

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 с.Чермен»
Пригородного муниципального района
Республики Северная Осетия-Алания

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей

Протокол № 1 от
«30» 08 24 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Тиникашвили С.Т.
«26» 08 20 24 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Школьного спортивного клуба

«МОЧХО»

(10-14 лет)

Составитель: Пугоев А.А.
на 2024/2025 учебный год

Пригородный муниципальный район с.Чермен
2024 г.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа, разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации в сфере образования и физической культуры и спорта, на основании документов, регламентирующих деятельность спортивных школ.

Программа представлена по основным разделам:

- физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- соревновательная деятельность.
-

Физическая подготовка подразделяется на два раздела: общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку.

ОФП - предполагает развитие основных двигательных навыков человека и его физических качества: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

СФП- предполагает развитие специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами избранного вида спорта.

Тактико-техническая подготовка - представляет собой изучение техники и тактики избранного вида спорта, основные моменты для успешного проведения технических действий, связок и комбинаций.

Теоретическая подготовка - дает обучающимся представление как и почему следует осваивать те, или иные технико-тактические действия, как развивать физические качества и навыки, об истории развития, о правилах соревнования избранного вида спорта, требованиях техники безопасности во время тренировочных занятий и во время соревнований, о личной и общественной гигиене, о строении человека, о запрещенных средствах и мероприятиях в спорте.

Соревновательная деятельность - согласно календарного плана спортивных мероприятий, выполнение требований ЕВСК.

Система многолетней подготовки представляет собой организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирование двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется,

- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Планируемые результаты:

- выполнение нормативов 1-го спортивного разряда, кандидат в мастера спорта;
- продолжение спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства в ШСК;
- поступление в профильные учебные заведения.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

При осуществлении образовательной деятельности в спортивной школе устанавливаются следующие этапы:

1. Спортивно-оздоровительный этап (СО) - весь период;
2. Этап начальной подготовки (НП) - 2 года;
3. Тренировочный этап (спортивной специализации) (Т (СС)) - 5 лет;
4. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) - 3 года.

Основные задачи на этапе начальной подготовки (выбор специализации):

- привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%):

Виды подготовки	Этап начальной подготовки (до 1 года)
Общая физическая	60
Специальная физическая	30
Технико-тактическая	10

Календарный план
 Основных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых
 мероприятий ШСК
 МБОУ «СОШ №4 с.Чермен»

№	Тема занятия	Количество часов	Дата по плану	Дата фактическая
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2		
2.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2		
3.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2		
4.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2		
5.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2		
6.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2		
7.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол	2		
8.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2		
9.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2		
10.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2		
11.	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2		
12.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2		
13.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2		
14.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2		
15.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2		
16.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2		
17.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2		
18.	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2		
19.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2		

20.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2		
21.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2		
22.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2		
23.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2		
24.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2		
25.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2		
26.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2		
27.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. Игра вратаря	2		
28.	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	2		
29.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2		
30.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2		
31.	Прием мяча различными частями тела.	2		
32.	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2		
33.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Двухсторонняя игра	2		
34.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2		
35.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2		