

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГЕТМАНОВУДСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Принята решением
педагогического совета
от _____ протокол №

Утверждена приказом
по МБОУ Гетмановудской ООШ
от _____ г. №
Директор: Костюченко О.В.

***Рабочая программа
спортивного клуба «Гармония»
(базовый уровень)***

на 202_-202_ учебный год

Возраст обучающихся от 7 до 17 лет
Срок реализации 1 год
Казимирова Татьяна Кирилловна

Нормативно-правовая основа

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015г.№09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)

Ключевая педагогическая идея

Направленность программы по футболу, баскетболу и волейболу по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению-досуговой, по форме организации-кружковой.

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания», авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.

-уровень реализации программы: базовый.

-актуальность программы-состоит в том, что дети общаются между собой, получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки и действия. Получают заряд бодрости и здоровья, отвлекаются от негативных поступков во внеурочное и вечернее время.

-отличительные особенности программы-основная идея в том, чтобы дети по больше времени проводили за занятием спортом во внеурочное время.

-адресат программы- возраст обучающихся от 7 до 17 лет. Поэтому к каждой возрастной группе требуется индивидуальный подход.

-объем и срок освоения программы-216 часов. Данная программа рассчитана на 1 год освоения.

-формы организации образовательной деятельности-очная.

-особенности организации образовательного процесса- групповая.

-режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

-цель программы

Обучить технике и тактике игры в футбол, баскетбол и волейбол. Научить детей правильно организовать свое свободное время. Предупреждение спортивных травм. Достижение высокого уровня командной подготовки. Развитие специальных способностей и качеств для успешного овладения техникой и тактикой игры. Достижение комплексного проявления всех качеств, навыков и умений, знаний.

-задачи. Футбол:

Обучить технике и тактике игры в футбол. Развивать морально-волевые качества. Подготовка инструкторов и судей по футболу. Развивать и совершенствовать физические качества: силу, выносливость, скоростные качества. Дать полные теоретические сведения о развитии футбола и спорта в нашей стране и за рубежом. Организовать культурный досуг учащихся.

Задачами обучающихся также являются: физическая подготовка, совершенствование спортивно-физических показателей, участие в соревнованиях. Программа предусматривает систематический контроль успеваемости и дисциплины уч-ся в школе, связь с классным руководителем.

-задачи. Баскетбол:

Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «Баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «Баскетбол».

-задачи. Волейбол:

Развитие специальных способностей и качеств для успешного овладения техникой и тактикой игры. Совершенное овладение техникой и тактикой игры. Достижение высокого уровня командной подготовки. Воспитание моральных и волевых качеств. Приобретение теоретических и практических знаний по планированию, учету, ведению дневника юного спортсмена, методике обучения, судейству. Достижение комплексного проявления всех качеств, навыков и умений, знаний. Предупреждение спортивных травм.

Учебно-тематический план.

№	Дата	Содержание
---	------	------------

п/п	План	Факт	Футбол
1			Теоретическая подготовка
2			Физическая культура и спорт в России
3			Развитие футбола за рубежом и в России
4			Сведение о строении и функциях организма человека
5			ОФП бег 30м, 300м, 400м, 6 мин, бег 12 мин, бег 3*10м (челночный)
6			Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места
7			СФП бег 30м с ведением, бег 3*5м с ведением мяча, удары по мячу на дальность правой и левой ногой
8			Вбрасывание мяча на дальность
9			Техническая подготовка : удары по воротам на точность по неподвижному мячу правой и левой ногой
10			Ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек и в движение с мячом
11			Тактическая подготовка, тактика защиты, тактика нападения, тактика игры
12			Челночный бег 3*10 или бег 30м с высокого старта (сек)
13			Метание теннисного мяча в цель с 6м из трех попыток
14			Кросс без учета времени
15			Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу)
16			Лазание по канату с помощью ног
17			Подвижные игры, эстафеты
18			Ходьба на лыжах
19			Полоса препятствий
20			Игра в футбол
21			Повторение техники
22			Правила игры в футбол. судейство
23			Техника передвижения в футболе. Подвижная игра «Салки с мячом».
24			Техника передвижения. Обманные движения. Игра «Футбол».
25			Техника передвижения. Техника игры вратаря. Игра «Футбол».
26			Упражнения для развития умения «видеть поле». Подвижная игра «Сильный бросок»
27			Индивидуальные действия без мяча. Подвижная игра «Борьба за мяч»
28			Индивидуальные действия с мячом. Подвижная игра «Защита крепости»
29			Специальные упражнения для развития быстроты. Игра «Не давай мяч водящему»
30			Индивидуальные действия с мячом. Подвижная игра «Защита крепости»
31			Индивидуальные действия без мяча. Подвижная игра «Борьба за мяч»
32			Тактика нападения. Групповые действия. Игра «Борьба за мяч».
33			Упражнения с набивным мячом. Игра «Бой петухов».
34			Подвижные игры.
35			Соревнования по футболу по правилам игры в «малый футбол».
36			История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры
37			Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста
38			Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.
39			Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.
40			Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.
41			Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.
42			ОФП.
43			СФП
44			Обучение и совершенствование техники остановки мяча.
45			Обучение и совершенствование техники ведения мяча.
46			Обучение и совершенствование техники обманных движений.
47			Совершенствование комбинаций из изученных элементов.

48			Учебная игра.
49			Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и не ведущей ногой.
50			Судейская практика.
51			Подвижные игры с элементами футбола.
52			Обучение и совершенствование техники отбора мяча.
53			Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.
54			ОФП.
55			Обучение и совершенствование техники игры вратаря.
56			Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.
57			Обучение и совершенствование техники игры без мяча.
58			Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.
59			Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.
60			Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.
61			Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.
62			Обучение тактическим действиям в защите.
63			Развиваю Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.
64			Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.
65			Обучение и совершенствование техники защиты.
66			Учебная игра с разбором допущенных ошибок.
67			ОФП.
68			СФП.
69			Обучение тактическим действиям в защите.
70			Соревнования по футболу по правилам игры в «малый футбол».
71			Учебная игра с разбором допущенных ошибок.
72			Итоговое занятие.
			Баскетбол
73			Основные правила игры в баскетбол.
74			Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой.
75			Передача мяча двумя руками от груди стоя у стены. Передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой.
76			Ведение мяча с изменением направления (обводка фишек).
77			Ловля передача меня в парах в одном прыжке передача мяча в квадрате с сопротивлением.
78			Передача мяча в тройках или пятёрках.
79			Передачи мяча в парах во время кроссовой подготовке.
80			Для развития пальцев и кистей передачи набивными мячами в парах. Дистанция 6-8метров.
81			Передачи мяча на точность и резкость, передачи мяча в стенку после имитации финта.
82			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
83			Передачи у стены в один, два, три, четыре мяча на скорость и время.
84			Длинные передачи отрыв, в парах.
85			Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи.
86			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
87			Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.
88			Совершенствование техники дальних и средних бросков.
89			Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите
90			Тактические действия в нападении.

91			Двухсторонняя игра (Соревнование).
92			Быстрый прорыв безостановочное нападение.
93			Быстрый прорыв-взятие кольца соперника при численном преимуществе.
94			Техническая подготовка (перемещение, ведение мяча приемы остановок) индивидуальные тактические действия с мячом и без мяча.
95			Техническая подготовка (перемещение, ведение мяча приемы остановок) индивидуальные тактические действия с мячом и без мяча.
96			Развитие общей выносливости. Упражнение на развитие гибкости, ловкости, силы и быстроты. Двухсторонняя учебная игра.
97			Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.
98			Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.
99			Упражнение на развитие силы рук. Групповые и тактические действия с мячом.
100			Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра.
101			Ведение мяча на ограниченном пространстве.
102			Ведение с выбиванием мяча сзади, в парах.
103			Броски со средней дистанции без сопротивления.
104			Броски из-под кольца одной рукой в движении.
105			Совершенствование техники ведения мяча.
106			Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом.
107			Упражнение на развитие силы рук. Групповые и тактические действия с мячом.
108			ОРУ. Передачи мяча на точность и резкость с расстояния 6-8метров в круг диаметром 1м,60см,30см передачи разнообразные.
109			ОФП.
110			СФП.
111			Длинные передачи в отрыв в парах. Передачи в парах, в прыжке одним мячом.
112			Передачи в парах после обманных движений. На месте и в движение.
113			Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении двухсторонняя игра.
114			Действия защитников в численном меньшинстве. Двухсторонняя игра.
115			Действие 2 защитника против 3 нападающих, 3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием.
116			Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты.
117			Тактические действия при смене защитных построений защита прессингом.
118			Правила игры и судейство в стрит-баскетболе.
119			Техническая подготовка в стрит-баскетболе.
120			Тактические действия игроков в защите стрит-баскетболе.
121			ОРУ.
122			Учебная игра.
123			ОФП.
124			СФП.
125			Комбинация для разыгрывающего игрока в стрит-баскетболе.
126			Тактические действия в защите.
127			Технические действия на ограниченном пространстве игра стрит-баскетбол.
128			Броски по кольцу из различных положений.
129			Турнир по стрит-баскетболу.
130			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
131			Броски в парах до 20(30 или 50) попаданий.
132			Игра в «33»
133			Двухсторонняя игра.

134			Быстрый прорыв безостановочное нападение.
135			Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите.
136			Учебная игра. Судейство.
137			Бег на носках с ведением мяча.
138			Броски из-под кольца одной рукой в движении.
139			Челночный бег 3*10 м.
140			Броски по кольцу из различных положений.
141			ОФП.
142			Учебная игра. Судейство.
143			Челночный бег 3*10 м.
144			Итоговая игра.
			Волейбол
145			История развития волейбола.
146			Инструктаж по технике безопасности.
147			Правила игры и методика судейства.
148			Техническая подготовка волейболиста.
149			Техника игры в волейбол.
150			Физическая подготовка.
151			Методика тренировки волейболистов.
152			Стартовые стойки.
153			Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и защите.
154			Обучение технике нижней прямой подачи.
155			Обучение технике нижней боковой подачи.
156			Обучение технике верхней прямой подачи.
157			Обучение технике верхней боковой подаче.
158			Обучение укороченной подачи.
159			Обучение технике передач снизу.
160			Обучения технике верхних передач.
161			Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).
162			Обучение технике нападающих ударов.
163			ОРУ.
164			Обучение технике приема подач.
165			Обучение технике приема мяча с падением.
166			Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное).
167			Обучение и совершенствование индивидуальных действий.
168			Обучение индивидуальным тактическим действиям.
169			Обучение и совершенствование индивидуальных действий.
170			Обучение и совершенствование индивидуальных действий.
171			Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.
172			Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.
173			Обучения тактике нападающих ударов.
174			Обучения тактике нападающих ударов.
175			Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.
176			Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.
177			Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.
178			Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.
179			Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.
180			Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.
181			Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.
182			Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.

183			Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач.
184			Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего.
185			Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.
186			Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.
187			Обучение командным действиям в нападении.
188			Взаимодействие игроков задней и передней линий в нападении и при приёме подачи.
189			Взаимодействие игроков задней и передней линий в нападении и при приёме подачи.
190			Обучение командным действиям в защите.
191			Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче.
192			ОФП.
193			СФП.
194			Система игры в защите.
195			Учебная игра.
196			Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
197			Групповое блокирование (вдвоём, втроём).
198			Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.
199			Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).
200			Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.
201			Страховка при блокировании.
202			Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.
203			Групповые тактические действия в нападении и защите.
204			Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.
205			Игры, развивающие физические способности.
206			Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.
207			Судейство игры в волейбол.
208			Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).
209			Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.
210			Игры, развивающие физические способности.
211			Одиночное блокирование.
212			Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).
213			Игры, развивающие физические способности.
214			Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.
215			Судейство игры в волейбол.
216			Итоговая игра.