

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 4
(МБУ ДО ДЮСШ № 4)**

**«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом № 20 от 24.09.2021 г.
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 4
_____ Н.В.Ширшов**

**«РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА»
Педагогическим советом
протокол № 3 от 24.09.2021 г.**

**Дополнительная общеразвивающая программа
по футболу для спортивно-оздоровительного этапа
(групп раннего физического развития)
на 2021-2022 годы.**

**г. Новошахтинск
2021 г.**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная образовательная программа разработана для тренеров-преподавателей, инструкторов, педагогов, работающих в образовательных учреждениях спортивной направленности.

Программа содержит обоснование занятий с детьми в возрасте от 4,5 до 8 лет. Что на сегодняшний день актуально. Типовое положение о спортивных школах предусматривает различные возрастные границы и в большинстве видов спорта возраст от 9 и более лет. Занятия физической культурой и спортом с детьми от 4,5 лет позволят за три года сформировать группу по способностям к определенным спортивным специализациям. Что позволит сократить время на спортивный отбор, сэкономить средства, время и усилия.

В пояснительной записке изложены цели и задачи деятельности спортивных школ и образовательной программы на этапе СОГ. В нормативной части программы ее формализованная модель, требования государственного образовательного стандарта, часовая нагрузка и распределение содержания образовательного процесса на всех этапах активной спортивной деятельности. Методическая часть содержит организацию учебно-тренировочного процесса в спортивных школах, структуру и методы обучения, двигательно-координационные основы, методические указания к организации учебно-тренировочного процесса, теоретический и практический материал. Изложены рекомендации по улучшению качества учебно-тренировочного процесса, с различными возрастными группами занимающихся.

Программа по общей физической подготовке для спортивных школ с элементами футбола составлена с учетом рекомендаций нормативных документов Министерства образования, Министерства по физической культуре, спорту и туризму закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ. При её разработке использовались ранее существовавшие программы по футболу для спортивных школ, учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы, исходя из условий деятельности спортивной школы.

Данная программа считается адаптированной, т.к. учебный год рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях детско-юношеской спортивной школы.

В программе нашли отражение работы с учащимися; содержание учебного материала по физической, технической и теоретической подготовке; распределение времени на виды подготовки; планы-графики прохождения Учебного материала; нормативные требования для перевода учащихся на следующий год обучения.

В программе материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для учебных групп раннего физического развития. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учетом возраста учащихся и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал. Образовательная программа «Группы раннего физического развития» разработана для обучающихся 4,5–8 лет. Программа рассчитана на 3 года обучения и предусмотрена для обучающихся, как имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом, имеющих медицинский допуск.

Возможен экспериментальный набор в группы детей в возрасте 4 лет.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия (групповые)
- теоретические занятия
- участие в спортивных соревнованиях
- просмотр и анализ учебных кинофильмов и видеофильмов
- комплекс восстановительных мероприятий
- учебно-тренировочные занятия на базе городского стадиона.

Режим занятий:

8.00-20.00 – в зависимости от сменности обучения в основной школе расписанию тренировок соответствующих по учебной нагрузке для данного года обучения.

Общие задачи работы с учащимися данных учебных групп органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки резервов в футболе в спортивных школах – подготовкой учащихся для последующих этапов обучения на отделении футбола.

Цель программы:

Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем, социальной активности и ответственности, молодых спортсменов.

Задачи программы

1. подготовка учащихся для последующих этапов обучения по видам спорта
2. укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности
3. обучение основам техники и тактики
4. подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке
5. привлечение подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в спортивно-оздоровительных группах является: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории и практическими навыками проведения соревнований.

Ожидаемые результаты и формы подведения итогов образовательной программы:

1. сохранность контингента;
2. выполнение контрольно-переводных нормативов соответствующих этапу и году обучения;
3. результативность участия в соревнованиях обучающимися;
4. мониторинг состояния здоровья;

Задачи спортивно-оздоровительных групп:

- обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе учебной программы по физической культуре.
- укреплять здоровье и закаливать организм учащихся.
- прививать интерес к систематическим занятиям футболом.
- выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах. В этих группах юные спортсмены изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», получают теоретические сведения о врачебном контроле, истории футбола, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике. Основах тактики и правилах игры в футбол.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы образовательных учреждений в группах раннего развития 52 недели

Приложение № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-	до 12	4,5	15-30

оздоровительный этап (группы раннего физического развития)			
--	--	--	--

Приложение №2

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	4,5
Количество тренировок в неделю	2-3
Общее количество часов в год	234
Общее количество тренировок в год	156

В учебных группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю был снижен на 25% от годового тренировочного объема.

Приложение № 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

Разделы спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка, (%)	13-17
Специальная физическая подготовка, (%)	4-6
Техническая подготовка, (%)	35-45
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, (%)	9-11
Технико-тактическая (интегральная) подготовка, (%)	22-28
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, (%)	4-6

Занятия проводятся в форме тренировки, теоретической подготовки, проведения соревнований, бесед, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи футбольного образования. В ходе проведения тренировок используется, в том числе и индивидуальный подход. На тренировках по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

Приложение №4

Планируемые показатели соревновательной деятельности (количество игр)

Виды соревнований (игр)	Спортивно-оздоровительный этап
Контрольные	1
Отборочные	-
Основные	1
Всего игр	12

• количество мероприятий может меняться в зависимости от общешкольных, городских и всероссийских мероприятий

**План-график
распределение учебных часов на год
4,5-8 лет, СОЭ. Нагрузка 4,5 часа в неделю.**

Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория		6	1	1	1		1		1	1				
Практика	Общая физич. подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Спец. физич. подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Техническая подготовка	67	4	6	6	6	5	6	5	6	5	6	6	6
	Тактическая подготовка	59	4	5	4	5	4	6	5	5	4	6	5	6
	Тренировочные игры	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Контр. игры и соревнования	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Подготовка и сдача нормативов	6	2				2				2			
	Итого часов:	228	18	19	18	19	19	20	18	19	19	20	19	20
	Всего часов:	234	19	20	19	19	20	20	19	20	19	20	19	20

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Учебный материал для групп спортивного оздоровления (группы раннего физического развития)

Теоретический материал

• Физическая культура и спорт

• Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины;

• Спорт и физическая культура в регионе.

• Интересные истории из области физической культуры и спорта, примеры ведущих спортсменов

• Краткий обзор развития видов спорта, в том числе единоборств (история спортивных специализаций по видам спорта).

• Рассказ о существующих видах спорта в городе, регионе, России.

• Краткие сведения о строении и функциях организма человека

• Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

• Органы: сердце, легкие, печень, почки, железы внутренней секреции.

• Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.

• Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в спортивном зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья;

• Закаливание водой и воздушными ваннами;

• Питание спортсмена (белки, жиры, углеводы, минералы, витамины).

• Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена

• Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

Спортивные ритуалы.

• Оборудование и инвентарь

• Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в спортивном зале.

Практический материал

Общая физическая подготовка

• Прыжки, бег и метания.

• Прикладные упражнения.

• Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.

• Упражнения с резиновым мячом (диаметр 20–30 см)

• Упражнения с набивным мячом (вес мяча до 1 кг)

• Упражнения на гимнастических снарядах (канат, турник, шведская стенка)

• Упражнения со скакалкой;

• Акробатические упражнения. Перекаты, группировка, кувырки, перевороты, мосты, стойки на голове, на руках у стенки.

• Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

• Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.

• Подвижные игры

• Эстафеты.

• Лыжный спорт.

• Прогулки на улице

Тестирование (мониторинг)

1. **Прыжок в длину с места с двух ног (см).** Измерение *скоростно-силовых* способностей. Прыжок **выполняется** на мате или на ковре. Каждый ребенок выполняет

три прыжка подряд без интервалов. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления с точностью до 1 см. В зачет идет лучший результат.

2. **Челночный бег 3×10 метров (сек).** Измерение *координационных способностей*.

3. **Метание набивного мяча весом 1 кг сидя из-за головы (см).** *Измерение скоростно-силовых способностей* бросок набивного мяча на расстояние $m=1$ кг. ребенок сидит спиной к линии, начерченной на полу, так, чтобы спина по отношению к начерченной линии находилась перпендикулярно. Выполняется бросок из положения спина прямая, ноги разведены в стороны, набивной мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает два броска, фиксируется лучший.

4. **Бег 10 метров со старта (сек).** *Измерение скоростных способностей.* С ребятами проводится бег на дистанцию 10 м. при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одно из показателей офп) и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде Марш дети с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые размещаются на 2–3 метра дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем. С началом движения ребенка включается секундомер, останавливается он поле пересечения ребенком линии финиша. Поочередно пробегают дистанцию все дети.

5. **Вис на время на перекладине (сек).** Спортсмен хватом сверху берется двумя руками за перекладину и в это время запускается секундомер. Как только руки отрываются, время фиксируется.

6. **Гимнастический мост (см).** *Измеряется подвижность позвоночника.* Процедура выполнения этого упражнения известна. Результат – расстояние от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем лучше результат.

7. **Шпагаты на правую, левую ногу и прямой с суммой оценок на основании замера от пола до паха.** *Измерение пассивной гибкости шпагат (см).* Ребенок стремится как можно шире развести ноги в стороны.

Результат – расстояние от вершины угла, образуемого ногами, до пола. Чем меньше расстояние, тем больше гибкость.

8. **Наклон вперед с прямыми ногами на гимнастической скамейке с опусканием и фиксацией рук с замером расстояния от поверхности опоры в см.** *Гибкость. Измеряется подвижность коленных суставов.* Определяют по расстоянию наклона стоя на гимнастической скамейке. Ребенок наклоняется, не сгибая колен, стараясь как можно ниже к полу коснуться установленной перпендикулярно полу линейки. Результат – отсчёт см от скамьи, регистрируется тот см, которого дотянулся пальцами ребёнка. Чем больше число см, тем выше гибкость ребёнка.

9. **Прыжки на двух ногах, через линию, нарисованную на полу за 30 секунд.** На полу чертится линия длиной 100 см. По команде «марш» ребенок начинает перепрыгивать линию на двух ногах в течение 30 секунд. Считается количество раз.

10. **Подъем туловища к ногам из положения, лежа на полу за 30 сек.** Лежа на полу, ноги согнутые в коленях, руки в положение крестного хвата за головой. По команде «марш» спортсмены поднимают корпус и касаются локтями колен и снова опускаются до положения лежа. Подсчитывается количество раз за 30 секунд. Ноги можно придерживать.

Тестирование проводим за два занятия. **Пять тестов в один день, пять тестов в другой день.**

Специальная подготовка

• **Методы организации занимающихся при разучивании физических упражнений и приобретения навыков поведения во время занятий обучающихся**

• Организация занимающихся на месте (строевые упражнения, построения, расчет, перестроения, шеренга, колонна, диагональ).

• Организация занимающихся в движении (ходьба, приставные шаги, скрестные шаги, ходьба в полуприседе, движение спиной вперед).

• Усвоение движений и физических упражнений по заданию тренера.

• Игровой метод проведения занятий.

- Полоса препятствий с элементами бега, ходьбы, перелазания, ползания, акробатики и равновесий.

- **Методические приемы обучения основам техники выбранных специализаций**

- Развитие всех мышечных групп в заданных режимах;
- Развитие ловкости;
- Изучение базовых движений профилирующего вида спорта.
- Наглядный показ физических упражнений;
- Словесный рассказ с созданием яркого зрительного образа предполагаемого движения;
- Групповые упражнения;
- Индивидуальные исполнения физических упражнений перед обучаемыми.
- Эстафеты с упражнениями на координацию.

- **Методические приемы обучения технике жизненно важных навыков (ходьба, бег, прыжки, лазания, переползания, равновесия, висы, упоры)**

- Обучение на месте;
- Обучение с шага;
- Обучение в движении;
- Обучение в сочетаниях различных физических упражнений;
- Совершенствование приобретенных навыков.

Общая физическая подготовка

Ходьба по залу. Ходьба в различном темпе. Ходьба приставными шагами, спиной вперед, со сменой темпа и длины шага.

Обучение технике бега. Бег трусцой. Бег с места, бег с хода. Бег спиной вперед.

Варианты пробежек. Изменение темпа бега. Для себя помните, пробежка перспективных спортсменов в возрасте 5–7 лет в разном темпе не более трех минут. Приучайте бегу трусцой, для примера можете бежать впереди группы и задать темп. Рекомендую пробежку трусцой 30–40 секунд. После бега трусцой увеличивайте темп бега и назовите его «свободным темпом». 20–30 секунд будет достаточно. После переходите на быстрый бег, но не в полную силу. 15–20 секунд быстро, потом понижение темпа. По свистку меняется темп бега: быстро – свободно, свободно – трусцой. Важна стартовая скорость начального движения.

Для **быстроты реагирования** нужны хорошие тренированные мышечные группы. Поэтому все упражнения для разминки на шею, плечевой пояс, корпус, пресс, спину, нижние конечности выполнять в **различных двигательных режимах**. Рассмотрим на примере развития мышц шеи. Разминочный режим упражнений на шею осуществляется плавно, амплитудно и под зрительным контролем тренера. Для разминки мышц шейного отдела применяются четыре основных упражнения (можно и больше): наклоны головы вправо и влево, повороты головы вправо и влево, наклоны головы вперед и назад, выдвигания головы вперед и назад. Для детей до 11 лет, упражнения выполняются со своим весом, без дополнительных усилий со стороны партнера или упоров. Вы можете в разминке применять разные упражнения на шейный отдел, но направленность упражнений такова. После 20–30 секунд плавного воздействия на мышечную группу приступаете к выполнению в максимально быстром темпе. Как вы знаете, максимальную скорость при выполнении упражнения в быстром темпе мышцы могут развить в течение 6–8 секунд. Далее мышцы способны поддерживать темп движения. Поэтому рекомендуем после первого подхода разминочных упражнений через 20–30 секунд отдыха включить мышцы на полную мощь по схеме 5–6 секунд в полную силу, 30 секунд пауза отдыха и таких 3–5 повторений. Так вы сможете проработать все мышечные группы в максимально быстром темпе. Таких занятий достаточно раз в неделю. В дальнейшем, когда пойдет спортивная специализация и направленность нагрузки будет узкая, вы сможете в полном объеме выполнять запланированную работу. Так как на начальном этапе создадите серьезный двигательный и координационный фундамент.

В разминке обратите особое внимание на развитие **подвижности позвоночника**. Спину прорабатывайте и укрепляйте на каждом занятии. Проведенные исследования автором книги на начальных стадиях занятий выявили закономерность физического развития во взаимосвязи с подвижным гибким позвоночником и показателями физического развития.

Спортсмены, имеющие гибкую спину, при тестировании показывают высокие результаты физической подготовленности.

Мышцы спины и пресса в перемещениях удерживают корпус на ногах и участвуют во всех актах движения. Насколько быстро мышцы пресса или спины могут взрываться и осуществлять проведение нервного импульса, зависит и качество выполнения простого или сложного движения.

Так что когда тренируете мышцы пресса и спины для единоборств, делайте в скоростно-силовом режиме. Схема тренировки такова: упражнение выполняется в максимальном быстром темпе за 2–3 секунды через 8–10 секунд отдыха. Это одно повторение. 8–10 повторений в серии. 2–3 минуты отдыха между сериями. На начальном этапе достаточно одной серии. Периодичность раз в неделю. Через 5–6 недель можно добавить еще одну серию. Обратите внимание на **индивидуальные возможности спортсменов**.

Направленность тренировочного воздействия для всех одинакова. Но одни сделают большое количество раз, а другие еле успеют сделать одно движение за фиксированное время. Причем упражнения для укрепления и развития брюшины и спины известны. Вариантов много. Используйте всё. При **развитии скоростных качеств** обращайте внимание **на время выполнения упражнения**, а не на количество. Специальные беговые упражнения: высокое поднятие бедра, семенящий бег, бег на прямых ногах, с захлестыванием голени.

Прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, через препятствие (линия на полу), с двух ног, с одной ноги.

Прыжки со скакалкой.

1. Подпрыгивайте достаточно высоко, чтобы пропустить скакалку под вами. Приземляйтесь на подушечки пальцев. Скакалка вращается вперед.
2. Все то же самое, но скакалка вращается в обратном направлении.
3. Прыгайте на одной ноге. С каждым оборотом скакалки меняйте в прыжке ногу.
4. Теперь то же, что и в пункте 3, но старайтесь при смене как можно ближе приближать колени к груди.
5. Поставьте ноги вместе и представьте себе линию, параллельную направлению вашего взгляда и проходящую через ваши ноги, начинайте прыгать так, чтобы каждый раз приземляться по разные стороны от воображаемой линии. Со временем старайтесь увеличивать амплитуду.
6. Поставьте одну ногу немного впереди другой, смысл упражнения заключается в выпрыгивании из такого положения и смене положения ног в прыжке, при этом вы еще пропускаете под собой скакалку, приземляетесь в такое же положение, но ноги уже поменялись местами, теперь впереди должна находиться нога находившаяся сзади. При желании можете менять ноги раз в 2 или 3 подскока.
7. Исходное положение – ноги вместе, из этого положения выпрыгиваем и пропускаем под собой скакалку, во время прыжка немного поворачиваем только нижнюю часть тела вправо и возвращаем в исходное положение, таким образом вы приземляетесь в то же положение из которого вы выпрыгивали, во время следующего прыжка поворачиваем нижнюю часть тела влево и снова возвращаетесь в исходное положение и т. д.
8. Упражнение выполняется, как и предыдущее, но теперь вы поворачиваете не нижнюю половину туловища, а все тело.
9. Прыгаете на двух ногах, потом скрещиваете руки на уровне талии, получается что вы перекрещиваете скакалку, на следующем подскоке возвращаете руки в исходное положение и т. д.
10. Выполняется, как и пункт 5, но на этот раз вы выполняете упражнение не на двух, а на одной ноге.
11. Меняем ноги, скрещивая скакалку. Стараемся как можно меньше времени проводить в контакте с поверхностью.
12. Выполняется как и пункт 3, но в каждом прыжке вы выбрасываете ногу, на которой вы только что стояли, как можно дальше вперед, стараясь при этом не потерять равновесие.

13. Вы прыгаете на двух ногах но не строго вертикально, а чередуя поочередные прыжки вперед и назад. Вы должны прыгать как можно дальше, при этом не теряя равновесия и темпа.

14. Во время одного подскока старайтесь пропустить под собой скакалку два или даже три раза.

15. В исходном положении вы стоите, скрестив ноги (одна впереди другой), из этого положения вы выпрыгиваете и во время прыжка меняете ноги, приземляетесь вы в аналогичное положение, но та нога, которая до этого была впереди теперь находится сзади.

Игры для детей 4 лет

«Беги ко мне!» Цель: совершенствовать умение выполнять движение по сигналу и бег по прямой.

Дети стоят в шеренге в 8–10 м от взрослого. На его слова: «Дети, бегите ко мне!» они бегут, а взрослый встречает их с разведенными в стороны руками и говорит:

«Прибежали!»

«Принеси мяч!» Цель: совершенствовать ходьбу и бег.

Взрослый предлагает ребенку принести мяч, который находится от него на расстоянии 4–5 м. Малыш бежит или идет за мячом и приносит его. Ребенка благодарят, вместе с ним рассматривают мяч и просят отнести его на место. Эту игру можно усложнить, добавив дополнительное задание, – дойти до мяча по «дорожке» шириной 25–30 см (из двух лент или шнуров) и длиной 3–4 м. Повторить 4–5 раз.

«Найди свой домик». Цель: совершенствовать умение выполнять движения по сигналу, быстро находить свое место.

На одной стороне площадки дети чертят на земле небольшие кружочки (диаметр 40–50 см) – «домики». На слова взрослого: «Дети по лесочку гуляют, ходят, бегают, цветочки собирают» они (в течение 30–40 с) расходятся по площадке, бегают, ходят, наклоняются или приседают, чтобы «сорвать цветочек». После слов: «А ну-ка, дети, не зевайте, как услышите гудок – убегайте!» Взрослый подает сигнал: «У-у-у». Дети быстро убегают в свои «домики». Повторить 4–5 раз.

«Мыши и кот». Цель: совершенствовать бег и умение быстро находить свое место.

Все дети изображают мышей, один из них – «кот». «Мыши» живут в норке (круг сбоку площадки). «Кот» располагается на противоположной ее стороне. Когда «кот» засыпает, «мышки» выбегают из норки и начинают искать себе еду. «Кот» просыпается и «ловит» мышей, а они быстро убегают в свою норку. Повторить 4–5 раз (после каждого повторения поменять водящего).

«Прокати мяч». Цель: совершенствовать умение в прокатывании и ловле мяча.

Один ребенок или несколько детей приседают на корточки (полукругом) в 3 м от взрослого. Он прокатывает мяч каждому из детей (по очереди), а они ловят его и возвращают в обратном направлении. Длительность игры 4–5 мин.

«Лови мяч». Цель: совершенствовать умение бросать и ловить мяч.

Дети становятся в круг. Воспитатель с большим мячом в руках (диаметром 20–25 см) стоит в середине круга и со словами «Петя: лови мяч» бросает его мальчику. Тот ловит мяч и бросает в обратном направлении. Длительность игры 5–6 мин.

«Перешагни через палку». Цель: совершенствовать равновесие и ловкость.

Посередине комнаты на два стульчика (кубика) положить палку (высота 15–20 см). На одной стороне комнаты находится ребенок, на другой на стуле лежит флажок. Ребенок подходит к палке переступает через нее, подходит к флажку, берет его и поднимает вверх. Затем кладет флажок на стул и возвращается на свое место (переступая через палку). Повторить 3–4 раза.

«Доползи до флажка». Цель: совершенствовать умение в лазании на четвереньках.

Ребенок находится на одной стороне комнаты. На расстоянии 4–5 м от него положить на пол флажок. Ребенку предлагают на четвереньках доползти до флажка, взять его, встать и помахать им над головой. Затем положить флажок на пол и вернуться на свое место. Повторить 3–4 раза.

Повторить 3–4 раза.

«Допрыгни до мяча». Цель: совершенствовать прыжки в высоту с места.

Взрослый держит в руке большой мяч в сетке. Ребенку предлагают подпрыгнуть вверх и дотронуться до мяча обеими руками. Мяч нужно держать на 10–15 см выше поднятой вверх руки ребенка. Выполнить 3 серии прыжков по 6–8 раз в каждой. После каждой серии – 15–25 с отдых.

«**Мой веселый, звонкий мяч**». Цель: совершенствовать умение согласовывать свои движения со словами и прыжки на месте.

Взрослый делает движение рукой, как бы подбивая мяч, и декламирует:

«Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой!»

Ребёнок, изображая мяч, прыгает на месте на обеих ногах. По окончании декламации он останавливается. Повторить 3–4 раза.

Игры для детей 4–5 лет

«**Найди предмет**». Цель: воспитывать выдержку и наблюдательность.

Два флажка (предмета) прячут на площадке (полянке в лесу). Ребенок ходит или бегают по площадке. Возле спрятанной вещи (предмета) взрослый выполняет хлопок в ладони или громче поет. Ребенок останавливается и начинает искать спрятанную вещь. Если не находит, продолжает ходить и бегать по площадке. На хлопок или громкое пение снова останавливается возле спрятанной вещи и ищет ее. Если находит, поднимает флажки вверх и идет с ними за взрослым. Повторить 2–3 раза.

«**Мы – веселые ребята**». Цель: совершенствовать бег и ловкость.

Дети становятся в круг, один из них идет в середину круга, это – ловишка. Дети ходят по кругу, взявшись за руки, и произносят:

«Мы, веселые ребята,
Любим бегать и играть,
А ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три – лови!»

На слово «Лови!» дети разбегаются по площадке, а ловишка их ловит. После того как будет поймано двое детей, выбирают нового ловишку. Повторить 3–4 раза.

«**У медведя во бору**». Цель: совершенствовать бег и умение выполнять движения по сигналу.

Выбирают водящего – «медведя». Для него на площадке чертят круг («берлогу») На противоположной стороне площадки – «домик» детей.

Дети выходят из «домика», идут по направлению к «берлоге медведя», собирают «грибы», «ягоды» и произносят также слова:

«У медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь сидит
И на нас рычит».

После этих слов «медведь» выбегает из «берлоги» и начинает ловить детей, а они убегают в свой «домик». Повторить 3–4 раза с другим водящим.

«**Мяч в кругу**». Цель: совершенствовать ловлю мяча и воспитание внимания.

Дети стоят в кругу, водящий с большим мячом в руках стоит в середине его и произносит считалочку:

«Раз, два, три,
Мяч ловить будешь ты!»

На кого выпало последнее слово считалки, тот выходит из круга на 2–3 шага назад и ловит мяч. Если мяч будет пойман, он становится на место водящего и игра продолжается.

Длительность игры 5–6 мин.

«**Целься лучше**». Цель: совершенствовать метание в цель.

Дети стоят на расстоянии 3 м от дерева или обруча, лежащего на земле, и по очереди бросают мяч, стараясь попасть в дерево (обруч). При обучении метанию в цель во время прогулок можно также использовать камешки, шишки, бросая их в канавку, ямку и т. д. Бросать мяч правой и левой рукой по 8–10 раз.

«**Кто дальше бросит?**» Цель: совершенствование метания мяча на дальность.

Дети стоят в шеренге, вдоль линии, начерченной на земле. Они по очереди бросают мяч (шишки) на дальность. Взрослый отмечает, кто метнул предмет дальше всех. Бросить мяч правой и левой рукой не менее 8–10 раз.

«Попади в ворота». Цель: совершенствовать прокатывание и ловлю мяча.

Ребенок прокатывает мяч своему партнеру или взрослому через ворота (между ножками стула или двумя кубиками на расстоянии 30 см друг от друга). После того, как мяч возвращается от партнера, ловит его обеими руками. Повторить 12–14 раз.

«Поймай мотылька». Цель: совершенствовать прыжки вверх с места. К палочке (прутику) длиной 1 м на веревочке прикрепляют «мотылька», вырезанного из бумаги или картона. Взрослый держит палочку так, чтобы «мотылек летал» над головой ребенка.

Малыш подпрыгивает вверх, стараясь поймать его. Длительность игры 2–3 мин.

«Кто соберет больше ленточек?» Цель: совершенствовать прыжки вверх с места.

Между двумя деревьями или стойками натягивают веревочку. На нее набрасывают разноцветные короткие ленточки (8–10). Их концы должны быть на 10–15 см выше поднятой вверх руки ребенка. Двое-трое детей встают под веревочку и начинают прыгать вверх, стараясь снять как можно больше ленточек. Побеждает тот, кто собрал больше всех ленточек. Повторить упражнение 2–3 раза.

«Лучшая скульптура». Цель: воспитание чувства равновесия.

Дети размещаются на площадке. Они бегают, прыгают, танцуют. Если взрослый называет какой-либо предмет или животное, они принимают позу, которая соответствует этому названию. Например, при слове «зайчик», дети принимают позу зайчика, при слове – «часики» они наклоняются влево и вправо, изображая маятник часов, и т. д. По окончании игры отмечают детей, которые приняли наиболее правильную позу. Продолжительность игры 4–5 мин.

Игры для детей 5–6 лет

«Не боюсь». Цель: воспитание внимания и развитие ловкости.

Дети становятся в круг и произносят: «Не боюсь я холода, не боюсь мороза».

Одновременно с этим они подпрыгивают, разводят руки в стороны и сводят их перед грудью скрестно. Водящий – «мороз» становится в середину круга. Он старается коснуться тех детей, у кого руки вытянуты в стороны. Тот, кого «мороз» поймает (коснется рукой), стоит неподвижно и не принимает участия в игре. Заканчивают игру, когда поймано 2–3 играющих.

«Птицы и кукушка». Цель: совершенствование бега и ориентировки в пространстве.

На одной стороне площадки дети чертят небольшие кружки – «гнезда птичек». Водящий – «кукушка» стоит в стороне, у него нет «гнезда». На слова: «Птички полетели!» дети выбегают из «гнезд» и разбегаются в разные направления по площадке. «Кукушка» летает вместе с ними.

На слова: «Птички домой!» все бегут быстро к своим «гнездам», а «кукушка» старается быстро занять какое-либо из «гнезд». Ребенок, «гнездо» которого заняли, становится «кукушкой». Повторить 4–5 раз.

«Ловишка по кругу». Цель: совершенствовать бег, ловкость и ориентировку в пространстве.

На земле чертят круг (диаметром 3–4 м). Ловишка становится в середину круга, остальные играющие – за кругом.

После слов взрослого: «Раз, два, три – лови!» дети перебегают круг, а ловишка их ловит (касается рукой). После того как будет поймано 2–3 детей, выбирают нового ловишку.

Длительность игры 5–6 мин.

«Кто быстрее докатит обруч?» Цель: совершенствовать бег и ловкость.

На одной стороне площадки стоит несколько детей (двое – четверо). На расстоянии 8–10 м чертят линию, до которой они должны как можно быстрее докатить обруч.

По сигналу взрослого дети катят свой обруч толчком ладони. Побеждает тот, кто быстрее достигнет финишной линии. Повторить 3–4 раза.

«Дети и волк». Цель: совершенствовать бег и прыжки на обеих ногах.

На одной стороне площадки, перед начерченной на земле линией, стоят дети. На противоположной стороне, за деревом (столбиком, скамейкой), сидит один из них – «волк».

На слова: «Дети по лесу гуляют, Ходят, бегают, играют, Комариков отгоняют» (повторить 2–3 раза) дети расходятся по площадке и бегают врассыпную. После слов: «Комариков отгоняют» подпрыгивают, хлопают в ладони над головой, как бы отгоняя комариков. На слова: «Дети, поспешите, волк за деревом – бегите» они убегают за линию, а «волк» их ловит (касается рукой). После этого назначают другого водящего. Повторить 3–4 раза.

«Лягушка». Цель: совершенствовать прыжки в длину с места.

Взрослый произносит: Лягушка скачет по дорожке.

Вытянула свои ножки,
Увидала комара,
Закричала...»

Ребенок продолжает: «Ква-ква-ква». После этого выполняет подряд 3–4 прыжка. Если в игре принимают участие несколько человек, взрослый произносит: «А за лягушкой лягушонок кричит громко...» Второй ребенок заканчивает «Ква-ква-ква» и начинает прыгать вслед за первым. Повторить 3–4 раза.

«Воробышки-прыгунчики». Цель: совершенствовать прыжки в длину с места.

На площадке чертят круг (диаметром 2,5–3 м). В середину его становится «кот» (водящий). Остальные дети – «воробышки» – стоят вне круга. Они прыгают в круг и выпрыгивают из него. В это время «кот» старается коснуться кого-либо из «воробышков». Когда двое из них будут пойманы, выбирают другого «кота». Игра продолжается 5–6 мин.

«С кочки на кочку». Цель: развивать ориентировку в пространстве и ловкость.

На площадке чертят несколько кружков (диаметр 30–35 см). Расстояние между ними 40–50 см. Это «кочки на болоте», по которым дети должны перебраться на противоположную сторону. Если игра проводится в помещении, «кочками» могут быть вырезанные из картона кружочки. По ним можно ходить широкими шагами, бегать или прыгать толчком обеих ног, с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Если ребенок наступил мимо «кочки», он начинает игру сначала. Повторить 3–4 раза.

«Волк во рву». Цель: совершенствовать прыжки в длину с разбега.

Поперек площадки двумя параллельными линиями чертят или выкладывают из двух скакалок (лент) «ров» шириной 80–100 см. В нем находится водящий – «волк». Остальные играющие – «козы». По сигналу взрослого «Козы в поле, волк во рву!» они бегут на противоположную сторону площадки и перепрыгивают через «ров». «Волк» старается коснуться рукой прыгающих «коз». После этого назначают другого ведущего. Повторить 4–5 раз.

«Обезьянки». Цель: развивать ловкость и координацию движений.

Водящий показывает различные физические упражнения, а все остальные дети «обезьянки» копируют его. Кто сумеет правильно повторить упражнение, тот становится водящим (взрослый подсказывает, какое упражнение нужно выполнить). Игра длится 5–6 мин.

«Гуси-лебеди». Цель: совершенствовать бег и ловкость.

На одной стороне площадки чертой обозначается «дом гусей». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от «дома» «логово», где находится «волк». Остальное место – «луг», на котором «пасутся гуси».

Пастух – Гуси-Гуси!
Гуси (хором) – Га-га-га!
Пастух – Есть хотите?
Гуси – Да-да-да!
Пастух – Так летите!
Гуси – Нам нельзя,
Серый волк под горой
Не пускает нас домой.
Пастух – Так летите, как хотите,
Только крылья берегите!

После этих слов «гуся» бегут в свой «дом», а «волк» их ловит (касается рукой). Повторить с другим водящим («волком») 3–4 раза.

«Пятнашки». Цель: совершенствовать бег, ловкость и ориентировку в пространстве.

В игре берут участие несколько детей. Один из них – водящий. Дети бегают по площадке, а водящий их старается поймать (коснуться рукой). Тот, кого коснулись рукой, становится водящим. Продолжительность игры 3–5 мин.

«Пятнашки, ноги от земли». Цель: совершенствовать бег и ловкость.

В этой игре нельзя ловить тех детей, которые успели встать на какой-нибудь предмет, бревно, скамейку, пенек и т. д. Нужно заранее договориться, до какой границы площадки (поляны) дети могут бегать. Игра продолжается 4–6 мин.

«Кто летает?» Цель: развивать внимание.

Дети становятся в круг, взрослый называет предметы, птиц, животных, которые летают и не летают. Называя их, воспитатель поднимает руки вверх. Например, он говорит: «Воробей летает, печка летает, самолет летает и т. д.» Дети поднимают руки вверх и произносят слово «летает» только в том случае, если назван действительно летающий предмет. Игра длится 4–5 мин.

«Подбрось и поймай». Цель: совершенствовать ловлю мяча и бег.

На двух столбиках (стойках) натянута веревочка на высоте поднятой вверх руки ребенка. Он подбрасывает мяч через веревочку и ловит его на противоположной стороне. Если играют несколько детей, то можно провести между ними соревнование. Побеждает тот, кто большее количество раз поймал мяч за обусловленное число бросков (8–10 раз).

«Мяч в ворота». Цель: развивать ловкость и точность удара ногой.

Из двух чурок (городков) делают ворота шириной 1–1,5 м. С расстояния 3–3,5 м ребенок бьет по мячу ногой, стараясь попасть им в ворота. Эту игру можно провести в виде соревнования между несколькими детьми. Побеждает тот, кто после 5–6 ударов большее количество раз попал в ворота.

«Не давай мяч». Цель: развивать быстроту и ловкость.

Дети становятся в круг и прокатывают мяч друг другу. Водящий бегают в круге, стараясь перехватить мяч. Если он сумел это сделать, в круг идет ребенок, который перед этим прокатывал мяч. Побеждают те, кто ни разу не был водящим. Игра длится 6–8 мин.

«Охотники и зайцы». Цель: совершенствовать метание мяча в подвижную цель, бег и прыжки на обеих ногах.

Выбирают «охотника». Он становится с одной стороны площадки, остальные дети («зайчики») – с другой стороны площадки становятся в свои «норки» (кружки, начерченные на земле).

На слова взрослого: Зайчики прыг, зайчики скок,

 Во зеленый, во лесок».

«зайчики» выходят на площадку и прыгают на обеих ногах. На слово «Охотник!» они убегают в свои «норки». «Охотник» в это время бросает в них мячом. Тот, в кого он попадает, становится «охотником». Повторить 4–5 раз.

«Попади мячом». Цель: совершенствовать бег и метание в цель.

Дети становятся в круг, водящий в середине его с мячом в руках. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя кого-нибудь из играющих. Все остальные разбегаются по площадке, а ребенок, имя которого назвали, старается поймать мяч. Как только мяч окажется в его руках, он кричит «Стой!» Все должны остановиться. Водящий бросает мячом в кого-нибудь из играющих. Если ему удалось попасть, тот ребенок занимает место водящего, если нет, то он вновь бежит за мячом и снова кричит «Стой!» играющим, которые в этот момент от него убегают. Водящий имеет право на 3 таких попытки, после чего игру начинают сначала. В момент броска дети не должны убежать в сторону, но они могут нагибаться, приседать, отклонять туловище и т. д. Повторить 4–5 раз.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ ПОСЛЕ УСВОЕНИЯ ЭТАПА СО

Спортсмен должен знать:

- Набор физических упражнений для зарядки;
- Правила поведения на спортивных занятиях;
- Санитарно-гигиенические нормы;
- Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;

Спортсмен должен уметь:

- Усвоить основные жизненно необходимые навыки: бег, ходьба, лазание, равновесия
- Самостоятельно показывать физические упражнения;
- Выполнять дома зарядку;
- Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке;
- Выполнять правила техники безопасности на спортивно-оздоровительных занятиях

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Норматив	Требования к исполнению	Баллы
1	2	3	4
1.	Наклон вперед, обхватив руками голени в основной стойке, держать 3 с.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, держать без излишнего напряжения	Незначительные нарушения каждого требования - 0,5 балла, значительное - 1 балл, недодержка одного счета - 1 б.
2.	Перевод (выкрут) палки назад и вперед в основной стойке	Кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный	Незначит. наруш. каждого требования - 0,5 балла, значит. - 1 балл, кисти не касаются - 1 балл за каждые 5 см.
3.	Гимнастический мостик	Результат – расстояние от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем лучше результат.	Незначительные нарушения каждого требования - 0,5 балла, значительное - 1 балл,
4.	Шпагат, правая (левая) на гимнастической скамейке, держать 5 с.	Ребенок старается максимально развести ноги, плечи и таз прямо, держать без излишнего напряжения	Незначительные нарушения каждого требования - 0,5 балла, значительное - 1 балл,
5.	Вис на перекладине	Спортсмен хватом сверху берется двумя руками за перекладину и в это время запускается секундомер. Как только руки отрываются, время фиксируется.	Незначительные нарушения каждого требования - 0,5 балла, значительное - 1 балл,

V. Список литературы

1. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
2. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТП ФК, 1996, № 10, с. 2–8

3. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. – АН СССР «Управление движениями». – Л.: Наука, 1970, с.71.
4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
5. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. М.: ФиС, 1967;
6. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
7. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11–12; 24–32.
8. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
9. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996, с.27.
10. Зацюрский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 1976, с. 201–208.
11. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: ФиС, 1975. с.495.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
13. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК, 1972.
14. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.
15. Хрушев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: ФиС, 1987, с.157.
17. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. – М.: 1988, с.130