

Утверждаю:
Директор ФШ «Юниор»
_____ М.А. Иванов
« ____ » _____ 2016 г.



**Общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности**

**«Программа ознакомления и предначальной подготовки юных
футболистов от 3-х до 6-ти лет»**

Срок реализации программы на этапах:

- раннего ознакомления – 2 года;
- развития физических качеств – 1 год;
- предначальной подготовки – 2 года;

Разработчик программы:

Методический отдел ООО «Юниор»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Программа ознакомления и предначальной подготовки юных футболистов от 3-х до 6-ти лет» (далее – Программа) разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 г. N 147;

Методического пособия и рекомендаций по тренировке и физической подготовке детей от 2-х до 6-ти лет с ориентацией на футбольную специализацию, авторы Герасимец Сергей Григорьевич - доцент кафедры теории и методики футбола НГУ им. Лесгафта. Мастер спорта СССР, обладатель тренерской лицензии PRO; Гречишкин Владимир Петрович - кандидат педагогических наук. Мастер спорта СССР, Заслуженный тренер России;

с учетом требований СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

Программа направлена на организацию занятий с детьми в возрасте 3-6 лет, желающим в дальнейшем заниматься футболом. Это не программа подготовки, предполагающая обучение технико-тактическим действиям. В основе - цикл упражнений, сформированных для гармоничного физического развития детей дошкольного возраста. Футбол в данном случае представляется как психологический стимул для привлечения родителей и их детей к регулярным занятиям физической культурой с раннего возраста. Сами дети, на этом уровне развития еще не понимают цели занятий, их психофизическое состояние не позволяет добиваться положительных результатов (динамики) в освоении навыков и умений.

Спортивная составляющая в Программе отходит на второй план и это совершенно обоснованно. Она просто не нужна, в Программе множество рекомендаций для родителей – до, во время и после тренировки. Такой подход позволяет родителям детей, выполнять все изложенные рекомендации и тем самым – способствовать эффективности занятий и прогрессу в понимании истинных целей занятий.

Для родителей, полезен раздел о психологических особенностях детей младшего возраста, об особенностях построения тренировочных занятий и важности речевого развития детей.

Специфика построения занятий для детей 3-6 лет описана в полном объеме. Для понимания сути упражнений, на каждое из них дается объяснение, степень влияния их на организм ребенка. Отличительной особенностью, является объяснение по каждому из общеразвивающих упражнений.

Эти объяснения оправданы. Детский футбол требует четких педагогических подходов, знаний, профессионализма, а это не требует общественного обсуждения или огласки.

Новизна заключается в том, что в практике работы с детьми, тренеры не набирают группы трехлетних детей. Самым низким возрастным цензом для новичков считается набор 6-ти летних детей. И то, такие группы именуют – спортивно-оздоровительными. Подобный подход еще не стал темой научных разработок или предметом изучения научно-методических отделов, аспирантов и соискателей.

Инновационный подход заключается в том, что **Программа** направлена не на обучение футболу, а на гармоничное развитие физических качеств посредством общеразвивающих упражнений, в том числе с футбольным мячом. Это видно по имеющимся иллюстрациям, где футбольный мяч выступает в качестве предмета, делающего упражнение интересным.

Для работы с детьми дошкольного возраста, общепринятой методики еще не создано. Данная **Программа** является экспериментальной. Только практика покажет эффективность рекомендуемых средств и методов.

В любом случае, спорт все молодеет и подобный эксперимент, при активном участии родителей и самих занимающихся, при строгом соблюдении педагогических подходов имеет право на проведение. В этом и есть новизна пособия. Дети, занимающиеся по данной **Программе** застрахованы от получения травм и их безопасность гарантирована. И главное – развитие их физических способностей будет происходить гармонично.

Отдельно надо заметить, что многие упражнения даются в форме подвижных игр. Все они достаточно оригинальны и полезны, на каждую их них дается описание, а часть – иллюстрирована рисунками.

Методический уровень достаточно высок, учебный материал изложен последовательно.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Таблица № 1

Продолжительность занятий, минимальный возраст для зачисления

Периоды	Продолжительность периодов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Раннего ознакомления	2	3
Раннего развития	1	4
Предначальной футбольной подготовки	2	6

Таблица № 2

Соотношение объемов подготовки по виду спорта футбол

Разделы подготовки	Этапы подготовки		
	Раннего ознакомления	Раннего развития	предначальной футбольной подготовки
Общая физическая подготовка (%)	15-20	20-25	30-35
Специальная физическая подготовка (%)	1-5	1-5	1-5
Техническая подготовка (%)	10-15	10-15	20-25
теоретическая, психологическая подготовка (%)	50-60	45-50	30-35
Участие в соревнованиях (%)	1-5	1-5	5-10

Система подготовки требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в футболе присутствуют все виды подготовки. Их соотношение и, главное, формы значительно отличаются (см. табл. № 4).

Предельные нагрузки определяются с учётом психофизиологических и морфофункциональных возможностей детей, задач этапа подготовки, индивидуальных особенностей ребенка.

Нормативные требования к нагрузке представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Нормативы максимального объема нагрузки

Этапный норматив	Этапы подготовки		
	Раннего ознакомления	Раннего развития	предначальной футбольной подготовки
Количество часов в неделю	3	3	4
Количество занятий в неделю	2	2	3
Общее количество часов в год	145	145	200
Общее количество занятий в год	96	96	120

Планируемые показатели соревновательной деятельности по этапам подготовки представлены в таблице

Таблица № 4

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревновательная нагрузка	Этапы подготовки		
	Раннего ознакомления	Раннего развития	предначальной футбольной подготовки
Контрольные	1-2	3	3-4
Отборочные	0	0	2
Основные	0	0	1
Всего игр	4	6	10

Таблица № 5

Влияние физических качеств и телосложения на результативность освоения программы

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапах раннего ознакомления и раннего
развития**

№	ТЕСТ	ОПИСАНИЕ	КЛЮЧ
1	Росто-весовые показатели	Рост измеряется с помощью ростомера. Вес, с помощью электронных весов. Высчитывается индекс массы тела	Нормы роста и веса смотрим в ПРИЛОЖЕНИИ 1. ИМТ: необходимо вес (в килограммах) разделить на возведенный в квадрат рост (в метрах), то есть $ИМТ = \frac{вес (кг)}{(рост (м))^2}$. Например, входящие данные таковы: вес = 85 кг, рост = 165 см. Следовательно, $ИМТ = 85 : (1,65 \times 1,65) = 31,2$.
2	Сила мышц	Измерения выполняются с помощью динамометра.	Норма 70% от массы тела.
3	Быстрота	Бег на 10 метров. Финиш в виде ворот из конусов, но дети бегут до флажка, который находится на 3 метра дальше финиша, чтобы избежать падения скорости на финише.	
4	Скоростно-силовые показатели	Прыжок в длину с места. Детям 3-4 года не показывается упражнение. Детям 5-7 показываем упражнение и смотрим таблицы.	Нормативы по этому показателю предусмотрены для более старшего возраста., смотрим относительно других детей в группе и динамику.
5	Ловкость (координация)	Челночный бег: 3x10. На линии старта(финиша) устанавливается гимнастическая лавочка, на расстоянии 10 м, на линии ставятся 2 предмета. Задача, поочередно перенести предметы на линию финиша .	Нормативы по этому показателю предусмотрены для более старшего возраста., смотрим относительно других детей в группе и динамику.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе предначальной футбольной подготовки

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовлетвор ительно	хорошо	отлично	удовлетвор ительно	хорошо	отлично
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для реализации программы подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Мяч футбольный (размер 3 детские)	штук	22
3	Кольца тренировочные	штук	12
4	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
5	Стойки для обводки	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6	балансиры	комплект	10
7	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
8	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
9	Сетка для переноски мячей	штук	2

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Отдавая своего ребенка в детскую спортивную школу «Юниор» футбольной направленности, родители должны быть уверены в правильности своего выбора. Приоритетом и философией нашей работы является, прежде всего, безопасность ваших детей, внимательное, чуткое и бережное отношение тренеров к вашим детям и только потом их физическое развитие. Исходя из вышесказанного, главное направление в нашей работе мы видим в поиске, подборе специалистов, способных решить, на наш взгляд, эти непростые задачи. Если конкретизировать, то на каждой нашей тренировке ни один ребенок не должен быть обделен вниманием и не должен уйти неудовлетворенным, соответственно, как и их родители. Теперь перейдем непосредственно к физическому развитию детей и их футбольному образованию. Составители **Программы** рекомендуют строить занятия и подбирать детей, используя главный для нас принцип – не навредить. Если вы будете регулярно посещать наши тренировки, да и еще при этом, если ваш сын или дочь наделены талантом, то с каждым днем они будете сильнее, более координированными, ловчее и быстрее. И самое главное – жизнерадостнее! Наши занятия помогут вам организовать режим дня вашего ребенка, сделают его ответственным и более дисциплинированным, помогут ощутить себя нужным в коллективе, дадут такое необходимое ощущение в своем кругу, а родителям в своем. Вы должны быть уверены в том, что каждый тренер детально проинструктирован о каждом своем месте на уроке, досконально знает, как должно выполняться каждое упражнение, которое он дает, которое в свою очередь применяется на каждой игре. Теперь непосредственно о рекомендациях. До тренировки. Постарайтесь наладить режим дня ребенка. Очень важно, чтобы он в одно время ложился спать вечером, в одно время поднимался утром. Очень важен дневной сон (1,5-2 часа). Если эти моменты у вас отложены, то ребенок всегда будет бодр, в хорошем настроении и в оптимальной готовности к тренировке. Старайтесь не кормить ребенка за 2,5-3 часа до тренировки. В день отдавайте предпочтение продуктам, которые легко усваиваются (творог, рис, макароны, курица, бананы и т.д.). Из питья простая вода, холодный чай, натуральные соки. Исключите из рациона детей пищу из заведений быстрого приготовления (гамбургеры, наггетсы, картофель фри и т.д.). Также стоит исключить сладости в большом количестве: чипсы, семечки, орехи, мороженое, шоколад и т.д. Из напитков сладкие газированные соки тоже следует ограничить в потреблении. Время перед тренировкой. За 3 часа можно только питье по желанию ребенка, в небольшом количестве фрукты, шоколад, мороженое или печенье с чаем. До тренировки старайтесь избегать резких эмоциональных проявлений в поведении своего ребенка, пусть всю свою энергию прибережет для занятия. Очень важна тренировочная одежда вашего ребенка. В этом вопросе обязательно проконсультируйтесь с

тренером. В первую очередь подберите обувь. Желательно избегать синтетических видов одежды и отдавать предпочтение хлопчатобумажным видам. Ну и конечно, ориентируйтесь на погодные условия или температуру внутри помещения, где проходит тренировка, и опять-таки, проконсультируйтесь с тренером. Главное, чтобы тренировочная форма была удобной и не ограничивала движения, не сковывала ребенка. Во время тренировки. Приводя ребенка на тренировку, вы доверяете его нашим тренерам. Поэтому убедительная просьба ко всем родителям – не вмешивайтесь в тренировочный процесс, не выбегайте на площадку, не выкрикивайте различные реплики, не руководите вашим ребенком. Спокойно наблюдайте со стороны, если потребуется ваша помощь, тренер всегда к ней прибегнет и обратиться к вам. На тренировку необходимо принести питье для ребенка (как правило, 0.5л. воды.) После тренировки Важно никуда не спешить и дать возможность организму ребенка переключиться на обычный образ жизни. Негативный сценарий: закончилась тренировка, через 3 минуты посадили ребенка в машину в тренировочной одежде, потного и везем то ли домой, то ли куда-то еще. Это очень большой риск получения какой-либо болезни (простуды, инфекции и т.д.) И потом родители не могут понять, откуда же это взялось. Желательный сценарий: закончилась тренировка, нужно дать возможность всем функциям ребенка прийти в нормальное состояние, восстановить дыхание, пульс (просто спокойно посидеть с ребенком, поговорить о тренировке). Напоить ребенка чаем или водой, но не холодной и не дай бог ледяной, даже если жара. После этого обязательно вытереть полотенцем, сменить носочки, трусы, футболку, подготовить ребенка к транспортировке домой. И отправлять в путь можно лишь через 20-30 минут. Дома необходимо принять душ или теплую ванну (10-15мин.). Конечно, ваш ребенок заслужил хороший обед или ужин. При таком сценарии хороший аппетит и здоровый сон вашему ребенку обеспечен, а главное - безопасность его здоровью. Психологические особенности детей 3 лет До пяти лет все основные психические процессы ребенка – внимание, память, мышление – носят непроизвольный характер. Это означает, что малыш не может управлять ими по собственному желанию, он не может сосредоточиться или запомнить – он обращает внимание на то, что само привлекло его внимание, запоминает то, что само запоминается. Это важнейшая особенность, которая определяет характер используемых в работе с детьми до пяти лет методов и приемов. Ребенок 3 лет очень эмоционален, однако его эмоции непостоянны, его легко отвлечь и переключить с одного эмоционального состояния на другое. Восстановлению эмоционального равновесия способствует так называемая ритмическая стимуляция – игры со взрослым, которые включают ритмичное покачивание, подбрасывание, поглаживание и т.п. Вы увидите, что эти игры позволяют решать и некоторые задачи интеллектуального развития детей. Маленький ребенок обучается только тому, что его заинтересовало, и только от того человека,

которому он доверяет, потому что успешность обучения детей зависит от того, сложился ли у педагога с каждым малышом индивидуальный контакт. Именно поэтому необходимо уделять много внимания проведению периода адаптации ребенка к детскому саду и установлению в группе атмосферы эмоционального комфорта. Другая важная особенность детей 3 лет – низкие пороги сенсорной чувствительности и недостаточная сформированность механизмов физиологической саморегуляции организма. Субъективное ощущение физического дискомфорта приводит к резкому снижению эффективности обучения. Дискомфорт может быть вызван тем, что ребенок не выспался, ему холодно или жарко, он хочет пить или есть, у него что-то болит, его беспокоят неудобная обувь, резинка колгот или пояса брюк, ленты и резинки в прическе, раздражение кожи от соприкосновения с шерстью и т.п. Педагог должен быть уверен, что каждому ребенку в данный момент времени комфортно и его ничто не беспокоит. Общение носит ситуативно-личностный характер: каждому ребенку необходимо индивидуальное внимание педагога, индивидуальный контакт с ним. Взрослый необходим ребенку в первую очередь как источник помощи и защиты. Это обуславливает кратковременность предлагаемых форм обучения и то, что все они позволяют воспитателю говорить понемногу, но как бы с каждым ребенком в отдельности и не рассчитаны на работу со всей группой как единым целым. Мы уже отмечали ту особенность, что обучаться ребенок будет только от того взрослого, которому он доверяет и симпатизирует. Обучение в данном возрасте происходит, кроме собственного практического опыта, на основе подражания приятному взрослому. Таким образом, ребенок может обучаться начальным навыкам практического сравнения, определения количества предметов. При этом ребенок подражает всему, что делает взрослый, - и хорошему, и плохому, и правильному, и неправильному. Сверстник еще не представляет для ребенка данного возраста особого интереса и воспринимается часто как предмет. Дети играют "рядом, но не вместе". Друг для друга дети нередко становятся источниками отрицательных эмоций: другой ребенок исследует предмет, который интересуется и меня; другой ребенок завладел вниманием воспитательницы, которую я люблю; другой ребенок наступил мне на ногу; он пролил компот на скатерть и т.п. Мышление ребенка данного возраста носит наглядно-действенный характер, то есть познание окружающего мира происходит в процессе реальных предметных манипуляций. Соответственно ведущим типом игры является предметно-манипулятивная игра. Очень важно в этом возрасте поддержать саму мотивацию исследования и познания окружающего мира; значит, взрослый должен создать интересную развивающую среду и предоставить детям время и свободу деятельности в ней. Из предметно-манипулятивной игры вырастают такие взрослые виды творческой деятельности, как не предметное конструирование, то есть архитектура, дизайн, абстрактное изобразительное искусство. Опыт работы

показал, что часть детей, имеет и сохраняет при благоприятных условиях интерес и способность видеть красоту в простом сочетании цветовых пятен и линий, в изысканности конструкции независимо от того, напоминает ли она какой-либо конкретный реальный предмет, может ли быть названа каким-то привычным словом. В этом смысле часть детей, наряду с изобразительной тенденцией, демонстрирует и выразительную тенденцию в своем творчестве – если педагог не ставит своей задачей перевести всех детей на стезю предметно-имитирующего творчества. Для таких детей характерно меньшее стремление к постановке заранее цели своей работы, но зато им присущ большая способность получать наслаждение от процесса творчества и большая свобода в оценке результата, поскольку они не скованы рамками первоначального плана создания предметного изображения. В качестве резюме отметим самые важные с точки зрения обучения и развития психологические особенности детей данного возраста: • наглядно-действенное мышление, интеллектуальное развитие ребенка зависит от того, насколько богата окружающая его развивающая среда, позволяет ли она разнообразно и содержательно исследовать окружающий мир, манипулируя различными предметами; • речь находится в стадии формирования; • обучение эффективно только на фоне психоэмоционально-комфортного состояния ребенка; • внимание, мышление, память произвольны.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ
СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ: Ребёнок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В 5-6 лет дошкольники совершают положительный нравственный выбор (преимущественно в воображаемом плане). Чаще начинают употреблять и более точный словарь для обозначения моральных понятий - вежливый, честный, заботливый и др. В этом возрасте в поведении дошкольников формируется возможность саморегуляции, т. е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Ребенок эмоционально переживает не только оценку его поведения другими, но и соблюдение им самим норм и правил, соответствие его поведения своим морально-нравственным представлениям. Однако соблюдение норм (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т. д.), как правило, в этом возрасте возможно лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями. В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребёнка о себе; оценки и мнение товарищей становятся для них существенными. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с

ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребёнка в игре («С ним интересно играть» и т. п.) или его положительными качествами («Она хорошая», «Он не дерётся» и т. п.). Общение детей становится менее ситуативным. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т. д. Дети внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друзей. В 5-6 лет у ребёнка формируется система первичной половой идентичности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика поведения, внешности, профессии). При обосновании выбора сверстников противоположного пола мальчики опираются на такие качества девочек, как красота, нежность, ласковость, а девочки - на такие, как сила, способность заступиться за другого. Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребёнок становится способным встать на позицию другого).

ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: В игровом взаимодействии существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Дети часто пытаются контролировать действия друг друга - указывают, как должен себя вести тот или иной персонаж. В случаях возникновения конфликтов во время игры дети объясняют партнёрам свои действия или критикуют их действия, ссылаясь на правила. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет...?»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникает ещё по ходу самой игры.

ОБЩАЯ МОТОРИКА: Более совершенной становится крупная моторика: ребенок хорошо бегают на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколесном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками — продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ: К 5 годам они обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают

благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Представления об основных свойствах предметов углубляются: ребёнок хорошо знает основные цвета и имеет представления об оттенках (например, может показать два оттенка одного цвета: светло-красный и тёмно-красный); может рассказать, чем отличаются геометрические фигуры друг от друга; сопоставить между собой по величине большое количество предметов. Ребенок 5-6 лет умеет из неравенства делать равенство; раскладывает 10 предметов от самого большого к самому маленькому и наоборот; рисует в тетради в клетку геометрические фигуры; выделяет в предметах детали, похожие на эти фигуры; ориентируется на листе бумаги. Освоение времени все ещё не совершенно: не точная ориентация во временах года, днях недели (хорошо усваиваются названия тех дней недели и месяцев года, с которыми связаны яркие события). Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 мин вместе со взрослым. Ребёнок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задаётся взрослым (отобрать несколько фигур определённой формы и цвета, найти на картинке изображения предметов и заштриховать их определённым образом). Объём памяти изменяется не существенно. Улучшается её устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приёмы и средства (в качестве подсказки могут выступать схемы, карточки или рисунки). В 5-6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.). К наглядно-действенному мышлению дети прибегают в тех случаях, когда сложно без практических проб выявить необходимые связи. При этом пробы становятся планомерными и целенаправленными. Задания, которые можно решить без практических проб, ребёнок нередко может решать в уме. Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребёнку видеть перспективу событий, предвидеть близкие и отдалённые последствия собственных действий и поступков.

РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ: Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Сравнивая свою речь с речью взрослых, дошкольник может обнаружить собственные речевые недостатки. Ребёнок шестого года жизни свободно использует средства интонационной выразительности: может читать стихи грустно, весело или торжественно, способен регулировать громкость голоса и темп речи в зависимости от ситуации (громко читать стихи на празднике или тихо делиться своими секретами и т. п.). Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова. Словарь детей активно пополняется существительными, обозначающими названия профессий, социальных учреждений (библиотека, почта, универсам,

спортивный клуб и т. д.); глаголами, обозначающими трудовые действия людей разных профессий, прилагательными и наречиями, отражающими качество действий, отношение людей к профессиональной деятельности. Использует в речи синонимы, антонимы; слова, обозначающие материалы, из которых сделаны предметы (бумажный, деревянный и т. д.). Дошкольники могут использовать в речи сложные случаи грамматики: несклоняемые существительные, существительные множественного числа в родительном падеже, следовать орфоэпическим нормам языка; способны к звуковому анализу простых трёхзвуковых слов. Дети учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, осваивая правила речевого этикета, пользоваться прямой и косвенной речью; в описательном и повествовательном монологах способны передать состояние героя, его настроение, отношение к событию, используя эпитеты и сравнения. Круг чтения ребёнка 5-6 лет пополняется произведениями разнообразной тематики, в том числе связанной с проблемами семьи, взаимоотношений со взрослыми, сверстниками, с историей страны. Малыш способен удерживать в памяти большой объём информации, ему доступно чтение с продолжением. Практика анализа текстов, работа с иллюстрациями способствуют углублению читательского опыта, формированию читательских симпатий. Ребенок к 6 годам свободно называет свое имя, фамилию, адрес, имена родителей и их профессии.

МУЗЫКАЛЬНО-ХУДОЖЕСТВЕННАЯ И ПРОДУКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. В процессе восприятия художественных произведений дети эмоционально откликаются на те произведения искусства, в которых переданы понятные им чувства и отношения, различные эмоциональные состояния людей, животных, борьба добра со злом. При слушании музыки дети обнаруживают большую сосредоточенность и внимательность. Творческие проявления музыкальной деятельности становятся более осознанными и направленными (образ, средства выразительности продумываются и сознательно подбираются детьми). В изобразительной деятельности дети также могут изобразить задуманное (замысел ведёт за собой изображение). Развитие мелкой моторики влияет на совершенствование техники изображения: дошкольники могут проводить узкие и широкие линии краской (концом кисти и плашмя), рисовать кольца, дуги, делать тройной мазок из одной точки, смешивать краску на палитре для получения светлых, тёмных и новых оттенков, разбеливать основной тон для получения более светлого оттенка, накладывать одну краску на другую. Дети с удовольствием обводят рисунки по контуру, заштриховывают фигуры. Старшие дошкольники в состоянии лепить из целого куса глины (пластилина), моделируя форму кончиками пальцев, сглаживать места соединения, оттягивать детали пальцами от основной формы, украшать свои работы с помощью стеки и налепов, расписывать их. Совершенствуются практические навыки работы с ножницами: дети могут вырезать круги из квадратов, овалы из прямоугольников, преобразовывать одни

геометрические фигуры в другие: квадрат - в несколько треугольников, прямоугольник - в полосы, квадраты и маленькие прямоугольники; создавать из нарезанных фигур изображения разных предметов или декоративные композиции. Дети конструируют по условиям, заданным взрослым, но уже готовы к самостоятельному творческому конструированию из разных материалов. Постепенно дети приобретают способность действовать по предварительному замыслу в конструировании и рисовании.

ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) активно развиваются планирование и самооценивание трудовой деятельности. Освоенные ранее виды детского труда выполняются качественно, быстро, осознанно. Становится возможным освоение детьми разных видов ручного труда.

ВНИМАНИЕ – ЭТО ВАЖНО! Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвзята её. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребёнок чётко начинает различать действительное и вымышленное. Действия воображения - создание и воплощение замысла - начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождается её замысел и сюжет. Специфика построения тренировочного занятия детей **3-6 лет.**

1. Организация внимания группы занимающихся (руки вверх; присели; спиной и т.д.) 3 МИН
2. ОРУ чередовать с элементами образов животных, игры и т. д. 7-10 МИН
3. Упражнения на осанку: Позы, сравнение с рабочими, птицами т.д. (пожарные, солдаты на корабле с флагом и) 10 МИН
4. Упражнения на координацию движения, эстафеты, вспомогательное оборудование (лесенка, мячи, скамейки, маты) 10 МИН
5. Подвижные игры («волк во рву», «Лисы и зайцы» и т.д.) 10 МИН
6. Игры с футбольными заданиями : упражнениями в игре и футбол 10 МИН
7. Заключительная часть. Восстановить дыхания, успокоиться. 3 МИН

Общая характеристика общеразвивающих упражнений

Общеразвивающие упражнения - это специальные упражнения, предназначенные для развития и укрепления отдельных групп мышц - плечевого пояса, туловища, брюшного пресса и ног. Задачей их является формирование правильной здоровой осанки ребёнка путём развития и укрепления костно-мышечного аппарата и общее физиологическое воздействия на его организм. Особенность этих упражнений, заключается в том, что они связаны с деятельностью отдельных, строго ограниченных двигательных центров мозга, и каждое из упражнений затрагивает лишь небольшое число движений, необходимых для его выполнения. Поэтому общеразвивающие упражнения носят местный характер со специальной направленностью. Они высшие психомоторные центры, управляющие движениями, совершенствуют взаимосвязанную деятельность первой и второй сигнальных систем и требуют сознательности, произвольности,

точности выполнения. Определённая последовательность, в которой даются общеразвивающие упражнения, направлена на вовлечение всего организма в деятельное состояние, повышение физиологических процессов, способствующих его общей жизнедеятельности. Первая группа упражнений направлена на развитие и укрепление мышц плечевого пояса. Они способствуют расширению и увеличению дыхательного размаха грудной клетки, укрепляют диафрагму, всю дыхательную мускулатуру, вызывают глубокое дыхание, укрепляют мышцы спины, выпрямляют позвоночник (способствуя сближению лопаток и уменьшению расстояния между ними). Вторая группа упражнений - для развития и укрепления брюшного пресса и ног. Они способствуют укреплению мышц живота, которые предохраняют внутренние органы от сотрясения при интенсивных движениях (прыжки, спрыгивания и т.п.). Эти упражнения развивают мышцы ног и свода стопы, препятствуют застою крови в венозных сосудах (хлопок о колено, полуприседания, приседания и т.д.). Третья группа упражнений - для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Эти упражнения влияют на формирование здоровой осанки и содействуют развитию гибкости позвоночника при наклонах туловища вперёд и стороны, а также при поворотах вправо, влево и вращении туловища. У ребёнка вследствие имеющихся возрастных особенностей в строении грудной клетки нет большого размаха дыхательных движений, дыхание поверхностно, неглубоко. В процессе интенсивных физических упражнений появляется большая потребность в кислороде; ребёнок начинает глубоко дышать, вбирая свежий воздух и ощущая в то же время необходимость освободиться от вырабатываемой в организме углекислоты, что создаёт необходимость выдоха. Упражнения регулируют и усиливают дыхание, содействуют развитию и подвижности грудной клетки, увеличивают жизненную емкость лёгких, улучшают состав крови благодаря притоку кислорода и питательных веществ. Путём регулярных упражнений дыхание ребёнка поддаётся воспитанию вследствие того, что дыхательные центры подчиняются нервной системе. Систематические физические упражнения выбирают необходимые условнорефлекторные связи и постепенно приучают детей к регулярному вдоху и выдоху, стереотипизируя этот процесс. Поэтому при выполнении всех упражнений важную роль играет правильное дыхание ребёнка. Оно заключается в полноценном интенсивном по глубине вдохе и в постепенном умеренном выдохе, фиксируемом произнесением звуков. Тренеру необходимо ясно представлять в каждом отдельном упражнении моменты правильного вдоха и выдоха. Вдох в упражнениях, развивающих мышцы ключевого пояса, всегда совпадает с расширением грудной клетки при разведении рук в стороны, отведении их назад, поднимании вверх; выдох связан с сужением её при опускании рук вниз, проведением их вперёд, хлопком перед собой. Общеразвивающие упражнения выполняются детьми большей частью обручами, лентами, шнурами, шестами, шарами и т.п. Кроме

того, на предметах : гимнастической стенке, скамейке, стульях, бревне; у предметов - гимнастическая стенка, стена. Различные предметы позволяют многократно повторить одни и те же полезные для детей упражнения, поддерживая к ним интерес. Они способствуют формированию правильной осанки, не надоедая детям и не утомляя их однообразием. Кроме того, предмет содействует большей конкретности задания, он делает движения более точными. Многократное повторение упражнения с предметом помогает выработать правильный мышечный тонус, сохраняющийся и в дальнейшем при выполнении упражнения без предмета. Общеразвивающие упражнения - это своеобразная "азбука" движений. С их помощью формируется базовая координация движений, развиваются двигательные качества, создаются предпосылки для освоения техники более сложных упражнений, прививаются основы эстетики движений. Общеразвивающие упражнения составляют основу содержания занятий с детьми. Таким образом, общеразвивающие упражнения используемые одновременно, оказывают всестороннее укрепляющее воздействие на организм ребёнка. Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих точности, четкости, определённой расчленённости и в то же время целостности, способствует воспитанию внимания, воли, целенаправленности, тормозных реакций, умения согласовать свои движения с действиями и движениями всего коллектива детей.

2. Терминология общеразвивающих упражнений

Исходные положения - положения, из которых начинаются упражнения:

Стойки - основная (соответствует строевой стойке) , узкая ноги врозь, ноги врозь, широкая ноги врозь, скрестно правой (левой), ноги врозь правой (левой), на правом (левом) колене, на коленях. Седы – положения, сидя на полу или на снаряде. Существуют: сед, «углом», согнувшись, с захватом, на пятках, на пятках с наклоном. Присед - положение занимающихся на согнутых ногах: полуприсед , полуприсед с наклоном, присед на правой (левой). Выпад - положение или движение с выставлением ноги в различных направлениях с одновременным ее сгибанием: наклонный выпад, вправо (влево) с наклоном, глубокий. Упоры - положение занимающегося , при котором плечи находятся выше точек опоры. Существуют: упор присев , упор на левом (правом) колене , стоя согнувшись, лежа , лежа сзади , лежа на бедрах , на правом колене боком , упор присев на правой и др.

Общеразвивающие упражнения

Основная стойка Узкая стойка ноги врозь
Ноги врозь, руки на поясе Широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе
Стойка скрестно правой, руки на поясе Стойка ноги врозь правой, руки на поясе
Стойка на правом колене, руки на поясе Стойка на коленях, руки на поясе
Правая в сторону на носок Правая в сторону вниз Правая в сторону Правая в сторону вверх
Правая вперед-вниз Левая вперед на носок Правая вперед, руки на поясе
Правая вперед-вверх, руки на поясе Сед Сед углом Сед согнувшись
Сед с захватом Сед на пятках, руки на поясе Сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх
Присед, руки на поясе Полуприсед, руки вперед

Круглый присед Полуприсед наклонный, руки вперед Полуприсед наклонный - «старт пловца» Присед на левой, руки вперед Выпад левой, руки на поясе Наклонный выпад вправо, руки вверх Выпад с наклоном, руки скрестно Глубокий выпад, руки назад Выпад левой вправо, руки в стороны Упор присев Упор на левом колене Упор стоя согнувшись Упор лежа Упор лежа на бедрах Упор на правом колене боком Упор присев на правой Руки вниз Руки вперед Руки вверх Руки в стороны Руки назад Руки вперед к низу Руки вперед вверх Руки вниз-наружу Руки вверх- наружу Руки на поясе Руки к плечам Руки на голову Руки за голову Согнутые руки в стороны Согнутые руки вперед Согнутые руки назад Наклон вперед Наклон прогнувшись, руки в стороны Наклон назад касаясь Наклон в широкой стойке, руки в стороны Наклон с захватом Равновесие на правой, руки в стороны Боковое равновесие Заднее равновесие Фронтальное равновесие, руки в стороны Равновесие с захватом Равновесие с захватом шпагатом Равновесие кольцом Равновесие на локте Крестообразное равновесие Палку вниз Палку на грудь Палку вверх Палку к плечу С палкой вольно Палку на голову вправо Палку на грудь концом вверх Правую в сторону, палку вверх

3. Методика обучения общеразвивающим упражнениям, требование к составлению комплексов

Цель и смысл методики руководства - обогащение и совершенствование двигательного опыта детей. Выбор конкретных методов и приемов обучения общеразвивающим упражнениям зависит от возраста детей, вида упражнений, формы организации физического воспитания, специфики тренерских задач. Вместе с тем руководящие условия тренера концентрируют типичные для любой возрастной группы педагогические моменты:

1. Построение (размещение) детей для выполнения общеразвивающих упражнений.
2. Раздача пособий.
3. Способы подачи упражнений.
4. Контроль в ходе выполнения детьми упражнений.

Обучение ОРУ ведется в соответствии с дидактическими принципами сознательности и активности, доступности, наглядности, системности. В зависимости от контингента занимающихся и решаемых задач используются разнообразные организационные формы и приемы проведения упражнений. Простейшие упражнения, с которых следует начинать обучение, строятся на изолированных движениях и их сочетаниях. В дальнейшем, по мере совершенствования двигательной функции, упражнения усложняются путем подключения различных совмещенных движений. В методике выполнения ОРУ можно выделить следующие группы предметов:

- 1) Приемы, направленные на целесообразность размещение группы для выполнения упражнений.
- 2) Приемы обучения упражнению, создания представлений о нем.
- 3) Приемы непосредственного проведения упражнения (подача команд для начала и окончания упражнения, подсчет).
- 4) Приемы исправления ошибок.
- 5) Приемы активизации внимания при выполнении упражнений.

Общеразвивающие упражнения в младшей группе

1. На первом этапе обучения дети размещаются на площадке хаотично. Тренер должен помочь

найти удобное место тем, кто не умеет делать это самостоятельно. Нужно одновременно видеть всех детей, поэтому тренер должен стоять у короткой стороны площадки лицом к детям. В последующем, когда дети строятся на упражнения в круг, тренер становится вместе с детьми по кругу, а не в центре. Для того чтобы все дети хорошо видели лицо тренера, он должен периодически перемещаться по кругу.

КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ Комплекс 1 **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться к взрослому. 1. «ПОТЯНУЛИСЬ» И. п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль тела. Выполнение: поднять руки вверх, опустить. Повторить: 4 раза. 2. «ПОКЛОНИЛИСЬ» И. п.: ноги шире плеч, руки внизу. Выполнение: наклон вперед, пальцы рук тянутся к полу, выпрямиться. Повторить: 4-5 раз. 3. «ПРЫГ-СКОК» И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 2 **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** Ходьба в произвольном направлении, медленный бег, ходьба на месте, повернуться ко взрослому. 1. «СОЛНЫШКО» И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. Повторить: 4 раза. 2. «ТУК-ТУК» И. п.: ноги шире плеч, руки внизу. Выполнение: наклон вперед, постучать ладошками по коленям. Повторить: 4-5 раз. 3. «ПРЯТКИ» И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: присесть на корточки — «дети спрятались», кисти рук положить на колени. Повторить: 4-5 раз. Ходьба в произвольном направлении, на месте.

Комплекс № 3 **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** Ходьба в произвольном направлении; легкий бег; ходьба на месте; повернуться ко взрослому; подойти к стульчику. 1. «ЧАСИКИ» И. п.: стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Выполнение: раскачивание рук вперед-назад — «тик-так». Повторить: 4 раза. 2. «ОКОШКО» И. п.: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях. Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево — «смотрим в окошко»; выпрямиться. Повторить: 4-5 раз. 3. «МЯЧИК» И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 4 **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому. 1. «ПТИЧКИ» И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Выполнение: развести руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить: 4 раза. 2. «ПТИЧКИ ПЬЮТ» И. п.: ноги шире плеч, руки внизу. Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить: 4-5 раз. 3. «ПРЫГ-СКОК» И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 5 **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому. 1. «ХЛОПКИ» И. п.: ноги

слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Выполнение: поднять руки вперед, хлопнуть, опустить. Повторить: 4 раза. 2. «ПЕТРУШКИ» И. п.: ноги шире плеч, руки внизу. Выполнение: наклон вперед, руки развести в стороны, выпрямиться. Повторить: 4-5 раз. 3. «ПРУЖИНКИ» И. п.: произвольное. Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 6 ВВОДНАЯ ЧАСТЬ Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому. 1. «ПОЕЗД ЕДЕТ» И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Выполнение: сгибание и разгибание рук, согнутых в локтях, — «стучат колеса». Повторить: 4 раза. 2. «ПОЧИНИМ КОЛЕСА» И. п.: ноги шире плеч, руки внизу. Выполнение: наклон вперед; постучать по коленям — «чиним колеса»; выпрямиться. Повторить: 4-5 раз. 3. «С ГОРКИ НА ГОРКУ» И.п.: произвольное. Выполнение: полуприседания — «поезд едет с горки на горку». Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ. Комплекс ОРУ №1. 1. «На носок» И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-наклон головы вправо (влево), правая (левая) нога в сторону на носок, поднять правую (левую) руку в сторону; 2-и.п. Пов:6-8 раз. 2. Наклоны в стороны И. п.: то же, руки к плечам. 1-наклон вправо (влево), 2-и.п.,3-наклон вправо (влево) с рукой, 4- и.п. Пов:4-6 раз. 3. Наклоны вниз И.п.: то же. 1- наклон вперед, руки в стороны,2-и.п.,3-наклон вниз, достать пола, 4-и.п. Пов:4-6 раз. 4. «Играем носочками» И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Поочередно поднимаем и опускаем носочки. 5. «Ножницы» И.п.: лёжа на локтях. Крестные движения прямых ног. 6. «Лодочка» И.п.: лёжа на животе, руки прямо. 1-поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуть спину,2-и.п. Пов:6-8 раз. 7. Повороты И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-поворот вправо (влево), правую (левую) руку отвести назад, посмотреть на ладонь,2-и.п. Пов:6-8 раз. 8. Прыжки И.п.: одна нога впереди другая сзади, руки на поясе. Менять в прыжке ноги местами. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс ОРУ №2. 1. «Ножницы в движении» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой. Крестные движения рук перед собой вверх и вниз. 2. Наклоны в стороны И. п.: то же, руки за головой. 1-наклон вправо (влево),2-и.п. Пов:6-8 раз. 3. Выпады И.п.: о.с., руки на поясе. Поставить прямую ногу назад на носочек как можно дальше, другую ногу согнуть. Сделать несколько пружинистых приседаний. Поменять ноги. 4. «Носочек прыгает» И.п.: сидя на полу, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой. 6. «Сядь» И.п.: лёжа на спине, мальчики руки за головой, девочки прямо. 1-сесть, 2и.п. Пов:6-7 раз. 7. «Колечко» И.п.: лёжа на животе, руки в упоре перед грудью. Выпрямить руки, опустить голову назад, стараться достать носочками до головы. 8. Прыжки И.п.: ноги вместе. В

прыжке смещать ноги в одну и другую стороны. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой. Комплекс ОРУ с обручем. 1. «За спину» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков внизу. 1- поднять обруч вверх, 2- опустить за плечи, 3,4- и.п. Пов:6-7 раз. 2. Наклоны в стороны И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч внизу. 1- поднять обруч горизонтально вверх, 2- наклон вправо (влево), 3,4- и.п. Пов:6-8 раз. 3. Наклоны вниз И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч на полу за ногами, руки на поясе. 1- наклон вниз, достать до обруча, 2- и.п. Пов:6-7 раз. 4. Приседания И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. 1- присесть, спину держать прямо, колени развести, обруч вынести вперёд. 2- и.п. Пов:6-7 раз. 5. «Не задень» И.п.: сидя, ноги согнуты, обруч перед ногами. 1- ноги врозь, положить на пол, 2- и.п. Пов:5-6 раз. 6. «Мостик» И.п.: сидя, упор рук сзади, ноги в обруче согнуты в коленях. 1- поднять туловище вверх, сделать мостик, 2- и.п. Пов:6-7 раз. 7. Повороты И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч прижат к груди. 1- вынести обруч вперёд, 2- поворот вправо (влево), 3,4- и.п. Пов:6-8 раз. 8. Прыжки на двух ногах через обруч вперёд-назад спиной. Чередовать с ходьбой приставным шагом по обручу руки на поясе

Комплекс ОРУ с большим мячом. 1. «На носок» И. п.: о.с. руки с мячом за головой. 1- поднять руки вверх, посмотреть на мяч, правую (левую) ногу назад на носок, 2- и.п. Пов:5-7 раз. 2. Наклоны в стороны И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1- поднять мяч вверх, 2- наклониться вправо (влево), 3-4 и.п. Пов:6 раз. 3. Наклоны вниз И. п.: стоя, ноги шире ширины плеч, мяч прижат к груди. 1-наклониться вниз, показать мяч соседу сзади, 2- и.п. Пов:5-7 раз. 4. Приседания И. п.: о.с. мяч прижат к груди. 1- присесть, вынести мяч вперёд, 2- и.п. Пов:6-7 раз. 5. «Подними» И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1- поднять мяч вверх, 2- и.п. Пов:5-7 раз. 6. «Вставай» И. п.: лёжа на спине, мяч зажат между ступнями ног, руки прямые за головой. 1- мах руками, сесть, не выпуская мяч, не отрывая ног от пола, 2- и.п. Пов:6 раз. 7. Махи ногами И. п.: о.с. мяч в руках над головой. 1- опустить мяч на поднятое правое (левое) колено, 2- и.п. Пов:6-8 раз. 8. Повороты. И. п.: стоя на коленях, мяч прижат к груди. 1- поворот вправо (влево), положить мяч между ног, 2- и.п., 3- поворот вправо (влево), взять мяч, 4- и.п. Пов:6 раз. 9. Прыжки с зажатым между коленями мячом. Чередовать с ходьбой. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. 1. «Передай палку» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка перед собой вертикально, хват руками за середину. 1- развести руки в стороны палка в правой (левой) руке, правую (левую) ногу в сторону на носок, 2- и.п. Пов:6-8 раз. 2. Наклоны в стороны И. п.: то же, палка на лопатках. 1- наклон вправо (влево), 2- и.п. Пов:6-8 раз. 3. Наклоны вниз И. п.: то же, палка прижата к груди. 1- наклон вперёд левым (правым) концом палки коснуться правой (левой) ноги, 2- и.п. Пов:6 раз. 4. Приседания И. п.: о.с. палка стоит вертикально на полу, хват руками за верхний конец. 1-присесть, развести колени, руками скользить вниз по палке, 2- и.п. Пов:7 раз. 5. «Выпрями ноги» И. п.: сидя, ноги согнуты перед

палкой, лежащей на полу, упор рук сзади.1- перенести ноги через палку, выпрямить их,2- и.п. (ногами палку не задевать) Пов:7 раз. 6. «Достань палку» И. п.: лёжа на спине, палка в руках за головой.1- ноги вверх за голову, достать до палки,2- и.п. Пов:6-7 раз. 7. Махи ногами И. п.: о.с. палка вверх.1-согнуть правую (левую) ногу , опустить палку на колено,2- и.п. Пов:6-8 раз. 9.Прыжки на двух ногах боком через палку, положенную на пол, чередовать с ходьбой скользящим шагом по палке. Комплекс ОРУ с косичкой. 1. «На носок в сторону» И. п.: о.с. косичка хват за середину в правой руке.1- поднять руки вверх, правую (левую) ногу в сторону на носок, передать косичку над головой,2- и.п. Пов:6-8 раз. 2. Наклоны в стороны И. п.: ноги на ширине плеч, косичка за спиной.1- наклон вправо (влево),2- и.п. Пов:6-8 раз. 3. Наклоны вниз И. п.: то же.1- наклон вниз, руки вверх,2- и.п. Пов:5-7 раз. 4. Приседания. И. п.: о.с. косичка прижата к груди. 1- присесть , вынести руки вперед, 2- и.п. Пов:6-7 раз. 5. «Выпрями ноги» И. п.: сидя, ноги согнуты перед палкой, лежащей на полу, упор рук сзади. Перенести ноги через косичку, выпрямить их,2- и.п. (ногами косичку не задевать) 6. «Вставай» И. п.: лёжа на спине, косичка за головой.1- сесть, вынести руки вперед,2- и.п. Пов:5-7 раз. 7. Махи ногами И. п.: о.с. косичка сзади в опущенных руках , 1- отвести назад правую (левую) согнутую ногу , дотянуться ступнёй до косички,2- и.п. Пов:6 раз. 8.Прыжки на двух ногах боком через косичку, положенную на пол, чередовать с ходьбой.

КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ЕЕ РАЗВИТИЕ.

Координация движения, упражнения для ее развития, а также упражнения для развития равновесия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса у детей в спортивной школе! Эти упражнения помогают развивать ребенку, будущему футболисту, ловкость и умения владеть мячом, быстро переключаться с одного скоростного режима на другой, а это очень важно в футболе. Упражнения на координацию делают движения уверенными, четкими и формируют правильную осанку. Однако координацию движений не формируется моментально и разово. Это длительный, сложный и настойчивый процесс. Во время него формируется вестибулярный аппарат, мышечная масса, мышечный корсет и зрительная координация. По этой причине в спортивных школах при помощи этих специальных упражнений эффективно происходит становление и формирование четких и правильных движений. Комплекс упражнений, применяемый в спортивной школе «Юниор» можно разделить на 2 группы А) статические Б) динамические Статические позволяют четко формировать спортивные позы и те или иные положения тела. Динамические позволяют осваивать все упражнения в движении, лазанье , ходьбу, по бревну, скамейке, неожиданные остановки, смену направления движения (бег, прыжки, скачки и т.д.) Каждому возрасту необходим свой подбор упражнений, соответствующий возможностям детей в этом возрасте и их индивидуальным природным, гипотетическим способностям! Развитие координации или упражнения на равновесие – это

очень важный момент в развитии ребенка. Эти упражнения помогают малышу развивать ловкость, делают его движения более уверенными, способствуют формированию правильной осанки. Хорошая координация движений не формируется моментально – на это уходит немало времени, поскольку это постепенный процесс, во время которого совершенствуется вестибулярный и мышечный аппарат, а также зрительная координация движений ребенка. В спортивной школе для помощи малышам в формировании координации применяют специальные упражнения. В выполнении этих несложных упражнений нужен контроль и усердие тренера и ребенка. Весь комплекс упражнений можно разделить на статические и динамические. Статические упражнения учат малышей сохранять равновесие в заданной позе: при приседании на носочках, стоя на одной ноге и пр. Динамические упражнения – это ходьба по доске, бревну или скамейке, резкие и неожиданные остановки в активной игре, изменение направления при беге. Также способствует развитию координации катание на велосипеде, на коньках, на лыжах. Каждому возрасту необходимы свои упражнения, соответствующие возможностям ребенка. При выполнении упражнений родители должны подстраховывать ребенка, чтобы он не упал. Упражнения для детей 3-4 лет В этом возрасте у малыша еще очень маленький двигательный опыт. Большинство упражнений для таких малышей лучше всего выполнять в мягкой оборудованной комнате или зале. Сначала малышу предлагаются самые простые упражнения, которые постепенно усложняются. Первые упражнения на развитие координации движений – это: ходьба, перешагивание через препятствия, приседания и наклоны. Когда все это станет для ребенка слишком легким, переходят к более сложному: ходьба по бревну или лавке. Чаще всего для выполнения этого упражнения необходима помощь тренера. Поддерживая малыша сначала за две руки, а потом за одну, вы не дадите ему упасть и поможете более уверенно выполнять упражнение. Такие занятия очень нравятся малышам, и они готовы тренироваться каждый день. Научившись ходить по скамейке, пора учиться и слезать с нее. Сначала сходить с бревна или скамейки предлагается не двумя ногами одновременно, а поочередно опуская ноги одну за другой. Спрыгивать со скамейки можно исключительно тогда, когда будет усвоено мягкое приземление со сгибанием ног в коленях. Как правило, в этом возрасте дети очень любопытны и подвижны. Во время занятий в зале они сами с большим удовольствием покоряют всевозможные лесенки. Это также является полезным упражнением для развития координации движений. Главное – постоянно страховать ребенка, пока его движения не станут уверенными и точными. Обычно у малышей не бывает проблем с залезанием на лесенку. Проблема чаще всего заключается в том, что ребенок может отпустить руки, находясь на высоте (он уверен, что тренер его поймает или просто не осознает последствий своего действия), или же не умеет слезть. Хороший результат дают такие упражнения, как хождение по дорожкам с препятствиями и

упражнения на кольцах. Важно поддерживать желание ребенка заниматься, хотя с этим чаще всего проблем не возникает. И тренер постоянно вызывает интерес у ребенка. Постепенно это упражнение усложняется: пройти нужно с определенными движениями рук – над головой, ладони перед грудью и пр. В процессе хождения по бордюрам или по бревну важно следить за осанкой ребенка, оттачивать движения до тех пор, пока в них не будет уверенности, твердости. Еще более сложный вариант данного упражнения – это ходьба с «грузом» на голове. В этом случае приходится не просто смотреть под ноги, но еще и держать голову прямо, что учит сохранять ровную осанку. Еще один вариант ходьбы – передвижение по бревну и одновременное подбрасывание вверх мяча. Такое упражнение лучше начинать с передвижения по лежащей на земле доске, а потом уже переходить на скамейку. Занимаясь с ребенком, можно выполнять упражнения вместе с ним – это и полезно и интересно обоим. Упражнения для детей 5-6 лет В этом возрасте совершенствуются все пройденные до этого упражнения, продолжается ходьба по скамейке или по бордюрам на лице. Постепенно это упражнение усложняется: пройти нужно с определенными движениями рук – над головой, ладони перед грудью и пр. В процессе хождения по бордюрам или по бревну важно следить за осанкой ребенка, оттачивать движения до тех пор, пока в них не будет уверенности, твердости. Еще более сложный вариант данного упражнения – это ходьба с «грузом» на голове. В этом случае приходится не просто смотреть под ноги, но еще и держать голову прямо, что учит сохранять ровную осанку. Еще один вариант ходьбы – передвижение по бревну и одновременное подбрасывание вверх мяча. Такое упражнение лучше начинать с передвижения по лежащей на земле доске, а потом уже переходить на скамейку. В этом возрасте совмещаются разнообразные статичные и динамичные упражнения. Важно уделять особое внимание четкости выполнения всех упражнений, правильному приземлению после прыжка, умению вписываться в поворот при беге. При выполнении упражнений на бревне задания становятся более сложными: присесть, повернуться в обратную сторону или вокруг своей оси, различные положения рук во время движения (в стороны, за голову, за спину, на пояс). Во время выполнения упражнений важно не заставлять ребенка делать одно и то же слишком долго – это утомляет. Положение рук лучше менять почаще, как, впрочем, и сами упражнения. Занимаясь с ребенком, можно выполнять упражнения вместе с ним – это и полезно и интересно обоим.

ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ У РЕБЕНКА Осанку, как и честь, нужно беречь смолоду. Обычно взрослые обращают на это внимания ребенка, когда он идет в школу. Но начинать нужно уже сейчас. Понаблюдайте, как сидит ваш ребенок во время игр, когда рисует, ест, разговаривает, и вы увидите «рисунки» его осанки. Предлагаем комплекс упражнений для формирования осанки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА «Мельница»

Одна рука на поясе, другую поднимаем и описываем круги, ускоряя темп, вперед и назад, затем меняем руку. Положите на плечи ребенку гимнастическую палку с двумя ведерками воды (изобразим коромысло) и предложите принести воды не разлив ее. «Рубка дров» Ноги на ширине плеч, в руках палочка, делаем широкий замах назад и резкий наклон вперед. «Кошечка» Ребенок лежа на полу как кошка, ползет вперед, вытягивая руку, потом ногу. «Собачка охраняет дом» Ребенок на четвереньках ходит, подтягивая вперед колено, затем поворачивается направо и налево, не прогибая спинку. Приучайте ребенка правильно держать спинку. А помогут вам в этом простые упражнения для укрепления позвоночника. 1. Исходное положение — лежа на спине, руки расслаблены и лежат вдоль тела. Поднимите руки малыша через стороны вверх и заведите их за голову, подержите их 5 секунд и верните через стороны вниз. Это упражнение направлено на растягивание мышц. Выполняйте его плавно и медленно 5—6 раз. 2. Исходное положение — то же, ноги выпрямлены. Поднимаем и опускаем таз. Это упражнение ребенок должен выполнять самостоятельно. В начале вы можете только задать импульс и показать, как делать правильно. Это упражнение выполняется достаточно резко, за счет работы мышц спины, в среднем 10—15 раз. 3. Исходное положение — то же. Выполняем похожее упражнение: поднимаем и опускаем таз, только делаем это по косой линии, как бы вращая тазом то влево, то вправо. 4. Исходное положение — лежа на спине, руки в стороны, одна нога слегка согнута, пятку второй ноги ставим на согнутое колено. Выполняем повороты коленом влево- вправо, затем меняем ноги. Это упражнение делается интенсивно и энергично, в среднем 10 раз (для каждой ноги). Следите за тем, чтобы ребенок не отрывал плечи. 5. Исходное положение — лежа на животе, руки находятся на полу вдоль туловища. Прогибаем спинку, поднимая энергично руки и ноги вверх, затем возвращаемся в исходное положение. Выполняйте это упражнение в среднем 10—15 раз (по силам). Все упражнения можно обыграть. Например, для мальчиков, которые всегда хотят быть сильными и отважными, можно придумать игру «подготовка космонавтов». А для девочек, которые хотят быть всегда красивыми, можно провести конкурс «самая красивая спинка». Конечно, с призами. Упражнения в ходьбе по кругу Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов). Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребенка. "Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов. Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать. "Вырастаем большими". Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов. Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх. "Мишка косолапый". Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе): "Мишка косолапый по лесу идет, шишки

собирает, песенки поет. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!". Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети хором произносили стихи. Ходьба с ускорением и переходом в бег. Ходьба с последующим замедлением. Следить за тем, чтобы дети бежали легко на носках, поднимая выше колени. Руки согнуты в локтях. При ходьбе следить за правильностью осанки детей. Дыхательное упражнение. Отводя плечи назад, вдох - на 2 шага, выдох - на 4 шага. Вдох глубокий через нос. Выдох - через губы, сложенные трубочкой Упражнения в положении "стоя" "Воробышек". Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки. "Лягушонок". Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря хором "квакв", вернуться в И. П. (4-6 раз). В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам. "Большие круги". Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) - 6- 8 раз. Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч. "Мельница". Поочередное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз). Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо. "Резинка". Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. П. , произнося звук "ш-ш-ш" - выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч. "Вместе ножки - покажи ладошки". Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П. , расслабляя мышцы рук (4-6 раз). Держать спину ровно и не выпячивать живот. "Потягивание". Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-3 сек. Вернуться в И. П. , расслабив руки (4-8 раз). Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут Упражнения в положении "лежа на животе" "Воробышек". Круги назад локтями рук, приведенными к плечам (5-8) раз. Голова приподнята. "Рыбка". Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4- 6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (3-4 раза). Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице. "Лягушонок". Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П. (6-8 раз). Построение, ходьба обычным шагом (1-3 круга)

Комплекс игр и игровых упражнений с мячом.

Комплекс№1 (для детей 3-4 лет) Оборудование: мячи диаметром 20 см. Цель: развивать ловкость, меткость, координации движений в мелких и крупных мышечных группах. • «Бросалки»- подбросить и ловить мяч двумя руками • «Отбивалки» - отбить мяч об пол двумя руками и поймать его • «Бросок-отскок»- подбросить мяч вверх и ловить его после отскока об пол • Подвижная игра «Догони мяч»-дети перебрасывают мяч через натянутый

шнур на высоте 1,5 м. на рас.=50-60 см от них, стараясь не коснуться мячам шнура. затем бегут за мячом. Вариант усложнений: дети догоняют мяч и ловят его, не давая коснуться пола. Комплексы игр и игровых упражнений с мячом у стены. Оборудование: мячи диаметром 20 см. Цель: развивать ловкость, меткость, быстроту реакции и внимания, укреплять мышцы груди и плечевого пояса. • «Бим-бом»- отбивать мяч от груди двумя руками о стену (рас.=50 см-1м). • «Волна»- снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол. • «Задом-наперёд»- прислонившись спиной к стене, дети, поднимая руки вверх над головой, стараются отбить мяч о стену, чтобы мяч отскочил от стены как можно дальше, потом дети бегут за мячом и возвращаются на место. • Подвижная игра «Мой весёлый, звонкий мяч»- со словами текста «Мой весёлый, звонкий мяч, ты куда пустился в скач»- дети свободно располагаясь по залу выполняют прыжки с мячом в руках. С окончанием текста «...не угнаться за тобой»- дети подбегают к обозначенной линии на краю площадки и прокатывают мяч до стены. Как только мяч касается стены, дети берут мяч и игра повторяется. Вариант усложнений: с произношением текста дети отбивают мяч об пол, с окончанием текста, дети разбегаются по залу с мячом в руках.

Комплексы игр и игровых упражнений с обручем. Оборудование: обручи диаметром 50 см. Цель: развивать мелкие мышцы кисти рук, координации движений в мелких и крупных мышечных группах. Содействовать развитию быстроты и ловкости. • «Пропеллер»- обруч вертикально на полу, захват одной рукой. С помощью вращательного движения кисти руки привести обруч в круговое движение вокруг своей оси, успеть поймать обруч не давая ему упасть. • «Загляни в окошко»- обруч в том же положении; придерживать его двумя руками сверху. Встать на обруч двумя ногами. Присесть и покачиваться вправо- влево, пытаться продвигаться вперёд. • «Полёт в космос»- обруч лежит на полу. Встать в середину обруча. Присесть, взять его двумя руками и вставая поднимать обруч вверх. Не меняя положение захвата, поднимать обруч выше и выше до уровня поднятых рук над головой. • Подвижная игра «Скорее в обруч». На полу произвольно расположены обручи. Около каждого стоят по двое детей. По сигналу «Беги!» дети бегают вокруг своего обруча. По сигналу «В обруч!» впрыгивают в обруч и поднимают его вверх. Вариант усложнений: Под ритмичную музыку дети выполняют различные беговые задания, по остановки её, впрыгивают в обруч и поднимают его вверх.

Комплексы игр и игровых упражнений со скакалкой. Оборудование скакалки. Цель: развивать координации движений, чувства равновесия, развивать крупную и мелкую моторику, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать смелость и умение сохранять безопасность. • «Вертушка»- вращение скакалки сложенной вдвое вперёд-назад • «Перешагни»- дети удерживают скакалку сложенную вдвое и стараются, не выпуская её из рук перешагнуть вперёд и обратно. • «Змейка»- дети кладут

скакалку на пол, и стараются пройти по ней, сохраняя равновесие • Подвижная игра «Летающие бабочки»- по сигналу «Утро!» -дети бегают с вращением скакалки сложенной вдвое, стараясь не задевать друг друга. По сигналу «Вечер!»- дети перестают вращать скакалкой, замирают. Вариант усложнений: дети должны придумать любую фигуру со скакалкой.

Комплекс №2 (для детей 5-6 лет) Комплекс игр и игровых упражнений с мячом. Оборудование: мячи диаметром 20 см. Цель: развивать ловкость, меткость, координацию движений, укреплять мышцы туловища и верхних конечностей. • «Хлопушки»-подбрасывать мяч вверх и ловить после одного хлопка в ладоши • «Отбивалки»- отбить мяч об пол одной рукой и поймать его двумя руками • «Хлоп-гоп» — подбросить мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладоши • Подвижная игра «Ударяй и догоняй»- дети ударяют по мячу ногой, бегут за ним, берут в руки и возвращаются на место. Вариант усложнений: в вдогонку за мячом детям необходимо пролезть под натянутым шнуром на высоте 50 см. взять мяч и вернуться на место. Не задевая шнур. Оборудование: мячи диаметром 20 см. Цель: тренировать вестибулярный аппарата, развивать ловкость, меткость, координацию движений, силу мышц спины, ног и плечевого пояса. • «Вертушка»- подбросить мяч вверх и ловить после отскока и кружения. • «Правый-левый»- отбивать мяч правой-левой рукой поочерёдно • «Корзинка»- подбросить мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропустить в него падающий мяч. • Подвижная игра «Мяч в кругу»- дети располагаются по кругу, лёжа на животе лицом в круг. У одного из участников мяч, он отталкивая его руками прокатывают любому из участников. Мяч из круга не выпускать. Вариант усложнений: дети перекачивают мяч ногами из И.п.-сесть, согнув ноги (мяч удерживать стопами ног), отталкивая его, разгибая ноги в коленях. В игру можно добавить ещё один или два мяча, но тогда детям придётся прокатывать мяч так, чтобы они не сталкивались друг с другом.

Комплексы игр и игровых упражнений с мячом у стены. Оборудование мячи диаметром 20 см. Цель: развивать силу, ловкость, глазомер, умение регулировать силу броска, менять исходное положение для броска в зависимости от поставленной задачи. • «Тик-так»- снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока и хлопка. • «Самолёт»- двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол. Стараясь бросить ближе к стене, и ловить после отскока о стенку. • «Выше-ниже»- дети отбивать мяч от груди двумя руками о стену сначала стоя, затем присев. • Подвижная игра «Кто дальше»- проводятся несколько линий параллельно стене (на рас.=30 см одна от другой). Дети встают перед ближней к стене линией. Бросают мяч о стену, ловят его и отходят за следующую линию, постепенно отступая от стены всё дальше, бросают и ловят мяч. Побеждает тот, кто поймает мяч, находясь дальше всех от стены. Оборудование: мячи диаметром 20 см., разметки (цели с количеством кружков в них до 5) на стене, карточки с

числами до 5. Цель: развивать быстроту, ловкость, меткость, глазомер, умение регулировать силу броска, изменять его направление, развивать элементарные математические представления. • «Цепочка»- дети поочерёдно отбивают мяч от груди двумя руками о стену и после ловли перемещаются приставным шагом вправо на один шаг, снова отбивают мяч о стену, ловят его и перемещаются. Выполняют это по цепочке друг за другом. • «Успей поймать»- прислонившись спиной к стене, дети поднимая руки вверх-назад стараются отбить мяч о стену над головой так, чтобы отойдя от стены, успеть его поймать. • «Поймай за спиной»- прислонившись спиной к стене, мяч в руках вверху над головой. Отклонившись от стены, выполнить шаг правой вперёд, одновременно отпуская мяч, быстро перевести руки за спину поймать его за спиной. • Подвижная игра «Спортивная математика»- дети строятся в две колонны 5-6 м от стены с разметками. Инструктор поднимает карточку с цифрой. Впереди стоящие подбегают к стене, находят на ней разметку (цель), где количество кружков на этой разметке соответствует числу на карточке касается её мячом. Выполнив задание, возвращаются в колонну и передают мяч следующим участникам. Вариант усложнений: Впереди стоящие подбегают к линии на рас. = 1 м от стены, находят разметку (цель), где количество кружков на этой разметке соответствует числу на карточке, и стараются попасть в неё, отбив мячом. (В случае, когда отсутствует цель с разметками, ребёнку необходимо выполнить количество отбиваний о стену, соответствующее числу на карточке.) Комплексы игр и игровых упражнений с обручем. Оборудование обручи диаметром 50-70 см. Цель: содействовать развитию ловкости, быстроты реакции, внимания, координации движений в мелких и крупных мышечных группах, умение реагировать на звуковые сигналы, развивать творческое воображение. • «По краю пропасти»-обруч на полу. Ходить по обручу ногами прямо или боком. • «Пролезь в окоп»-придерживая обруч с верху одной рукой, присесть и пройти через обруч. Встать прямо и повторить опять, но уже с другой стороны. • «Ракета»- обруч вертикально на полу, захват одной рукой. Ребенок, приподнимая обруч вверх, подбрасывает его таким образом, чтобы обруч не менял направление. Ребёнок старается поймать его любым удобным способом. • Подвижная игра «Не теряй домик» На полу в произвольном порядке лежат обручи (по количеству играющих детей). В каждом обруче стоит ребёнок. По сигналу дети выпрыгивают из обручей и выполняют произвольные движения. Дети выполняют различные двигательные задания (взрослый убирает один обруч). По команде «В укрытие» ребята должны быстро прыгнуть в любой обруч. Тот, кто не успел занять обруч, получает штрафное задание. Вариант усложнений: дети выполняют различные И./у. с мячом стараясь не терять его из рук. По сигналу «В укрытие» дети должны занять обруч, подняв его высоко над головой. Оборудование обручи диаметром 50-70 см.. Цель: развивать скоростно-силовые способности, ловкость, пластику, координацию движений в крупных и мелким мышечных

группах. • «Вертушка»- встать в центр обруча. Взять его двумя руками и приподнять до уровня пояса. Двигая туловищем, выполнять горизонтальные вращательные движения обруча на талии. • «Колесо»- обруч вертикально на полу, удерживать с верху выпрямленной кистью руки, подтолкнуть его кистью руки в заданном направлении (ребёнок самостоятельно выбирает вариант прокатывания обруча: на дальность, в заданную цель, с многократным подталкиванием и т.д.) • «Цапли»- ребёнок кладёт обруч на пол перед собой и начинает перепрыгивать из обруча в обруч на одной ноге разными способами (прямо, боком, спиной), стараясь как можно дольше продержаться на одной ноге. • Подвижная игра «Чья команда победит». Дети стоят в две колонны командами. Перед каждой на расстоянии 3 м лежат 3 обруча (раст. между обручами 40-50 см) По сигналу первые в колоннах наперегонки бегут к первому обручу. Добежав до него, поднимают обруч над головой, пролезают в него, кладут на место, выпрыгивают из обруча , направляясь прыжками на одной ноге ко второму обручу. Берут его, крутят как волчок, 3 раза. и направляясь прыжками на одной ноге к третьему обручу. Берут его и прыгают 3 прыжка на месте, как через скакалку. Положив его на место, возвращаются в конец колонны. Побеждает команда быстрее выполнившая все задания.

Комплексы игр и игровых упражнений со скакалкой. Оборудование скакалки. Цель: развивать ловкость, быстроту реакции и внимания, развивать крупную и мелкую моторику. Учить согласованным действиям друг с другом. • «Вертолёт»- вращение скакалки сложенной вдвое над головой. • «Веничек»- вращение скакалки сложенной вдвое низко над землёй с быстрым перешагиванием через неё. • «Прыг- скок»- выполнение прыжков на двух ногах через скакалку • Подвижная игра «Конные скачки»- дети делятся на пары «лошадка» и «наездник». Лошадка впереди наездник сзади, придерживает лошадку «возжами»- скакалкой сложенной вдвое. По сигналу «В путь!»-пары по пути огибают столбы (стойки), преодолевают препятствия (дети меняются ролями). Побеждает та пара, которая проходит весь путь, не задевая препятствий на пути. Вариант усложнений: дети должны пройти полосу препятствий на время. Оборудование скакалки. Цель: развивать ловкость, меткость, быстроту реакции и внимания, укреплять мышцы груди и плечевого пояса. • «Ветерок»- вращение скакалки сложенной вдвое перед собой с про беганием по «мостику» напольной доске. • «Удочка»- вращение скакалки сложенной вдвое низко над землёй с быстрым перепрыгиванием через неё. • «Прыгалки»- прыжки с поочерёдным подскоком с ноги на ногу с чередованием ноги. • Подвижная игра «Спортивные зайчата»- дети располагаются «в доме» на одной стороне зала со скакалкой в руке. На другой стороне «логово» волка. По команде «На полянку»- дети выбегают и прыгают на скакалках. По сигналу «Волк»- дети убегают «в дом» . Вариант усложнений: дети убегают прыжками на двух ногах.

Игры вызывающие наибольший интерес среди детей

Упражнение № 1 «Охотники за сокровищами» Цель: - отработка навыков ведения мяча; - игра с поднятой головой; - ускорение при единоборстве с защитником. Организация: - Одна команда выстраивается на линии. - Три игрока встают напротив них. Они играют роль пиратов. - Три игрока должны защищать сокровища, а игроки с мячами должны обойти их и завладеть сокровищами. - После того, как игрок с мячом пробежал мимо пирата, он должен сбить мячом конус и принести его на линию старта. - Если игрок с мячом не смог пробежать мимо пирата, он должен вернуться назад и начать заново. Ключевые моменты: - Игрок должен контролировать мяч и не отпускать его далеко. - При приближении к защитнику держать голову поднятой и искать свободное пространство. - Как только защитник пройден, игрок должен сразу ускориться и нанести удар по конусу.

Упражнение № 2 «Гонки» Цель: - отработка навыков ведения мяча. Организация: - Игроки совершают ведение мяча внутри квадрата, используя все поверхности стопы. Задача состоит в том, чтобы не столкнуться с другими игроками. - Игроки издают звуки, подобные реву мотора спортивной машины. Тренер говорит, с какой скоростью двигаться. Например, первая скорость — медленно, четвертая скорость — очень быстро. - В квадрат добавляются два игрока в манишках. Необходимо избегать встречи с ними. - Когда тренер подает команду «Смена машин», игроки останавливают мяч, наступив на него, и ищут себе другой мяч. Ключевые моменты: - Ведение мяча с поднятой головой. - Для ведения используются все части стопы. - Смена темпа. - Следить, чтобы игроки совершали ведение не по кругу, а в различных направлениях.

Упражнение № 3 «Замри» Организация: - Игроки должны добраться до другой стороны площадки. - Игроки могут двигаться, только когда тренер смотрит в сторону. - Как только тренер посмотрит на игроков, они должны встать на одну ногу и замереть. - Если игроки двигаются, когда тренер смотрит на них, они должны сделать пять шагов назад. Вариант: - первый раз без мячей -второй раз с мячом в руках - третий раз с мячом в ногах Ключевые моменты: - Игроки должны держать голову поднятой, чтобы видеть, что делает тренер. - Игроки работают над координацией и балансом. - Когда игра проходит с мячами, игроки не должны отпускать мяч.

Упражнение № 4 «Квадраты» Описание Игроки занимаются ведением мяча в середине площадки и слушают команды тренера: «Работаем только левой ногой», «Работаем только правой» и т. д. После того как игроки продемонстрируют свои навыки, тренер говорит название квадрата и игроки устремляются в нужное место. №1 — Синий №2 — Зелёный №3 — Красный №4 — Белый. Игрок, последним прибежавшим в квадрат, выполняет штрафные действия. Ключевые моменты Не отпускать далеко от себя мяч. Использовать различные части ноги для изменения направления ведения и остановки мяча. После названия квадрата быстро изменить скорость и направление движения.

Упражнение № 5 «Остановить мяч» Цель: - Совершенствовать остановку мяча, развивать координацию движений Организация: - Каждый игрок со своим мячом двигается в квадрате, по сигналу тренера дети выполняют задание - остановить мяч подошвой -сесть на мяч - остановить коленкой -лечь животом на мяч -остановить мяч лбом Ключевые моменты: - Не отпускать мяч -выполнять ведение разными частями стопы

Упражнение № 6 «Вынос мусора» Отметьте линию и расположите игроков друг против друга по обе стороны линии на расстоянии пяти метров от нее. Красная команда работает над техникой вбрасывания мяча руками желтой команде, а игроки в желтом выполняют передачи мяча ногами игрокам в красном. Игра продолжается две минуты и команды меняются ролями. Через две минуты каждая команда считает количество мячей (мусора), находящихся на ее стороне. Побеждает команда, на чьей стороне осталось меньше мячей (мусора). Ключевые моменты Правильная техника вбрасывания мяча - не отрывать ноги от земли, держать мяч обеими руками, делать вбрасывание из-за головы. Передачи выполнять внутренней стороной стопы.

Упражнение № 7 Описание Все игроки находятся в центральном круге, который является кругом безопасности и в котором игроки не могут быть осалены. Один из тренеров располагается за пределами центрального круга, а второй лежит во вратарской площади и изображает спящего дракона. Игроки должны перенести все конусы (сокровища) в центральный круг. Когда игроки приближаются к сокровищам, дракон просыпается и пытается осалить игроков. Если игрока осалили, он должен вернуться в круг, сделать 3 приседания и снова пойти за сокровищами. Тренер устанавливает контрольное время, за которое все сокровища должны быть перенесены в центральный круг. Затем можно назначить одного из игроков драконом и повторить игру. Ключевые моменты: Не отпускать далеко от себя мяч. При ведении мяча использовать обе ноги и все части стопы. Вести мяч с поднятой головой, чтобы видеть, где находятся дракон и сокровища.

Упражнение № 8 «Атака крабов» Цель этого упражнения - научить ведению мяча в условиях сопротивления. Описание Каждый игрок со своим мячом пытается пройти от одного края площадки до другого. При этом они должны миновать краба в середине площадки. Чтобы дать игрокам с мячом больше шансов, краб должен стоять на четвереньках. Если краб касается игрока или его мяча, то этот игрок тоже становится крабом. При ведении мяча от края до края игроки должны сделать минимум пять касаний мяча. Ключевые моменты - Использовать как внутреннюю, так и внешнюю сторону стопы при ведении мяча мимо краба. - Вести мяч с поднятой головой, чтобы видеть пространство перед собой и место, где находится краб. - Вести мяч в разном темпе, не отпускать мяч далеко от себя и ускориться после прохождения краба. Упражнение № 9 для детей 5.5 – 6 лет «Пираты» В этом футбольном упражнении для детей 4-6 лет отрабатываются

сразу несколько аспектов игры. Основной фокус делается на ведении мяча в условиях скопления игроков. Тренер может сделать акцент на быстрое вступление в отбор при потере мяча или уходе от единоборств. Также игроки осваивают навыки отбора мяча. Описание Упражнение удобно проводить в центральном круге футбольного поля. Но размер площадки может зависеть от возраста и навыков футболистов. В центре круга находятся маленькие ворота. 9 игроков двигаются в круге с мячами, а 3 игрока являются «пиратами». Задача пиратов — отобрать мяч у любого игрока и забить его в ворота. Если это удастся, то игрок, у которого отобрали мяч, тоже становится пиратом. Игра продолжается до тех пор, пока ни одного игрока не останется с мячом. Если пиратам трудно отобрать первый мяч, то тренер может им помочь. Ключевые моменты При ведении мяча — не отпускать мяч, голова поднята, видеть площадку, при потере мяча сразу вступать в отбор. При отборе мяча быстро найти ворота и начать двигаться к ним для завершения атаки.

Упражнение № 10 «Змея в траве» Во время этой игры у юных футболистов развивается координация движений. Упражнение выполняется на площадке размером примерно 15х15 метров. Все игроки находятся внутри площадки. Тренер назначает двух игроков «змеями», и они должны лежать на животе. По команде тренера «ЗМЕЯ В ТРАВЕ» игроки не-змеи начинают ведение мяча внутри площадки, стараясь избежать встречи со змеей. Игроки-змеи должны ползать на животе и стараться осалить игроков с мячом. Когда игрок осален, он тоже становится змеей. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не станут змеями. Типовая тренировка для детей 2х-4х лет. Вводная часть 8-10 м : 1)Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться к взрослому. И. п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль тела. Выполнение: поднять руки вверх, опустить. Повторить: 4 раза. И. п.: ноги шире плеч, руки внизу Выполнение: наклон вперед, пальцы рук тянутся к полу, выпрямиться. Повторить: 4-5 раз. И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. Повторить: 4 раза. И. п.: ноги шире плеч, руки внизу. Выполнение: наклон вперед, постучать ладошками по коленям. Повторить: 4-5 раз. Переход на медленный бег.(2 минуты) . И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: присесть на корточки — «дети спрятались», кисти рук положить на колени. Повторить: 4-5 раз. И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой Ходьба в произвольном направлении, на месте. И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой. Пауза 2 минуты попить воды Комплекс упражнений на координацию и ловкость 10м : -легкий бег с мячом в руках (1 минута) -бег с мячом в руках, постукивая о пол (1 минута) -оббегание фишек змейкой с мячом в руках(6-7 стоек) -оббегание стоек змейкой ,подбрасывая мяч вверх -перепрыгивание мячей (6-7 мячей) -оббегание стоек с поворотами вокруг своей оси -

упражнения на гимнастической дорожке: (перепрыгнуть барьер - подлезть под него – сделать кувырок) 3 серии Различные ведения мяча в большом квадрате: 5 минут -только правой/левой ногой -только правой/левой рукой/двумя руками левая/правая поочередно -ведение по сигналу наступить/сесть/лечь животом/остановить лбом -ведение по сигналу остановить свой мяч, побежали по кругу, по второму сигналу найти себе мяч и продолжить ведение Завершаем координационный комплекс обводкой стоек с мячом в ногах.(3-4 повторения) Пауза 1-2 минуты попить воды. Упражнения на осанку (5 мин) : 1. Исходное положение — лежа на спине, руки расслаблены и лежат вдоль тела. Поднимите руки малыша через стороны вверх и заведите их за голову, подержите их 5 секунд и верните через стороны вниз. Это упражнение направлено на растягивание мышц. Выполняйте его плавно и медленно 5—6 раз. 2. Исходное положение — то же, ноги выпрямлены. Поднимаем и опускаем таз. Это упражнение ребенок должен выполнять самостоятельно. В начале вы можете только задать импульс и показать, как делать правильно. Это упражнение выполняется достаточно резко, за счет работы мышц спины, в среднем 10—15 раз. 3. Исходное положение — то же. Выполняем похожее упражнение: поднимаем и опускаем таз, только делаем это по косой линии, как бы вращая тазом то влево, то вправо. 4. Исходное положение — лежа на спине, руки в стороны, одна нога слегка согнута, пятку второй ноги ставим на согнутое колено. Выполняем повороты коленом влево- вправо, затем меняем ноги. Это упражнение делается интенсивно и энергично, в среднем 10 раз (для каждой ноги). Следите за тем, чтобы ребенок не отрывал плечи Идем играть в квадрат(3 серии) 10 минут : 1-догоняшки, в паузе растяжка с мячом 2-хвостики (у каждого сделан хвостик с помощью манишки, 1й раз тренер отбирает у всех, у кого забрали тот тоже начинает отбирать, когда забрали у всех снова делаем хвостики, только теперь отбирает тот ребенок у которого последнего забрали хвостик), в паузе работа на чувство мяча (подкинуть поймать, тоже с хлопком, жонглирование, перекаты под подошвой, подкинуть мяч и наступить на него подошвой) 3-игра на внимание 2 игрока и 1 мяч, два ребенка становятся лицом к друг другу, между ними располагается фишка, а на ней стоит мяч, по команде тренера дети выполняют ОРУ (например руки вверх, стороны, перед собой и т.д. В любой момент тренер говорит «Мяч» и ребенок должен опередить своего партнера. Выполнять упр. Из разных положений, стоя, сидя, лежа Пауза 2 минуты.(идем попить воды) Игра в футбол на двое ворот, 3х3 или 4х4(10 минут) Заключительная часть(5 минут): -лёгкий бег (2 минуты с переходом на ходьбу) -упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжку.

Типовая тренировка для детей 5-6 лет.

Подготовительная часть ~ 17-20 минут. Построение, приветствие, шуточное задание 2 минуты. Заходим в квадрат 3 игры, в паузе растяжка и

жонглирование 1) разбрасываем по квадрату фишки 4х цветов в любом порядке , если 10 детей значит 40 фишек, Дети начинают двигаться в хаотичном порядке, тренер дает сигнал и поднимает фишку в верх, какого цвета тренер поднял фишку, такого должен поднять ребенок, сначала 1 фишку, потом 2. Пауза – растяжка с мячом в руках, ноги вместе, встать на носочки руки вверх. Ноги вместе , наклон руками катаем мять вокруг ног(колени прямые) , вращения мяча вокруг туловища, ноги широко катаем 8 по полу 2) игра «рыбаки и рыбки» - 1 водящий (рыбак) , дети могут бегать только в квадрате, задача когда водящий ловит «рыбку» , он берет ее за руку, и теперь они вдвоем ловят пока не останется 1 рыбка , еще раз играют. Перекаты мяча подошвой с пятки на носок левой/правой Перекат подошвой в стороны Лево́й/право́й Перекат подошвой назад (наступить на мяч ,покатить его назад ,развернуться и наступить другой ногой) Пауза – «Ножницы» И.п.: лёжа на локтях. Крестные движения прямых ног. «Лодочка» И.п.: лёжа на животе, руки прямо. 1-поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуть спину,2-и.п. Пов:6-8 раз. «Носочек прыгает» И.п.: сидя на полу, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой 3) игра «Сова и бабочки» 1 водящий «сова» становится в угол квадрата спиной к детям, по команде тренера : «день» дети изображая бабочек двигаются по квадрату, когда тренер говорит «Ночь» бабочки должны застыть на месте , «сова» разворачивается и ходит ищет кто шевелится , находит такого и забирает с собой, когда «сова» заберет 3 бабочки надо поменять «сову» Жонглирование , бросить мяч пока мяч скачет подбить и поймать в руки, бросить мяч не стукаясь об пол подбить и поймать в руки, коленом подбить и поймать. "Воробышек". Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки. "Лягушонок". Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря хором "квакв", вернуться в И. П. (4-6 раз). В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам. "Большие круги". Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) - 6-8 раз. Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч. "Мельница". Поочередное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз). Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо. "Резинка". Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. П. , произнося звук "ш-ш-ш" - выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч Попить Основная часть ~20 минут Эстафеты 4 станции 1 Бег с мячом в руках, 2 мяча, 3 мяча(2 барьера) 2. Бег , прохождение лесенки , бег , ведение 3. прохождение лесенки , забить гол 4 тоже что и 3 , только вместо лесенки, 3 барьера Попить воды Футбол(4х4 или 5х5) 15 минут Заминка 5 минут лёгкий бег и ходьба 2 минуты упражнения на восстановление дыхания и растяжку 3 минуты

Перечень информационного обеспечения Программы.

Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт Российского футбольного союза. URL: <http://www.rfs.ru/>
- Официальный сайт министерства спорта РФ. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры». URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Литература:

1. Bishops / Gerards. Junior Soccer. A manual for coaches. Meyer&Meyer Sport. – 2003.
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям – М.: Физкультура и спорт, 1998.
4. Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учебное пособие. – СПб., 1997.
5. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008.
6. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010.
7. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1990.
8. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007.
9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007.
10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.
11. Система подготовки спортивного резерва – М., 1999.
12. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010.
13. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта – М., 1987.
14. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2011.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Рост мальчиков от 3 до 7 лет (см)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
3 года	<88,0	88,0-90,0	90,0-92,3	92,3-99,8	99,8-102,0	102,0-104,5	>104,5
3,5 года	<90,3	90,3-92,6	92,6-95,0	95,0-102,5	102,5-105,0	105,0-107,5	>107,5
4 года	<93,2	93,2-95,5	95,5-98,3	98,3-105,5	105,5-108,0	108,0-110,6	>110,6
4,5 года	<96,0	96,0-98,3	98,3-101,2	101,2-108,6	108,6-111,0	111,0-113,6	>113,6
5 лет	<98,9	98,9-101,5	101,5-104,4	104,4-112,0	112,0-114,5	114,5-117,0	>117,0
5,5 лет	<101,8	101,8-104,7	104,7-107,8	107,8-115,1	115,1-118,0	118,0-120,6	>120,6
6 лет	<105,0	105,0-107,7	107,7-110,9	110,9-118,7	118,7-121,1	121,1-123,8	>123,8
6,5 лет	<108,0	108,0-110,8	110,8-113,8	113,8-121,8	121,8-124,6	124,6-127,2	>127,2
7 лет	<111,0	111,0-113,6	113,6-116,8	116,8-125,0	125,0-128,0	128,0-130,6	>130,6

Вес мальчиков от 3 до 7 лет (кг)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
3 года	<12,1	12,1-12,8	12,8-13,8	13,8-16,0	16,0-16,9	16,9-17,7	>17,7
3,5 года	<12,7	12,7-13,5	13,5-14,3	14,3-16,8	16,8-17,9	17,9-18,8	>18,8
4 года	<13,4	13,4-14,2	14,2-15,1	15,1-17,8	17,8-19,4	19,4-20,3	>20,3
4,5 года	<14,0	14,0-14,9	14,9-15,9	15,9-18,8	18,8-20,3	20,3-21,6	>21,6
5 лет	<14,8	14,8-15,7	15,7-16,8	16,8-20,0	20,0-21,7	21,7-23,4	>23,4
5,5 лет	<15,5	15,5-16,6	16,6-17,7	17,7-21,3	21,3-23,2	23,2-24,9	>24,9
6 лет	<16,3	16,3-17,5	17,5-18,8	18,8-22,6	22,6-24,7	24,7-26,7	>26,7
6,5 лет	<17,2	17,2-18,6	18,6-19,9	19,9-23,9	23,9-26,3	26,3-28,8	>28,8

7 лет	<18,0	18,0-19,5	19,5-21,0	21,0-25,4	25,4-28,0	28,0-30,8	>30,8
-------	-------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-------

Таблица ИМТ

