

Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Мурманской области
«Мурманский областной Центр дополнительного образования «Лапландия»

ПРИНЯТА

методическим советом

Протокол

« 03 » июня 2020 г. № 1/6

Председатель  /А.Ю. Решетова

УТВЕРЖДЕНА

Приказом

ГАУДО МО «МОИДО «Лапландия»

от 03.06.2020 г. № 15

Директор

 С.В. Кулаков

СОГЛАСОВАНО

Директор

МОУ ДО ДЮСШ Кольского района

 В.В. Маган

2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЮНЫЙ ВРАТАРЬ»
(СЕТЕВАЯ)

Возраст учащихся: **8-12 лет**

Срок реализации программы: **1 год**

Составитель:
Нуриев Х.С.
педагог дополнительного образования

Мурманск
2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы – **базовый**

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Юный вратарь»** составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу учреждения дополнительного образования, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», методическими рекомендациями для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме от 22.06.2019 г. с Уставом ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия».

Актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы «Юный вратарь» заключается в том, что одной из ключевых позиций в мини-футболе является позиция вратаря, он участвует фактически во всех игровых действиях команды, как в обороне, так и в атаке.

Технические и тактические приемы игры вратаря сложны, многообразны и существенно отличаются от технических и тактических действий полевых игроков. Специфичность обусловлена содержанием и особенностями структурных, пространственных и временных параметров игровой соревновательной деятельности.

Программа **«Юный вратарь»** направлена на формирование и совершенствование знаний, умений и навыков в технической, тактической, физической и интегральной подготовленности вратарей.

Отличительные особенности программы. Занятия проводит педагог дополнительного образования ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия», практическая часть программы реализуется при использовании ресурсов Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Кольского района Мурманской области».

Материально-техническое обеспечение ДЮСШ Кольского района позволяет эффективно организовывать учебный процесс по подготовке юных вратарей: паркетное напольное покрытие, мини-футбольные ворота разных размеров, арабские мячи, координационные мячи, балансировочные платформы, отражатели мяча, поясные эспандеры.

Цель и задачи программы

Целью программы является создание условий для углубленной специализации, разностороннего физического развития и укрепления здоровья юных вратарей.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники спортивных и подвижных игр;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- освоение знаний о мини-футболе, его истории, современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- овладение вратарскими техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;

- овладение техникой вратарских передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Развивающие:

- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

- укрепление здоровья, повышение функциональных способностей организма;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

- развитие координационных способностей.

- комплексное развитие психомоторных способностей

Воспитательные:

- развитие у учащихся мотивации познания и достижений, поиска новых познавательных ориентиров;

- воспитание трудолюбия;

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- воспитание умения предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладания при проигрыше и выигрыше;

- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям мини-футболом.

Адресат программы: обучающиеся, желающие развиваться в избранной специализации, обладающие высоким уровнем физической подготовленности, прошедшие входную диагностику, имеющие письменное разрешение врача (медицинскую справку).

Возраст детей: 8-12 лет.

Форма реализации программы: очная.

Срок реализации программы: 1 год.

Форма организации занятий: групповая, индивидуальная.

Режим занятий: 1 год обучения – 72 часа, 1 занятие в неделю по 2 академических часа.

Количество учащихся: минимальное количество – 6 человек, максимальное количество – 10 человек

Ожидаемые результаты

Личностные результаты:

- умение применять специальную терминологию в мини-футболе (в соответствии с содержанием программы);
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты

- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

Предметные результаты:

- формирование знаний специальной терминологии в мини-футболе (в соответствии с содержанием программы);
- формирование знаний о вратарской технике и тактике мини-футбола;
- формирование знаний и умений выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в мини-футболе;
- формирование знаний о правилах выполнения упражнений в соответствии с программой.

Формы диагностики результатов обучения:

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП в конце учебного года;
- участие в соревнованиях.

Формы итоговой аттестации демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях;
- мастер-классы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе:		Формы аттестации, диагностики, контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	
2	Мини-футбол в лицах	1	1	-	опрос
3	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	1	1	-	опрос
4	Общая физическая подготовка	12	1	11	Контрольные нормативы
5	Специальная физическая подготовка	15	1	14	Контрольные нормативы
6	Технико-тактическая подготовка	25	1	24	Контрольные нормативы
7	Соревновательная подготовка	10	1	9	
8	Контрольные испытания	4	-	4	
9	Заключительное занятие	2	1	1	
	Итого:	72	9	63	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема № 1. Вводное занятие - 2 часа.

Теория – 2 часа

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Тема № 2. Мини-футбол в лицах— 1час.

Теория - 1 час:

Знаменитые футболисты и их вклад в развитие мини-футбола.

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 1 час.

Правила ухода и гигиенические требования к форме и обуви для занятий. Правила личной гигиены. Экипировка футболиста. Режим дня. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека. Принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. Показания и противопоказания к занятиям футболом.

Тема № 4. Общая физическая подготовка – 12 часов.

Теория – 1 час:

Значение ОФП в жизни человека. Общая физическая подготовка как средство развития человеческого организма. (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Объяснение выполнения каждого из выполняемых упражнений для футболиста.

Практика – 11 часов

1. Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении

Упражнения для мышц шеи – наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. *В различных исходных положениях* – наклоны, повороты, вращения туловища. *В положении лежа* – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног – различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением – Упражнения в парах – повороты, перетаскивание тяжестей, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Форма занятий: учебно-тренировочная, тренировочная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой, соревновательный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: гимнастические скамейки, маты, гимнастические стенки.

1. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой – прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с теннисными мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Круговая тренировка.

6. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросков и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

7. Легкоатлетические упражнения. Бег. Кроссы, 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка – 15 часов.

Теория – 1 час:

Значение СФП на занятиях по мини-футболу. Специальная физическая подготовка как метод введения в образовательную деятельность «Мини-футбол».

Четкое и грамотное объяснение выполнения каждого из выполняемых упражнений обучающимся.

Практика – 14 часов

2. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа,

лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

3. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением в преодолении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

4. *Упражнения для развития специальной выносливости.*

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек (фишек) с ударами по стенке; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Форма занятий: учебно-тренировочная, тренировочная, модельная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой, соревновательный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: футбольные мячи, стойки(фишки), свисток, секундомер.

5. *Упражнения для развития ловкости.*

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки

вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по предмету (мячу), подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и самостоятельные движения на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко- подвешенный мяч (предмет) руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках.

Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках.

Переворот вперед с разбега.

Тема № 6. Техничко-тактическая подготовка - 24 часа.

6.1. Техническая подготовка.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногами: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

6.2. Тактическая подготовка.

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приёмов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Маневрирование на поле: «открывание» для приёма мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по полю и подключении из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приёмы.

Групповые действия

Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Взаимодействия с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных. Низом,

верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путём точной длинной передачи на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнёрам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации по введению мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру. Адресуя его свободному от опеки партнёру.

Выбор места при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнёров. Тренировочные игры Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Тема № 7. Соревновательная подготовка – 10 часов.

Теория – 1 час

Правила игры в мини-футбол. Действия игроков и вратаря на поле. Технические приемы и тактические действия во время игры с соперником.

Практика – 9 часов

Учебные игры, контрольные игры, соревнования Муниципального, Регионального уровня по футболу, мини-футболу.

Тема № 8. Контрольные испытания – 4 часа.

Практика – 4 часа

Сдача контрольных нормативов по физической (общей, специальной) и технической подготовке.

Тема № 9. Заключительное занятие — 2 часа.

Теория – 1 час

Подведение итогов работы 1 года обучения. Обсуждение тем и разделов изученного материала.

Инструктаж воспитанников по ТБ, ППБ, ПДД с выходом на летние каникулы.

Практика – 1 час

Соревнования по мини-футболу.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график на 2020-2021 уч.г. (Приложение №1).

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально- техническое обеспечение

2. Спортивные залы с спортивные сооружения на открытом воздухе (стадионы, футбольные поля и др.) для проведения занятий с обучающимися должны быть с хорошей освещенностью и вентиляций. Игровое покрытие ровное и безопасное.

Перечень основного оборудования и инвентаря:	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ мячи №4, 5 (для большого поля) – 15 шт.; ✓ мячи №4, 5 (для мини-футбола) – 15 шт.; ✓ стойки для обводки -20 шт.; ✓ конусы – 20шт. ✓ фишки -20шт. ✓ барьеры-10 шт.; ✓ скакалки– 15 шт.; ✓ гантели – 24 шт.; ✓ манишки (2цвета) – 30 шт.; ✓ сумка для хранения мячей – 1шт. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ арабские мячи (теннисные) – 15 шт.; ✓ ворота с сеткой: большие 2 x 3 м – 2 шт., маленькие 1x 1,5м. – 4 шт.; ✓ ворота с сеткой 3x5м.- 2шт. ✓ табло электронное – 1 шт.; ✓ кистевой амортизатор – 12 шт.; ✓ подкидной трамплин – 1шт. ✓ секундомер -1шт. ✓ планшет магнитный – 1шт. ✓ игровая форма двух цветов- 17 комплектов каждая ✓ компрессор для накачивания мячей-1шт.

Методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП;
- учебно-методическая литература (учебники, пособия, журналы, методические разработки).
- обучающие DVD методические материалы.

Кадровое обеспечение:

- педагог, имеющий среднее и высшее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями игры в футбол, стремящийся к профессиональному росту.

Информационно-методическое обеспечение.

Особенности проведения занятий.

На этом этапе стоят задачи укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в физическом развитии, обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики. Осуществляется принцип единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

При подготовке применяются различные способы и методы тренировок, а также упражнения из других видов спорта (баскетбол, гандбол, плавание, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

На этом этапе не планируются занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала.

Во время обучения технике игры используется большое количество различных подготовительных упражнений. Необходимо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

На этом этапе можно привлекать учащихся к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам (на малых футбольных площадках) и выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

Основной методический инструментарий.

Для реализации программы используются следующие методы и формы:

1. Равномерный – метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости.

2. Переменный – способствует развитию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичным представителем данного метода является игра в мини-футбол

3. Повторный – разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре в футбол используется при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости.

4. Интервальный – разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха (отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму учащихся восстанавливаться).

5. Сопряженный – особенно важен в работе с учащимися, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий.

6. Круговой – это самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у учащихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков.

7. Многократного повторения – серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха.

8. Повторение упражнений может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. При обучении юных футболистов сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при разучивании групповых и командных тактических действий.

9. Игровой – используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать ловкость, быстроту ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

10. Соревновательный – используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или спортивных соревнований.

11. Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные ощущения.

Словесные методы могут реализовываться в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд;
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держать», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков);
- просмотр специальных учебных кинофильмов, видеозаписей выполнения упражнений, соревнований;
- метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала).

13. Эвристические: эвристическое наблюдение, метод эвристических вопросов, метод наведения на правильное решение.

Диагностика результативности образовательного процесса.

Система оценки и фиксации образовательных результатов.

Диагностика и контроль обучения

1) В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся.

Таблица 1.

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Предварительный контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания)	Наблюдение	Сентябрь

	образовательной программы на начало учебного года).		
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого занимающегося (измерение пульса)	В течение учебного года
*Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты по ОФП.	Декабрь
*Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом.	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, технически нормативы.	Май

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса в объединении диагностика осуществляется:

- в начале учебного года – *предварительный контроль*;
- в середине и в конце учебного года – *промежуточная аттестация*;
- в конце реализации образовательной программы – *итоговая аттестация*.

В случае невозможности продолжения обучения по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности, обучающийся может быть оставлен на повторный курс обучения в соответствующей группе на этапе обучения.

Оценка уровней усвоения образовательных результатов

Уровни	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы.</u>

уровень		Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно и быстро.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
Средний уровень	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы.</u> Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	Практические умения и навыки	Приемы выполнены согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
Низкий уровень	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания образовательной программы.</u> Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи педагога.
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов были допущены значительные ошибки (сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника; допущена потеря равновесия при перемещении, однако прием доведен до завершения).
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.

Критерии оценки теоретических знаний и практических умений учащихся:

1. При оценке **образовательных результатов** используется трехуровневая оценочная шкала для диагностики следующих параметров:

«Знания»:

«низкий уровень» - не освоил некоторых основных понятий, способов их выполнения, затрудняется ответить на вопрос, часто требуется помощь педагога;

«средний уровень» - знает и успешно применяет на практике, полученные знания, иногда допускает ошибки;

«высокий уровень» - владеет всем объемом знаний, полученных в процессе обучения по программе, способен актуализировать знания, полученные ранее; способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок.

«Умения и навыки»:

«низкий уровень» - при выполнении практических заданий часто допускает значительные ошибки;

«средний уровень» - при выполнении практических заданий иногда допускает ошибки;

«высокий уровень» - при выполнении практических заданий не допускает ошибок, владеет всеми техническими приемами (в соответствии с программой обучения) и успешно применяет их на практике.

Список литературы для педагога

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. Примерная программа по мини-футболу для ДЮСШ и СДЮШОР- М.: Советский спорт, 2010.
2. «Примерная программа по мини-футболу для ДЮСШ и СДЮШОР» (для спортивно-оздоровительных групп); коллектив авторов: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В., 2010 г.
3. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. Издательство: «ГУ «РОГ», Липецк, 2004
4. Андреев С.Н. Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. Издательство Советский спорт, 2006.
5. Андреев С.Н., Гарагуля Г.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе. Советский спорт, 2011.
6. Годик М.А. Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет – М.: Граница, 2008.
7. С.Ю.Тюленьков, А.А. Федоров, Футбол в зале: система подготовки. Издательство Терра Спорт, Москва 2000
8. А.В.Лексаков, М.М.Полишкис, С.А.Российский, А.И.Соколов Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет (учебно-методическое пособие). Издательство ООО «РА Квартал» г. Нижний Новгород, 2015.
9. А.А.Кузнецов, ФУТБОЛ.Настольная книга детского тренера. Издательство «Профиздат» Москва, 2011.
10. Робин Джоунз, Том Трэнтер, ФУТБОЛ.Тактика защиты и нападения. Издательство ООО «Типография «Сарма» Москва, 2008.
11. А.М.Зеленцов, В.В.Лобановский Моделирование тренировки в футболе. Издательство «Здоровья» г.Киев, 1985.
12. М.А.Годик Физическая подготовка футболистов. Издательство «Олимпия Пресс» Москва, 2006.
13. В.П. Губа – доктор педагогических наук, профессор, П.В. Квашук – доктор педагогических наук, профессор, В.В. Краснощекое – заслуженный тренер России, П.Ф. Ежов – кандидат педагогических наук, доцент, В.А. Блинов – кандидат педагогических наук, доцент Футбол: «Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.» Издательство «Советский спорт», 2010;
14. Григорьян М.Р. Возрастная динамика координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов /
15. М.Р. Григорьян, Г.А. Порублёв // Проблемы физического воспитания и спортивной тренировки: Материалы Всероссийской научной постоянно действующей заочной конференции. – Майкоп: АГУ, 2010.

Список литературы для учащихся

1. Батищева, А.А. Футбол. Книга о мастерстве и драйве. Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2018 г.;
2. Гиффорд, К. Футбол. Детская энциклопедия, АСТ, 2014 г.;
3. Гиффорд, К. Футбол. Факты, голы, суперзвезд, АСТ, 2014 г.;
4. Марсон, Э. Про футбол хочу знать все..., Издательство: Пешком в историю, 2018 г.;

5. Миллс, А. Футбол в интересных фактах и потрясающих историях,
Издательство: Эксмо, 2018 г.;

**Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график на 2020-2021 уч.г.
Объединение «Юный вратарь»**

Педагог: Нуриев Х.С..

Количество учебных недель: 36.

Режим проведения занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): _____

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с ___ октября 2020 по ___ ноября 2020;
- зимние каникулы – с ___ декабря 2020 года по ___ января 2021 года;
- весенние каникулы – с ___ марта 2021 по ___ апреля 2021;
- летние каникулы – с ___ июня по ___ августа 2021 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	Сентябрь			Групповая	2	Вводное занятие	Каб. № 208	опрос
2					1	Мини-футбол в лицах	Каб. № 208	опрос
					1	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья		
3					1	Общая физическая подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурмаши,	опрос
			1		Специальная физическая подготовка			
4				2	Общая физическая подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурмаши,	Наблюдение	
5	Октябрь				1	Контрольные испытания	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурмаши,	Наблюдение

6					2	Специальная физическая подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурманши,	предварительная диагностика (сдача нормативов)
7					2	Соревновательная подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурманши,	Наблюдение
8					Групповая	2	Технико-тактическая подготовка Специальная физическая подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурманши,
9	Ноябрь			2		Общая физическая подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурманши,	
10				2		Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурманши,	
11				2		Соревновательная подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурманши,	
12				2		Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурманши,	
13	Декабрь			2		Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурманши,	
14				2		Специальная физическая подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурманши,	Наблюдение
15				1 1		Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурманши,	
16				Групповая		2	Специальная физическая подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурманши,
17	Январь					2	Общая физическая подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурманши,
18					2	Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурманши,	
19					1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурманши,	
20					2	Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурманши,	
21		Февраль				1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурманши,
22					2	Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурманши,	

23					2	Соревновательная подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурмаши,	
24					2	Специальная физическая подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурмаши,	
25	Март			Групповая	2	Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурмаши,	
26					2	Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурмаши,	
27					2	Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурмаши,	
28					1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурмаши,	Наблюдение
29	Апрель				2	Соревновательная подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурмаши,	
30					1 1	Технико-тактическая подготовка Специальная физическая подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурмаши,	
31					1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурмаши,	
32					2	Общая физическая подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурмаши,	
33	Май			Групповая	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурмаши,	
34					2	Контрольные испытания	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурмаши,	
35					2	Соревновательная подготовка	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурмаши,	
36					2	Заключительное занятие	ДЮСШ Кольского района пгт. Мурмаши,	Наблюдение

Контрольные нормативы**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.**

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется 2 раза в год: в начале и в конце учебного года (входящие, итоговые).

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся 8 - 12 лет

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень		
			Мальчики		
			низкий	средний	высокий
Координационные	Челночный бег 3*10м / сек	8	10,4	10,0 – 9,5	9,1
		9	10,2	9,9 – 9,3	8,8
		10	9,9	9,5-9,0	8,6
		11	9,7	9,3-8,8	8,5
		12	9,3	9,0-8,6	8,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	8	98 - 130	131- 153	154 - 170
		9	124 – 142	143 - 156	157 - 176
		10	126-146	146-165	165-184
		11	170-190	152-169	127-151
		12	130-157	158-177	178-200
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	8	1 – 2	3 – 5	6 – 8
		9	2 – 3	4 – 6	7 – 9
		10	2-4	6-8	9-10
		11	10-12	6-9	2-5
		12	10-13	7-9	2-6

Контрольные нормативы по СФП

	Возраст лет	мальчики		
		высокий	средний	низкий
Бег 30 метров с ведением мяча(с)	8	8,0	8,5	9,0
	9	7,5	8,0	8,5
	10	7,0	7,5	8,0
	11	6,5	7,0	7,5
	12	6,3	6,5	7,0
Удар по мячу ногой на дальность (м)	8	15	10	8
	9	20	15	10
	10	25	20	15
	11	35	25	20
	12	45	35	25
	13	50	45	35
	14	55	50	45
Жонглирование мячом (количество ударов)	8	4	3	2
	9	5-6	4	3
	10	7-8	5-6	4
	11	10	7-8	5-6
	12	12	10	7-8
	13	14	12	10
Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий)	8	-	-	-
	9	-	-	-
	10	4-3	3	2
	11	4	3	2
	12	5	4	3
Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	8	13,0	14,0	15,0
	9	12,5	13,0	14,0
	10	12,0	12,5	13,0
	11	11,5	12,0	12,5
	12	11	11,5	12,0

	13	10,5	11,0	11,5
Бросок мяча рукой на дальность (м)	8	-	-	-
	9	-	-	-
	10	6-7	5	4
	11	9	6-7	5
	12	13	9	6-7

Условия выполнения упражнений:

1. Бег 10 м с ведением мяча выполняется с высокого старта; мяч разрешается вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и число касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

3. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

4. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11-17 м. Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по 5 ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

5. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площадки). Вести мяч, далее обвести «змейкой» 4 стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площадки, далее в центре через каждые 2 м еще три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

6. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более 4-х шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из 3-х попыток.