

Администрация муниципального района «Улётовский район» Забайкальского края
Муниципальное учреждение дополнительного образования
Улётовская детско-юношеская спортивная школа
(МУ ДО Улётовская ДЮСШ)

Директор МУ ДО Улётовская ДЮСШ

А.А.Замальдинов



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовке
по виду спорта «Мини - Футбол»

на 2024 – 2025 учебный год

№1 НП-1

Год обучения – первый
минимальный возраст
обучающихся - с 7 лет.

Составитель:
Тренер-преподаватель
МУ ДО Улётовская ДЮСШ
Н.В.Худяков

2024 г.
с.Николаевское

Администрация муниципального района «Улётовский район» Забайкальского края
Муниципальное учреждение дополнительного образования
Улётовская детско-юношеская спортивная школа
(МУ ДО Улётовская ДЮСШ)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МУ ДО Улётовская ДЮСШ
_____ А.А.Замальдинов
«___» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовке
по виду спорта «Мини - Футбол»

на 2024 – 2025 учебный год

№1 НП-1
Год обучения – первый
минимальный возраст
обучающихся - с 7 лет.

Составитель:
Тренер-преподаватель
МУ ДО Улётовская ДЮСШ
Н.В.Худяков

2024 г.
с.Николаевское

Пояснительная записка.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый год этапа спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы вида спорта футбол, утвержденной директором Директор МУ ДО Улётовская ДЮСШ от от «03» 07. 2023г. № 30-од

В рабочей программе устанавливаются, на основании дополнительной образовательной программы, необходимые параметры объёмов учебной нагрузки, количество и цикличность мероприятий, условия для организации учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на каждый год соответствующего этапа обучения.

Условия необходимые для проведения занятий:

- место проведения теоретических занятий спортивный зал Николаевской СОШ;
- место проведения практических занятий (помещения, тренировочные тренажёры, полигоны в природной среде т.п.) спортивный зал, стадион

1.	Направленность дополнительной образовательной программы спортивной подготовке;	Физкультурно-спортивная Общеобразовательная программа начального подготовки и спортивной специализации
2.	Форма обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовке	<i>Форма организации</i> деятельности обучающихся групповая, фронтальная по подгруппам, индивидуальная. Проводятся теоретические и практические занятия. <i>По типу занятия:</i> комбинированные, теоретические, практические, диагностические, вводные, итоговые, контрольные, соревновательные, интегральные, показательные, игровые.
3.	Год обучения (группа)	1 год обучения этап начальной подготовки
4.	Цель на 2024-2025 учебный год	Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Мини-футбол».
5.	Задачи	- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию организма спортсменов; - всестороннее гармоничное воспитание физических качеств; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники и тактики футбола; - адаптация к игровой и соревновательной деятельности; - выявление перспективных юных футболистов для дальнейших занятий футболом.

6.	Режим занятий Занятия проводятся, согласно утверждённого директором МУ ДО Улётовская ДЮСШ расписания	1 год обучения 3 раза в неделю по 2+2+2 учебных часа. 1 учебный час – 60 минут
7.	Средства и методы	Методы: 1. Словесные методы (описание, объяснение, разбор, указание, команды и распоряжения, подсчёт). 2. Наглядные методы (показ упражнений и техники футбольных приёмов, жестикуляции). 3. Практические методы (метод упражнений, равномерный, переменный, избирательных воздействий, повторный, расчлененный; соревновательный метод, игровой метод). Средства: 1. Подвижные и спортивные игры. 2. Упражнения из других видов спорта, связанных с проявлением быстроты, ловкости, гибкости. 3. ОРУ 4. Специальные упражнения (подводящие, индивидуальные, групповые, игровые).
8.	Предполагаемые результаты:	- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию организма футболистов; - всестороннее гармоничное воспитание физических качеств; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники и тактики футбола; - адаптация к игровой и соревновательной деятельности; - выявление перспективных юных футболистов для дальнейших занятий футболом.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	ды спортивной подготовки и иные мероприятия (часы высчитываются в % от годового количество часов)	Этапы и годы спортивной подготовки
		Этап начальной подготовки
		До года
		Года обучения
		1 год
		Количество часов в неделю
		6
		Наполняемость группы
		15
		Общее количество занятий в год
		158
	Распределение часов в % соотношении от годового количества часов	
1.	Общая физическая подготовка (13-17%)	53

2.	Специальная физическая подготовка (7-11%)	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (8 %)	-
4.	Техническая подготовка (18-52%)	152
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (1-13 %)	3
6.	Инструкторская и судейская практика (2-4 %)	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстанов-ные мероприятия, тестирование и контроль (3-11%)	9
8.	Интегральная подготовка (25-39 %)	95
	Общее количество часов в год	312

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2024-2025 год

Этап и год обучения: этан начальной подготовки, 1 год обучения

Количество недель в году:52 недели.

Количество часов в неделю: 6

Количество часов в год: 312

Вид спорта, дисциплина: мини- футбол

Содержание Вид подготовки в часах	Периоды													Количес во часов всего за год
	Подготовительный				Соревновательный						переходно восстанов ительный			
	М е с я ц ы													
9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
Количество в неделю:														
- тренировочных дней;	14	14	13	15	14	13	13	13	14	13	11	11	158	
- тренировочных часов.	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312	
Физическая подготовка														
-общая физическая подготовка (ч)	11	8	7	6	2	2	2	3	2	2	3	3	53	
- специальная физическая подготовка(ч)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Техническая подготовка														
-техника нападения; (ч)	6	7	8	9	8	6	5	5	6	6	5	5	152	
- техника защиты(ч)	6	7	8	9	8	6	5	5	6	6	5	5		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0,5			0,5	1			0,5			0,5		3	
Интегральная подготовка(ч)	6	8	9	12	10	8	7	7	7	9	6	6	95	
Соревновательная подготовка														
- контрольные;								1					1	

- отборочные													-
- основные													-
Инструкторская и судейская практика													-
Восстановительные мероприятия(ч)					1						1	1	3
Медицинское обследование(ч)	2				2								4
Контрольно-переводные испытания(ч)	1								1				2
Общее количество часов													312

Учебно-тематический план раздела «Теоретическая подготовка»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки	НП-1 3		
	Роль спорта в формировании личностных качеств	0,5	январь	Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах, психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	0,5	Март	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Самоанализ и самоконтроль в учебно-тренировочном процессе	0,5	Май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его содержание и структура
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка футболистов	0,5	Июль	Классификация спортивного инвентаря и экипировки футболистов, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям..
	Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила нахождения на спортивном объекте	0,5	Сентябрь	Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий футболом. Профилактика травматизма и простудных заболеваний

	Режим дня и питание обучающихся	0,5	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в спортивной подготовке обучающихся. Рациональное, сбалансированное питание.
--	---------------------------------	-----	--------	---

Календарный план воспитательной работы для группы НП-1

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1	Режим питания и отдыха,	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) ;	
1.2	Профилактика табакокурение,	Профилактические беседы	
2	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года
4	Другое направление работы		
4.1	Работа с родителями	Анкетирование родителей. Создание родительских комитетов по отделениям, группам. Родительские собрания по группам. Общешкольные родительские собрания	Сентябрь-октябрь
4.2	Проведение культурных и спортивно-массовых мероприятий с воспитанниками.	Походы в музей, на концерты, выставки.	

4.3	Часы профилактики правонарушений. «Профилактика экстремизма» «Имею право знать!» Безопасность на дороге.	Беседы, лекции, просмотр видеофильма о профилактике правонарушений. Встреча с работниками КДН и ГИБДД.	
4.4	День открытых дверей.	Организованные посещения учебно-тренировочных занятий обучающимися общеобразовательной школы под руководством классных руководителей.	

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним ГНП-1

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его формы	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга .	В течении года	Проведение анкетирования с согласия родителей
	Проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями.		С приглашением специалистов.

План применения восстановительных средств и мероприятий ГНП -1

№ п\п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок	В течение всего периода спортивной подготовки
2	Физиотерапевтические методы: 1. Различные методики банных процедур: кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий

План участия в спортивных мероприятиях на 2024-2025 год.

Виды спортивных соревнований	Статус спортивных соревнований	Наименование соревнований	Дата проведения (месяц)
Контрольные	Внутришкольные, межшкольные	Турнир по мини –футболу посвященный Дню Защитника Отечества	Февраль
		Товарищеская встреча по мини – футболу, посвященная 78 – летию Победы	май
	Муниципальные		
	Региональные		
	Межрегиональные, ПФО		
	Всего:	5	

Отборочные	Внутришкольные, межшкольные	Турнир по мини – футболу, посвященный Дню защиты детей	июнь
	Муниципальные	Соревнования по футболу среди дворовых команд «Спорт Быстрых»	Декабрь, июнь
	Региональные	Открытое Первенство по мини – футболу, среди дворовых команд, в рамках проекта «Спорт быстрых»	июнь
	Межрегиональные, ПФО		
	Всероссийские		
	Всего:	3	
Основные	Муниципальные	Открытое Первенство МР «Улётовский район» по мини-футболу	Октябрь, апрель
	Региональные	Соревнования по футболу среди дворовых команд «Спорт Быстрых»	июнь
	Межрегиональные, ПФО		
	Всероссийские		
	Европа		
	Мира		
	Всего:		
Итого:		3	

Расписание занятий на 2024-2025 год

Вид спорта, дисциплина футбол

Этап обучения: очное

Год обучения ГНП-1,

Наименование группы	День недели/ Время начала и конец занятия							Место проведения занятия
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресение	
ГНП-1	17.00		17.00		17.00			спортзал

Контрольно-переводные нормативы*

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «мини-футбол»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения
			мальчики
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины«мини-футбол (футзал)»			
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			100
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины«мини-футбол (футзал)»			
	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более
			2,35
	Челночный бег 5х6 м	с	не более
			12,40
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			100