

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 2 «Межшкольный стадион»

Принята
на заседании
Педагогического совета
от «31» 08 2022 г.
протокол № 01

Утверждаю:
Директор
МБУ ДО ДЮСШ № 2
«Межшкольный стадион»
 Е.Е.Смирнова
Приказ № 3013-0
«31» 08 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Футбол (первые шаги)»

Возраст обучающихся: 6-8 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Тутушкин С.С.
тренер-преподаватель

город Екатеринбург

2. Основные характеристики программы

2.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Футбол. Первые шаги» имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Актуальность программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Футбол относится к массовым, особо популярным, видам спорта, который характеризуется ситуационными (нестандартными) движениями, динамичен, имеет скоростно-силовую направленность, требует развития у занимающихся быстроты, ловкости, специальной выносливости к работе переменной мощности. Занятия футболом способствуют отработке у детей быстрых точных координированных движений, тренируют память, органы чувств, сопровождаются эмоциональным возбуждением.

Занятия футболом совершенствуют:

- физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, повышая тем самым физическую работоспособность;
- деятельность нервной системы, внутренних органов чувств, что имеет важное значение для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья.

Отличительные особенности, новизна программы заключается в том, что аккумулируя содержание физкультурно-спортивных программ по футболу, учитывая возрастные, психологические особенности занимающихся, создана данная программа, наиболее эффективная и доступная для детей. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 6- 8 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Специфика программы «Юный футболист» заключается в воспитании навыков здорового образа жизни у детей, отказ от вредных привычек, укрепления здоровья и развития морально-волевых качеств детей.

Занятия по данному виду спорта способствуют воспитанию патриотизма, стремления к победе, самоорганизации детей.

Содержание программы направлено на постепенное и последовательное расширение теоретических знаний (правил игры) и практических умений и навыков. Учебно-тренировочный процесс направлен на качество овладения техническими и тактическими приемами, развитие уровня пространственно-временной и силовой дифференцировок движений, способности чувствовать пространство, время, усилия.

Разучивание и обучение тактико-технических действий футболиста гарантируют постепенный рост физических нагрузок на высоком эмоциональном уровне. Различия и индивидуальные особенности детей раскрываются на тренировках по футболу и вызывают у детей стремление к взаимопомощи при освоении элементов техники футбола.

Адресат общеобразовательной программы: дети 6 - 8 лет.

Для каждого возраста имеются свои особенности развития, динамика этого развития имеет свои особенности и может быть выражена сложной кривой линией со своими замедлениями и ускорениями. Возрастная сензитивность является периодом устойчивого баланса между социальными и биологическими факторами, влияющими на онтогенез человека и создающим наиболее благоприятные условия для развития определенных физиологических и психических функций.

Роль тренера в воздействии на личность юного спортсмена значительно выше, чем на взрослого спортсмена. При профессионально-педагогической направленности в деятельности тренера спортивная деятельность может способствовать личностному и профессиональному самоопределению юных спортсменов, и тем самым способствовать их психологической стабильности.

Прием детей осуществляется при наличии желания заниматься данным видом оздоровления, справки от врача, в которой указывается отсутствие противопоказаний для занятий данным видом спорта.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, количество часов в неделю 6 часа.

Объем общеразвивающей программы – 144 часов в год.
Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Количество обучающихся в объединении: 10 – 15 человек.

Основным критерием отбора является желание детей.

Программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год обучения: 144 часов в год.

2 год обучения: 144 часов в год

Особенности организации образовательного процесса.

Форма реализации образовательной программы традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение двух лет обучения.

В процессе обучения предполагается использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальная сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-воспитательные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Методы проведения занятий:

- словесный: объяснение терминов, новых понятий;
- наглядный: показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов;

- практический: выполнение обучающимися практических заданий и упражнений;

- игровой: активизирующее внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

Виды занятий: беседа, практическое занятие, мастер – класс.

Формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы: беседа, практическое занятие, открытое занятие, игра.

2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности обучающихся, формирование стремления к здоровому образу жизни, на основе занятий футболом.

Задачи 1 года обучения:

- обучение правилам игры в футбол. Обучение техническим приемам, которые наиболее часто применяются в игре. Овладение основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;

- развитие физических возможностей обучающихся, двигательных качеств, необходимых для занятия футболом – ловкости, координации движений, быстроты, выносливости, силы;

- воспитание смелости, сплоченности, настойчивости, волевых качеств к достижению поставленной цели, интереса и гордости за достижения российского спорта.

Задачи 2 года обучения:

- закрепление правил игры в футбол. Обучение разнообразным техническим приемам. Совершенствование тактики игры в футбол;

- развитие физических возможностей обучающихся, двигательных качеств, необходимых для занятия футболом – ловкости, координации движений, быстроты, выносливости, силы;

- воспитание самостоятельности, коллективизма, решительности, настойчивости, целеустремленности.

2.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

Первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Опрос
2.	Общefизическая подготовка. Основы спортивной тренировки	22	2	26	Тестирование. Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие

3.	Специальная физическая подготовка	28	-	28	Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие
4.	Правила игры в -футбол	6	2	4	Опрос
5.	Техническая и тактическая подготовка футболистов	48	-	48	Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие
6.	Организация соревнований по футболу. Психология спортсмена	38	2	36	Опрос
	Итого	144			

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Опрос
2.	Общефизическая подготовка. Основы спортивной тренировки	22	2	20	Тестирование. Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие
3.	Специальная физическая подготовка	32	2	30	Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие
4.	Правила игры в -футбол	6	2	4	Опрос
5.	Техническая и тактическая подготовка футболистов	54	-	54	Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие
6.	Организация соревнований по футболу. Психология спортсмена	28	4	24	Опрос

I. Содержание учебного плана Первый год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

История футбола. Чемпионаты мира. Чемпионаты Европы. Ознакомление детей с целями и задачами программы.

Тема 2. Общефизическая подготовка. Основы спортивной тренировки.

Утренняя физическая зарядка как средство тренировки футболиста. Подбор упражнений и дозировка нагрузки. Подготовительная, основная и заключительная части тренировки. Бег, лыжи, велосипед, игры. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, скоростной выносливости, координация движений, пространственной ориентировки. Челночный бег 10 раз x 10 метров. Кросс 1,5 км. Зимой – лыжная гонка до 3 км. Велосипед. Силовые упражнения на все группы мышц.

Особое внимание на мышцы ног и брюшного пресса. Баскетбол, ручной мяч по упрощенным правилам. Сдача контрольных нормативов.

Тема 4. Правила игры в мини-футбол.

Размеры футбольного поля, ворот, разметка. Футбольный мяч. «Вне игры», аут, угловой. Штрафные и свободные удары, пенальти, блокировка. Нарушение правил при единоборствах: опасная игра, подкат сзади, толчок в спину и т.д.

Знание правил совершенствуется на каждой тренировке.

Тема 5. Техническая и тактическая подготовка футболистов.

Техническая подготовка.

Движения футболиста.

Удары по неподвижному мячу: внутренней стороной стопы, подъемом, внешней стороной стопы.

Остановка мяча: подошвой, внутренней стороной стопы, бедром, грудью,

Передача мяча на короткие, средние и дальние дистанции. Удары по воротам, по неподвижному мячу, после ведения мяча, после передачи («в стенку»).

Техника игры вратаря.

Введение мяча в игру из-за боковой линии. Угловой удар.

Тактическая подготовка.

Различные системы расстановки игроков.

Игра от обороны, на контратаках.

Позиционное нападение.

Проходы с подключением защитников. Действия футболиста без мяча – умение «открыться».

Сдача контрольных нормативов.

Тема 6. Организация соревнований по футболу. Психология спортсмена.

Регулярные товарищеские встречи с соседними школами. Городские, районные и областные соревнования.

Второй год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

История развития футбола.

Тема 2. Общефизическая подготовка. Основы спортивной тренировки.

Утренняя физическая зарядка должна иметь тренировочную направленность. Ежедневно выполнять рывки и ускорения от 30 до 60 м до 5 раз. Пробегать не менее 1 км в темпе «терпеть». Силовые упражнения:

подтягивание на перекладине;

сгибание и разгибание рук, лежа на полу;

приседания с прыжками;

подъем ног к перекладине;

наклоны к ногам, лежа на спине;

прыжки на левой, на правой, на двух ногах с имитацией удара по мячу

Все упражнения выполнять «по кругу» по 3 подхода. Каждый подход с максимальной нагрузкой.

Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на растяжение и гибкость. Развитие координации движений и пространственной ориентировки. Упражнения в парах. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, правым, левым боком, прыжковым шагом. Прыжки с имитацией удара головой по мячу. Эстафеты с мячом и без мяча. Баскетбол, ручной мяч, регби по упрощенным правилам. Сдача контрольных нормативов.

Тема 4. Правила игры в футбол.

На теоретическом занятии в форме беседы проверить знание правил и «прояснить» спорные вопросы. Знания правил игры закрепляются на каждом занятии при проведении двухсторонней игры. Предоставить всем детям возможность практики судейства.

Тема 5. Техническая и тактическая подготовка футболистов.

Техническая подготовка.

Включаются все упражнения первого и второго годов обучения, но в ускоренном темпе, с ограниченным (до двух) количеством касания мяча. Обводка – отбор (1х1). Жонглирование. Удары по воротам сходу после фланговой подачи.

Тактическая подготовка.

Объяснять и на практике показывать особенности действий футболиста в зависимости от амплуа. Значение вратаря в тактике команды. Игра в линию в защите. Игра «в стенку». Игра без мяча

Особенности различных систем расстановки игроков. Специфика тактико-технических действий защитников, полузащитников, нападающих. Сдача контрольных нормативов.

Тема 6. Организация соревнований по футболу. Психология спортсмена.

Ежемесячное проведение турниров на первенство по футболу.

2.4. Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы.

Ожидаемые результаты к концу первого года обучения:

Предметные:

- должны знать:

основные правила игры в футбол;

основные техники владения мячом;

понятие о тактической системе и стиле игры.

- должны уметь:

применять в игре различные удары по мячу: ногой, остановки мяча, ведение мяча, вбрасывание мяча, отбор мяча;

приобретение «чувства мяча».

Метапредметные:

- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместно с другими детьми;

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).

Личностные:

- развитие положительных личностных качеств обучающихся, управление эмоциями в процессе игровой деятельности.

Ожидаемые результаты 1 года обучения:

Контрольные упражнения	Результат
<i>Общая физическая подготовка</i>	
Прыжки в длину с места, см	148
Тройной прыжок с места, см	440
Бег на 30 метров, сек	6.8
Бег на 300 м, мин	61,8
Лазание по канату, м	2,5
<i>Техническая подготовка</i>	
Ведение.прием.передача	15
Подрезка справа и слева, ударов	10
Подачи и их прием, ударов	6
Жонглирование мячом, раз	10
Остановки мяча ногой (подошвой), раз	15
Удар по мячу на точность, попаданий	6 – 10
<i>Специальная физическая подготовка</i>	
Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги	35
Вбрасывание мяча на дальность	8

Ожидаемые результаты к концу второго года обучения:

Предметные:

- должны знать:

правила игры и руководство игрой в футбол;

самоанализ тактических и технических приемов;
характеристику игровых действий.

- должны уметь:
владеть мячом;
владеть игровой ситуацией;
техникой игры.

Метапредметные:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-спортивная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность», характеризовать значение соревнований по футболу;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве, договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, командной деятельности.

Личностные:

- осознать основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ, ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности.

Ожидаемые результаты 2 года обучения:

Контрольные упражнения	Результат
<i>Общая физическая подготовка</i>	
Прыжки в длину с места, см	160
Тройной прыжок с места, см	450
Бег на 30 метров, сек	6.4
Бег на 300 м, мин	60
Лазание по канату, м	2,5
<i>Техническая подготовка</i>	
Ведение, остановка, передача	15
Подрезка справа и слева, ударов	10
Поддачи и их прием, ударов	6
Жонглирование мячом, раз	10
Остановки мяча ногой (подошвой), раз	15
Удар по мячу на точность, попаданий	6 – 10
<i>Специальная физическая подготовка</i>	
Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	35
Вбрасывание мяча на дальность, м	12

3. Организационно – педагогические условия

3.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	216 дней
---------------------------------	----------

Даты начала и окончания учебных периодов: первый год обучения	01.09.2022 г. по 31.05.2023 г.
Количество учебных недель, дней: первый год обучения	36 недель, 216 дней
Режим работы:	2 раза в неделю по 2 часа
Выходные дни Праздничные дни	Суббота, воскресенье Установленные законодательством Российской Федерации
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность летних каникул (даты начала и окончания каникулярного периода):	96 дней 01.06.2023 г. – 31.08.2023 г.

3.2. Условия реализации программы

Успешной реализации программы способствует наличие постоянного рабочего помещения (кабинета) со всеми необходимыми материалами и оборудованием, футбольное поле.

Материально-техническое обеспечение:

Скамейка гимнастическая -	2 шт.
Стенка гимнастическая -	2 пролета
Маты гимнастические -	2 шт.
Ворота для футбола -	2 шт.
Мешочки с наполнителем -	25 шт.
Обручи гимнастические большие диаметром 100 см - 10шт. Обручи малые диаметром 50 см - 20шт.	
Палки гимнастические -	20 шт.
Скакалки -	2 шт.
Свисток судейский -	2 шт.
Дуги на стойках -	5 шт.
Кирпичики пластмассовые (10 x 20 см) -	10 шт.
Канат длиной 6м -	1 шт.
«Туннель» -	2 шт.

Кадровое обеспечение:

педагог дополнительного образования имеет высшее образование, высшую квалификационную категорию, курсы ПК 120 часов по дополнительной

профессиональной программе «Теория и практика организации деятельности педагога дополнительного образования, педагога - организатора».

Методическое обеспечение:

- методические материалы для проведения теоретических занятий;
- методические разработки занятий;
- дидактический материал (карты, схемы, таблицы, и т.д.);
- раздаточный материал (тесты, карточки-задания, листы рабочих тетрадей и т.д.);
- инструкции по охране труда и технике безопасности.

Весь учебный материал программы распределяется в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Этапы учения различаются поставленными задачами, объемом знаний, умений и навыков. Главным критерием при отборе детей является, прежде всего, его желание заниматься футболом. Основным требованием к занятиям является дифференцированный подход к детям, с учетом особенностей их организма, физического развития, уровня психического и интеллектуального развития, возрастных особенностей.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Кроме основной формы учебно-тренировочного занятия используются и другие: индивидуальные, игровые занятия, соревнования, турниры, товарищеские встречи.

Методическое обеспечение программы 1 года обучения:

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятий	Методы и приемы	Средства обучения	Вид и форма контроля
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	Беседа, опрос с элементами практической работы	Словесный, наглядный, практический	Просмотр видеозаписей матчей	Текущая беседа
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	Беседа, составление личного распорядка дня и режима питания	Словесный, наглядный, практический	Просмотр видеозаписи на тему «Здоровый образ жизни»	Текущая беседа
3	Правила игры в футбол	Практическая работа с элементами беседы	Словесный, наглядный, игровой, практический	Просмотр матча и тестирование по правилам игры в футбол	Промежуточный контроль
4	Общая и специальная физическая подготовка	Практическая работа с элементами беседы	Словесный, наглядный, практический	Выполнение указанных упражнений	Промежуточный контроль

5	Техника игры в футбол	Практическая работа с элементами беседы	Словесный, наглядный, практический	Упражнения Просмотр матча	Промежуточный контроль
6	Тактика игры в футбол	Практическая работа с элементами беседы	Словесный, наглядный, практический	Просмотр матча	Промежуточный контроль
7	Участие в соревнованиях		Словесный, наглядный, практический	Турниры, игры.	Итоговый контроль

Методическое обеспечение программы 2 года обучения:

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятий	Методы и приемы	Средства обучения	Вид и форма контроля
1	Развитие футбола в России	Беседа, опрос с элементами практической работы	Словесный, наглядный, практический	Просмотр видеозаписей матчей	Текущая беседа
2	Врачебный контроль	Беседа, создание личного дневника контроля	Словесный, наглядный, практический	Опрос на тему «Предупреждение травм в футболе»	Текущая беседа
3	Правила игры, организация и проведение соревнований	Практическая работа с элементами беседы	Словесный, наглядный, игровой, практический	Просмотр и обсуждение матча	Наблюдение педагога
4	Общая и специальная физическая подготовка	Практическая работа с элементами беседы	Словесный, наглядный, практический	Показ техники. Иллюстрация техники с помощью наглядных пособий	Промежуточный контроль
5	Техника игры в футбол	Практическая работа с элементами беседы	Словесный, наглядный, игровой, практический	Показ техники. Упражнения Спортивные игры	Промежуточный контроль
6	Тактика игры в футбол	Практическая работа с элементами беседы	Словесный, наглядный, игровой, практический	Просмотр и анализ тактики матчей	Промежуточный контроль
7	Участие в соревнованиях	Групповая практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Игры, турниры.	Итоговый контроль

3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Достижения спортивных результатов возможно только при постоянной аналитической работе, настойчивости и трудолюбия.

Формы аттестации:

- предварительный контроль (занятие – тест, игра);

- поурочный контроль (наблюдение, контрольные упражнения на освоение предложенного материала);
- промежуточный (тестирование, занятия – показы);
- проходящие соревнования;
- итоговые занятия (сдача нормативов).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный футболист»: журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, портфолио.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный футболист»: аналитический материал по итогам проведения входного и итогового тестирования, участие в соревнованиях различного уровня, портфолио.

Оценочные материалы

Диагностика направлена на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года.

Оценка физических качеств

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. Приложение № 1

Для тестирования физических качеств обучающихся используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме:

- бег на 30 метров со старта;
- прыжок в длину с разбега;
- метание вдаль;
- статическое равновесие;
- измерение мышечной силы кистей рук с помощью ручного механического динамометра. Приложение № 2.

Результаты диагностики физического развития детей заносятся в таблицу. Приложение № 3

Оценка освоения основных движений детьми дошкольного возраста (изучение двигательного опыта детей).

Наряду с особенностями развития физических качеств важно оценить имеющийся двигательный опыт, представленный основными движениями, и качество выполнения различных заданий. Приложение № 4

С целью повышения уровня развития физических качеств, в структуру физкультурного занятия необходимо включать упражнения:

- для развития быстроты движений;

- для развития ловкости;
 - упражнения на развития силы;
 - упражнения на скорость Приложение № 5
- Форма итоговой аттестации не предусмотрена.**

4. Список литературы

1. Литература для педагога

1. Андреев С.Н. «Играй в мини-футбол».- М.: Советский спорт, 1999
2. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов.- М: Просвещение, 2011
3. Лебедев Л.Г. «Все о футболе. Справочник» - М.: Советский спорт, 2003
5. Лях В.И. Зданевич А.А.Комплексная программа физического воспитания учащихся/Программы общеобразовательных учреждений.- М: Просвещение, 2011
6. Сборник авторских программ педагогов - победителей конкурса «Сердце отдаю детям», М., 2001
7. Спортивные игры. Под ред. А. Комарова и В. Хомутского. М.: Физкультура и спорт, 2010
8. Футбол: Правила игры.- М.: Физкультура и спорт, 2003
9. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Футбол». – 3-е изд. испр. доп.-М: Физкультура и спорт, 2002

2. Литература для обучающихся

1. Андреев С.Н. «Футбол – твоя игра» Кн. Для учащихся.- М: Просвещение, 2006
2. Клузов Н.П., Цуркан А.А. Стадионы во дворе: Кн. Для учащихся.- М: Просвещение, 2004
3. Литвинов Е.Н. и др. «Веселая физкультура» Учебник для учащихся.-М: Просвещение, 2007

Приложения

Приложение №1

Физические качества

Быстрота — это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Ловкость — это способность быстро овладеть новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Выносливость — это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Гибкость — морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Приложение № 2 Бег на 30 метров со старта (тестируются скоростные качества).

Проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина 3 метра). Тестирование проводят двое взрослых, один находится на линии старта с флажком, другой на линии финиша с секундомером. За линией финиша на расстоянии 5-7 метров ставится яркий ориентир. По команде «Марш!» - взмах флажком, подаётся сбоку от детей, и в это же время включается секундомер. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с разбега. (6. 8. лет) (Тест позволяет оценить скоростно-силовые качества).

По сигналу педагога ребёнок начинает разбег, при этом корпус его слегка наклонён вперёд, руки согнуты в локтях, отталкивается правой ногой от линии и выполнив прыжок, приземляется в яме с песком на две ноги. Результат фиксируется, по пяткам,

заносится лучший результат. Важно сохранить равновесие послепрыжка. Дается две попытки.

Метание вдаль.

Тест проводится на специально оборудованной территории с разметкой через каждые 50см, длина участка не менее 20 метров. Для метания используется резиновый мяч диаметром – 60-80 мм. По сигналу педагога, ребенок принимает исходное положение: стоя у контрольной линии, левая нога за линией, правая сзади на расстоянии шага, мяч в правой руке, рука за головой. Слегка сгибая колени и отводя туловище назад, резко вытолкнуть руку из-за головы вперед и бросить мяч как можно дальше.

Выполняется две попытки. Фиксируется лучший результат.

Статическое равновесие.

(Тест тренирует и выявляет координационные возможности детей).

Тест можно проводить с подгруппой детей 3-4 человека. Педагог предлагает ребенку встать в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Две попытки.

Измерение мышечной силы кистей рук с помощью ручного механического динамометра.

Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз, динамометр в правой (левой) руке. Педагог дает указание, используя игровой прием /поднять сетку картошки/- сильно сжать прибор ладонью. Дается две попытки с интервалом отдыха в 1-2 минуты. Фиксируется лучший результат.

Приложение № 3

Результаты диагностики физического развития

Ф. И. обучающегося	БЕГ 30м(сек.)	Стат. равновесие (сек.)	Метание пр. лев. (м)	Прыжок с места (м)	Прыжок с разбега (м)	Сила рук пр. лев. (кг)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022333

Владелец Удинцева Наталья Борисовна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024