

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №2» города Тобольска**

**Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №3 от 30 апреля 2015 г**



**Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДЮСШ2»
С.В.Зайцева**

Приказ от 01.06.2015 № 02-02-17

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Вид спорта: ФУТБОЛ

Возраст детей 5-7 лет

Срок реализации 1 год

Год разработки: 2015 г.

**Разработчики: Парахин П.С.,
тренер-преподаватель первой категории
Кретов В.В., тренер-преподаватель
первой категории**

**г. Тобольск
2015г**

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	4
3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	5
3.1. Учебный план	5
3.2. Содержание учебно-тематического плана	6
4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	10
5.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	11
6.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	12
6.1. Материально-техническое обеспечение	12
6.2. Кадровое обеспечение	12
6.3. Требования к технике безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях	12
7.СИСТЕМА И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ	14
8.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	14
9.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	15
9.1.Особенности развития двигательных навыков у детей дошкольного возраста	15
9.2.Методические указания к проведению занятий	16
9.3.Организация врачебно-педагогического контроля	18
9.4.Организация воспитательной работы	18
9.5.Организация психологического сопровождения	19
9.6.Восстановительные мероприятия	19
10.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол является наиболее популярной и массовой игрой у детей всех возрастов. Она помогает воспитывать такие ценные морально-волевые качества, как целеустремленность и коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание, а также совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость. Огромная популярность футбола позволяет широко использовать эту игру, как действенное средство физического развития, оздоровления и воспитания детей всех возрастов (А.П. Лаптев, А.А. Сучилин, 1983).

Направленность программы - спортивно-оздоровительная.

Актуальность программы

В нормативно-правовых основах, регулирующих деятельность спортивных школ, расположенных на территории Российской Федерации, установлен минимальный возраст для зачисления детей в спортивную школу по виду спорта «футбол» – 8 лет. В то же время родители детей более младшего возраста постоянно обращаются в школу с просьбой об организации систематических занятий футболом с их детьми. Таким образом, возникает противоречие между наличием социального заказа со стороны общества на занятия футболом в более раннем возрасте и отсутствием программ по данному виду спорта, позволяющим осуществлять процесс обучения дошкольников, что и обусловило необходимость разработки настоящей программы.

Программный материал составлен в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами. В разработке спортивно-оздоровительной программы с элементами футбола для детей 5-7 лет использованы материалы Поурочной программы подготовки юных футболистов 6-9 лет (Авторы: М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков. Н.Новгород. 2012 г.).

Отличительные особенности программы

Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей 5-7 лет. Отличительной особенностью программы является игровая форма работы, поскольку ведущим видом деятельности для детей данного возраста является игра. В игре, как правило, реализуются основные части содержания многих образовательных областей, поэтому в содержание программы включены элементы футбола. В основу программы положены нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке, научные и методические разработки по футболу, необходимые для освоения элементарных навыков игры.

Характеристика контингента

Программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет. Дошкольный возраст - наиболее ответственный период развития организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармонического, нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в этот период быстро растет и развивается в то же время, сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает. Качественно организованный двигательный режим положительно влияет на жизнедеятельность, в частности на эмоциональную сферу и настроение ребёнка. В период с пятого до седьмого годов жизни ребенка в его организме существенно прибывает мышечная сила, развивается координация движений. Сформировавшиеся ранее умения превращаются в навыки. В этот период ребенок способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер движения. Он совершает действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям, убежать от водящего в игре, способен сочетать несколько действий: броски и ловля мяча с хлопками. Таким образом, в этот период развития создаются все возможности для систематического обучения основным элементам техники физических упражнений. Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и особенно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего

развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и реакции. Применение спортивных игр в физическом воспитании дошкольника играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей.

Объем программы - 168 учебных часов.

Формы организации образовательного процесса:

- групповые практические занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в товарищеских матчевых встречах;
- участие в соревнованиях по ОФП.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 42 учебных недели, реализуется с сентября по июнь.

Режим занятий

Занятия с детьми 5-7 лет проводятся 2 раза в неделю по 2 часа либо 4 раза в неделю по 1 часу.

Структура системы подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, возраст для зачисления на обучение и наполняемость групп

Возраст, лет	Год обучения	Группы	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Количество тренировочных занятий в неделю	Минимальное количество учебных часов в неделю	Примерная годовая нагрузка, ч	Требования к спортивной подготовленности
Дети 5-7 лет	1 год	СОГ	10	15-20	2 по 60 минут	4	168	Прирост показателей по ОФП

Примечание. В 60 минут занятия с детьми дошкольного возраста входит: 30-40 минут основная физическая нагрузка. 15-25 минут психологическое сопровождение. Академический час при работе с детьми дошкольного возраста равен 30 мин.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

Для достижения указанной цели необходимо решение следующих задач:

- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), их сочетаний;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанных на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;

- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом, выявление перспективных детей последующего обучения их в спортивных школах.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы структурировано по ступеням обучения:

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

3.1. Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов	
		СО (5-6 лет)	СО (6-7 лет)
Теория			
1.	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня, питание	2	2
2.	Правила игры в футбол	2	2
3.	Места занятий, оборудование, инвентарь и техника безопасности	2	2
Практика			
1.	Общая физическая подготовка (базовая двигательная деятельность)	104	98
2.	Специальная физическая подготовка (вариативный компонент)	18	20
3.	Технико-тактическая подготовка (вариативный компонент)	22	26
4.	Учебные, тренировочные и подвижные игры	8	8
5.	Психологическая подготовка (тренинги, упражнения, игры)	6	6
6.	Текущее и контрольное тестирование	4	4
	Итого часов	168	168

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

Распределение времени в учебном плане на основные виды подготовки осуществляется с учетом возраста воспитанников и их возможностей, в соответствии с конкретными задачами подготовки. Основное внимание уделяется общей физической подготовке, обучению элементам техники и тактики игры в футбол.

Соотношение средств общей и специальной подготовки в процессе тренировки

Этапы	Объемы средств подготовки в %	
	ОФП	СФП
Спортивно-оздоровительный (дети 5-6 лет)	80%	20%
Спортивно-оздоровительный (дети 6-7 лет)	70%	30%

*Примерное распределение базового и вариативного компонентов
программного материала*

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

3.2. Содержание учебно-тематического плана

Программный материал систематизирован по трем основными направлениям:

1. Основы знаний и умение их практического использования в различных жизненных ситуациях;
2. Базовая двигательная деятельность;
3. Вариативный компонент.

"Основы знаний и умение их практического использования в различных жизненных ситуациях" излагают наиболее важные и интересные в познавательном и практическом отношении сведения: вопросы истории физической культуры, футбола. Дается информация о режиме дня, личной гигиене, одежде и обуви занимающихся, двигательном режиме, правилах безопасности и нормах поведения на занятиях.

"Базовая двигательная деятельность" обучает и знакомит с новыми видами движений, укрепляет костно-мышечный аппарат и т.д.

"Вариативный компонент" создает предпосылки для начального обучения футболу.

Весь материал в данном направлении работы подобран с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Гигиенические знания и навыки, режим дня, закаливания, питание

Гигиена: Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур, умывание, душ, баня, купание. Гигиена сна. Гигиенические основы режима дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание: Его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом. Использование естественных природных сил солнца, воздуха и воды для закаливания организма.

Питание: Значение питания как фактора здоровья человека. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

2. Правила игры в футбол

Разбор правил игры. Правила поведения до игры, во время игры, после игры. Состав команд на поле, права и обязанности игроков и их расположение. Роль капитана команды, его права и обязанности. Понятия "аут", "от ворот", "угловой удар", "штрафной удар"; стадион, футбольное поле.

3. Места занятий, оборудование, инвентарь и техника безопасности

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике.

Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п. и его назначение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Общая физическая подготовка (базовая двигательная деятельность).

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предупредительной и исполнительной командах.

Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.

Перемена направления движения строя.

Обозначение шага на месте.

Изменение скорости движения.

Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах, вес мячей -1 кг. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения

Кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, скамейка.

Спортивные игры

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

Ведение: на месте, вокруг себя, по кругу, в шеренгах со сменой мест. Броски: двумя от груди, одной от плеча.

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

Игра в ручной мяч, хоккей с мячом по упрощенным правилам.

Картотека подражательных заданий в рисунках (имитационные комплексы упражнений).

Данный раздел предназначен для обучения детей различным двигательным действиям, командам, позам с помощью технических средств обучения - картотеки подражательных

заданий. Эти задания выполнены в форме настенных плакатов, которые тренер-преподаватель развешивает на стенах спортивного зала.

2. Специальная физическая подготовка (вариативный компонент)

Упражнения для воспитания силы

Упражнения в парах с сопротивлением партнера. Приседание с отягощением, передача малых набивных мячей до 1 кг. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по горизонтальной скамье лежа на животе, по наклонной скамье стоя на коленях. Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте; в упоре лежа хлопки ладонями. Сжатие теннисного резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками особое внимание обращать на движения кистями и пальцами. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей. Серии прыжков /по 4-8/ в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнения для воспитания быстроты

Повторное пробегание коротких отрезков /10-30 м/ из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления до 180°. Бег прыжками.

Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д. Бег боком и спиной вперед на 10 - 20 м наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

Бег с быстрым изменением способа передвижения, например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед. Обводка препятствий на скорость.

Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе, например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель.

Для вратарей. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного малого мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для воспитания ловкости

Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо на газоне футбольного поля.

Держание мяча в воздухе жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом» и другие.

Для вратарей. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках.

Упражнения для воспитания специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Игровые упражнения с мячом трое против трех, трое против двух и т.п. большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-7 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-10 минут ловля мяча, отбивание мяча без падения, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом вправо и влево, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег с повторными скачками на одной ноге. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону без падения. Повороты во время бега вперед и назад направо, налево и кругом переступая и на одной ноге. Остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

3. Техничко-тактическая подготовка (вариативный компонент)

Техническая подготовка.

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

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

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

Тактическая подготовка.

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

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

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

4. Учебные, тренировочные и подвижные игры

Учебные и тренировочные игры: Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Детям дается задание по изученному материалу.

Подвижные игры на развитие прыгучести, ловкости, координации: «Удочка», «Бой петухов», «Прыжки по кочкам», «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

5. Психологическая подготовка (тренинги, упражнения, игры)

Предлагаемые упражнения и игры для детей 5-7 лет:

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

Все упражнения и игры подбираются с учетом возрастных особенностей детей 5-7 лет.

6. Текущее и контрольное тестирование

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

1. техника выполнения тестов должна быть сравнительно простой и не оказывать существенного влияния на их результаты;
2. тесты должны быть освоены ребенком настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было бы направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить задание технически правильно.

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

4. Планируемые результаты

В области физического развития и оздоровления дети:

- осваивают основные средства ОФП;
- играют по упрощённым правилам в ручной мяч, баскетбол;
- осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения);
- умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;
- применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча;
- осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).

У детей повышается уровень функциональной подготовки.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- формирование самостоятельности, ответственности, морально-волевых качеств.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный план-график спортивно-оздоровительных групп (5-6 лет)											
Разделы подготовки	Месяцы										Всего часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
ТЕОРИЯ											6
Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня, питание		1							1		2
Правила игры в футбол			1				1				2
Места занятий, оборудование, инвентарь и техника безопасности	1			1							2
ПРАКТИКА											162
Общая физическая подготовка (базовая двигательная деятельность)	12	12	12	12	8	10	10	10	8	10	104
Специальная физическая подготовка (вариативный компонент)	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	18
Технико-тактическая подготовка (вариативный компонент)	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	22
Учебные, тренировочные и подвижные игры			1			1	1	1	2	2	8
Психологическая подготовка (тренинги, упражнения, игры)	1		1	1		1	1	1			6
Текущее и контрольное тестирование	1			1					2		4
ИТОГО:	18	16	18	18	12	16	18	16	18	18	168

Календарный план-график спортивно-оздоровительных групп (6-7 лет)											
Разделы подготовки	Месяцы										Всего часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
ТЕОРИЯ											6
Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня, питание		1							1		2
Правила игры в футбол			1				1				2
Места занятий, оборудование, инвентарь и техника безопасности	1			1							2
ПРАКТИКА											162
Общая физическая подготовка (базовая двигательная деятельность)	11	11	10	10	8	10	10	10	8	10	98
Специальная физическая подготовка (вариативный компонент)	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	20
Технико-тактическая подготовка (вариативный компонент)	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	26
Учебные, тренировочные и подвижные игры			1			1	1	1	2	2	8
Психологическая подготовка (тренинги, упражнения, игры)	1		1	1		1	1	1			6
Текущее и контрольное тестирование	1			1					2		4
ИТОГО:	18	16	18	18	12	16	18	16	18	18	168

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием;
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей;
- Переносные футбольные ворота;
- Воротные сетки;
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки и конусы для обводки;
- Гимнастические маты;
- Арки для отработки точности передач.

6.2. Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным Справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее ЕКСД).

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

6.3. Требования к технике безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы. Для обеспечения безопасности занятий обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности тренера-преподавателя отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

Общие требования

- К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
- При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

- Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.
- Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- Провести разминку.
- Тщательно проветрить спортзал.

Требования безопасности во время занятий

- Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя.
- Строго соблюдать правила проведения подвижной игры.
- Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

Требования безопасности по окончании занятий

- Снять спортивную обувь и спортивный костюм.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.
- Провести влажную уборку и проветривание спортивного зала.

7. СИСТЕМА И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Для получения объективной информации о физической подготовленности используются следующие виды контроля:

- текущий,
- итоговый.

Текущий контроль проводится в начале и середине курса, итоговый – по окончании учебного года.

Основная форма контроля – тестирование уровня физической подготовленности детей на начальном, промежуточном и итоговом этапе освоения дополнительной общеразвивающей программы. Комплексная оценка уровня физической подготовленности проводится с целью контроля за состоянием физической подготовленности обучающихся, а также для выявления лиц с низкими физическими возможностями (группы "риска") и выработки программ по их коррекции.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня физической подготовленности обучающихся:

- Упражнение на равновесие
- Бег на дистанцию 30 м
- Челночный бег 3*10 м
- Прыжок в длину с места
- Сгибание туловища
- Бег на дистанцию 500 м

*Контрольные нормативы
для оценки физической подготовленности детей 5-7 лет*

Нормативы для оценки результатов в упражнении на равновесие (с)

Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности и оценка				
	низкий	< среднего	средний	> среднего	высокий
5	< 1	1-2	3-10	11-12	> 12
6	< 2	2-3	4-12	13-14	> 14
7	<3	3-5	6-17	18-20	>20

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности и оценка				
	низкий	< среднего	средний	> среднего	высокий
5	> 4.01	4,01-3.41	3,40-3.06	3,05-2,46	<2,46
6	>3.16	3.16-3.04	3.03-2,43	2.42-2,30	<2.30
7	> 3.12	3,12-2,55	2.54-2.24	2.23-2.06	<2.06

Примечание. Контроль за физической подготовленностью дошкольников, методические рекомендации - Учебная часть МАУ ДО ДЮСШ№2 города Тобольска

9. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

9.1. Особенности развития двигательных навыков у детей дошкольного возраста

Особенности развития двигательных навыков у детей 5 лет

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

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

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

Особенности развития двигательных навыков у детей 6 лет

В этом возрасте у ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о

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

Особенности развития двигательных навыков у детей 7 лет

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

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

Все это ведет к овладению сложными по координации движениями (прыжки с разбега в длину и в высоту). В этом возрасте дети понимают значение упражнений для совершенствования движений. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. В совместной двигательной деятельности, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

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

9.2. Методические указания к проведению занятий

Методические указания к проведению занятий у детей 5 лет

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

Упражнения циклического характера (бег) должны быть достаточно продолжительными до 1-2 мин; ходьба, ходьба на лыжах - до 5-15 мин. Интенсивные упражнения в высоком темпе или упражнения, связанные со статистическим силовым напряжением, должны быть

кратковременными - от 3-5 до 10 сек, с паузой отдыха от 10 сек до 2-3 мин. Эти рекомендации следует учитывать при разработке содержания занятий.

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

Методические указания к проведению занятий у детей 6 лет

При разучивании новых движений не стоит вычленять детали техники, выполнять его в целостном виде. Показ и объяснение, а также практическое опробование должны способствовать формированию представлений о движении. Все это дает тренеру-преподавателю возможность подобрать наиболее подходящие методические приемы, продумать, как их рационально сочетать (помощь, подводящие упражнения и пр.).

Закреплению правильного понимания двигательной задачи способствует повторное выполнение упражнения сразу же после удачной попытки. Надо учитывать, что процесс усвоения некоторых деталей техники движения, связанный с тонкой дифференцировкой движений, представляет собой сложную для ребенка задачу. Поэтому не надо спешить с исправлением допущенных детьми ошибок. Только многократное повторение упражнений в одних и тех же, а потом и несколько изменяющихся условиях приводит к положительному результату.

Успеху в разучивании движений и эффективности обучения способствует применение соревновательного метода. Развитием у детей критического отношения к их действиям тренер-преподаватель помогает ребенку устанавливать связь между усвоением умений и навыков и получаемым результатом. В то же время, необдуманно резкая оценка тренера-преподавателя может повлечь чрезмерно критическое отношение ребенка к себе, вызвать у него неудовлетворительность собой и нежелание выполнять это задание. В этом возрасте детей приучают анализировать проделываемые движения; в ответах на вопросы, беседах, рассказах оценивать их качество путем сравнения, замечать допущенные ошибки и исправлять их.

На повышение эффективности занятия влияют такие факторы, как рациональное распределение упражнений с учетом их преимущественного влияния на те или иные части тела, группы мышц, чередование упражнений разной интенсивности, а также определенная смена нагрузки и отдыха. Упражнения интенсивные, выполняемые в быстром темпе или сопряженные со значительным статическим напряжением, должны быть кратковременными (от 3-5 до 10-15сек) и чередоваться с небольшими (1-3 мин) периодами отдыха. Продолжительность упражнений циклического характера (бег, плавание), выполняемых в спокойном темпе в целях развития выносливости, должна быть довольно значительной от 2-3 до 10-20 минут. Эти дозировки зависят от подготовленности детей, от степени интенсивности упражнений, а также условий их выполнения и отдыха.

Методические указания к ведению занятий у детей 7 лет

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

Совершенствование движений достигается путем упражнений. Они организуются в различных условиях. Варьирование условий является отличительной чертой завершающего этапа формирования двигательного навыка. В этом возрасте тренер-преподаватель ориентирует детей на активизацию самостоятельных поисков наиболее эффективного способа действий. Тренер-преподаватель не всегда показывает и объясняет детям упражнения. Они самостоятельно, опираясь на усвоенные ранее навыки, решают поставленную задачу. В 7 лет интенсивные упражнения, связанные со значительным статическим усилием - от 5-10 до 15-20 сек, интервалы отдыха между ними - 0,5-3 минут. Продолжительность циклических

упражнений, выполняемых в умеренном темпе в целях развития общей выносливости, должна быть довольно значительной - от 2-3 мин (бег) до 15-20 мин (езда на велосипеде), а в некоторых случаях и до 30 минут (ходьба на лыжах).

Тренер-преподаватель продолжает вести серьезную работу по воспитанию у детей правильной осанки, профилактике плоскостопия.

9.3. Организация врачебно-педагогического контроля

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

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

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

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

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

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

9.4. Организация воспитательной работы

Личностное развитие детей - одна из основных задач дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время. Основная задача воспитательной работы заключается в формировании у ребенка способности применять полученные знания, умения и навыки в жизни, бережного отношения к своему здоровью, правильного принятия решения в сложных жизненных ситуациях.

Приоритетные направления воспитательной работы:

- гражданское патриотическое воспитание (беседы, краеведческие экскурсии, встречи с ветеранами спорта, ВОВ);
- профилактика правонарушений (беседы о ПДД);
- духовно-нравственное воспитание (посещение ТюЗа, конкурсы, встречи, день семьи, день именинника);

- валеологическое воспитание (день здоровья, беседы);
- трудовое воспитание (субботники).

Воспитательные средства:

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

9.5. Организация психологического сопровождения

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

Психологические особенности детей 5-6 лет

Ведущая деятельность - сюжетно-ролевая игра. В играх с правилами роль отходит на второй план, появляется соревновательный мотив, личный или командный выигрыш.

При помощи механических повторений информации дети в данном возрасте могут неплохо ее запомнить. У них появляются первые признаки смыслового запоминания.

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

Психологические особенности детей 6-7 лет

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

Предлагаемые упражнения и игры для детей 5-7 лет

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

Все упражнения и игры подбираются с учетом возрастных особенностей детей 5-7 лет.

9.6. Восстановительные мероприятия

В спортивно-оздоровительных группах общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов в пищевом

рационе. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий в игровой форме.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок. Гигиенические средства восстановления: режим дня, труда и отдыха, питание.

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993г.
2. Бидзинский М. Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста.-М: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., 1985г.
4. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. М., 1981г.
5. Васильева Н.Н. Развивающие игры для дошкольников. Ярославль, 1997г.
6. Вывилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983г.
7. Зайцев А.А., Конева Е.В. Физическое воспитание дошкольников. Калининград, 1997г.
8. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1985г.
9. Контроль за физической подготовленностью дошкольников: методические рекомендации. - Челябинск, Челябинский государственный институт физической культуры. Кафедра методики физического воспитания, 1995г.
10. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г.
11. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. М., 1983г.
12. Ноткина Н.А. Влияние физических упражнений разной направленности на формирование двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста// Автореф. канд. дисс. Л., 1980г.
13. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., 1986г.
14. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР РФС. Москва, 2011 г.
15. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., 1974г.
16. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978г.
17. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1995г.
18. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Н.Новгород. 2012 г.
19. Грин Ш. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. -М: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
20. Бергер Х. Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде.-М: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.