диалога.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностные результаты

- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;
- сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику научного творчества;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;

- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности; владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты

- расширение, углубление и закрепление изученного в основном курсе теоретического материала фактах языка и речи, о языковых и речевых единицах,
- повышение их языковой и речевой культуры;
- сформированность умения находить нестандартные способы решения заданий;
- развитие умения решения нестандартных языковых и речевых задач; сформированность навыков устной и письменной монологической речи, навыков конструктивного диалога;
- успешное выступление на олимпиадах и конкурсах различных уровней.
- сформированность основ логического мышления;
- сформированность умений применять полученные знания при решении олимпиадных заданий;
- владение методами формирования заданий; использование наблюдений и рассуждений при выстраивании алгоритма решения олимпиадных заданий;
- владение навыками использования ИКТ, справочной литературы
- умение применять полученные сведения для решения задач исследовательского и комбинаторного характера.

Содержание курса

10 класс

Понятие лингвостилистического анализа текста.

Функциональная направленность в изучении грамматики:

*употребление имен существительных;

*имен прилагательных;

*глаголов;

*причастий, деепричастий.

Многоаспектный стилистический анализ.

Основные подходы к анализу текста:

*развитие «воссоздающего воображения»;

*осмысление лингвистических средств создания образности художественного текста;

*отработка навыков выразительного чтения;

*заучивание текста и письмо по памяти;

*создание собственного текста.

Звуковые образные средства русского языка:

*звукопись;

*русская рифма: составная, каламбурная, неравносложная, равноударная (мужская, женская, дактилическая, смежная, перекрестная, кольцевая);

строфа (терцина, катрен, секстина, октава, ода, сонет)

Рифмованная проза.

Белые стихи

Ударение. Смысловые функции словесного ударения.

Размер (2-х, 3-х сложные размеры стиха

Интонация как ритмико – мелодическая сторона звучащей речи Логическое ударение

Характеристика изобразительных возможностей средств письма в орфографии и пунктуации:

*фигурное расположение текста;

*смена шрифтов;

*графические средства выделения слов/курсив, разрядка и др./.

Изобразительные ресурсы русского словообразования:

*прием семантизации морфем;

*словообразовательный повтор;

*слова с суффиксами оценки;

*использование окказионализмов.

Анализ лексических средств изобразительности речи:

*лексический повтор (анафора, эпифора);

*нарушение смысловой сочетаемости слов (антономасия);

*слова-символы;

*синонимы и антонимы в стилистических фигурах речи (оксюморон, градация, антитеза).

Синтаксическое богатство русского языка.

Экспрессивное использование предложений разного типа (параллелизм, умолчание).

Тропы:

*эпитеты

*метафоры

*сравнения

*олицетворения

*аллегория

*метонимия

*синекдоха

*гипербола

*литота

Стилистические фигуры речи:

*инверсия

*риторический вопрос, риторическое обращение

*эллипсис («выпадение», «опущение»)

Практикум по анализу художественного произведения

11 класс

Введение. Вопросы, требующие письменного ответа. Лингвистические задачи.

Рекомендации по их выполнению.

Генеалогическая классификация языков.

Родственные связи языков. Классификация и происхождение славянских языков.

Генеалогическое древо

индоевропейских языков: живые и мертвые языки.
Лингвистическая карта мира. Языки мира. Карта языков мира.
История письменности. Дорога к письменности. Один из наиболее древних типов письма. Системы идеографического письма.
История русского языка. Изменения, происходящие в языке.
Алфавит. Падение редуцированных. Полногласие и неполногласие. Изменения в лексике и грамматике. Признаки старославянизмов. Старославянизмы в русском языке и их признаки. Позиционные и исторические чередования звуков. Чередование фонем. Типы чередования фонем. Фонетические (живые) и исторические чередования.
Образование беглых гласных. Возникновение беглых гласных.
Падение редуцированных.
Фонетические явления. Фонетические явления: оглушение, озвончение, ассимиляция и др. Фонетический анализ слова, транскрипция.
Строение слога в древнерусском и современном русском языке. Фонетические процессы праславянского периода. Исторические чередования.
Звуки древнерусского языка. Как изменялись звуки нашего языка.
Фонетические процессы праславянского периода.
Формирование фонетики древнерусского языка из праславянского
Значения древнерусских слов.
К истокам слова. Словарь устаревших и малопонятных слов русского языка
Орфоэпия. Орфоэпические нормы. Ударение.
Звучащая строка. Решение олимпиадных задач. Знакомство с фонетическими явлениями «звукозапись», «звукоподражание».
Знакомство с терминами «ономатопеи», «аллитерация», «ассонанс».
Орфоэпические нормы. Ударение. Развитие фонематического слуха.
Орфоэпические нормы.
Лексикология.. Лексическое значение. Полисемия. Омонимия. Паронимы.
Различные лексические группы. Заимствованные слова
В царстве смыслов много дорог. Значение слова. Многозначные слова. Анализ многозначных слов, слов-омонимов.
Слова, уходящие и слова-новички. Из глубины веков. Архаизмы и историзмы. История появления новых слов в русском языке.
В царстве «Фразеологии». Особенности фразеологических сочетаний. История происхождения.
Фразеология. Фразеологизмы, их строение, значение и происхождение. Нахождение фразеологизмов в речи
Этимология. Происхождение слова. Ложная этимология
Этимология. Работа с этимологическим словарём.
Морфемика и словообразование. Различные способы образования слов.
Типы аффиксов: формообразующие, словообразовательные. Аффиксы. Позиционные категории аффиксов. Типы аффиксов.
Морфонология. Морфонология современного русского литературного языка
Производное слово, производящая основа.
Структура слова. Понятия производной, непроизводной, производящей основ.
Изменения в дореволюционной орфографии на протяжении XVIII-XX веков

«Тонкости орфографии» Особенности правописания в 19-20 и 21 веках .Общие правила правописания согласных. Общие правила правописания гласных

Программа курса внеурочной деятельности «Математический практикум»

Цель курса:

- Коррекция и углубление конкретных математических знаний, необходимых для прохождения государственной (итоговой) аттестации за курс средней полной школы в форме и по материалам ЕГЭ, для изучения смежных дисциплин, для продолжения образования.
- Интеллектуальное развитие учащихся, формирование качеств мышления, характерных для математической деятельности и необходимых для продуктивной жизни в обществе.

Задачи:

- Систематическое повторение учебного материала по основным темам курса алгебры и начал анализа и геометрии.
- Оказание практической коррекционной помощи учащимся в изучении отдельных тем предмета.
- Формирование поисково-исследовательского метода.
- Акцентирование внимания учащихся на единых требованиях к правилам оформления решения различных заданий.
- Осуществление тематического контроля на основе мониторинга выполнения учащимися типовых экзаменационных заданий.
- Получение школьниками дополнительных знаний по математике.
- Воспитание культуры личности, отношения к математике как части общечеловеческой культуры, играющей особую роль в общественном развитии.

Содержание программы внеурочной деятельности. Формы организации и виды деятельности.

I раздел. История математики.

Математика XX века: основные достижения. Осознание роли математики в развитии России и мира.

II раздел. Логика и смекалка. Текстовые задачи. Олимпиадные задачи.

Логические задачи (по типу заданий открытого банка ЕГЭ базового уровня). Задачи занимательной арифметики, задачи на последовательности, переливания, взвешивания, движения, работу и другие. Софизмы, ребусы, шифры, головоломки. Задачи практического содержания: физического, экономического, химического, исторического профилей (по типу заданий КИМ ЕГЭ профильного уровня).

III раздел. Уравнения и неравенства.

Рациональные, иррациональные, показательные, логарифмические, тригонометрические уравнения (по типу заданий открытого банка ЕГЭ по математике базового уровня). Рациональные, иррациональные, показательные, логарифмические, тригонометрические уравнения и неравенства (по типу

заданий КИМ ЕГЭ по математике профильного уровня). Схема Горнера. Уравнения и неравенства со знаком модуля (тригонометрические, иррациональные, показательные, логарифмические). Уравнения с параметром (тригонометрические, иррациональные, показательные, логарифмические - по типу заданий КИМ ЕГЭ по математике профильного уровня).

IV раздел. Числа. Действия с действительными числами. Свойства степеней, корней и логарифмов. Тождественные преобразования алгебраических, логарифмических выражений.

Простые и составные числа. Делимость чисел. Свойства чисел. Операции над ними. Методы рационального счёта. Степень с действительным показателем. Корень n – ой степени. Логарифмы. Свойства логарифмов (по типу заданий открытого банка ЕГЭ по математике базового уровня).

V раздел. Планиметрия. Стереометрия. Решение задач по типу заданий КИМ ЕГЭ по математике (базовый и профильный уровни).

Плоские геометрические фигуры, их основные свойства. Прямые и плоскости в пространстве. Многогранники. Тела и поверхности вращения.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, выбору дальнейшего образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- развитие логического мышления, пространственного воображения, критичности мышления на уровне, необходимом для будущей профессиональной деятельности, а также для последующего обучения в высшей школе;
- сформированность коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми и младшими в образовательной, общественно – полезной, учебно – исследовательской, творческой и других видах деятельности.

Метапредметные результаты

- 1) овладение навыками познавательной, учебно – исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к

самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

2) самостоятельное создание алгоритмов познавательной деятельности для решения задач творческого и поискового характера;

3) творческое решение учебных и практических задач: умение мотивированно отказаться от образца, искать оригинальное решение.

4) умение самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

5) понимание ценности образования как средства развития культуры личности;

6) объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;

7) умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности;

8) конструктивное восприятие иных мнений и идей, учёт индивидуальности партнёров по деятельности;

9) осуществление осознанного выбора путей продолжения образования или будущей профессиональной деятельности.

Программа курса внеурочной деятельности «Фитнесс-аэробика» (10-11 классы)

Цель курса: формирование разносторонне физически

развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных задач:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта

физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы 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.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физической деятельности;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в

соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

Предметные результаты изучения фитнеса отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. Д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных

выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, танцевальной-аэробики, функционального тренинга;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа по внеурочной деятельности на основе фитнеса включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы:

«Знания о физической культуре и спорте»

«Способы физкультурной деятельности»

«Физическое совершенствование»

«Диагностика физической подготовленности».

Знания о физической культуре и спорте

История физической культуры. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе.

Физическая культура и спорт (основные понятия). Понятие фитнес-аэробика. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

Физическая культура человека. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных,

самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики.

Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины

шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор – лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики из элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Упражнения общеразвивающей и специальной направленности. Специальная физическая подготовка.

Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Разновидности аэробики: хип-хоп аэробика, танцевальная аэробика, аэробика в русском стиле, стретчинг, пилатес, шейпинг, аэробика в восточном стиле, калланетика.

Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

Программа курса внеурочной деятельности «Эрудит. Путь к Олимпу(химия)»

Цель курса: способствовать углублению действенных знаний по химии, развивать умение самостоятельно их применять.

Задачи курса:

- воспитывать трудолюбие и целеустремленность;
- показать связь обучения с жизнью;
- формировать научное мировоззрение;
- развивать логическое и творческое мышление, умение находить - нестандартный подход к решению задачи и выбирать рациональный способ решения, умения правильно оформлять решение задачи, применять физические величины, единицы интернациональной системы и справочную информацию;
- помочь учащимся в подготовке к поступлению в вузы;
- развить интересы учащихся, увлекающихся химией.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Тема 1. Структура химической задачи (3 часа)

Две стороны химической задачи. Анализ задачи, выделение химической и математической частей, способы задания условий: неполные, лишние и неопределенные математические данные задачи.

Понятие о взаимно обратных задачах. Обратная задача и ее составление.

Составление простых и сложных задач по химическим формулам веществ.

Структура задач по уравнениям химических реакций. Их составление. Сложные задачи, использование комбинированных знаний из разных разделов химии и других предметов. Оригинальность вопроса нестандартных задач, наличие неопределенности, исторических сведений, включение разнообразных названий веществ. Занимательные задачи. Тривиальная и современная номенклатура химических соединений.

Тема 2. Вычисления по химическим формулам (10 часов)

Расчёты с использованием газовых законов, относительной плотности смеси газов, объёмной и мольной доли веществ в смеси.

Вычисления средней молярной массы смеси. Нахождение массовой доли элемента в веществе, массы химического элемента в образце вещества, определение химического элемента на основании его массовой доли и степени окисления в бинарных соединениях.

Нахождение молекулярной формулы вещества по его абсолютной и относительной плотности паров и массовой доле элементов.

Нахождение молекулярной формулы органического соединения по массе (объему) продуктов сгорания.

Нахождение массы элемента, если известна масса вещества; и массы вещества, если известна масса элемента.

Решение задач на смеси алгебраическим способом.

Тема 3. Задачи на растворы (10 часов)

Различные способы решения задач на растворимость. Растворимость кристаллогидратов и их осаждение из насыщенных растворов. Задачи с использованием сведений о растворимости кристаллогидратов или связанные с их получением. Задачи на вычисление массовой доли растворенного вещества при растворении кристаллогидратов и

обратные задачи. Сравнение понятий «растворимость» и «массовая доля растворенного вещества в растворе». Правило смешения и алгебраический способ решения задач на смешивание растворов.

Понятие концентрации раствора. Молярная концентрация. Решение олимпиадных задач с применением разнообразных способов выражения содержания растворенного вещества в растворах. Переход от одной концентрации к другой.

Тема 4. Вычисления по уравнениям реакций (7 часов)

Расчёт количества вещества, массы продукта реакции, если исходное вещество дано с примесями, расчёт массы исходного вещества, соединяющего примеси, по продуктам реакции

Задачи на избыток-недостаток

Расчёт продукта реакции, веществ, содержащихся в растворах после реакции, если одно из реагирующих веществ дано в избытке

Расчёты массовой доли выхода продукта реакции

Тема 5. Вычисления по термохимическим уравнениям реакций (1 часа)

Термохимические уравнения реакций. Расчёты по термохимическим уравнениям. Тепловой эффект реакции. Энтальпия. Закон Гесса.

Тема 6. Окислительно-восстановительные реакции (1 часа)

Окислитель, восстановитель, процессы окисления и восстановления. Составление уравнений окислительно-восстановительных реакций. Расчёты по уравнениям окислительно-восстановительных реакций. Электролиз.

Тема 7. Решение олимпиадных задач (1 час)

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Данная рабочая программа для 10 - 11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты освоения учебного курса:

обучающийся научится:

- осознавать единство и целостность окружающего мира, возможности его познаваемости и объяснимости на основе достижений науки;
- постепенно выстраивать собственное целостное мировоззрение: осознавать потребность и готовность к самообразованию, в том числе и в рамках самостоятельной деятельности вне школы;
- оценивать жизненные ситуации с точки зрения безопасного образа жизни и сохранения здоровья;
- оценивать экологический риск взаимоотношений человека и природы;
- формировать экологическое мышление: умение оценивать свою деятельность и поступки других людей с точки зрения сохранения окружающей среды - гаранта жизни и благополучия людей на Земле.

- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формированию целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формированию готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- основам экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде.

Метапредметные результаты освоения курса:

Регулятивные

- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности;
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы,
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

Предметные результаты

После изучения данного курса учащиеся *должны знать:*

- формулы для расчёта основных химических величин,

- понятия (количество вещества, плотность, относительная плотность, масса, объём, число структурных единиц, массовая доля), их единицы измерения, молярную массу, объём молярной доли вещества, современную международную номенклатуру органических и неорганических веществ.

Учащиеся *должны уметь* проводить расчёты:

- по формулам, используя количественные отношения;
- по нескольким химическим уравнениям;
- по термохимическим уравнениям;
- связанные с концентрацией веществ;
- по выходу продукта реакции от теоретически возможного;
- по химическим уравнениям, если одно из реагирующих веществ взято в избытке;
- по уравнениям реакций с использованием растворов с определённой концентрацией растворённого вещества;
- расставлять коэффициенты в уравнениях окислительно-восстановительных реакций.

Программа курса внеурочной деятельности «Эрудит. Путь к Олимпу (экономика)»

Цель курса: формирование у учащихся 10–11 классов необходимых знаний, умений и навыков для принятия рациональных финансовых решений в сфере управления личными финансами.

Задачи: воспитание ответственности и нравственного поведения в области экономических отношений в семье и обществе, приобретение опыта применения полученных знаний и умений для решения элементарных вопросов в области экономики семьи.

Планируемые результаты

Требования к личностным результатам освоения курса:

- понимание принципов функционирования финансовой системы современного государства;
- понимание личной ответственности за решения, принимаемые в процессе взаимодействия с финансовыми институтами;
- понимание прав и обязанностей в сфере финансов.

Требования к интеллектуальным (метапредметным) результатам освоения курса:

- владение умением решать практические финансовые задачи;
- владение информацией финансового характера, своевременный анализ и адаптация к собственным потребностям,
- определение стратегических целей в области управления личными финансами;
- постановка стратегических задач для достижения личных финансовых целей;
- планирование использования различных инструментов в процессе реализации стратегических целей и тактических задач в области управления личными финансами;
- подбор альтернативных путей достижения поставленных целей и решения задач;

- владение коммуникативными компетенциями;
- нахождение источников информации для достижения поставленных целей и решения задач, коммуникативное взаимодействие с окружающими для подбора информации и обмена ею;
- анализ и интерпретация финансовой информации из различных источников.

Требования к предметным (образовательным) результатам освоения курса:

- владение основными понятиями и инструментами взаимодействия с участниками финансовых отношений;
- владение основными принципами принятия оптимальных финансовых решений в процессе своей жизнедеятельности.

Содержание курса.

Модуль 1. Банки: чем они могут быть вам полезны в жизни

Базовые понятия и знания

Банковская система, коммерческий банк, депозит, система страхования вкладов, кредит, кредитная история, процент, ипотека, кредитная карта, автокредитование, потребительское кредитование

Понятие банковской системы, виды депозитов, порядок начисления простых и сложных процентов, порядок возмещения вкладов, основные параметры депозита, виды кредитов, характеристики кредита, параметры выбора необходимого вида кредита.

Личностные характеристики и установки

Понимание особенностей функционирования банка как финансового посредника, взаимосвязей риск – процентная ставка по депозиту, вид кредита – процентная ставка по кредиту, ключевых характеристик выбора депозита и кредита.

Умения

Выбирать подходящий вид вложения денежных средств в банке, сравнивать банковские вклады и кредиты, защищать свои права, проводить предварительные расчёты по платежам по кредиту с использованием формулы простых и сложных процентов, оценивать стоимость привлечения средств в различных финансовых организациях.

Компетенции

Выбирать оптимальный вид инвестирования средств с использованием банков, рассчитывать собственную долговую нагрузку, подбирать оптимальный вид кредитования, знать свои права и порядок их защиты, сравнивать различные варианты вложения денежных средств в банке.

Модуль 2. Фондовый рынок: как его использовать для роста доходов

Базовые понятия и знания

Фондовый рынок, ценная бумага, акция, облигация, вексель, пай, паевой инвестиционный фонд, общий фонд банковского управления, брокер, дилер, валюта, валютный курс, рынок FOREX.

Понятие фондового рынка, виды ценных бумаг, разновидности паевых инвестиционных фондов, отличия паевых инвестиционных фондов от общих фондов банковского управления, виды профессиональных участников ценных бумаг, типы валютных сделок.

Личностные характеристики и установки

Понимание порядка функционирования фондового рынка, функций участников рынка, особенностей работы граждан с инструментами такого рынка, осознание рисков, с которыми сталкиваются участники фондового рынка в процессе его функционирования, понимание структуры и порядка работы валютного рынка.

Умения

Выбирать подходящий инструмент инвестирования на фондовом рынке, выявлять риски, сопутствующие инвестированию денег на рынке ценных бумаг, рассчитывать уровень доходности по инвестициям, анализировать информацию для принятия решений на фондовом рынке.

Компетенции

Знание и выбор инструментов фондового рынка, работа с информационными потоками для принятия оптимальных финансовых решений на рынке, расчёт необходимых показателей эффективности работы на фондовом рынке, определение и нейтрализация основных рисков, связанных с работой на фондовом рынке.

Модуль 3. Налоги: почему их надо платить и чем грозит неуплата

Базовые понятия и знания

Налоговая система, налоги, пошлины, сборы, ИНН, налоговый вычет, пеня по налогам, налоговая декларация.

Основания взимания налогов с граждан, налоги, уплачиваемые гражданами, необходимость получения ИНН и порядок его получения, случаи, в которых необходимо заполнять налоговую декларацию, знание случаев и способов получения налоговых вычетов.

Личностные характеристики и установки

Осознание необходимости уплаты налогов, понимание своих прав и обязанностей в сфере налогообложения, ориентация в действующей системе налогообложения.

Умения

Пользоваться личным кабинетом на сайте налоговой инспекции и получать актуальную информацию о начисленных налогах и задолженности, заполнять налоговую декларацию, оформлять заявление на получение налогового вычета, рассчитывать сумму налогов к уплате.

Компетенции

Организовывать свои отношения с налоговыми органами, своевременно реагировать на изменения в налоговом законодательстве.

Модуль 4. Страхование: что и как надо страховать, чтобы не попасть в беду

Базовые понятия и знания

Страхование, страховой полис, имущественное страхование, личное страхование, страхование ответственности, страховой случай, страховая выплата, обязательное и добровольное страхование, франшиза, страховая сумма, страховая стоимость, страховая премия.

Страховой рынок, основные участники страхового рынка, особенности развития страхового рынка в России, классификация страховых продуктов, условия осуществления различных видов страхования, алгоритм действий при наступлении страховых случаев, особенности выбора страховой компании.

Личностные характеристики и установки

Осознать цель, задачи и принципы страхования, понимать важность приобретения страховых услуг, уметь правильно выбирать страховые продукты, знать преимущества и недостатки условий договоров страхования.

Умения

Понимать содержание договора страхования, уметь работать с правилами страхования, уметь актуализировать страховую информацию, уметь правильно выбрать условия страхования, уметь оперировать страховой терминологией, разбираться в критериях выбора страховой компании.

Компетенции

Понимать нужность и важность процедуры страхования, проводить сравнение страховых продуктов, принимать правильные решения о страховании на основе проведения анализа жизненной ситуации, оценивать надёжность страховой компании, оценивать правильность и прозрачность условий страхования.

Модуль 5. Собственный бизнес: как создать и не потерять

Базовые понятия и знания

Бизнес, уставный капитал, привлечённый капитал, бизнес-план, доходы, расходы, прибыль, бухгалтерский учёт, маркетинг, менеджмент, налоги, риски, малый и средний бизнес.

Понятие малого и среднего бизнеса, порядок формирования уставного капитала, структура доходов и расходов, порядок расчёта прибыли, необходимость и назначение бухгалтерского учёта, функции маркетинга и менеджмента в работе предприятия, порядок расчёта и уплаты налогов в малом и среднем бизнесе, определение рисков и их снижение.

Личностные характеристики и установки

Понимание порядка функционирования предприятия, роли уставного и привлечённого капиталов в его развитии, необходимости учёта доходов и расходов в процессе ведения бизнеса.

Умения

Определять потребность в капитале для развития бизнеса, составлять бизнес-план, рассчитывать прибыль, налоги, знать порядок уплаты налогов в малом и среднем бизнесе, строить структуру управления на предприятии.

Компетенции

Знание ключевых этапов создания бизнеса, структуры бизнес-плана, финансовых расчётов, необходимых для ведения бизнеса, знание основ маркетинга и менеджмента, необходимых для управления вновь созданным предприятием.

Модуль 6. Риски в мире денег: как защититься от разорения

Базовые понятия и знания

Инвестиции, инвестирование, инвестиционный портфель, стратегия инвестирования, инвестиционный инструмент, диверсификация инвестиционного портфеля, финансовый риск, доходность, срок инвестирования, сумма инвестирования, финансовая пирамида, Хайп, фишинг, фарминг.

Виды рисков при осуществлении финансовых операций, способы защиты от финансовых мошенничеств, знания о признаках финансовой пирамиды.

Личностные характеристики и установки

Понимание взаимосвязей риск – доходность инвестиционных инструментов, ключевых характеристик выбора стратегии инвестирования, особенностей функционирования мошеннических финансовых схем.

Умения

Различать стратегии инвестирования, выбирать приемлемую для себя стратегию инвестирования с позиции приемлемого уровня риска и доходности, рассчитать доходность инвестиций, диверсифицировать инвестиционный портфель с точки зрения минимизации рисков и приемлемости доходности, распознать финансовую пирамиду среди множества инвестиционных предложений, отличить фишинговый сайт от подлинного, защитить себя от фарминга и фишинга.

Компетенции

Сравнивать и выбирать оптимальный вариант размещения своего капитала в различные инвестиционные инструменты, оценивать доходность своих инвестиций, определять уровень риска инвестиционного портфеля.

Модуль 7. Обеспеченная старость: возможности пенсионного накопления

Базовые понятия и знания

Пенсия, пенсионная система, пенсионный фонд, управляющая компания, негосударственное пенсионное обеспечение.

Способы финансового обеспечения в старости, основания получения пенсии по старости, знание о существующих программах пенсионного обеспечения.