

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодёжи Республики Крым
Администрация Советского района Республики Крым

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Некрасовская средняя школа"
Советского района Республики Крым**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**учебного предмета «Физкультура и здоровье»
для обучающихся 11 класса**

с.Некрасовка
2025

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» для 10-11 классов средней общеобразовательной школы составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменением в ст.41 и дополнением в ст.7 от 13.06.2023 года № 256-ФЗ).
2. Приказ Министерства просвещения России от 23.11.2022 N 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»
3. (утв. 24.12.2018 на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации).
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г №254

«Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 13.03.2021 г.).

1. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
2. Приказа Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 08.05.2020 года).

Цель программы

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы

Содействовать гармоничному физическому развитию, выработать умения использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

Сформировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

Расширить двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнения современных оздоровительных систем физической

культуры и прикладной физической подготовки, а также сформировать умения, применять их в различных по сложности условиях.

Сформировать знания и представления о современных оздоровительных системах

физической культуры, спортивной тренировки и соревнований.

Сформировать знания и умения оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля.

Сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

Сформировать адекватную самооценку личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развивать целеустремлённость, уверенность, выдержку, самообладание.

Развивать психические процессы и обучение основам психической регуляции.

Закрепить потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

Воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Личностные результаты:

воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

готовность к служению Отечеству, его защите;

общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

формирования основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

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 быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью,

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

Метапредметные результаты:

включают в себя освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (познавательных, коммуникативных, регулятивных), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

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, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

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;

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения обучающимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Овладению обучающимися технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и применение в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО;

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учёбой и производственной деятельностью;

овладение основными способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;

умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;

умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам спортивных игр и соревнований;

умение в доступной форме объяснить правила (технику) двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения; технические действия в базовых видах спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного курса

Волейбол:

- влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться;
- прием мяча у сетки;
- отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении;
- верхняя прямая подача;
- блокирование мяча;
- прямой нападающий удар через сетку с шагом;
- прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

Баскетбол:

- понятие о тактике игры;
- практическое судейство;
- повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;
- ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках;
- ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой);
- броски мяча в корзину с различных положений;
- учебная игра.

Игровые и общеразвивающие упражнения:

- упражнения корригирующей и профилактической гимнастики;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту и в длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами лапты, волейбола, баскетбола.

Занятия физической культурой с обучающимися, отнесёнными к специальной медицинской группе, проводятся совместно с обучающимися подготовительной и основной групп при условии дифференцированного подхода к организации учебного процесса.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления «Спортивные игры» в 11 классе рассчитана на 34 учебных часа, 1 час в неделю, 34 учебные недели.

Календарно - тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата изучения	
			План	Факт
1	ТБ на уроках по баскетболу. Закрепление техники передвижений и стоек.	1	01.09.2025	
2	Баскетбол. Закрепление техники ловли и передач мяча.	1	08.09.2025	
3	Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	15.09.2025	
4	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1	22.09.2025	

5	Баскетбол. Закрепление тактики игры.	1	29.09.2025	
6	Двигательный режим. Биологические ритмы организма.	1	06.10.2025	
7	Баскетбол. Нападения быстрым прорывом	1	13.10.2025	
8	Баскетбол. Взаимодействия двух игроков в нападении и защите.	1	20.10.2025	
9	Баскетбол. Дальнейшее техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1	27.10.2025	
10	Баскетбол. Игры по упрощенным правилам баскетбола.	1	10.11.2025	
11	Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни»	1	17.11.2025	
12	Двигательный режим. Биологические ритмы организма	1	24.11.2025	
13	Баскетбол. Учебная игра.	1	01.12.2025	
14	Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки. Волейбол.	1	08.12.2025	
15	Правила игры. Передача мяча двумя руками в опоре (вперед, над собой, назад).	1	15.12.2025	
16	Волейбол. Совершенствование игры.	1	22.12.2025	
17	Волейбол. Совершенствование координационных способностей.	1	29.12.2025	
18	Волейбол. Верхняя подача мяча.	1	12.01.2026	
19	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1	19.01.2026	
20	Волейбол. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	26.01.2026	
21	Тактика игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	02.02.2026	
22	Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки.	1	09.02.2026	
23	Терминологии избранной спортивной игры; техники ловли, передачи мяча.	1	16.02.2026	
24	Игровые задания с элементами общеразвивающих упражнений Учебная игра.	1	23.02.2026	

25	Игровые задания с элементами общеразвивающих упражнений Учебная игра.	1	02.03.2026	
26	Игровые задания с элементами общеразвивающих упражнений Учебная игра.	1	09.03.2026	
27	Утомление и переутомление	1	16.03.2026	
28	Упражнения ритмической гимнастики.	1	23.03.2026	
29	Условия труда и отдыха	1	30.03.2026	
30	Упражнения ритмической гимнастики.	1	06.04.2026	
31	Поведение в природной среде	1	20.04.2026	
32	Упражнения ритмической гимнастики.	1	27.04.2026	
33	Упражнения ритмической гимнастики.	1	04.05.2026	
34	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья (беседа). Подвижные игры.	1	18.05.2026	
	Общее количество часов	34		