

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Управление образования администрации МО

«Зеленоградский муниципальный округ Калининградской области»

МАОУ "Гимназия "Вектор" г. Зеленоградска"

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
Протокол № 5 от
31.05.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

ИО Директора МАОУ «Гимназия
«Вектор» г. Зеленоградска»



Пеленс К.А.

Приказ № от 313-ОД от 31.05.2023 г.

**ВНЕУРОЧНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
11- класс
(Базовый уровень)**

Разработчики:
Макеев Владимир Константинович
учителя физической культуры.

г. Зеленоградск
2023-2024

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Внеурочная учебная программа по предмету «Физическая культура - Спортивные и подвижные игры» - 1 ч в неделю, содержит - в объеме 34 часов/год.

Личностные результаты:

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты:

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты:

- в понятиях «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, , закаливания, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми , соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки; - организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности вести систематические наблюдения за их динамикой.
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - учащиеся овладеют основами плавания: научатся держаться на воде, нырять, плавать под водой с открытыми глазами, правильно дышать, работать руками и ногами.
- овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей и подростков;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей и подростков;
- овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни;
- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников.

Выпускник научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом уровне техники движения, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Выпускник сможет демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики (Юноши)	Девочки (Девушки)
Скоростные	Бег 30 м. (с.)	5,7 – 4,7	6,2 – 5,4
	Бег 100 м. (с)	15,5 – 14,4	18,2 – 16,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	7 - 12	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	4 - 10	-
	Отжимания в упоре лежа (раз)	22 – 32	10 - 20
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	190 - 220	160 - 185
Выносливость	Бег, 2000 м (м.с.)	-	12.10-10.20
	Бег 3000 м (м.с.)	14.30-12.40	-
Координация	Челночный бег 4 x 9 м. (с.)	10,2 – 9,3	10,8 – 9,7
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	(+) 7 - 14	(+) 13 - 22
Общефизические нормативы	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	42 - 52	30 - 40
	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	50 - 65	60 - 75

Содержание учебного предмета, курса «Спортивные и подвижные игры».

Основы знаний (в процессе занятий).

Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время 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 индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры .

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

«Спортивные и подвижные игры.»

Лапта. (12 ч.) Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры «Русская лапта». Освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в «Русскую лапту» в частности, истории игры и её современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами «Русской лапты», обучение основам базовых видов двигательных действий, дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, совершенствование коммуникативных навыков и опыта сотрудничества в группе, развитие способности делать выбор, принимать решения, отвечать за результат собственных действий.

Волейбол. (14ч.) Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости, морально-волевых качеств. Игра по правилам.

Футбол (8 ч.) Занятия футболом для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности детей. Игры по правилам.

**Годовой план-график прохождения программного материала
для обучающихся 11 - класса**

№ п/п	Наименование разделов	Класс
		11 - класс
		Количество часов
1	Основы знаний	в процессе занятий
2	Спортивные и подвижные игры:	35
2.1	волейбол	14
2.2	Лапта	12
2.3	Футбол	8
Всего часов:		34

**Календарно-тематическое планирование внеурочного учебного курса по предмету
«Физическая культура»
Спортивные игры и подвижные игры**

11 - класс

Дата	№ урока	Тема	Кол-во часов
Спортивные и подвижные игры			
Лапта (12 часов)			
01.09	1	История возникновения и развития. ТБ. Правила игры. Техника передвижений. Ловля и передача мяча.	1
08.09	2	Техника передвижений, ловля и передача м\мяча	1
15.09	3	Техника передвижений, ловля и передача м\мяча	1
	4	Техника ударов по мячу.	1
	5	Техника ударов по мячу.	1
	6	Подача мяча. Техника ударов по мячу.	
	7	Подача мяча. Техника ударов по мячу	
	8	Осаливание финты (обманные движения)	
	9	Индивидуальные и командные действия.	
	10	Индивидуальные и командные действия.	
	11	Участие в игре	
	12	Участие в игре	
Волейбол (14 часов)			
	13	Инструктаж Т/Б по волейболу. Совершенствование техники верхней, нижней передачи.	1
	14	Прием и передача мяча в парах, в колоннах через сетку.	1
	15	Прием и передача мяча в парах. Нижняя подача мяча.	1
	16	Прием и передача мяча в парах. Верхняя подача мяча.	1
	17	Совершенствование технических приемов ведения игры.	1
	18	Игровые упражнения по тактике ведения игры.	1
	19	Взаимодействие игроков при подстраховке по линиям. Отработка упражнений.	1
	20	Взаимодействие игроков при подстраховке на блоке. Отработка выхода защитника под блок.	1
	21	Игровые упражнения по тактике ведения игры.	1
	22	Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи.	1
	23	Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на	1

		движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи.	
	24	Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя приема. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию приема. Правила безопасного выполнения приема.	1
	25	Техника выполнения нападающего удара. Техника разбега. Техника напрыгивания. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время нападающего удара. Правила безопасного выполнения нападающего удара.	1
	26	Игры в командах на результат.	1
Футбол (8 часов)			
	27	Знания о футболе. (урок-лекция) Общие сведения о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, их традициях. Названия и роль главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона.	1
	28	ТБ на уроках футбола. Технические приемы и тактические действия футбола, изученные на уровне начального общего образования. Удары по мячу ногой: удары по мячу внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу;	1
	29	Удары внешней частью подъема: стоя на месте и в движении; верхом, на короткое расстояние; передачи (пас) мяча низом. Удары по мячу головой: удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом; на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.	1
	30	Учебные игры в футбол.	1
	31	Обманные движения (финты): Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который движется за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой.	1
	32	Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, с последующим неожиданным уходом с мячом вперед за счет рывка. Вбрасывание мяча из различных исходных положений: с места и после разбега; на точность и дальность, для остановки его стоящего и/или движущегося партнера	1
	33	Учебные игры в футбол.	1
	34	Учебные игры в футбол.	1

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Учебно-методический комплект

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
2. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
3. Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт. – сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - Волгоград: Учитель, 2012.
4. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.
5. 4.Фонд национальная академия футбола. Альманах «пособие для футбольных тренеров» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
6. Шон Грин « Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
7. Шон Грин « Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г
8. motretvideo.com > Видео уроки
9. sport-lessons.com > Командные игры
10. *Ермолаев Ю.А.* Спортивная лапта. Правила игры. – М.: Экспериментальный центр «Игрофил», 2209.
11. *Лепешкин В.А.* Лапта. Как сделать ее популярной // Физкультура в школе. –1993. – № 4.