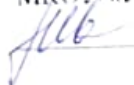


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Ульяновская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР
МКОУ «Ульяновская СОШ»

 /Л.Н. Иваненко/

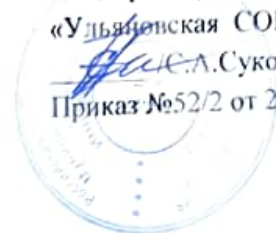
«Утверждаю»

И.о.директора МКОУ

«Ульяновская СОШ»

 Е.А.Суковаткина/

Приказ №52/2 от 29.08.2023г.



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Большая перемена. Спортивные
игры»

11 класс

Направление: физкультурно-оздоровительное, спортивное

Количество часов: 34

Срок реализации: 2023-2024г.

Учитель: Насунов Б.М.

с. Ульяновское
2023– 2024уч.г

Пояснительная записка

Программа рассчитана на 68 учебных часов в год, количество занятий в неделю – одно, длительностью 2 учебных часа, срок реализации программы – 1 год, количество занимающихся 10-15 человек. В ней прослеживается углубленное изучение спортивных игр с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Заниматься в секции могут школьники, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Основная цель спортивной секции – всестороннее развитие учащихся в процессе овладения физической культурой. В процессе обучения школьникам прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;

В реализации данной программы участвуют девушки в возрасте от 14 до 17 лет, набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальной.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

Ожидаемые результаты освоения программы

Ученик будет:

Знать:

- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок

Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика

Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований школьников.
Участие в соревнованиях по баскетболу в счет городской спартакиады школьников.

Обеспечение реализации программы

Реализация воспитательной программы достигается через развитие детского самоуправления, проведение социально направленных акций, различного рода массовых дел, конкурсов, экскурсий и т.д.

Первичным детским объединением в гимназии является школьный класс. Ценностные ориентации находят свое непосредственное выражение, в первую очередь, в повседневно реализуемых нормах взаимодействия школьников, законах жизни классного коллектива, нравственных основах межличностного общения.

В целях развития детского самоуправления используются технологии сюжетно-ролевой игры, стимулирующей детей к творчеству, отвечающие возрастным особенностям подростков.

Самоуправление осуществляется через систему временных поручений и методику КТД.

Исходя из основной направленности воспитательного процесса на формирование готовности ребенка к жизненному самоопределению, актуальным является развитие проектной деятельности детей, предполагающей создание условий для самостоятельного выбора ребенком цели, направления своей деятельности, прогнозирования результатов, планирования действий по достижению поставленной цели, осуществлению своего замысла и анализа результатов.

К основным педагогическим условиям эффективного включения подростков в проектную деятельность относятся:

1. формирование социального заказа на участие детей в решении тех или иных социальных проблем;
2. расширение детского опыта через участие в различных видах творческой, социально лично значимой деятельности, их представления о своих возможностях, выбор тематики, содержания проектов;
3. реализация педагогом позиции консультанта, помощника в процессе реализации ребенком собственного проекта;
4. создание ситуации успеха в процессе освоения ребенком технологии проектной деятельности.

Одной из форм реализации воспитательной работы был и остается классный час. Чем занимается класс, решается совместно учениками и классным руководителем.

Условия успешной реализации программы:

- сотрудничество с социально-психологической службой школы для изучения физического и психического состояния учащихся и возможной коррекции здоровья учащихся.
- изучение результативности учебной деятельности учащихся класса за каждый год для организации коррекционной работы;
- сотрудничество с учителями-предметниками по изучению индивидуальных возможностей интеллектуальной деятельности каждого учащегося;
- изучение способностей к общению каждого ученика в коллективе, определение проблем в общении и организация коррекции на материале диагностики;
- развитие желания действовать сообразно полученным нравственным знаниям в реальных жизненных ситуациях.

Программа реализуется в три этапа:



Выбери свой путь в жизни

Сотвори себя – это необходимо

Мы растем, как коллектив

1-й этап – «Мы растем, как коллектив» (5-6 классы)

Задачи этапа:

- ✓ Создание условий для быстрой и безболезненной адаптации учащихся в среднем звене;
- ✓ изучение личности каждого ребенка, его физического, психического состояния;
- ✓ изучение индивидуальных особенностей и способностей каждого ученика;
- ✓ развитие интеллектуальных способностей;
- ✓ формирование сплоченного и дружного коллектива.

2-й этап – «Сотвори себя – это необходимо!» (7-8 классы)

Задачи этапа:

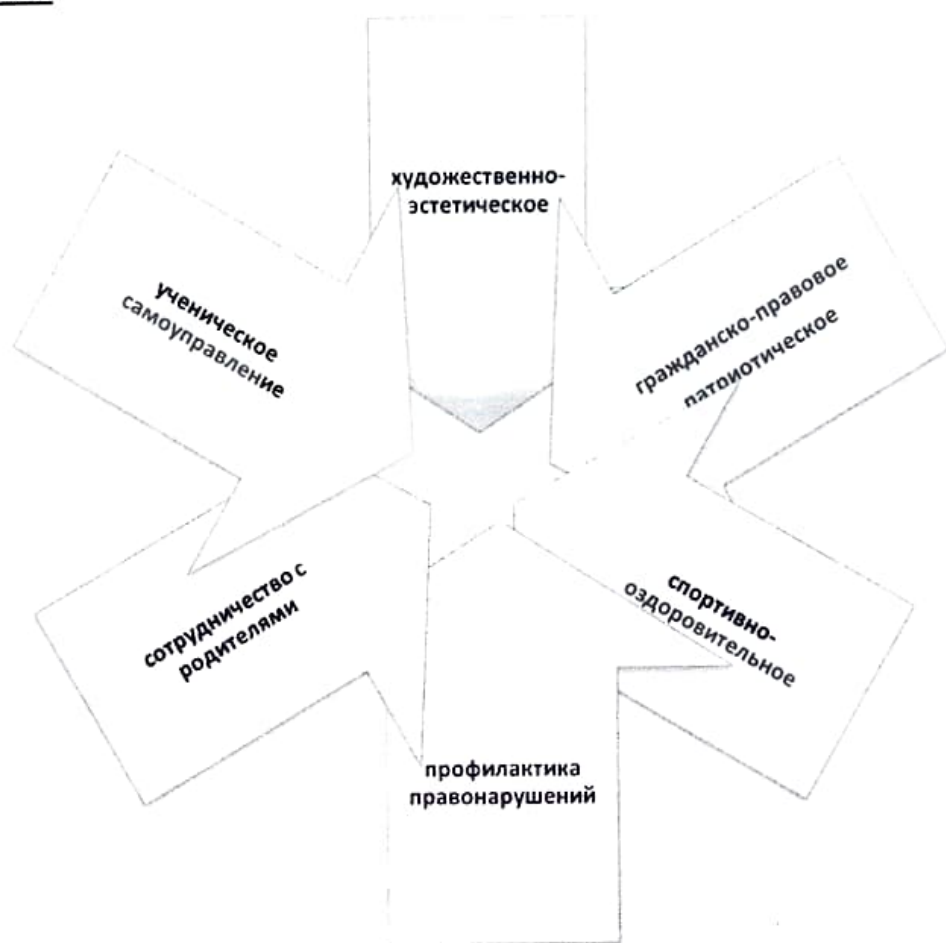
- развитие нравственных чувств и нравственного поведения;
- формирование собственных нравственных взглядов, суждений, оценок;
- формирование критического осмысления и анализа собственных нравственных поступков, а также поступков других;
- развитие интеллектуальных способностей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения соревноваться, правильно и разносторонне сравнивать свои результаты с успешностью других;
- формирование культуры общения у детей.

3-й этап – «Выбери свой путь в жизни!» (9-11 классы)

Задачи этапа:

- развитие интеллектуальных способностей;
- развитие коммуникативных умений учеников;
- развитие личности, способной к самоактуализации, самореализации, самоутверждению в постоянно меняющихся социокультурных условиях;
- формирование и развитие у учеников навыков исследовательской работы;
- формирование готовности осознанного выбора профиля обучения в старшей школе и профессиональному самоопределению.

Основные



направления воспитательной работы:



Ожидаемый результат

После реализации программы выпускник 11 класса должен иметь следующие основные качества:

- наличие объективной самооценки;
- умение подчиняться и руководить;
- высокое чувство ответственности и культуры;
- умение строить собственную жизнь, изменяя обстоятельства и самого себя в сфере межличностных отношений;
- умение вести достойный, здоровый образ жизни;
- самодисциплина, высокая работоспособность;
- сформированное уважение к социальной стороне жизни человека

Гражданско-правовое, патриотическое направление

Гражданско-правовое, патриотическое воспитание учащихся

Цели:

- воспитание способности делать свой жизненный выбор и нести за него ответственность; отстаивать свои интересы, своей семьи, трудового коллектива, своего народа, государства;
- формирование уважительного отношения к народам мира, человечеству, представителям других национальностей, к своей национальности, ее культуре, языку, традициям и обычаям;

Задачи:

- формировать у учащихся правовую культуру, свободно и ответственно самоопределяться в сфере правовых отношений с обществом;
- формировать гуманистическое мировоззрение учащихся, способность к нравственному саморазвитию;
- обучать решению задач правового и гражданского воспитания, связанных с проблемой морального саморазвития и самосовершенствования;
- формировать гордость за отечественную историю, народных героев, сохранять историческую память поколений в памяти потомков;
- воспитывать уважение к национальной культуре, своему народу, своему языку, традициям и обычаям своей страны;
- проявлять свою гражданскую позицию в самых непредвиденных ситуациях, бороться с безразличными и противоправными поступками людей.

Работа по охране детства, опеки и попечительства

Цель: обеспечение условий для реализации конституционного права на получение основного бесплатного образования всеми детьми школьного возраста; социальная защита и охрана прав детства.

Задачи:

- Изучение и выявление интересов и потребностей учащихся и их родителей в обучении и воспитании, трудностей и проблем, уровня социальной защищённости и адаптированности к социальной среде.
- Привлечение самих учащихся к укреплению правопорядка в школе, вовлечение учащихся в кружки, общешкольные мероприятия, клубы по интересам, спортивные секции.
- Своевременное обеспечение социальной защиты прав несовершеннолетних.

Предупреждение терроризма и экстремистских настроений среди учащихся

Задачи:

- Развитие способностей предупреждения конфликтов ненасильственными методами.
- Более глубокое знакомство учащихся с историей ВОВ, подвигами советских солдат и злодеяниями фашистских захватчиков.
- Развитие у учащихся толерантного сознания, формирование спокойного, отношения к людям другой национальности.
- Вовлечение большого количества учащихся в спортивные кружки, секции; творческие объединения и клубы, общественную работу, благотворительность с целью отвлечения от неформальных объединений.

Художественно-эстетическое направление

Общение и досуг ученика

Цель:

Создание условий для позитивного общения учащихся в гимназии и за ее пределами, для проявления инициативы и самостоятельности, ответственности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, интереса к внеклассной деятельности на всех возрастных этапах.

Задачи:

- формировать у учащихся на всех возрастных этапах культуру общения;
- знакомить учащихся с традициями и обычаями общения и досуга различных поколений;
- развивать способности учащихся в самых различных видах досуговой деятельности;
- использовать активные и творческие формы воспитательной работы для полного раскрытия талантов и способностей учащихся;
- демонстрировать достижения учащихся в досуговой деятельности;
- воспитывать справедливое отношение учащихся к способностям и талантам сверстников;
- предоставлять родителям необходимую информацию об участии ребенка в жизни гимназии и класса.

Спортивно-оздоровительное направление

Ученик и его здоровье

Цель: формирование у учащихся всех возрастов понимания значимости здоровья.

Задачи:

- знакомить учащихся с традициями и правилами бережного отношения человека к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования у учащихся культуры сохранения собственного здоровья;
- формировать у учащихся отношения к мужскому и женскому здоровью, как к бесценному дару природы;
- создавать возможность учащимся демонстрировать свои достижения и усилия по сохранению здоровья;
- способствовать преодолению вредных привычек учащихся средствами физической культуры и занятием спортом.

Направление - сотрудничество с родителями

Ученик и его семья

Цель:

Осознание учащимися всех возрастов значимости семьи в жизни любого человека.

Задачи:

- создать условия для активного и полезного взаимодействия школы и семьи по вопросам воспитания учащихся;
- влиять на формирование у детей и родителей позитивных семейных ценностей;
- преодолевать негативные тенденции в воспитании учащихся в отдельных семьях, привлекать с целью помощи и поддержки соответствующие организации;
- создавать условия для духовного общения детей и родителей.

Спортивно-оздоровительное направление

Ученик и его здоровье

Цель: формирование у учащихся всех возрастов понимания значимости здоровья.

Задачи:

- знакомить учащихся с традициями и правилами бережного отношения человека к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования у учащихся культуры сохранения собственного здоровья;
- формировать у учащихся отношения к мужскому и женскому здоровью, как к бесценному дару природы;
- создавать возможность учащимся демонстрировать свои достижения и усилия по сохранению здоровья;
- способствовать преодолению вредных привычек учащихся средствами физической культуры и занятием спортом.

Направление - сотрудничество с родителями

Ученик и его семья

Цель:

Осознание учащимися всех возрастов значимости семьи в жизни любого человека.

Задачи:

- создать условия для активного и полезного взаимодействия школы и семьи по вопросам воспитания учащихся;
- влиять на формирование у детей и родителей позитивных семейных ценностей;
- преодолевать негативные тенденции в воспитании учащихся в отдельных семьях, привлекать с целью помощи и поддержки соответствующие организации;
- создавать условия для духовного общения детей и родителей.

Направление - профилактика правонарушений

«Наше общее дело»

Цель: Формирование здорового образа жизни, профилактика асоциальных проявлений и повышение общей культуры в детской, подростковой и молодежной среде.

Задачи:

- вовлечение в профилактическую антиалкогольную и антинаркотическую деятельность учреждений социальной сферы, правоохранительных органов, общественных организаций, Управляющий Совет школы, родительский комитет, средства массовой информации;
- улучшение качества воспитания и формирования у детей, подростков и молодежи антиалкогольных и антинаркотических установок;
- улучшение качества образования за счет повышения уровня здоровья и изменения ценностных ориентации детей, подростков и молодежи;
- повышение качества здоровья детей, подростков и молодежи;
- улучшение криминогенной ситуации среди детей, подростков и молодежи;
- оказание детям, подросткам и молодежи консультационной, психокоррекционной помощи;
- осуществление антиалкогольной профилактической работы, а также в местах досуга детей, подростков и молодежи;
- создание системы раннего выявления и контроля лиц, приобщенных к употреблению спиртных напитков и зависимых от алкоголя, наркотиков на уровне школы, семьи и мест организации творческого досуга (секции, кружки), мест неформального общения.

Наркопост

работа по профилактике наркомании, токсикомании

Цель: оказание консультативно-диагностической и социально-правовой помощи детям и подросткам «группы риска», а также их родителям, (законным представителям), по вопросам своевременного выявления и коррекции последствий злоупотребления психоактивных веществ (далее по тексту – ПАВ);

Задачи:

- проведение психолого-педагогического анализа социальной ситуации по выявлению неблагоприятных факторов, способствующих возникновению и распространению наркозависимости среди детей и подростков в образовательном учреждении;

- обучение педагогов технологиям: проведения профилактической работы с детьми, подростками, родителями, инициации, поддержки и развития программ и проектов по профилактике злоупотребления психоактивными веществами среди детей и подростков;
- взаимодействие с организациями, осуществляющими работу по профилактике зависимости от ПАВ среди детей и подростков.

Предупреждение детского дорожно-транспортного травматизма

Цель:

1. Воспитывать стремление к усвоению правовых знаний, основ государственного права, трудового, административного и уголовного.
2. Соблюдать Конституцию РФ, выполнять Устав школы, правила для учащихся, правила дорожного движения, правила общественного правопорядка .
3. Непримируемо относиться к нарушениям закона и антиобщественным поступкам.

Профилактика безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних

Цель: формирование у учащихся правовой культуры личности, профилактика правонарушений

Задачи:

- Изучение условий индивидуального подхода к учащимся, их особенностей умственного, физического, нравственного развития и сбор сведений о представлениях учащихся об окружающем мире, о системе его моральных ценностей и правил поведения.
- Анализ поступков, суждений, взглядов и причин, мотивов поступков, изучение ведущей линии проведения;
- Знакомство с условиями жизни учащихся, знакомство с правилами и взаимоотношениями в семье;
- Создание для учащихся среды, в которой свободно и более полно развивались бы их умственные способности, умения и навыки.

Направление – ученическое самоуправление

Цель:

Воспитание личности с активной жизненной позицией, готовой к принятию ответственности за свои решения и полученный результат на себе, стремящийся к самосовершенствованию, саморазвитию и самовыражению.

Задачи:

- Создание условий для развития лидерских качеств, необходимых для лучшей адаптации учащихся в обществе, их социализации и личностного развития.
- Обеспечение педагогической поддержки лидеров в детском коллективе.
- Формирование знаний и умений основ организаторской деятельности.

- Организация разнообразных видов коллективной творческой деятельности, вовлекающих обучающихся в общественно-ценностные социализирующие отношения, способствующие их сплочению и положительному взаимопониманию.
- Рост культуры поведения учащихся.

Тематическое планирование 11 класс
«Спортивные игры» «Большая перемена»

№ п/п	Содержание учебного материала
1	Инструктаж по Т/Б на занятиях по баскетболу. Гигиенические требования к одежде и обуви.
2	Ведение мяча на месте, шагом, бегом. Передача и ловля мяча двумя от груди на месте в тройках.
3	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.
4	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра
5	Бег в медленном темпе до 10 минут. ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений.
6	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.
7	ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления
8	Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов.
9	Бег в медленном темпе до 10 минут. Ловля и передача мяча на месте и в движении.
10	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.
11	Бег в медленном темпе до 10 минут. Броски в кольцо из различных точек.
12	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Броски в кольцо из различных точек.
13	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра.
15	Способы подсчета пультса. ОРУ на силу и гибкость, прыжковые упражнения.
16	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение.
17	Силовые упражнения. Ведение, 2 шага, бросок, подбор мяча.
18	Перехват мяча. Ловля и передача в движениях в парах.
19	Персональная защита.
20	Броски в кольцо из разных точек. Учебно - тренировочная игра.
21	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под шитом.
22	ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно-тренировочная игра.
23	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения.

24	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.
25	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения.
26	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.
27	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений.
28	Техника нижних передач., приём и передачи в тройках, парах
29	Групповые упражнения. Учебная игра
30	Упражнения в движении. Нижняя прямая подача. Учебная игра
31	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра
32	Приём после подачи. Учебная игра.
33	Верхняя передача мяча ,передачи в парах Учебная игра
34	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра