

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа им. дважды Героя Советского Союза В.Н. Леонова»

Программа рассмотрена и  
рекомендована к применению  
Педагогическим советом  
МАУ ДО ДЮСШ  
17.04.2023

Утверждаю

И.о. директора МАУ ДО ДЮСШ

К.Г. Крестьянинова

26.06.2023



# ФУТБОЛ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
для детей и подростков в возрасте 5-7 лет  
(стартовый уровень)  
на 2023-2024 учебный год

Составители:

Смородников В.В. – тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ

Сидько Л.В. – заместитель директора по УВР МАУ ДО ДЮСШ

Осянина Е.И. – инструктор-методист МАУ ДО ДЮСШ

Срок реализации программы 2 года

В редакции 2023 года

г. Полярный

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
План учебно-тренировочных занятий	7
Содержание учебного материала	7
Раздел 1. Общеразвивающий этап подготовки	8
Раздел 2. Физкультурно-спортивный этап подготовки	9
Контрольные тестирования	10
Комплекс организационно-педагогических условий	11
Материально-техническое обеспечение	20
Список литературы	21
Приложение	22

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ; Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями, утвержденными приказом Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 №533); Письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; Распоряжением Правительства Мурманской области №157-РП от 03 июля 2019 г. "О концепции внедрения целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей Мурманской области"; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Форма реализации программы: очная.

Язык образования: русский.

Уровень сложности: стартовый.

Сроки реализации/объем: 2 года.

Адресат программы: дети 5-7 лет.

Программа физкультурно-спортивной направленности разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Реализуется в условиях МАУ ДО ДЮСШ. В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами вида спорта.

Состоит из 2-х разделов (2-х этапов подготовки):

1-й раздел. Общеразвивающий этап подготовки включает: обучение детей 5-7 лет общеразвивающим упражнениям, основным движениям, спортивным упражнениям, подвижным играм и является подготовительной базой для последующего обучения технико-тактическим основам вида спорта.

2-й раздел. Физкультурно-спортивный этап подготовки, включает физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу, направленную на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами вида спорта. Содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса начинающего футболиста. В ней отражены основные принципы подготовки юных спортсменов.

Актуальность программы обусловлена социальным заказом со стороны обучающихся и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности по видам спорта, направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное развитие воспитанников, а также в связи с возросшей популярностью вида спорта.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в футбол.

Отличительные особенности программы. Особенности методики программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

- гуманизация и демократизация, которые позволяют выстроить комфортную систему физического воспитания детей дошкольного возраста и физкультурно-оздоровительную работу с детьми на основе личностного подхода, предоставления выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта.

- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;

- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;

- формирование у детей навыков и умений в самостоятельных занятиях.

К занятиям в группах физкультурно-спортивной направленности допускаются все дети 5-7 лет, желающие заниматься спортом, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), зачисленные в спортивную школу согласно Положению о правилах приема детей в учреждение.

Срок реализации программы: 2 года. Объем программы: 156 часов (78 часов – каждый модуль).

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

Наполняемость групп: от 8 до 15 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу, из них 1 академический час (общефизическая подготовка), 1 академический час (физкультурно-спортивные занятия).

#### Режим учебно-тренировочной работы

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальное кол-во учащихся в группе, чел.	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Максимальный объем часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Общеразвивающий этап	1	8	15	1	Диагностика
	2	8	15	1	
Спортивно-оздоровительный этап	1	8	15	1	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2	8	15	1	

Цель программы: создание эффективных условий для разностороннего физического развития и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством избранного вида спорта. Воспитание социально активной личности.

#### Задачи 1 модуля программы:

##### Предметные:

- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;

- познакомить учащихся с правилами личной и общественной гигиены, режимом дня, основами закаливания;

- познакомить с правилами техники безопасности на занятиях.

- познакомить с оборудованием и инвентарем, применяемым на занятиях. Правилами работы с ними;

##### обучить:

- основам техники выполнения комплекса физических упражнений;

- основам знаний по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, приемам закаливания.

##### Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;

- гармонично развивать все органы и системы организма детей;

- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;

##### Воспитательные:

- воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- формировать у обучающихся гигиенические навыки;

Планируемые результаты освоения программы.

**К концу обучения по программе 1 модуля учащиеся должны**

*знать:*

- историю футбола;
- основные понятия и их определение, специальную терминологию;
- технику безопасности на занятиях, правила безопасного поведения в МАУ ДО ДЮСШ;
- правила личной гигиены и гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом;

*уметь:*

- выполнять общие физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- демонстрировать свои двигательные умения и навыки в процессе учебно-тренировочных занятий, подвижных и спортивных игр, контрольных соревнований;

*Личностные результаты:*

- формирование опыта общения и взаимодействия в коллективе;
- формирование нравственно-волевых качеств личности: смелости, решительности, настойчивости, организованности, товарищества и т.д.

*Метапредметные результаты:*

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

**Задачи 2 модуля программы:**

Предметные:

- приобщить к ценностям здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами;
- познакомить с правилами игры в футбол.
- познакомить учащихся с технико-тактическими приемами в футболе;

*обучить:*

- основам техники выполнения комплекса физических упражнений;
- основам знаний по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, приемам закаливания.
- основам техники и тактики футбола;

Развивающие:

- расширять диапазон двигательных умений и навыков;
- развивать у детей основные физические качества (сила, координация, ловкость, выносливость) и их сочетание;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и футболом;

Воспитательные:

- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм), навыки культурного и компетентного общественного поведения;

Планируемые результаты освоения программы.

**К концу обучения по программе 2 модуля учащиеся должны**

*знать:*

- правила игры в футбол;
- основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- принципы профилактики травматизма;
- принципы и основы закаливания.

*уметь:*

- соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр;

- выстраивать режим дня и выполнять его.
- выполнять основные элементы технических приемов футбола (различные передвижения с мячом и без мяча, удары по мячу ногой, остановку мяча, ведение мяча, отбор мяча, вбрасывание мяча и др.);
- ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;

*Личностные результаты:*

- умение взаимодействовать в команде;
- формирование положительных личностных качеств: силы воли, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели, выдержки и самообладания.

*Метапредметные результаты:*

- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками;
- формирование умения планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- формирование умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Определение результативности на общеразвивающем этапе подготовки освоения программы оценивается посредством диагностики накопления и обогащения двигательного опыта обучающимися, а также правильного выполнения техники всех видов основных движений, успешности освоения программы, достижений обучающихся и коррекции образовательного процесса, с применением методов: педагогическое наблюдение и педагогический анализ результатов опроса, тестирования, анкетирования, практических занятий.

На физкультурно-спортивном этапе подготовки итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов (приложение).

Форма представления результатов: открытые занятия, показательные выступления, соревнования.

Оценочные материалы: контрольные нормативы по ОФП.

Годовой план рассчитан: 1 и 2 модуль по 39 недель обучения.

## План учебно-тренировочных занятий

Разделы подготовки		Модуль/год обучения	
		1	2
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
1	Техника безопасности на занятиях и профилактика травматизма	1	1
2	Гигиена, закаливание, питание и режим	1	
3	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека		1
4	История футбола		1
Итого:		2	3
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
1	Общая физическая подготовка	29	19
2	Специальная физическая подготовка	14	21
3	Технико-тактическая подготовка	13	15
4	Подвижные игры	12	12
5	Учебно-тренировочные игры	5	5
6	Соревновательная практика /контрольные тестирования	3	3
Итого:		76	75
Общее количество часов:		<b>78</b>	<b>78</b>

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий и в процессе проведения практических занятий.

Занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания, возможно проведение занятий в дистанционной форме согласно индивидуального планирования.

### Содержание учебного материала

#### Теоретическая подготовка.

Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

1. Техника безопасности на занятиях и профилактика травматизма.

2. Гигиена, закаливание, питание и режим.

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.

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

3. Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

4. История футбола.

История футбола как вида спорта. Чемпионат мира по футболу 2018. Всероссийские соревнования по футболу. История развития футбола и мини-футбола в Мурманской области. Международные соревнования по футболу.

## **Общеразвивающий этап подготовки**

### Общая физическая подготовка

#### Теория.

Общая физическая подготовка и ее роль в процессе занятий. Термины и определения: строй, шеренга, круговые движения, кувырок, голеностоп, свод стопы, акробатика, перекат, осанка. Общая подготовка – основа развития различных двигательных качеств и повышения спортивной работоспособности. Мышцы, связки стопы и их функциональное значение. Правила выполнения перекатов и кувырков. Факторы, влияющие на формирование осанки. Роль общеразвивающих физических упражнений в укреплении здоровья учащихся. Контрольные нормативы.

#### Практика.

##### *Общеразвивающие упражнения.*

Входная диагностика - сдача контрольных нормативов по ОФП. Разучивание и выполнение упражнений для рук: сгибание и разгибание рук; круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Разучивание и выполнение упражнений для ног: махи ногой вперед, назад и в сторону; сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Подъем из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Разучивание и выполнение прыжковых упражнений: прыжки на месте на обеих ногах скрестно; на одной ноге с продвижением вперед. Разучивание и выполнение развивающих упражнений с большими и малыми мячами.

##### *Развитие физических качеств.*

Прыжки на мягкое покрытие (высота 20, 40 см), прыжки в обозначенное место с высоты 30 см, в длину с места (не менее 80, 100 см), с разбега (не менее 100 см до 180 см), в высоту с разбега (не менее 40 см до 50 см), через короткую и длинную скакалку разными способами.

Лазание по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Метание предметов правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросание мяча вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владение школой мяча.

Перебрасывание набивного мяча (вес 1 кг); бросание предметов в цель из разных исходных положений; попадание в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метание предметов правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метание предметов в движущуюся цель.

Проявление статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

##### *Легкоатлетические упражнения.*

Бег 30, 60, 100 м., кроссы, 6 и 12-минутный бег, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки. Передвижение на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подъем на горку, спуск с горки, торможение при спуске.

##### *Упражнения для мышц стопы.*

Разучивание и выполнение упражнений: ходьба: на носках, высоко поднимая колени: на пятках (пальцы поднимать как можно выше); на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками); захваты: захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и положить на пол; тоже выполнить в обратном порядке; захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.), поднять и перенести их влево – вправо.

##### *Акробатические упражнения.*

Разучивание и выполнение упражнений: перекат: в сторону из упора, стоя на коленях; вправо(влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в стороне на носок; в сторону в широкой группировке; кувырок: вперед из упора в положение сидя в группировке.

*Упражнения для формирования осанки.*

Разучивание и выполнение упражнений у вертикальной плоскости: встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону/ то же с подниманием на носки. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо/влево, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в исходное положение (положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.).

*Подвижные игры и эстафеты.*

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?» Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Эстафета с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей и др.

Диагностика успешности освоения программы.

## **Физкультурно-спортивный этап подготовки**

### **Специальная физическая подготовка**

Теория.

Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Задачи специальной физической подготовки. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные нормативы специальной физической подготовки.

Практика.

Разучивание и выполнение упражнений на развитие стартовой и дистанционной скорости; быстроты: бег, эстафеты, обводка препятствий (на скорость); на координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета; на растяжку, для развития равновесия, выносливости; на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке; скоростно-силовых: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге, прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии.

### **Технико-тактическая подготовка**

Теория

Понятие - «техническая подготовка». Правила безопасности: при выполнении беговых упражнений; при ведении мяча; при выполнении ударов по мячу ногой, головой. Правила и последовательность действий при выполнении элемента: «остановка мяча» подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Правила безопасности при выполнении элемента «отбор мяча». Расположение игроков на поле. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Практика

*Техника передвижения. Ведение мяча.*

Разучивание и выполнение беговых упражнений: бег спиной вперед, правым, левым боком. Разучивание и выполнение упражнений поворотов: переступанием и прыжком.

Разучивание и выполнение элемента: «ведение мяча» внутренней и внешней частью подъема стопы.

#### *Удары по мячу.*

Разучивание и выполнение ударов по мячу внутренней, внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева). Удары по мячу головой. Разучивание и выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений. Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

#### *Остановка мяча.*

Разучивание и выполнение элемента: «остановка мяча» подошвой, внутренней и внешней стороной стопы на месте и в движении. Остановка мяча бедром и грудью. Остановка высоколетающего мяча стопой.

#### *Отбор мяча.*

Разучивание и выполнение элемента отбор мяча у соперника способом «перехват». Игра на опережение при отборе мяча.

#### *Упражнения для развития умения «видеть поле».*

Выполнение заданий по сигналу жеста (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперед на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Индивидуальные действия с мячом: определение игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

### Учебно-тренировочные игры

#### Практика

Основные правила игры в футбол. Правила проведения подвижных игр. Правила проведения спортивных игр. Подвижные игры на развитие внимания, ловкости, координации, быстроты. Спортивные игры по упрощенным правилам. Участие в товарищеских играх, в соревнованиях.

#### *Учебно-тренировочные игры и эстафеты.*

- пятнашки с мячом;
- лабиринт (с мячом и без мяча);
- змейка;
- бег по ломаной кривой;
- челночный бег;
- эстафета с ведением двух мячей;
- эстафета с ударами по воротам.

### Контрольные тестирования

На *общеразвивающем этапе подготовки* результативность освоения программы оценивается посредством диагностики накопления и обогащения двигательного опыта обучающимися, а также правильного выполнения техники всех видов основных движений, успешности освоения программы, достижений обучающихся и коррекции образовательного процесса, с применением методов: педагогическое наблюдение и педагогический анализ результатов опроса, тестирования, анкетирования, практических занятий.

На *физкультурно-спортивном этапе подготовки* итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП, СФП (Приложение). Индивидуальное планирование на летний период.

## Комплекс организационно-педагогических условий

### Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий - спортивный зал;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещения для проведения занятий по программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

Оборудование и инвентарь:

- Ворота футбольные с сетками;
- Мячи футбольные, надувные, набивные, массажные, фитболы;
- Гимнастическая стенка, канат, доска ребристая, маты;
- Стойки для обводки, конусы, кубики;
- Гантели, кегли, скакалки, обручи, флажки, палки (средние, длинные);
- Коврики профилактические;
- Аудиосистема.

### Информационно-методическое обеспечение

В основе обучения по программе лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

С целью обеспечения эффективной учебно-тренировочной деятельности обучающихся необходимо использовать совокупность методов и средств их физической подготовки. Сюда входят следующие дидактические компоненты:

- диагностика физической подготовленности обучающихся;
- организация учебно-тренировочной деятельности посредством включения в нее системы методов и средств физической подготовки с учетом их возрастно-половых особенностей;
- рефлексия эффективности работы по обеспечению достижения обучающимися спортивных результатов.

В процессе обучения применяются общепринятые формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировочное или физкультурное занятие;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, экзамен;
- участие в открытых занятиях и показательных выступлениях;
- соревновательная деятельность.

Методы и приёмы организации занятия:

- наглядные методы (имитация (подражание), демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.), зрительных ориентиров, звуковых сигналов);
- словесные методы;
- практические методы (выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме).
- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно-поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);

- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога);
- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Методика организации и проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала. Построение, подведение итогов занятия.

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

Практическое усвоение каждого технического приема строится в следующей последовательности:

- Рассказ и показ технического приема в целом.
- Разучивание приемов по частям без мяча.
- Разучивание приема в целом без мяча.
- Разучивание этапов технических приемов с мячом.
- Разучивание технических приемов в целом с мячом.

#### Методические рекомендации по организации занятий с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста

При организации физкультурных занятий необходимо учитывать возрастные особенности дошкольников.

У детей 5-7-летнего возраста позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за их осанкой.

Увеличиваются удельный вес и сила мышц, совершенствуются их функции. На пятом-шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанья по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. Они начинают понимать красоту, грациозность движений. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах.

В 7 лет у детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетают с известными упражнениями, делают между упражнениями паузы

для отдыха.

Основные цели при организации физкультурно-спортивной работы с детьми 5-7 лет:

- укрепление и сохранение здоровья детей, создание условий для их физического развития, избегая нервных и физических перегрузок;
- создание условий для реализации всех видов игры;
- внимательное отношение к формирующемуся детскому сообществу и его поддержка;
- формирование основ культурного и экологически целесообразного поведения (в природе и обществе);
- развитие диалогической и монологической речи;
- развитие познавательных интересов, сенсорных и интеллектуальных способностей;
- развитие воображения и творческого начала.

Особенности организации двигательной деятельности дошкольников.

Необходимо:

- развивать у детей интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям физической культурой и подвижными играми; знакомить с некоторыми спортивными событиями в стране;
- содействовать постепенному освоению техники движений;
- формировать представления о разнообразных способах выполнения движений;
- целенаправленно формировать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);
- воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие);
- учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организованной и самостоятельной);
- учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной деятельностью и отдыхом.

Средства физического воспитания.

В процессе занятий с детьми 5-7 лет среди средств физического воспитания выделяют гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, тренировочных занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви.

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично. Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности соблюдать режим работы и отдыха. Гигиенические условия пребывания ребенка в дошкольном учреждении, учреждении дополнительного образования и дома определены медицинскими рекомендациями.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Основное специфическое средство физического воспитания – физические упражнения. Они включают в себя: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, удержание равновесия), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения; подвижные игры (сюжетные, бессюжетные).

Выполнение основных видов движений.

Основные движения - жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей деятельности. К ним относятся: ходьба; бег; прыжки; катание, бросание,

ловля мяча; лазанье; упражнения на равновесие; игровые упражнения.

При выполнении упражнений в ходьбе необходимо обращать внимание на следующие детали:

- положение туловища прямое, плечи слегка разведены, голова приподнята, живот подтянут;

- движения рук и ног согласованы, при шаге правой ногой ребенок делает мах левой рукой вперед, а при шаге левой - правой рукой;

- ровный, свободный шаг, с перекатом с пятки на носок.

В беге рекомендуется следить за выполнением следующих элементов:

- положение туловища - небольшой наклон вперед, голова приподнята;

- согласованность движений рук и ног: правая рука выносится вперед одновременно с левой ногой, а левая - одновременно с правой ногой. Руки полусогнуты в локтях, энергично отводятся назад;

- бег легкий, с отрывом от мата, быстрый, свободный.

Прыжок в длину с места выполняется правильно при соблюдении следующих условий:

- правильное исходное положение - наклон туловища вперед, ноги на ширине стопы, полусогнуты в коленях; руки отведены назад (положение старта пловца);

- энергичное отталкивание одновременно двумя ногами;

- мах руками вперед-вверх при отталкивании;

- мягкое, устойчивое приземление на пятки с перекатом по всю стопу, руки прямые вперед - в стороны.

Прыжок в длину с разбега получается при соблюдении условий выполнения:

- равноускоренный разбег;

- энергичное отталкивание одной ногой с одновременным махом рук вперед-вверх;

- сгибание ног в полете (положение группировки);

- мягкое, устойчивое приземление одновременно на обе ноги, на пятки с перекатом на всю стопу.

Прыжок в высоту с места выполняется при соблюдении рационального исходного положения, что важно если:

- поставить ноги на ширину стопы, полуприсед, отвести руки назад;

- энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть вперед, взмах руками вверх;

- сгибание ног в коленях, приблизив их к груди, руки вперед;

- приземление на полусогнутые ноги на носки с перекатом на всю стопу, руки вниз.

Метание предметов на дальность и в цель выполняется точно в случаях, когда:

- левая нога впереди на расстоянии  $3/4$  шага, туловище в поворота в направлении метания;

- при замахе правая рука поднимается вперед-вверх и отводится назад над плечом до отказа, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, другая рука опущена вниз или согнута впереди;

- бросок выполняется энергичным разгибанием руки, тяжесть тела при этом переносится на впереди стоящую ногу.

Лазанье по гимнастической стенке (лестнице) характеризует кратковременная повторяемость элементов: поочередное движение рук и ног с момента опоры ноги на рейки лестницы и задержка обеих ног на них - приставной шаг.

Развитие основных психофизических качеств.

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков.

Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

Развитие быстроты движений. Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выполнение двигательной

задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног).

Выделяют три основные формы проявления быстроты:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость отдельного движения;
- 3) частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Необходимо использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя в упоре присев).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и пространственно-временных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

Развитие силы. Проявление силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (передача мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. При отборе упражнений уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазанье по вертикальной и наклонной гимнастической стенке.

Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо также развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу (скоростно-силовые качества). Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность, спрыгивания с небольшой высоты с последующим подскоком вверх или вперед, впрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент, скакалок или палки.

Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднимание набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения.

Развитие выносливости. Применительно к детям дошкольного возраста выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности. Целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости, так как именно аэробное энергообеспечение в большей степени

соответствует их возможностям и способствует всестороннему физическому развитию.

Необходимость развития выносливости обусловлена рядом причин, основными из которых являются следующие:

1. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и, в первую очередь, сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье, в целом способствует его всестороннему гармоничному развитию.

2. Целенаправленная работа по развитию выносливости улучшает функционирование организма, повышает работоспособность детей (физическую, умственную), что особенно важно в плане подготовки их к школе.

3. Необходимость развития выносливости у детей определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки: только в этот период возможно повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека, показателем его аэробных возможностей.

4. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Физические упражнения являются средствами, которые помогают детям научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовывать себя.

Существует зависимость общей выносливости от функциональных возможностей организма детей, от подготовленности к мышечной работе различных органов и систем (особенно центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечного аппарата), от степени владения техникой движений, экономного их выполнения. Большую роль в развитии выносливости играют волевые факторы, за счет которых может быть продолжена мышечная работа, несмотря на постепенно нарастающее утомление. Но у детей 5-7 лет они не являются окончательно сформированными, поэтому им довольно трудно бывает справиться с утомлением.

У детей подчеркивается необходимость более широкого использования ходьбы, бега, лазанья, катания на велосипеде – движений, которые требуют участия в работе большого числа мышечных групп, способствуя всестороннему физическому развитию.

Определена возрастная динамика выносливости, показано, что она значительно возрастает на протяжении всего дошкольного возраста при целенаправленном воздействии со стороны взрослых.

Развитие гибкости. Гибкость – морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений.

Одним из важных средств развития гибкости являются наклоны и повороты, сгибания и разгибания, вращения и махи, упражнения на растягивание, или «стретчинговые» движения.

Стретчинг – это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок. Для этого применяют очень медленные и плавные движения (сгибания и разгибания), направленные на растягивание той или иной группы мышц, когда в течение некоторого времени принимается и удерживается определенная поза.

Большое значение в жизнедеятельности ребенка имеет хорошая осанка. Формирование и поддержание правильной осанки является одной из главных задач физического воспитания. Очень полезны для этого упражнения на растяжку. Они укрепляют мышцы и связочный аппарат, при растягивании позвоночника увеличиваются межпозвоночные промежутки, уменьшается сдавливание нервов, давление на заднюю продольную связку, восстанавливается циркуляция крови, лимфы, оказывается воздействие на рецепторы мышц.

Развитие ловкости. Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с

требованиями изменяющейся обстановки.

Два пути развития ловкости: накопление разнообразных двигательных навыков и умений; совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменениями обстановки.

В качестве методических приемов для развития ловкости рекомендуются:

- применение упражнений с необычными исходными положениями;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- варьирование пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- усложнение упражнений дополнительными движениями.

Для развития ловкости рекомендуются подвижные игры, общеразвивающие упражнения с предметами, изучение новых упражнений. Развивать ловкость на фоне утомления нецелесообразно, упражнения необходимо проводить в подготовительной части занятия или начале основной.

### Тренировочное занятие

Тренировочное занятие – это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

Цели и задачи. Занятие должно формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества; удовлетворять естественную биологическую потребность в движении; обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них; создать условия для разностороннего развития детей.

Характерные признаки. Ярко выраженная дидактическая направленность занятия; руководящая роль педагога; строгая регламентация деятельности детей и дозирование физической нагрузки; постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

Требования к занятиям. Каждое предыдущее занятие связано с последующим и составляет систему; важно обеспечить оптимальную двигательную деятельность детей; занятие должно соответствовать возрасту, уровню подготовленности детей; следует использовать физкультурно-оздоровительное оборудование, музыкальное сопровождение.

Структура занятия. *Вводная часть* должна подготавливать организм ребенка к предстоящей физической нагрузке, активизировать его внимание, повышать эмоциональное состояние. Эти задачи осуществляются разнообразными средствами (строевые упражнения, разные виды ходьбы и бега с заданиями, танцевальные элементы, игры на внимание). Желательно проводить упражнения, укрепляющие мышцы спины и формирующие рациональную осанку.

*Основная часть* включает общеразвивающие упражнения, которые помогают подготовить двигательный аппарат, центральную нервную систему и вегетативные функции организма ребенка к выполнению более сложных физических упражнений. Общеразвивающие упражнения проводят с предметами и без них. С помощью этих упражнений укрепляются крупные мышечные группы, формируется рациональная осанка, развиваются физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).

*Заключительная часть* содействует снижению физиологического возбуждения, предусматривает упражнения низкой интенсивности или «успокаивающие» игры.

Содержание частей тренировочного занятия

Вводная часть:

- построение;
- виды ходьбы;
- 3-5 дыхательных упражнений;
- медленный бег (1,5-3 мин в зависимости от возрастных особенностей);
- ходьба с перестроением на выполнение общеразвивающих упражнений.

Основная часть:

- общеразвивающие упражнения или бессюжетная подвижная игра;
- медленный бег или пробежка в среднем темпе;
- изучение, повторение или закрепление двигательного действия в зависимости от поставленных на занятии целей и задач.

- сюжетная подвижная игра или игра-эстафета.

Заключительная часть:

- медленный бег;
- ходьба с дыхательными упражнениями;
- специальные упражнения на развитие гибкости.

#### Воспитательная работа и психологическая подготовка

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении всей спортивной подготовки решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные особенности развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для обучающихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность детей особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки педагога превратить в требования коллектива.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с детьми;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- создание музея спортивного объединения;
- поддержание традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, дни именинника, шефство старших над младшими.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит педагогу. Если он имеет авторитет у обучающихся, то они стремятся копировать его во всем. Педагог должен уметь интересно, правильно и эмоционально проводить занятие, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение, это будет укреплять дисциплину и повышать его авторитет.

Основное содержание психологической подготовки ребенка состоит в следующем:

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- развитие специфических чувств: «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки», «чувство коллективизма»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Педагогу, работающему с детьми дошкольного возраста, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с дошкольниками устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей ребенка, задач и направленности тренировочного занятия.

#### Восстановительные средства и мероприятия

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Чаще всего травмы бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение нагрузок при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточно разогретыми мышцами;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении боли в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

При реализации программы специальных восстановительных мероприятий не требуется, восстановление происходит естественным путем за счет чередования тренировочных дней и дней отдыха; постепенного возрастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведения занятий в игровой форме.

#### Способы определения результативности

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями детей;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами;
- освоение теоретического раздела программы.

Способы отслеживания и контроля результатов

*Промежуточный контроль* проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: зачеты, выполнение контрольных нормативов.

Контроль осуществляется в середине и в конце учебного года (декабрь, апрель).

*Итоговый контроль* проводится с целью оценки уровня усвоения обучающимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности и учебно-тренировочных игр.

Контроль осуществляется в конце учебного года (апрель - май).

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

- Бег 30 м (с)
- Наклон вперед из положения сидя на полу (см)
- Подъем туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)
- Прыжок в длину с места (см)
- Челночный бег 3x10 (с)

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

- Отбивание мяча (количество раз)
- Челночный бег с мячом;
- Удар по неподвижному мячу на дальность.

### **Материально-техническое обеспечение**

В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» учреждение (МАУ ДО ДЮСШ) определяет нормы материально-технического обеспечения инвентарем исходя из минимальных потребностей для обеспечения учебно-тренировочного процесса среднесписочного количества обучающихся.

Список инвентаря:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во	Примечание
1.	ворота футбольные	шт	2	
2.	мяч футбольный	шт	15	
3.	фишки	шт	10	

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

## Список литературы

1. Аверина И.Е., Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 4-е изд. – М.: Айриспресс, 2008. – 144 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
2. Агапова И.А., Давыдова М.А., Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008. – 156 с. (Растем здоровыми).
3. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. - М.: ФиС, 1978.
4. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. - М.: ФиС, 1985.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985. 331 с.
6. Гаврючина Л.В., Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие.
7. Гиффорд К. Футбол. Факты, голы, суперзвезды.- М.:АСТ. Кладезь, 2014г.
8. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.
9. Лаптев А.П. Режим футболиста. - М.: ФиС, 1981.
10. Правила игры в футбол. - М.: ФиС (последний выпуск).
11. Пятьсот игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2000. 303 с.
12. Пензулаева Л.И., Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
13. Тони Ч, Стюарт Р. Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста.- М.:Эксмо, 2017. 128 с.
14. Утробина К.К., Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.
15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.; ФиС, 1980.
16. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. - Ростов на Дону. Издательский центр «МарТ», 2005. 191 с.

**Примерный календарный учебный график (график образовательного процесса)**

Срок обучения – 2 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол для малышей»

	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Сводные данные по бюджету времени, нед.									
	01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09.11	10-16	17-23	24-30	01-07.12	08-14	15-21	22-28	29.12-05.01	06-12	13-19	20-26	27-02.02	31-09	10-16	17-23	24.02-02.03	03-09	10-16	17-23	24-30	31.03-06.04	07-13	14-20	21-27	28.04-04.05	05-11	12-18	19-25	26.05-01.06	02-08	09-15	16-23	23-29	30.06-06.07	07-13	14-20	21-27	28.07-03.08	04-10	11-17	18-24	25-31	Итоговая	Каникулы	Всего			
1	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	И	И	И	Т	Т	Т	Т	Т	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	36	3	0	39
2	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	И	И	И	Т	Т	Т	Т	Т													36	3	0	39				

Т – тренировочный процесс  
 ИА – итоговая аттестация  
 К – каникулы

**Диагностические материалы и система оценивания  
результатов освоения программы.**

- Бег 30 м (с)
- Наклон вперед из положения сидя на полу (см)
- Подъем туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)
- Прыжок в длину с места (см)
- Челночный бег 3x10 (с)
- Челночный бег с мячом
- Отбивание мяча (количество раз)

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для детей 5-7 лет.

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	возраст	высокий		средний		низкий	
			мальч.	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.
1	Бег 30 м (с)	5 лет	7,6	7,9	7,8	8,2	8,1	8,4
		6 лет	7,4	7,4	7,6	7,6	7,9	7,9
		7 лет	5,9	6,2	6,7	7,0	6,9	7,2
2	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	5 лет	6	8	4	6	2	4
		6 лет	7	9	5	7	3	5
		7 лет	8	10	6	8	4	6
3	Подъем туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	5 лет	11	10	10	9	9	8
		6 лет	14	13	13	12	12	11
		7 лет	16	15	15	14	14	13
4	Прыжок в длину с места (см)	5 лет	93	83	88	79	83	75
		6 лет	106	98	102	93	98	88
		7 лет	140	135	120	115	115	110
5	Челночный бег 3x10 (с)	5 лет	Без учета времени					
		6 лет	Без учета времени					
		7 лет	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
6	Челночный бег с мячом	5-7 лет	Без учета времени					
7	Отбивание мяча (количество раз)	5 лет	5	5	3	3	1	1
		6 лет	15	15	15	15	15	15
		7 лет	25	25	25	25	25	25

Теоретический зачет.

№	Критерии оценивания	1 год обучен ия	2 год обучени я
1	История футбола	+	
2	Основные понятия и их определение, терминология	+	
3	Техника безопасности на занятиях, правила безопасного поведения в МАУ ДО ДЮСШ	+	
4	Правила личной гигиены и гигиенические требования при занятиях	+	

	физической культурой и спортом		
5	Правила игры в футбол		+
6	Основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков)		+
7	Принципы профилактики травматизма		+
8	Принципы и основы закаливания		+

Оценка результатов освоения программы по видам контроля

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Контрольные нормативы	1 и 2 модуль (сентябрь)
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья	Пульсометрия	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания общеразвивающей программы по итогам полугодия	Зачеты Контрольные нормативы	1 и 2 модуль (декабрь)
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом	Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Контрольные нормативы. Показательные выступления, соревнования. Учебно-тренировочные игры	1 и 2 модуль (май)

Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень теоретических знаний			
Результативность освоения конкретных тем	Обучающийся знает теоретический материал. Может дать развернутый,	Обучающийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия	Обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое,

	логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого материала в общей системе области знаний	темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно построить материал в общую систему полученных знаний
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой
<b>Практические навыки и умения</b>			
Умение подготовиться к действию*  *Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат

		результат	
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат, в целом достигнут, но требует доработки
Развитие личностных характеристик учащегося			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения
Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

\*В случае невозможности продолжения обучения на следующем уровне по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности обучающийся может быть оставлен на повторный курс обучения по изучаемой общеразвивающей программе.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720984

Владелец Роман Игорь Георгиевич

Действителен с 24.04.2024 по 24.04.2025