

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №6»**

Принята на педагогическом совете

МБУДО « ДЮСШ № 6»

Протокол № _____

от « ____ » _____ 2015 г.

«УТВЕРЖДАЮ» :

Директор

МБУДО « ДЮСШ № 6»

_____ Утюпин А.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

по мини-футболу

(для спортивно-оздоровительных групп - дошкольники)

Составители:

Фатьянова Л.В.-зам.директора по УВР

Воробьев И.В. – зав. отделением

Иваненко Г.С. – методист;

Кудрявцев М.А. – ст.тренер-преподаватель;

Леонтьев А.А. - тренер-преподаватель

Слободчиков А.В. – тренер-преподаватель;

Ульянов А.Н.; - тренер-преподаватель

Емельянов В.В. – .тренер-преподаватель

Курган 2015 г.

Содержание.

Пояснительная записка.	4 стр
1. Нормативная часть.	5 стр
<i>1.1. Прием детей в спортивно-оздоровительные группы.</i>	5 стр
<i>1.2. Организация тренировочной работы.</i>	6 стр
1.2.1. Наполняемость тренировочных групп, нагрузка.	6 стр
1.2.2. Сенситивные периоды развития двигательных качеств.	6 стр
1.2.3. Соотношение средств общей и специальной подготовки в процессе тренировки	6 стр
1.2.4. Примерное распределение базового и вариативного компонентов программного материала.	7 стр
<i>1.3. Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса.</i>	7 стр
1.3.1. Годовой учебный план спортивно-оздоровительных Групп	8 стр
<i>1.4. Особенности развития движения у детей дошкольного возраста.</i>	9 стр
1.4.1. Особенности развития движений у детей 5 лет.	9 стр
1.4.2. Особенности развития движения у детей 6 лет.	9 стр
1.4.3. Особенности развития движений у детей 7 лет.	10 стр
<i>1.5. Основы знаний и умение их практического использования в различных жизненных ситуациях.</i>	10стр
<i>1.6. Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование</i>	11 стр
2. Методическая часть.	12 стр
<i>2.1. Методические указания к проведению занятий</i>	12 стр
2.1.1. Методические указания к проведению занятий	

<i>у детей 5 лет</i>	12 стр
<i>2.1.2. Методические указания к проведению занятий у детей 6 лет</i>	13 стр
<i>2.1.3. Методические указания к проведению занятий у детей 7 лет</i>	14 стр
2.2. Теоретическая подготовка	14 стр
2.3. Общая физическая и специальной подготовка (базовая двигательная активность).	16 стр
<i>2.3.1. Для развития общей физической подготовки у детей 5-6 лет ...</i>	<i>16 стр</i>
<i>2.3.2. Для развития общей физической подготовки у детей 6-7 лет ...</i>	17 стр
2.4. Техническая подготовка.	19 стр
<i>2.4.1. Техническая подготовка для СОГ 5-6 лет.</i>	<i>19 стр</i>
<i>2.4.2. Техническая подготовка для СОГ 6-7 лет.</i>	19 стр
2.5. Тактическая подготовка.	20 стр
<i>2.5.1. Тактическая подготовка для СОГ 5-6 лет.</i>	20 стр
<i>2.5.2. Тактическая подготовка для СОГ 6-7 лет.</i>	20 стр
2.6. Врачебно-педагогический контроль.	20 стр
2.7. Воспитательная работа.	21 стр
2.8. Психологическое сопровождение	22 стр
<i>2.8.1. Психологические особенности детей 5-6 лет.</i>	22 стр
<i>2.8.1. Психологические особенности детей 6-7 лет.</i>	22 стр
3. Система контроля и зачётные требования	24 стр
4. Информационное обеспечение программы	27 стр

Пояснительная записка.

Программа с элементами мини-футбола составлена в соответствии с ФЗ РФ «Об образовании» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г., рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ (письмо Министерства спорта России от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554) и предполагает физическое развитие детей дошкольного возраста через занятия мини-футболом.

Актуальность разработки данной программы связаны с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского мини-футбола в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки юных спортсменов в соответствии с современными требованиями и социальным заказом родителей, дошкольных учреждений, управления образования.

Цель образовательной программы – формировать у обучающегося индивидуальный комплекс физкультурно-спортивных знаний, умений владеть жизненно важными двигательными действиями на основе реализации сознательной потребности в занятиях физическими упражнениями.

Для достижения указанной цели необходимо решение следующих взаимосвязанных задач:

- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), их сочетаний;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.

Содержание программы структурировано по ступеням обучения:

1. Спортивно-оздоровительная группа детей 5-6 лет
2. Спортивно-оздоровительная группа детей 6-7 лет

1. Нормативная часть.

1.1. Прием детей в спортивно-оздоровительные группы.

Прием детей 5-7 лет производится на основании следующих документов:

1. заявление одного из родителей (законных представителей);
2. медицинское заключение о состоянии здоровья ребенка.
3. Копии свидетельства о рождении ребенка.

При приеме детей тренер-преподаватель обязан ознакомить родителей (законных представителей) с Уставом, лицензией на право ведения образовательной деятельности, свидетельством о государственной аккредитации и другими нормативными документами, регламентирующими организацию образовательного процесса в ДЮСШ

Условия набора в спортивно-оздоровительные группы детей начиная с пятилетнего возраста:

- соблюдение организационно-методических требований;
- соблюдение медицинских требований;
- наличие письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка;
- наличие образовательной программы, в которой изложена методика физического воспитания детей дошкольного возраста;
- сохранение спортивной школы набора детей в группы начальной подготовки в возрастном диапазоне, рекомендованном образовательной программой;
- наличие у тренера-преподавателя, привлеченного к работе с детьми дошкольного возраста квалификационной категории или специальных курсов повышения квалификации.

1.2. Организация тренировочной работы.

Тренировочная работа ведется на основе программы по футболу, учебного плана, расписания тренировочных занятий, методических рекомендаций по организации деятельности.

1.2.1. Наполняемость тренировочных групп, нагрузка.

Группы по годам обучения	Возраст воспитанников	Количество воспитанников в учебной группе (мин/макс)	Продолжительность занятий	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки	Уровень спортивной подготовки
СОГ	5-6 лет	15 / 25 чел	1 акад.час- 30 мин.	216 /6	прирост показателя ОФП
	7 лет		1 акад.час – 45 мин.		

1.2.2. Сенситивные периоды развития двигательных качеств.

Морфо-функциональные показатели и физические качества	5 лет	6 лет	7 лет
Морфологические характеристики		+	+
Сила	+		
Быстрота	+		
Скоростно-силовые качества	+		
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+
Координационные способности	+		
Равновесие	+	+	+

1.2.3. Соотношение средств общей и специальной подготовки в процессе тренировки

Этапы	Объемы средств подготовки в %	
	ОФП	СФП

Спортивно-оздоровительный (дети 5-6 лет)	80%	20%
Спортивно-оздоровительный (дети 6-7 лет)	70%	30%

1.2.4. Примерное распределение базового и вариативного компонентов программного материала.

Этапы подготовки	Базовый компонент %	Вариативный компонент %
СОГ (дети 5-6 лет)	85-90	15-10
СОГ (дети 6-7 лет)	75-85	25-15

1.3. Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса.

1. Привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям футболом;
2. Формирование навыков здорового образа жизни;
3. Гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья, закаливание;
4. Овладение элементами игры в футбол;
5. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса – оздоровительная.

1.3.1. Годовой учебный план спортивно-оздоровительных групп (5-7 лет)

РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	часы в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА										
Ф, К, и спорт в Р, Ф.	2	1	1							
Развитие мини-футбола в Р, Ф.	3	1						1	1	
Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня, питание.	3	1						1		1
Анатомия и физиология (основы)	2								1	1
Здоровый образ жизни, закаливание организма	3	1						1		1
Основы спортивной подготовки	4		1	1	1	1				
Места занятий, оборудование, инвентарь и техника безопасности	3	1	1					1		
Правила игры.	2						1			1
Итого часов теории	22	5	3	1	1	1	1	4	2	4
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:										
Общая физическая подготовка (базовая двигательная деятельность)	36	11	3	2	2	1	2	2	6	7
Специальная физическая подготовка	24		2	4	5	3	4	2	2	2
Техника игры	70	8	7	8	7	8	10	8	6	8
Тактика игры	28		4	3	4	6	4	3	4	
Учебные, тренировочные и подвижные игры	34		4	6	5	5	3	5	3	3
Итого часов практики	192	19	29	23	23	23	23	20	21	20
Текущее и контрольное тестирование	2		1						1	
Всего часов в год и по месяцам	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24

1.4. Особенности развития движения у детей дошкольного возраста.

1.4.1. Особенности развития движений у детей 5 лет.

Дети этого возраста владеют в общих чертах всеми видами основных движений. Они стремятся к новым сочетаниям движений, пробуют свои силы в сложных видах движений. Возникает потребность в двигательной импровизации. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Это ведет к тому, что ребенок выполняет движение в общих чертах, не добиваясь завершения. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание в этом возрасте приобретает все более устойчивый характер: развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий.

Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

1.4.2. Особенности развития движения у детей 6 лет.

В этом возрасте у ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать

их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. В этом возрасте создаются предпосылки для целенаправленного воспитания разнообразных физических качеств, в первую очередь ловкости, и общей выносливости, скоростно-силовых, а также гибкости, координированности и точности действий. У ребенка развивается желание помочь другому, чему-то научить, коллективная направленность на достижение результата. Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона в процессе физического воспитания детей 6 лет.

1.4.3. Особенности развития движений у детей 7 лет.

На 7-м году у ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела.

Дети могут объяснить:

- когда человек бежит, идет
- различают скорость, направления движения, смену темпа
- выделяют (с помощью взрослого) различные фазы движения.

Все это ведет к овладению сложных по координации движений (прыжки с разбега в длину и в высоту). В этом возрасте дети понимают значение упражнений для совершенствования движений. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений.

1.5. Основы знаний и умение их практического использования в различных жизненных ситуациях.

В совместной двигательной деятельности, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива. Перечень знаний, умений, навыков:

- гигиенические навыки (повседневного быта) и приемы закаливания в естественных условиях;
- правила дыхания при занятиях физическими упражнениями (бег);

- профилактика простудных заболеваний;
- правила безопасности и нормы поведения в различных местах (в том числе спортивном зале, на футбольном поле);
- знание людей и мест, где могут оказать необходимую помощь;
- по показу выполнять и запоминать разучиваемые упражнения;

профилактика плоскостопия и осанки.

Знания о личной гигиене, закаливании, режиме дня:

- гигиена тела;
- гигиеническое значение водных процедур;
- содержание режима дня спортсмена;
- личная и общественная профилактика заболеваний;
- гигиенические требования к проведению занятий и к спортивной форме.

1.6. Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование

Спортивный инвентарь и оборудование для прохождения спортивной подготовки (на каждую группу)

№	Наименование	Ед. изм.	Кол-во
1	Ворота мини- футбольные	Комплект	2
2	Мяч мини-футбольный	Штук	20
3	Ворота уменьшенные, переносные	Штук	4
4	Стойки для обводки	Штук	20
5	Фишки для разметки	Штук	40
6	Насос для накачивания мячей	Комплект	4

7	Сетка для переноски мячей	Штук	2
---	---------------------------	------	---

2.Методическая часть.

Предлагаемый настоящей программой учебный план спортивно-оздоровительных групп предусматривает теоретические и практические учебно-тренировочные занятия: общефизической подготовки, специальной физической подготовки, специальной технической подготовки, а также при проведении практических занятий предусматривает подвижные игры с мячом, спортивные и сюжетно-ролевые игры, проведение текущего и контрольного тестирования, осуществление постоянного врачебно-педагогического контроля.

2.1. Методические указания к проведению занятий

2.1.1. Методические указания к проведению занятий у детей 5 лет.

Тренер-преподаватель постепенно, после многочисленных повторений упражнения, добивается правильности как в общей схеме движений, так и в тех элементах, обучение которым предусмотрено содержанием учебного материала. Обязательными для усвоения являются соблюдение заданного направления движения, определенная четкость исходных положений, координированность движений. Разучивание движений и стремление достигнуть определенного качества их в известной мере снижают темп занятия (показ, исправления ошибок педагогами). Положительное влияние занятия достигается лишь при высокой его плотности, чему более всего способствует выполнение упражнений сразу половиной или всей группой.

Упражнения циклического характера (бег) должны быть достаточно продолжительными до 1-2 мин; ходьба, ходьба на лыжах – до 5-15 мин. Интенсивные упражнения в высоком темпе или связанные со статистическим силовым напряжением, должны быть кратковременными – от 3-5 до 10 сек, с паузой отдыха от 10 сек до 2-3 мин. Эти рекомендации следует учитывать при разработке содержания занятий.

Не стоит на одном занятии решать несколько сложных учебных задач, связанных с освоением новых элементов разных движений. В целях увеличения двигательной активности детей на занятиях, усложнения условий для выполнения упражнений, закрепления навыков широко применяются комбинации из нескольких разных упражнений. Простые двигательные действия сопровождаются показом пояснением, более сложные движения (или связка движений) производится с акцентом на эти составные элементы. В этом возрасте у детей формируется желание выполнять задания красиво, правильно. Он испытывает удовлетворение от успешного выполнения задания.

2.1.2. Методические указания к проведению занятий у детей 6 лет.

При разучивании новых движений не стоит вычленять детали техники, выполнять его в целостном виде. Показ и объяснение, а также практическое опробование должны способствовать формированию представлений о движении. Все это дает педагогу возможность подобрать наиболее подходящие методические приемы, продумать, как их рационально сочетать (помощь, подводящие упражнения и пр.). Закреплению правильного понимания двигательной задачи способствует повторное выполнение упражнения сразу же после удачной попытки. Надо учитывать, что процесс усвоения некоторых деталей техники движения, связанный с тонкой дифференцировкой движений, представляет собой сложную для ребенка задачу. Поэтому не надо спешить с исправлением допущенных детьми ошибок. Только многократное повторение упражнений в одних и тех же, а потом и несколько изменяющихся условиях приводит к положительному результату. Успеху в разучивании движений и эффективности обучения способствует применение соревновательного метода. Развитие у детей критическое отношение к их действиям, педагог помогает ребенку устанавливать связь между усвоением умений и навыков к получаемым результатам. В то же время необдуманно резкая оценка педагогом может повлечь чрезмерно критического отношения ребенка к себе, вызвать у него неудовлетворительность собой и нежелание выполнять это задание.

В этом возрасте детей приучают анализировать проделываемые движения, их качество путем сравнения, замечать допущенные ошибки и исправлять.

На повышение эффективности занятия влияют такие факторы, как рациональное распределение упражнений с учетом их преимущественного влияния на те или иные части тела, группы мышц, чередование упражнений разной интенсивности, а также определенная смена нагрузки и отдыха.

Упражнения интенсивные, выполняемые в быстром темпе или сопряженные со значительным статическим напряжением, должны быть кратковременными (от 3-5 до 10-15сек) и чередоваться с небольшими (1-3 мин) периодами отдыха. Упражнения циклического характера (бег, плавание), выполняемых в спокойном темпе в целях развития выносливости, продолжительность должна быть довольно значительной от 2-3 до 10-20 минут. Эти дозировки зависят от подготовленности детей, от степени интенсивности упражнений, а также условий их выполнения и отдыха.

\

2.1.3. Методические указания к ведению занятий у детей 7 лет.

Продолжается углубленное разучивание техники основных видов движений, отработка их качества. В этом возрасте происходит автоматизация движений, достигается прочность навыков. Показателем прочности является выполнение движений при многократных повторениях и в разных условиях без существенных ошибок.

Совершенствование движений достигается путем упражнений. Они организуются в различных условиях. Варьирование условий является отличительной чертой завершающего этапа формирования двигательного навыка. В этом возрасте педагог ориентирует детей на активизацию самостоятельных поисков наиболее эффективного способа действий. Педагог не всегда показывает и объясняет детям упражнения. Они самостоятельно, опираясь на усвоенные ранее навыки, решают поставленную задачу.

В 7 лет интенсивные упражнения, связанные со значительным статическим усилием – от 5-10 до 15-20 сек, интервалы отдыха между ними – 0,5-3 минут. Продолжительность циклических упражнений, выполняемых в умеренном темпе в целях развития общей выносливости, должна быть довольно значительной – от 2-3 мин (бег) до 15-20 мин (езда на велосипеде), а в некоторых случаях и до 30 минут (ходьба на лыжах). Педагог продолжает вести серьезную работу по воспитанию у детей правильной осанки, профилактике плоскостопия.

2.2. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в школах и связь ее содержания с содержанием занятий в СДЮШОР. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по мини-футболу.

Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, Олимпийские игры 1956 и 1988 гг., выдающиеся спортсмены прошлых лет

Тема 2. История мини-футбола в России. Мини-футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация мини-футбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по мини-футболу. Спортивные биографии лучших российских мини-футболистов. Мини-футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.

Тема 3. Гигиена, режим, питание.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий мини-футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий мини-футболом.

Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.

Тема 4. Анатомия и физиология.

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой

мышц.

Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом.

Тема 5. Основы спортивной тренировки

Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных мини-футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.

Тема 6 . Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры в мини-футбол: состав команд на поле; смена игроков (4х4, 5х5); понятия "аут", "от ворот", "штрафной удар"; правила поведения воспитанников в спортивном зале, в при проведении занятий.

Права и обязанности мини-футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей.

Воспитательная роль судьи.

Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды.

Тема 7. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по мини-футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними

2.3. Общая физическая и специальная подготовка (базовая двигательная активность).

2.3.1. Для развития общей физической подготовки у детей 5-6 лет применяются различные упражнения, приведённые ниже;

- ходьба и бег (в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа ; на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы; приставным шагом, с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад; непрерывно 1,5-2 мин. Бег с чередованием ходьбой до 4-5 мин.);
- равновесие (ходьба по наклонной доске боком и на носках, перешагивание через набивные мячи и т.д.);
- лазанье (по гимнастической стенке, через несколько препятствий и т.д.);
- прыжки (на одной, двух ногах, на месте и с продвижением, с высоты (40-80см), в длину, в высоту и т.д.);
- метание (на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель);
- ОРУ без /с предметами (с малыми и большими мячами и т.д.);
- Ориентировки в пространстве (ходьба с изменением направления – нахождение самого себя (среди спортплощадки, в середине круга, перед Вовой, за Сережей). Выполнение команд: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!");
- преодоление полос препятствий (перемещение по нестандартному оборудованию и т.д.);
- упражнения для развития быстроты (рывки на 15-20 м из различных исходных положений (стоя, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа); челночный бег (3x10м, 4x9м); стартовые рывки к мячу, с последующим ударом по воротам; повторный бег с максимальной скоростью (до 20м));
- упражнения для развития гибкости (активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой движения, полушпагаты, шпагаты; упражнения на гимнастической стенке, скамейке);
- элементы акробатических упражнений (равновесие на правой (левой) ноге, кувырки в серии, стойка на лопатках и т.д.);
- техника передвижения (бег обычный, спиной вперед, приставным шагом; бег по прямой и с изменением направления; бег в сочетании с прыжками; остановки прыжком и выпадом);
- упоры (стоя, лежа и на другом нестандартном оборудовании из различных исходных положений);

- подвижные игры (с бегом, с пролезанием и лазанием, с бросками и ловлей, с ориентировкой в пространстве и т.д. (развивающие быстроту, силу, координацию, ловкость, выносливость), сюжетно-ролевые игры);

- подводящие упражнения и игровые задания к спортивным играм:

Баскетбол. Ловля и передача: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) – с одним, двумя и у каждого мяча.

Ведение: на месте, вокруг себя, по кругу, в шеренгах со сменой мест.

Броски: двумя от груди, одной от плеча.

Волейбол. С одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать, стоя у стены броски в стену и ловля сверху двумя руками, катить в тройках с перемещением.

игра в футбол по упрощенным правилам.

2.3.2. Для развития общей физической и специальной подготовки у детей 6-7 лет применяются следующие упражнения:

- ходьба (на носках, на пятках, прогнувшись, с высоким подниманием бедра, на внутренней и внешней стороне стопы, в полу- и в полном приседе, спиной вперед, приставным шагом вперед, скрестным шагом и т.д.);
- бег (обычный, широким шагом; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени назад; бег не сгибая колени, носки вперед; спиной вперед; с изменением темпа; с дополнительными заданиями; челночный бег 3х10, 4х9м; равномерный бег на выносливость до 3-4 минут в сочетании с ходьбой до 5-6 минут);
- прыжки (на месте на двух ногах, с продвижением вперед, прямо, змейкой, направо, налево, с ноги на ногу, выпрыгивания из глубоко приседа и т.д.);
- метание (броски мяча вверх и ловля его двумя руками (15-20 раз без падения), одной рукой (8-10 раз без падения); ловля мяча после отскока; броски набивным мячом (1 кг) от груди, снизу, из-за головы, от плеча, с разбега и т.д.);
- упражнения в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с изменением направления передвижения; ходьба по наклонной доске, передвижения вперед с закрытыми глазами);
- лазанье (по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь двумя руками, проползание под планкой (высота 40-50 см); подлезание и пролезание в приседе без помощи рук; перелезание через предметы и снаряды разной высоты);

- ориентировки в пространстве и строевые упражнения (расширение представлений о пространстве справа, слева, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, друг за другом, через одного, вдали, построения и т.д.);
- техника передвижения (бег обычный, спиной вперед, спиной вперед приставным шагом (влево, вправо), бег через фишки (частота бега), "классики" (прыжки на носках), без с изменением направления и т.д.);
- подвижные игры и игровые упражнения как средства овладения навыками основных движений;
- плавание и упражнения для освоения водной среды;
- имитационные упражнения (образно (произвольно) имитировать движения спортсменов: "лыжник", "пловец", "боксер" и т.д.);
- специальные упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития ловкости и координации;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- подвижные игры как средство развития специальных физических качеств.

Применяется так же картотека подражательных заданий в рисунках (имитационные комплексы упражнений).

Данный раздел предназначен для обучения детей различным двигательным действиям, командам, позам с помощью технических средств обучения – картотеки подражательных заданий. Эти задания выполнены в форме настенных плакатов, которые тренер-преподаватель развешивает на стенах спортивного зала.

2.4. Техническая подготовка.

2.4.1. Техническая подготовка для СОГ 5-6 лет.

Ведение мяча. Ведение мяча носком, подъемом стопы. Ведение мяча по прямой, по кругу, змейкой.

Остановка мяча. Остановка, катящегося мяча подошвой стопы, на месте. Остановка, катящегося-уходящего мяча подошвой стопы, в движении. Остановка мяча на месте подошвой стопы с последующим уходом вправо или влево.

Удары по мячу ногой и головой. Удары по мячу подъемом стопы по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока и навстречу ему). Выполнение ударов на точность после остановки, ведения мяча. Выполнение ударов головой облегченными мячами.

2.4.2. Техническая подготовка для СОГ 6-7 лет.

Ведение мяча. Знакомство с пошаговым ведением мяча по прямой, введение подъемом стопы, внутренней и внешней частью стопы. Ведение правой и левой ногой.

Остановка мяча. Знакомство с остановкой мяча внутренней и внешней частью стопы катящегося мяча в движении вперед и сторону. Остановка мяча подошвой стопы с последующим уходом влево или вправо.

Удары по мячу. Удар внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. Выполнение ударов на точность после остановки, использование приемов техники владения мячом.

Удары по мячу головой. Удары выполняются облегченными мячами.

Подвижные игры как средство развивающие изученные технические приемы.

2.5. Тактическая подготовка.

2.5.1. Тактическая подготовка для СОГ 5-6 лет.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника.

Сюжетно-ролевые игры. Подражательные игры позволяют обеспечить самостоятельную работу каждого ребенка, способствуют развитию инициативы, стремлению к самосовершенству.

2.5.2. Тактическая подготовка для СОГ 6-7 лет.

- индивидуальные действия с мячом в игровой обстановке;
- определение и понимание игровых ситуаций и целесообразность их применения;

- умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника;
- выбор момента для "открывания" с целью получения мяча. Тоже для "закрывания" соперника;
- групповые взаимодействия, взаимодействие партнеров по команде в играх (через передачи, обманных движений);
- сюжетно-ролевые игры.

2.6. Врачебно-педагогический контроль.

Успешное решение задач физического воспитания достигается при тесном и согласованном сотрудничестве тренера-преподавателя и медицинского персонала.

Тренер-преподаватель создает условия для физического воспитания, обеспечивает регулярность протекания всех форм работы в соответствии с программными установками и требованиями. Медицинский персонал – врач или медицинская сестра должны оказывать им всемерную помощь и осуществлять постоянный медицинский контроль за физическим воспитанием. Всесторонняя оценка влияния занятий и других видов работы по физическому воспитанию опирается на показатели (исходные и в динамике) здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности, а также на данные, полученные в результате анализа индивидуальных психолого-педагогических особенностей детей.

Врачебное обследование детей проводится в сроки, рекомендованные органами здравоохранения (два раза в год). Медицинский персонал должен в течение круглого года регулярно проводить наблюдения на занятиях, во всех спортивно-оздоровительных группах (не менее 2 раза в год в каждой группе). Вместе с тренером он анализирует правильность построения занятий с учетом возрастных требований (СОГ детей 5-6 лет – 35 физической нагрузки; СОГ детей 6-7 лет – 40 минут физической нагрузки), основных физиологических требований, оценивает подбор и сочетание физических упражнений и игр, их соответствие уровню подготовленности детей, определяет меру физической нагрузки.

Наиболее результативны медико-педагогические наблюдения, в процессе которых одновременно проводится контроль за распределением и интенсивностью физической нагрузки (на протяжении всего занятия), а также за общей и двигательной активностью детей. Первому служит построение физической кривой занятий, второму – определение его общей и моторной плотности. В целом при правильном построении занятия и правильной методике физиологическая кривая отражает постепенное нарастание

физической нагрузки от начала занятия к максимальному ее проявлению во время игры и снижение ее в заключительной части.

Тренирующий эффект занятий достигается при среднем уровне частоты сердечных сокращений у детей 5-7 лет 140/160 уд/мин. Общая плотность занятия должна составлять не менее 80-95%. Моторная плотность колеблется. Она зависит от задач, содержания и методики конкретных видов занятий, от условий их проведения и возраста детей (у детей 5 лет 70-80%, у детей 6-7 лет 60-85%).

Врачебно-педагогический контроль позволяет выявить основные недостатки в постановке физического воспитания и определить необходимые для их устранения меры педагогического воздействия.

2.7. Воспитательная работа.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий. .

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся , прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, смелость, упорство), бережное отношение к природе, эстетические чувства прекрасного, трудолюбие.

Приоритетные направления воспитательной работы:

- гражданское патриотическое воспитание (беседы, краеведческие экскурсии, встречи с ветеранами спорта, ВОВ);
- профилактика правонарушений (беседы о ПДД);
- валеологическое воспитание (день здоровья, беседы);

Воспитательные средства:

- система морального стимулирования, личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- наставничество ветеранов спорта;
- дружный коллектив;
- трудолюбие, взаимопомощь.
-

2.8. Психологическое сопровождение.

Основной целью практической психологической работы с детьми дошкольного возраста является психическое здоровье, его психическое и личностное развитие. Педагог должен "вооружить" ребенка средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития в контексте взаимодействия его с окружающими людьми и окружающей средой.

2.8.1. Психологические особенности детей 5-6 лет.

Ведущая деятельность – сюжетно-ролевая игра. В играх с правилами роль отходит на второй план, появляется соревновательный мотив, личный или командный выигрыш. При помощи механических повторений информации дети в данном возрасте могут неплохо ее запомнить. У них появляются первые признаки смыслового запоминания.

Ведущая функция – воображение. Проявление творческой активности во всех видах деятельности. Формируется самосознание благодаря интеллектуальному и личностному развитию.

2.8.2. Психологические особенности детей 6-7 лет.

В 6-7 лет в познавательном плане ребенок достигает высокого уровня развития. Внимание – основа любой деятельности. Чем выше уровень развития внимания, тем выше эффективность обучения. Благодаря развитию произвольного внимания ребенок становится способным активно, избирательно "извлекать" из памяти нужную ему информацию, выделять главное, существенное.

Предлагаемые упражнения и игры для детей 5-7 лет.

1. телесно-ориентированные упражнения;
2. упражнения на снятие психо-эмоционального и мышечного напряжения;
3. релаксационные настрои;
4. релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног;
5. тренинги;
6. игры для развития произвольности поведения (для гиперактивных детей);
7. игры для отреагирования агрессии, снятия напряжения;
8. игры на формирование чувства доверия к окружающим людям, снятия страхов;
9. игры на развитие положительных эмоций, развитие эмпатии, знакомство детей друг с другом.

Все упражнения и игры должны быть подобраны с учетом возрастных особенностей детей 5-7 лет

3. Система контроля и зачётные требования

Обладая сведениями о динамике физического развития и физической подготовленности, можно дифференцировать процесс целенаправленного применения средств физической культуры и спорта, определять степень готовности ребенка к занятиям, дозировать нагрузку.

Результаты контроля за уровнем физического развития и физической подготовленности могут быть использованы для поиска двигательно одаренных детей. Кроме того, тестирование физической подготовленности детей является эффективным средством повышения двигательной активности детей, воспитания их физических и психических качеств.

Контроль физической подготовленности включает измерение уровня развития быстроты, ловкости, гибкости, силовых способностей, выносливости. Дополнительными требованиями к тестам физической подготовленности является следующее:

техника выполнения тестов должна быть сравнительно простой и не оказывать существенного влияния на их результаты;

тесты должны быть освоены ребенком настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было бы направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить задание технически правильно.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

для оценки физической подготовленности детей 5-7 лет.

Нормативы для оценки результатов в упражнении на равновесие (с)

Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности и оценка				
	низкий	< среднего	средний	> среднего	высокий
5	< 1	1-2	3-10	11-12	> 12
					>

6	< 2	2-3	4-12	13-14	14
7	< 3	3-5	6-17	18-20	> 20

Нормативы для оценки результатов в беге на 30м (с)

Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности и оценка				
	низкий	< среднего	средний	> среднего	высокий
5	> 10,2	10,2-9,6	9,5-8,5	8,4-7,8	< 7,8
6	> 9,6	9,6-9,0	8,9-7,7	7,6-6,9	< 6,9
7	> 8,7	8,7-8,2	8,1-7,1	7,0-6,5	< 6,5

Нормативы для оценки результатов в "челночном" беге 3x10м (с)

Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности и оценка				
	низкий	< среднего	средний	> среднего	высокий
5	> 12,5	12,5-12,1	12,0-11,7	11,6-11,2	< 11,2
6	> 11,8	11,7-11,4	11,3-11,0	10,9-10,6	< 10,6
7	> 11,4	11,3-11,0	10,9-10,5	10,4-10,0	< 10,0

Нормативы для оценки результатов в прыжке в длину с места (см)

Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности и оценка				
	низкий	< среднего	средний	> среднего	высокий
5	< 62	62-74	75-95	96-108	> 108
6	< 85	85-99	100-120	121-125	> 125
7	< 96	96-105	106-123	124-135	> 135

Нормативы для оценки результатов в сгибании туловища (кол-во раз)

Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности и оценка				
	низкий	< среднего	средний	> среднего	высокий
5	< 3	3-6	7-16	17-20	> 20
6	< 6	6-8	9-19	20-22	> 22
7	< 9	9-12	13-22	23-26	> 26

Нормативы для оценки результатов в беге на 500м (мин., с)

Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности и оценка				
	низкий	< среднего	средний	> среднего	высокий
5	> 4,01	4,01-3,41	3,40-3,06	3,05-2,46	< 2,46
6	> 3,16	3,16-3,04	3,03-2,43	2,42-2,30	< 2,30

7	> 3,12	3,12-2,55	2,54-2,24	2,23-2,06	< 2,06
---	--------	-----------	-----------	-----------	--------

4. Информационное обеспечение программы.

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993г.
2. Васильева Н.Н. Развивающие игры для дошкольников. Ярославль, 1997г.
3. Зайцев А.А., Конева Е.В. Физическое воспитание дошкольников. Калининград, 1997г.
4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., 1986г.
5. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1995г.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., 1985г.
7. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. М., 1981г.
8. Вывилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983г.
9. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1985г.
10. Ноткина Н.А. Влияние физических упражнений разной направленности на формирование двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста// Автореф. канд. дисс. Л., 1980г.
11. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. М., 1983г.
12. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978г.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2008г.
14. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., 1974г.
15. Контроль за физической подготовленностью дошкольников: методические рекомендации. – Челябинск, Челябинский

государственный институт физической культуры. Кафедра методики физического воспитания, 1995г.

16. Приказ № 1125 от 27.12.2013 г. « об утверждении особенностей организации осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.