

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Управление образования администрации МО "Братский район"

МКОУ "Ключи-Булакская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Месяцева Е.А.
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

Казанцева О.В.
от «30» августа 2023 г.

Рябцева Е.Д.
Приказ № 74
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Серебряный мяч»

с. Ключи-Булак 2023

Пояснительная записка.

Данная программа составлена по итогам заседания Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта от 10 октября 2019 года № Пр-2397, с целью обновления материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка».

В последние годы остро встал вопрос организации досуга детей школьного возраста и допризывной молодежи. Вовлечение их в спортивные секции, клубы, позволит отвлечь подростков от вредных привычек: (курение, алкоголь, наркотики и т. д.).

Здоровый образ жизни должен стать нормой для детей и подростков, занимающихся спортом. Спорт, это способ продления активной жизни и профилактика заболеваний, через достижение душевного равновесия и поэтапного укрепления своего здоровья. Содержание учебно-тренировочной работы должно отвечать требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей занимающихся.

На занятиях в кружках и секциях решаются следующие основные задачи:

укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию школьников;

подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины; воспитание у юных спортсменов дисциплины, чувства долга, товарищества и взаимовыручки.

Программами для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ предусмотрена организация спортивных секций по различным видам спорта.

Цели и задачи клуба.

Цели.

1. Развитие и популяризация спорта в целом.
2. Военно-патриотическое воспитание молодежи.
3. Подготовка молодежи к службе в Российской Армии.
4. Укрепление здоровья подростков.
5. Адаптация трудных детей в современном обществе.
6. Воспитание устойчивого интереса к физической культуре и спорту в целом.

Задачи.

Младшая группа начальной подготовки.

1. Воспитать у подростка потребность здорового образа жизни.
2. Укрепление здоровья и закаливание организма.
3. Сочетать разностороннюю физическую подготовку детей с интересным досугом. (Организация показательных выступлений, спортивных номеров, участие во всех школьных и сельских праздниках, организация походов и т. д.).

Старшая учебно-тренировочная группа.

Повышение уровня здоровья спортсменов. Повышение уровня физической подготовки.

3. Организация подготовки всесторонне развитых спортсменов.
4. Совершенствование технико-тактических навыков.
5. Развитие волевых качеств.
6. Психологическая подготовка.

7. Приобретение соревновательного опыта.

Расписание работы клуба

Понедельник.	17.00 - 19.00	Кузьмин О.Е.
Вторник.	15.00 - 17.00	Кузьмин О.Е.
Среда	15.00 - 17.00	Кузьмин О.Е.
Четверг	18.00 - 20.00	Кузьмин О.Е.
Пятница	17.00 - 19.00	Кузьмин О.Е.

Перечень видов спорта

№ п/п	Вид спорта	Количество часов
1	Настольный теннис	34
2	Пионербол	34
3	Волейбол	34
4	Баскетбол	34
5	Веселые старты	34
6	Футбол	34
7	Легкая атлетика	34
8	Подготовка сдаче норм ГТО	34
	Итого	272

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
«Настольный теннис»		
1	Стойки и перемещения.	1
2	Упражнения с ракеткой.	2
3	Упражнения с ракеткой и мячом.	2
4	Имитация различных ударов.	1
5	Удары ракеткой по мячу.	1
6	Подачи.	3
7	Имитация ударов справа.	2
8	Имитация ударов слева.	2
9	Имитация ударов справа «с лета».	2
10	Смена хватки ракетки.	2
11	Игра через сетку.	3
12	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища.	2

13	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	1
14	Игра через сетку по линии.	2
15	Игра кроссом.	2
16	Игра с пересечением.	1
17	«Резаные» ударом у стенки.	1
18	Двусторонняя игра.	3
19	Итоговое занятие.	1
	Всего	34
«Пионербол»		
1	Вводный инструктаж. Первая подача, приём мяча.	1
2	Прямая верхняя подача, приём мяча.	1
3	Прямая верхняя подача, приём мяча.	1
4	Жесты судьи.	1
5	Технические движения игроков.	1
6	Передача мяча.	1
7	Передача мяча.	1
8	Передача мяча.	1
9	Первая подача, приём мяча.	1
10	Прямая верхняя подача, приём мяча.	1
11	Прямая верхняя подача, приём мяча.	1
12	Жесты судьи.	1
13	Технические движения игроков.	1
14	Технические движения игроков.	1
15	Передача мяча.	1
16	Передача мяча.	1
17	Передача мяча.	1
18	Первая подача.	1
19	Переход на позиции.	1
20	Эстафеты с волейбольными мячами.	1
21	Игра "Пионербол". Нападение.	1
22	Приём мяча с подачи.	1
23	Защита.	1
24	Блок.	1
25	Защита.	1
26	Блок.	1
27	Нападение.	1
28	Соревнования между командами.	1
29	Защита.	1
30	Блок.	1
31	Нападение.	1
32	Эстафеты с мячами.	1
33	Игра в защите, нападении.	1

34	Игра "Пионербол".	1
	Всего	34
«Волейбол»		
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	7
2	Закрепление техники верхней передачи.	6
3	Закрепление техники нижней передачи.	6
4	Верхняя прямая подача.	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи.	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра.	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Всего:	34
«Баскетбол»		
1	Перемещения.	2
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	3
3	Верхняя передача мяча.	2
4	Нижняя передача мяча.	2
5	Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении.	3
6	Передачи мяча.	2
7	Ведение мяча.	2
8	Перехват мяча	2
9	Совершенствовать технику владения мячом.	2
10	Броски мяча в кольцо.	2
11	Подвижные игры и эстафеты.	2
12	Двусторонняя учебная игра	3
13	Групповые тактические действия в нападении, защите.	2
14	Командные тактические действия в нападении и защите.	2
15	Физическая подготовка в процессе занятия.	3
	Всего:	34
«Веселые старты»		
1	История Олимпийских игр	7
2	Русские народные игры.	4
3	Веселые старты.	10
4	Игры со спортивным инвентарем.	7

5	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	5
6	Итоговый праздник «Малые Олимпийские игры».	1
Всего:		34
«Футбол»		
1	История футбола.	
2	Различные способы перемещения.	2
3	Удары по мячу ногой.	2
4	Удары по мячу головой.	2
5	Прием (остановка) мячей.	2
6	Ведение мяча.	2
7	Обманные движения (финты).	2
8	Отбор мяча.	2
9	Комплексное выполнение технических приемов.	2
10	Тактика игры в атаке.	2
11	Тактика игры в обороне.	2
12	Тактика игры вратаря.	2
13	Общая физическая подготовка	3
14	Специальная физическая подготовка	3
15	Игровая подготовка	4
Всего:		34
«Легкая атлетика»		
1	Теоритическая подготовка	3
2	Гигиена спортсмена	3
3	Ознакомление с видами легкоатлетического спорта, правилами соревнований	2
4	Общая физическая и специальная подготовка	5
5	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы	3
6	Бег на короткие дистанции	5
7	Эстафетный бег	1
8	Кроссовая подготовка	3
9	Метание снаряда, техника и приемы выполнения	3
10	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	4
11	Подвижные игры	2
Всего:		34
«Подготовка сдаче норм ГТО»		
1	Бег.	4

2	Прыжки в длину	2
3	Метание мяча	2
4	Беговые упражнения	3
5	Развитие двигательных качеств	4
6	Развитие скоростно-силовых способностей	3
7	Развитие силовых способностей	3
8	Развитие координационных способностей	4
9	Лыжная подготовка	4
10	Гимнастика	2
11	Развитие прыгучести	3
	Всего:	34
	Итого:	272

Ожидаемые конечные результаты:

- увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;
- увеличение количества различных школьных спортивных соревнований для привлечения большего количества разновозрастных участников;
- увеличение % участников в региональных, муниципальных спортивно-массовых мероприятиях;
- повышение качества участия в различных конкурсах, соревнованиях и проектах, в результате которых появится спортивный инвентарь, оборудование, туристское снаряжение для массовых занятий физической культурой и туризмом.

Система управления и контроль за реализацией программы

Управление реализацией программы осуществляется заместителем директора по воспитательной работе, руководителем клуба, которые ежегодно информируют участников образовательного процесса о ходе выполнения Программы.