**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Борзинская спортивная школа»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор «Борзинской СШ»

_____ Н.А. Панфилова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО МИНИ-ФУТБОЛУ
СТАРТОВЫЙ, БАЗОВЫЙ И ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ ОБУЧЕНИЯ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 2 ГОДА**

Г. Борзя, 2023 г.

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини футбол» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение **по трём уровням**: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов, продвинутый уровень – совершенствование мастерства. Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта.

Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием

функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Мини-футбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, мини-футбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский футбол развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Мини -футбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными. Это особенно актуально для нашего сельского муниципального района. Следует особо выделить, что наш сельский район расположен вдали от областного центра. Тренер -преподаватель вынужден работать на базе одной общеобразовательной школы, что затрудняет просмотр и отбор талантливых детей и подростков в учебные группы МУ ДО «Борзинская СШ».

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий мини-футболом.

Задачи программы:

- популяризация мини-футбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – мини-футбол.

Форма обучения: очная

Планируемые результаты освоения учащимися содержания Программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на этапе начальной подготовки являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники мини-футбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями предметниками и классными руководителями.

Ожидаемые результаты обучения:

Стартовый уровень

Будет знать	Будет уметь
История возникновения мини-футбола	Выполнять общеразвивающие упражнения
Правила игры в мини-футбол Роль капитана команды	Вести и останавливать мяч, выполнять удары по мячу
Понятие о гигиене и санитарии Личная гигиена, требования к спортивной одежде и обуви Режим дня юного спортсмена	Уметь взаимодействовать с партнерами на поле

Понятие о технике мини-футбола Основные технические приемы в мини футболе	Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам
--	---

Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
Развитие мини-футбола в России	Выполнять различные упражнения для ОФП и СФП
Права и обязанности игроков Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу Виды соревнований	Выполнять удары по прыгающему и летящему мячу Выполнять удары головой Останавливать мяч подошвой, внутренней стороной стопы, грудью
Врачебный контроль и самоконтроль Особенности травматизма в мини-футболе Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых ситуациях	Уметь использовать короткие и средние передачи, выполнять игровые задания на своем месте, противодействовать передаче, ведению и удару по воротам

Продвинутый уровень

Будет знать	Будет уметь
Достижения команд России на международной арене	Уметь выполнять акробатические и легкоатлетические упражнения
Система проведения соревнований Судейство соревнований по футболу и мини-футболу	Выполнение всех видов ударов по мячу Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением
Оказание первой помощи при несчастных случаях	Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и

Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне	страховку партнеров
---	---------------------

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Умение	самостоятельно	планировать	пути	достижения	цели,	ВТОМ	числе
альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных							
и познавательных задач;							
3. Умение	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;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. Умение	организовывать	учебное	сотрудничество	и совместную индивидуальную	деятельность
с тренером-преподавателем	и сверстниками;	работают	и в	группе:	

находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

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

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;

2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;

3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и

любопытности;

4. Формирование ценностных ориентаций;

5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;

6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;

7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;

8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

Учебный план

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	02.09	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые теоретические занятия;	2	История физической культуры и спорта в России.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Сентябрь	05.09	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Спортивный зал	Текущий контроль	
3	Сентябрь	07.09	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Спортивный зал	Текущий контроль	
4	Сентябрь	09.09	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Акробатические упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Сентябрь	12.09	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортивная площадка	Текущий контроль
6	Сентябрь	14.09	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Специальные упражнения для развития ловкости.	Спортивная площадка	Текущий контроль
7	Сентябрь	16.09	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортивная площадка	Текущий контроль
8	Сентябрь	19.09	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Удары по мячу ногой.	Спортивная площадка	Текущий контроль

9	Сентябрь	21.09	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Удары по мячу головой.	Спортивная площадка	Текущий контроль
10	Сентябрь	23.09	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Остановка мяча. Ведение мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
11	Сентябрь	26.09	16.00-16.45 16.55-17.40	зачеты, тестирования	2	Контрольные нормативы. Бег 30 м., с. Челночный бег 30 м. (5 х 6 м)	Спортивный зал	Предваритель ный контроль

Общеразвивающие упражнения без

предметов.

Общезнакомая физическая подготовка с

набивными мячами.

12	Сентябрь	28.09	16.00-16.45 16.55-17.40	зачеты, тестирования	2	Контрольные нормативы. Прыжок в длину с места, см.	Спортивный зал	Предваритель ный контроль
13	Сентябрь	30.09	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые теоретические занятия;	2	История развития и состояние отечественного мини-футбола	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Октябрь	03.10	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Спортивный зал	Текущий контроль	
15	Октябрь	05.10	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Упражнения с набивным мячом (1 кг).	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Октябрь	07.10	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Акробатические упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Октябрь	10.10	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Легкоатлетические упражнения.	Спортивная площадка	Текущий контроль
18	Октябрь	12.10	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Подвижные игры.	Спортивная площадка	Текущий контроль
19	Октябрь	14.10	16.00-16.45	групповые	2	Спортивные игры. Баскетбол.	Спортивный	Текущий

			16.55-17.40	тренировочные занятия			зал	контроль
20	Октябрь	17.10	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
21	Октябрь	19.10	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Специальные упражнения для развития ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль
22	Октябрь	21.10	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Обманные движения (финты).	Спортивный зал	Текущий контроль
23	Октябрь	24.10	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль

Общеразвивающие упражнения без предметов.

24	Октябрь	26.10	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Техника игры вратаря.	Спортивная площадка	Текущий контроль
25	Октябрь	28.10	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Обманные движения (финты). Техника игры вратаря.	Спортивная площадка	Текущий контроль
26	Октябрь	31.10	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
27	Ноябрь	02.11	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Техника игры вратаря. Тактика защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	Ноябрь	02.11	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Обманные движения (финты). Тактика нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Ноябрь	07.11	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые и индивидуальные	2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Спортивный зал	Текущий контроль

				теоретические занятия;				
30	Ноябрь	09.11	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Упражнения с набивным мячом (1 кг).	Спортивный зал	Текущий контроль
31	Ноябрь	11.11	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Акробатические упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
32	Ноябрь	14.11	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
33	Ноябрь	16.11	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Специальные упражнения для развития ловкости	Текущий контроль	
34	Ноябрь	18.11	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Обманные движения (финты). Тактика нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль
35	Ноябрь	21.11	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Обманные движения (финты). Тактика нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль

36	Ноябрь	23.11	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Техника игры вратаря. Тактика защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль
37	Ноябрь	25.11	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Спортивный зал	Текущий контроль	
38	Ноябрь	28.11	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Упражнения с набивным мячом (1 кг).	Спортивный зал	Текущий контроль
39	Ноябрь	30.11	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые теоретические занятия;	2	Спортивные соревнования, их организация и проведение	Спортивный зал	Текущий контроль
40	Декабрь	02.12	16.00-16.45	групповые	2	Подвижные игры.	Спортивный	Текущий

			16.55-17.40	тренировочные занятия			зал	контроль
41	Декабрь	05.12	16.00-16.45 16.55-17.40	восстановительные мероприятия	2	Спортивные игры. Баскетбол.	Спортивный зал	Текущий контроль
42	Декабрь	07.12	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Специальные упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
43	Декабрь	09.12	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
44	Декабрь	12.12	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Специальные упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Декабрь	14.12	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Специальные упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Декабрь	16.12	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Обманные движения (финты). Тактика нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль
47	Декабрь	19.12	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Обманные движения (финты). Тактика нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль
48	Декабрь	21.12	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Спортивный зал	Текущий контроль	

Общеразвивающие упражнения без предметов.
Упражнения для развития умения «видеть поле».

занятия	Тактика нападения.							
49	Декабрь	23.12	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Техника игры вратаря. Тактика защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль

50	Декабрь	26.12	16.00- 16.45 16.55- 17.40	восстановительн ые мероприятия	2	Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Декабрь	28.12	16.00- 16.45 16.55- 17.40	восстановительн ые мероприятия	2	Спортивные игры. Баскетбол.	Спортивный зал	Текущий контроль
52	Январь	30.12	16.00- 16.45 16.55- 17.40	групповые тренировочные занятия	2	Специальные упражнения для развития быстроты. Самостоятельно.	Спортивный зал	Текущий контроль
53	Январь	09.01	16.00- 16.45 16.55- 17.40	групповые тренировочные занятия	2	Специальные упражнения для развития ловкости. Самостоятельно.	Спортивный зал	Текущий контроль
54	Январь	11.01	16.00- 16.45 16.55- 17.40	групповые тренировочные занятия	2	Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Январь	13.01	16.00- 16.45 16.55- 17.40	групповые тренировочные занятия	2	Отбор мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Январь	16.01	16.00- 16.45 16.55- 17.40	групповые тренировочные занятия	2	Отбор мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Январь	18.01	16.00- 16.45 16.55- 17.40	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия.	Спортивный зал	Текущий контроль
58	Январь	20.01	16.00- 16.45	групповые тренировочные	2	Командные действия.	Спортивный зал	Текущий контроль

			16.55-17.40	занятия				
59	Январь	23.01	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые теоретические занятия;	2	Основы техники и тактики мини-футбола	Спортивный зал	Текущий контроль
60	Январь	25.01	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Спортивный зал	Текущий контроль	
61	Январь	27.01	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные	2	Упражнения с набивным мячом (1 кг).	Спортивный зал	Текущий контроль

Общеразвивающие упражнения без предметов.

занятия								
62	Январь	30.01	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
63	Январь	01.02	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Специальные упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
64	Февраль	03.02	16.00-16.45 16.55-17.40	Индивидуальные занятия	2	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. .Кросс	Улица	Текущий контроль
65	Февраль	06.02	16.00-16.45 16.55-17.40	Индивидуальные занятия	2	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. .Кросс	Улица	Текущий контроль
66	Февраль	08.02	16.00-16.45 16.55-17.40	Индивидуальные занятия	2	Специальные упражнения для развития	Улица	Текущий контроль

						быстроты. .Кросс		
67	Февраль	10.02	16.00-16.45 16.55-17.40	Индивидуальны е занятия	2	Специальные упражнения для развития быстроты. .Кросс	Улица	Текущий контроль
68	Февраль	13.02	16.00-16.45 16.55-17.40	Индивидуальны е занятия	2	Специальные упражнения для развития ловкости	Улица	Текущий контроль
69	Февраль	15.02	16.00-16.45 16.55-17.40	Индивидуальны е занятия	2	Специальные упражнения для развития ловкости .Кросс	Улица	Текущий контроль
70	Февраль	17.02	16.00-16.45 16.55-17.40	Индивидуальны е занятия	2	Улица	Текущий контроль	
71	Февраль	20.02	16.00-16.45 16.55-17.40	Индивидуальны е занятия	2	Улица	Текущий контроль	
72	Февраль	22.02	16.00-16.45 16.55-17.40	Индивидуальны е занятия	2	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. .Кросс	Улица	Текущий контроль
73	Февраль	24.02	16.00-16.45 16.55-17.40	Индивидуальны е занятия	2	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. .Кросс	Улица	Текущий контроль
74	Февраль	27.02	16.00-16.45 16.55-17.40	Индивидуальны е занятия	2	Улица	Текущий контроль	

Развитие координационных
способностей. Ведение и удар по
воротам, .Кросс

Развитие координационных
способностей. Ведение и удар по
воротам, .Кросс

Развитие координационных
способностей. Ведение и удар по

воротам, квадрат.Кросс

75	Февраль	01.03	16.00-16.45 16.55-17.40	Индивидуальны е занятия	2	Специальные упражнения для развития быстроты. Кросс
76	Март	03.03	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Специальные упражнения для развития ловкости.
77	Март	06.03	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Удары по мячу ногой.
78	Март	10.03	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Удары по мячу головой.
79	Март	13.03	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Остановка мяча.
80	Март	15.03	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Ведение мяча.
81	Март	17.03	16.00-16.45 16.55-17.40	восстановительн ые мероприятия	2	Спортивные игры. Баскетбол.
82	Март	20.03	16.00-16.45 16.55-17.40	восстановительн ые мероприятия	2	Спортивные игры. Баскетбол.
83	Март	22.03	16.00-16.45 16.55-17.40	восстановительн ые мероприятия	2	Спортивные игры. Ручной мяч.
84	Март	24.03	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Специальные упражнения для развития ловкости.
85	Март	27.03	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Ведение мяча.
86	Март	29.03	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Командные действия. Тактика защиты.
87	Март	31.03	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные	2	Легкоатлетические упражнения.

						занятия		
--	--	--	--	--	--	---------	--	--

88	Март	03.04	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
89	Апрель	05.04	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
90	Апрель	07.04	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Специальные упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
91	Апрель	10.04	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Удары по мячу ногой.	Спортивная площадка	Текущий контроль
92	Апрель	12.04	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Удары по мячу головой.	Спортивный зал	Текущий контроль
93	Апрель	14.04	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Остановка мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
94	Апрель	17.04	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Ведение мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
95	Апрель	19.04	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Обманные движения (финты).	Спортивная площадка	Текущий контроль
96	Апрель	21.04	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Отбор мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
97	Апрель	24.04	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Техника игры вратаря.	Спортивная площадка	Текущий контроль
98	Апрель	26.04	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные	2	Групповые действия.	Спортивная площадка	Текущий контроль

				занятия				
99	Апрель	28.04	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Легкоатлетические упражнения.	Спортивная площадка	Текущий контроль

100	Апрель	03.05	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортивная площадка	Текущий контроль
101	Апрель	05.05	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Специальные упражнения для развития ловкости.	Спортивная площадка	Текущий контроль
102	Май	08.05	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Специальные упражнения для развития ловкости.	Спортивная площадка	Текущий контроль
103	Май	10.05	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Удары по мячу ногой, и дальность.	Спортивная площадка	Текущий контроль
104	Май	12.05	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Удары по мячу головой.	Спортивная площадка	Текущий контроль
105	Май	15.05	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Остановка мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
106	Май	17.05	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Ведение мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
107	Май	19.05	16.00-16.45 16.55-17.40	зачеты, тестирования	2	Бег 30 м., с. Челночный бег 30 м. (5 х 6 м) Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	Спортивная площадка	Итоговый контроль
108	Май	22.05	16.00-16.45 16.55-17.40	зачеты, тестирования	2	Прыжок в длину с места, см. Бег 30 м с ведением мяча, сек.	Спортивная площадка	Итоговый контроль
109	Май	24.05	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Эстафета на закрепление и	Спортивная площадка	Текущий контроль

110	Май	26.05	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Развитие скоростных и скоростно силовых способностей, прыжки.	Спортивная площадка	Текущий контроль
111	Май	29.05	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	Спортивная площадка	Текущий контроль

совершенствование технических приемов.

112	Май	31.05	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	Спортивная площадка	Текущий контроль
113	Май	02.06	16.00-16.45 16.55-17.40	групповые тренировочные занятия	2	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	Спортивная площадка	Текущий контроль

Учебно-методическое обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования. Основной формой является групповое тренировочное занятие.

Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, краткое объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих специальных физических упражнений и повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями. Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Для реализации программы используются следующие методы:

общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы. Для освоения техники игры в волейбол используют методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относят:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей и др.;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

К средствам и методам, в основе которых лежит выполнение спортсменом какихлибо физических упражнений относят:

- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения;
- методы целостного и расчлененного упражнения;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Методы спортивной тренировки:

Методы тренировки

1. Методы для развития физических качеств и функциональных возможностей (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный).
2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов волейбола (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств).
3. Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом; анализ действий; совершенствование действий, моделирующих фрагменты соревновательной деятельности; задания на тренировках и соревнованиях).
4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение,

самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

5. Методы интегральной подготовки (игровой, соревновательный, методы сопряженных воздействий).

Методы строго регламентированного упражнения

Сущность его заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Они позволяют:

- 1) осуществлять подготовку по строго предписанной программе;
- 2) строго регламентировать нагрузки по объему и интенсивности;
- 3) точно задавать интервалы отдыха;
- 4) избирательно воспитывать (развивать) физические качества;
- 5) использовать физические упражнения в занятиях с различным возрастным контингентом;
- 6) эффективно осваивать технику физических упражнений.

подразделяются на 2 подгруппы:

- а) методы обучения двигательным действиям;
- б) методы развития физических качеств.

Методы обучения двигательным действиям:

- метод целостно-конструктивного упражнения;
- расчленено-конструктивный метод - используются имитационные упражнения.
- метод сопряженного воздействия – используется на этапе совершенствования техники упражнений (облегченные или затрудненные условия).

Методы развития физических качеств. Направлены на развитие и закрепление адаптационных процессов в организме. Методы этой группы можно разделить на методы стандартными (равномерными) и нестандартными (переменными) нагрузками.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - непрерывных и интервальных.

Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как регламентированными паузами, так и произвольными паузами.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме.

В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить комплексный интегральный или избирательный (преимущественный) характер.

При комплексном воздействии осуществляется параллельное совершенствование (развитие) различных качеств, обуславливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном – преимущественное развитие отдельных качеств.

При равномерном режиме использования любого из методов интенсивность работы остается постоянной, при переменном – варьирующей.

Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки, применяемые в режиме равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей организма развития специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных

действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения, занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Воспитательная работа. Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем. Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;

- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера - преподавателя с родителями включает три основных направления:

- ♣ психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- ♣ вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы ДЮСШ, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- ♣ участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в ДЮСШ (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- ♣ личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- ♣ высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- ♣ атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- ♣ дружный коллектив;
- ♣ система морального стимулирования;
- ♣ наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области мини-футбола.

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по мини-футболу, легкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.