Общество с ограниченной ответственностью
«Дриблер Красноярск»

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Генеральный директор
ООО «Дриблер Красноярск»

Любовцев Н.О.

_____

Принята на основании Приказа № 09/22 от 29.09.2022г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА - ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЧЕМПИОН ФУТБОЛА»

**Программа ориентирована на возврат обучающихся от 4 до 7 лет**
**срок реализации – 3 года**

## Содержание


| | | | |
|---|---|---|---|
| I. | Пояснительная записка……... | стр. | 3 |
| | Направления……. | стр. | 6 |
| | Принципы и подходы…… | стр. | 6 |
| | Общая характеристика программы……... | стр. | 7 |
| | Отличительные особенности……. | стр. | 9 |
| | Планируемые результаты……... | стр. | 9 |
| II. | Учебно-тематическое планирование образовательного процесса……. | стр. | 10 |
| III. | Содержание образовательной деятельности…… | стр. | 12 |
| | **I год обучения 4-5 лет** | | |
| | Теоретические знания……. | стр. | 12 |
| | Практические умения | | |
| | Промежуточные результаты | | |
| | **II год обучения 5-6 лет** | | |
| | Теоретические знания……. | стр. | 20 |
| | Практические умения | | |
| | Промежуточные результаты | | |
| | **III год обучения 6-7 лет** | | |
| | Теоретические знания……. | стр. | 31 |
| | Практические умения | | |
| | Итоговые результаты | | |
| IV. | Система контроля и зачетные требования…… | стр. | 41 |
| V. | Методические рекомендации……. | стр. | 44 |
| VI. | Материально-техническое обеспечение……... | стр. | 45 |
| VII. | Перечень информационного обеспечения…… | стр. | 46 |
| VIII. | Приложения……. | стр. | 48 |

## I. Пояснительная записка

**Актуальность.** Дошкольное детство - уникальный возрастной период, обладающий своеобразной логикой и спецификой развития; это особый культурный мир со своими границами, ценностями, языком, образом мышления, чувствами, действиями. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные и морально-волевые качества.

По данным результатам медицинских обследований выявлено, что многие дети в этом возрасте испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Эффективным средством развития двигательной активности ребенка и развития интереса к движению как жизненной потребности возможно в спортивных занятиях с элементами футбола.

Футбол высоко-динамичный и зрелищный вид спорта. За последние десятилетия сильно возросло мастерство игроков. Лидеры в современном футболе меняются через каждые несколько лет, их список постоянно расширяется. Заметно выросло индивидуальное мастерство многих игроков ведущих футбольных держав. Стратегия игры и технические варианты в футболе непрерывно пополняются, а требования к спортсменам постоянно растут. Такое развитие футбола и относительное равенство сил на мировой арене требует от системы подготовки высококлассных футболистов непрерывного совершенствования.

Спортивные занятия с элементами футбола способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Игры с мячом развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработки хорошей осанки.

**Направленность программы: физкультурно-спортивная.**

Программа направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о ФКиС, приобретение знаний, умений и навыков в области футбола, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области ФКиС.

**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом, начальных представлений здорового образа жизни посредством игровых видов спорта с элементами футбола. Развитие жизненно необходимых двигательных навыков.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы по физическому воспитанию «Чемпион футбола» для детей дошкольного возраста 4-7 лет построено в соответствии с ФЗ РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012г. № 273-ФЗ); Приказом Минспорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществлении

образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (от 05.03.2014г., № 31522); Приказом Министерства образования и науки РФ «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» (от 11.12.2006г., № 06-1814); СанПИН 2.4.4.1251-03, СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Задачи:**

1. развивать мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спорту по средствам футбола;
2. развивать физические качества (быстрота, выносливость, сила, гибкость, ловкость, координация);
3. формировать потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, первоначальных представлений о здоровом образе жизни средствами футбола;
4. формировать устойчивый интерес к спортивным занятиям с элементами футбола и упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
5. воспитывать морально-волевые качества и интерес к своим результатам, настойчивость, ответственность, чувство коллективизма, уверенность в себе и своих сверстниках;
6. развивать предпосылки учебной деятельности в области «физическая культура».

**Новизна и актуальность:** программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития старших дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с элементами футбола дают возможность каждому ребенку познакомиться со спортивными занятиями, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

**Особенности организации обучения:**

Программа рассчитана на 3 года обучения для детей дошкольного возраста 4-7 лет:

- 1 год обучения - 4-5 лет (первый год обучения) продолжительность занятия - 30 минут-1 час, 2 раза в неделю;
- 2 год обучения - 5-6 лет (второй год обучения) продолжительность - 35 минут-1 час, 2 раза в неделю;
- 3 год обучения - 6-7 лет (третий год обучения) продолжительность - 40 минут-1 час, 2 раза в неделю.

Минимальная наполняемость групп 15 человек, максимальное количество обучающихся 30 человек.

Срок реализации программы - три года.

На весь этап подготовки, осуществляется свободный набор в группы по программе, принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Формы совместной деятельности (педагог и ребенок)**

Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия, совместные занятия детей с родителями, физкультурные развлечения и праздники.

Подготовка юных футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых группу подготовки. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой контрольные нормативы.

**Формы совместной деятельности (педагог, родитель и ребенок)**

- родительские собрания;
- беседы;
- консультации;
- эпизодические индивидуальные посещения родителями занятий;
- экскурсии и консультации для родителей детей, для знакомства с созданными условиями;
- открытые просмотры занятий в рамках дней открытых дверей, недели здоровья;
- праздники на свежем воздухе, в спортивном зале для детей с участием родителей;
- составление с привлечением родителей видеотеки о спортивных мероприятиях в БУ ДО;
- выставки совместные работы педагогов и детей, родителей и детей;
- совместные занятия детей и родителей;
- консультации по профилактике плоскостопия, нарушения осанки;
- информационные стенды;
- папки - передвижки, которые более подробно знакомят родителей с системой по оздоровлению дошкольников в процессе обучения детей;
- анкетирование;
- совместные выезды на соревнования.

**Образовательный процесс организуется по следующим направлениям:**

***1. Развивающее*** - реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития.

***2. Оздоровительное*** - обеспечивает укрепление здоровья детей средствами физической культуры, коррекцию недостатков в физическом развитии за счёт укрепления мышечного корсета и повышения мобильности ЦНС, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды.

***3. Образовательное*** - обеспечивает коррекцию нарушений в двигательной сфере, а также приобретение двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств, способствует формированию интереса и потребности детей в физических упражнениях.

***4. Воспитательное*** - обеспечивает формирование личности ребёнка: коррекции эмоционально-волевой сферы, повышение самооценки, способствует развитию нравственности, формирование положительных черт характера, формирование навыков коммуникативного общения.

## Принципы и подходы

**Принцип системности** предполагает, что знания и умения будут неразрывно связаны между собой и образуют целостную систему, то есть учебный материал будет усвоен на трех уровнях: уровне отражения, понимания и усвоения.

**Принцип развивающего образования**, целью которого является развитие ребенка.

**Принцип доступности** заключается в отражении принципов преемственности, постепенности и последовательности обучения. То есть сначала нужно выявить ранее сформированные знания, умения и навыки, а уже затем постепенно давать новые, не форсируя этот процесс и не перепрыгивая определенные стадии.

**Принцип наглядности** предполагает не просто иллюстрацию изучаемого предмета или явления, а использования целого комплекса средств, приемов и методов, которые обеспечивают формирование более четкого и ясного восприятия сообщаемых знаний.

**Принцип рефлективности** предполагает организацию самостоятельной познавательной деятельности детей на всех этапах занятия с целью вовлечения их в процесс осмысления полученной информации, соотнесения ее с имеющимся личным социальным опытом и включения приобретенного нового содержания и способов деятельности в собственную практику.

**Принцип взаимодействия с семьёй** предполагает открытость спортивной школы для семьи, сотрудничество тренера-преподавателя и родителей в воспитании детей. Создание единой развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе.

**Принцип интеграции** строиться с учетом образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

**Индивидуальный подход** - способствует раскрытию индивидуальности ребенка, которая находит свое выражение в характере мыслительных процессов, запоминания, внимания, в проявлении инициативы, творчества, в том, что при усвоении нового материала каждый обнаруживает различные интересы и по разному использует свои знания.

**Личностно-ориентирный подход** - заключается в раскрытии и развитии индивидуальности каждого ребёнка, быстром и эффективном накопления своего собственного общественно значимого мнения.

**Гендерный подход** - воспитание дошкольников с учётом половой дифференциации.

**Индивидуально-дифференцированный подход** - представляет собой такую его форму организации, когда дети делятся на сравнительно одинаковые группы, основанные на типичных по сходных проявлениях что позволяет тренеру-преподавателю осуществлять обучение различное по сложности, методам и приёмам.

**Инновационный подход** - введение новых технологий и методик в занятия по физической культуре.

## Интеграция области «Физическая культура» с другими образовательными областями

| № | Образовательная область | Характеристика образовательной области |
|---|---|---|
| 1 | Здоровье | Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья. Формирование и расширение кругозора детей в части начальных представлений о здоровом образе жизни. |
| 2 | Безопасность | Организация собственной двигательной деятельности и совместных движений и игр со сверстниками в спортивном зале и на улице, демонстрация элементарной культуры движения. |
| 3 | Познание | Представления об основных движениях и способах их выполнения. Установление связи между овладением основными движениями и развитием силы, ловкости, выносливости собственного тела. Понимание необходимости заботы сохранения здоровья и необходимости движений. Представления о здоровом образе жизни, о необходимости культурно-гигиенических навыков, правильном режиме, закаливании, занятиях спортом. |
| 5 | Социализация | Проявление интереса к общественным явлениям. Активное включение в игры и занятия как самостоятельно, так и по предложению других (взрослых и детей). Формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях. Приобщение к элементарным правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности. |
| 6 | Коммуникация | Развитие свободного общения с взрослыми и детьми в необходимости двигательной активности и физического совершенствования, игровое общение со сверстниками |
| 7 | Музыка | Развитие музыкально - ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей. |
| 8 | Чтение художественной литературы | Использование художественных произведений с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики. Повышение мотивации на занятиях. |
| 9 | Труд | Формирование навыков по уходу за спортивным оборудованием и спортивной одеждой, и ценностных представлений связанных с трудовой деятельностью взрослых (пожарник, военный, полицейский, врач) |
| 10 | Художественное творчество | Развитие детского двигательного творчества в процессе игровой деятельности |

## Формы работы по видам деятельности

| № п/п | Образовательная область | Детская деятельность | Формы работы (ФГТ) |
|---|---|---|---|
| **1** | Физическая культура<br>Здоровье | Двигательная | Подвижные игры с правилами<br>Соревнования<br>Беседы |
| **2** | Социализация | Игровая | Сюжетные игры<br>Игры с правилами |
| **3** | Художественное творчество | Игровая | Подвижные игры с импровизацией, подражание |
| **4** | Коммуникация | Коммуникативная | Сюжетные игры<br>Игры с правилами<br>Беседа<br>Отгадывание загадок<br>Ситуативный разговор |
| **5** | Труд | Трудовая | Совместные действия<br>Задания |
| **6** | Познание | Познавательная | Беседа<br>Игры с правилами<br>Наблюдение |
| **7** | Музыка | Музыкально-ритмическая | Подвижные игры с музыкальным сопровождением<br>Слушание<br>Импровизация |
| **8** | Чтение художественной литературы | Слушание художественной литературы | Сюжетные занятия<br>подвижные игры с речитативом<br>считалки<br>ответы на загадки<br>поговорки |
| **9** | Безопасность | Интеграция через другие образовательные области | Беседы<br>Подвижные игры<br>Развлечения |

## Отличительные особенности программы:

- является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры в футбол и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач;
- программа построена на основе курса обучения элементам футбола. Технические приёмы, тактические действия и собственно элементы футбола дают большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей, и создаёт уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов воспитания воли и характера, чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности её индивидуальности, творческого отношения к двигательной деятельности;
- материал программы предусматривает модульное планирование.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы:**

**Промежуточные результаты** освоения Программы раскрывают динамику формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по данному направлению развития детей.

**Итоговые результаты** освоения детьми дополнительной общеразвивающей программы по физической культуре с элементами футбола «Чемпион» описывают интегративные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения программы. Итоговая оценка проводится, ежегодно в конце года обучающиеся сдают предусмотренные программой контрольные нормативы.

В результате освоения программы у обучающихся сформируются **интегративные качества:**

- физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками;
- любознательный, активный; эмоционально-отзывчивый; овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками;
- способный самостоятельно выполнять спортивные упражнения.

Сформируются **теоретические знания, двигательные умения и навыки по освоению элементов футбола**:

- технически правильно осуществлять двигательные действия в игре;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить при помощи взрослого самостоятельные игры и упражнения по развитию основных физических способностей;
- сформируется интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- представление о ЗОЖ.

**Критерии и формы оценивания образовательных достижений по программе:**

- повышение мотивации к занятиям физической культурой - наблюдение;
- развитие физических качеств - тестирование (Таблица 1-3);
- определение возрастной динамики функционального состояния - тестирование;
- повышение потребности в двигательной деятельности - анкетирование родителей и детей (Приложение 5);
- снижение заболеваемости - отслеживают медицинские работники (Приложение 2);
- формирование ЗОЖ - беседа, ответы на вопросы (Приложение 3-4).

В соответствии с результатами освоения программы выделяются три уровня: высокий, средний, низкий (Приложение 6).

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № | Содержание занятий | часы | 1 год обу | 2 год обу | 3 год обу |
|---|---|---|---|---|---|
| | **1.Теоретические знания** | | | | |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. на занятиях физической культуры в спортивном зале и на спортивной площадке | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Влияние физической культуры на здоровье (формирование правильной осанки человека) | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Физическая культура и спорт: Знакомство с летними и зимними видами спорта | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | ЗОЖ**:** режим дня, гигиена, правильное питание и т.д. | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Новосибирск спортивный**:** спортивные школы, стадионы, спортсмены, мероприятия | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Знакомство со спортивными играми баскетболом, волейболом; пионерболом, хоккеем | 6 | 2 | 2 | 2 |
| | Итого часов: | **24** | **8** | **8** | **8** |
| | **2. Практические умения** | | | | |
| 1 | **ОФП:** | | | | |
| | - строевые, дыхательные упражнения | 51 | 22 | 17 | 12 |
| | - ОРУ (с предметами и без предметов), ходьба, медленный бег, прыжки | 105 | 37 | 35 | 33 |
| | - игры и упражнения на развитие выносливости | 90 | 23 | 22 | 21 |
| | - подвижные игры | 75 | 22 | 25 | 28 |
| | - приседание, «отжимание» | 48 | 11 | 16 | 21 |
| | Итого часов: | **345** | **115** | **115** | **115** |
| 2 | **СФП:** | | | | |
| | - бег 10,15, 30 м, игры и упражнения на развитие быстроты | 27 | 8 | 9 | 10 |
| | - игры и эстафеты (с предметами и без предметов), упражнения на развитие координации и ловкости. Челночный бег 3х5, 4х5,3х10,4х8м. | 27 | 10 | 9 | 8 |
| | - игры и упражнения на развитие силы и ловкости, бросание и ловля мяча, передача и перекатывание мяча; метание маленького мяча одной рукой, большого мяча двумя из-за головы | 21 | 8 | 7 | 6 |
| | - игры и упражнения на развитие «прыгучести» и ловкости, различные прыжки на одной, двух (с предметами и без предметов); прыжки через препятствие и в длину с/м | 21 | 6 | 7 | 8 |
| | - различные кувырки, перекаты, ползание, лазание через препятствие, упражнения в равновесии, упражнения на гибкость и ловкость | 6 | 2 | 2 | 2 |
| | Итого часов: | **102** | **34** | **34** | **34** |
| 3 | Элементы игры в футбол (техническая подготовка) | **288** | **96** | **96** | **96** |
| 4 | Элементы спортивных игр (тактическая подготовка) | **45** | **15** | **15** | **15** |
| 5 | Текущие и контрольные испытания, контрольные игры | 12 | 4 | 4 | 4 |
| | Итого часов: | **24** | **8** | **8** | **8** |
| | Всего часов: | **804** | **268** | **268** | **268** |
| | Общее количество часов: | **828** | **276** | **276** | **276** |

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА I ГОДА ОБУЧЕНИЯ 4-5 лет

| № | Содержание занятий | Часы | Теоретические знания | Практические умения |
|---|---|---|---|---|
| | **Теоретические знания** | | | |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. на занятиях физической культуры в спортивном зале и на спортивной площадке | 2 | 2 | |
| 2 | Влияние физической культуры на здоровье (формирование правильной осанки человека) | 1 | 1 | |
| 3 | Физическая культура и спорт: Знакомство с летними и зимними видами спорта<br>**От зарядки до Олимпиады** | 1 | 1 | |
| 4 | ЗОЖ**:** режим дня, гигиена, правильное питание и т.д. | 1 | 1 | |
| 5 | Новосибирск спортивный**:** спортивные школы, стадионы, спортсмены, мероприятия | 1 | 1 | |
| 6 | Знакомство со спортивными играми баскетболом, волейболом; пионерболом, хоккеем. | 2 | 2 | |
| | Итого часов: | **8** | **8** | |
| | **Практические умения** | | | |
| 1 | Строевые, дыхательные упражнения | 36 | | 36 |
| 2 | ОРУ (с предметами и без предметов) (техническая подготовка) | 36 | | 36 |
| 3 | Упражнения в основных движениях (ОФП): | | | |
| | - ходьба, бег; | 26 | | 26 |
| | - катание, бросание и ловля, метание; | 26 | | 26 |
| | - прыжки; | 25 | | 25 |
| | - ползание, лазание, упр. в равновесии. | 25 | | 25 |
| 4 | Подвижные игры (тактическая подготовка) | 16 | | 16 |
| 5 | Самостоятельная работа (катание на велосипеде, катание на лыжах, скольжение по ледяной дорожке) | 4 | | 4 |
| 6 | Элементы игры в футбол (СФП) | 66 | | 66 |
| | Итого часов: | **260** | | **260** |
| | **Контрольные испытания** | | | |
| 1 | Бег (30м) | 1 | | 1 |
| 2 | Метание, прыжки | 1 | | 1 |
| 3 | Гибкость | 1 | | 1 |
| 4 | Тренировочные игры | 5 | | 5 |
| | Итого часов: | **8** | | **8** |
| | Всего часов: | **268** | | **268** |
| | Общее количество часов: | **276** | | **276** |

## ГОДОВОЙ ПЛАН –ГРАФИК I ГОДА ОБУЧЕНИЯ 4-5 лет

•

| № | Содержание занятий | часы | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Ав-густ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Теоретические знания | 8 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 115 | 8 | 9 | 10 | 10 | 10 | 11 | 10 | 11 | 10 | 9 | 9 | 8 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 34 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 4 | Техническая подготовка | 96 | 5 | 7 | 9 | 9 | 11 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 6 | 3 |
| 5 | Тактическая подготовка | 15 | | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | | | | | |
| 6 | Текущие и контрольные испытания, контрольные игры | 8 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | | | |
| ВСЕГО часов | | 276 | 16 | 21 | 25 | 27 | 30 | 29 | 27 | 25 | 24 | 21 | 18 | 13 |

### Содержание образовательного процесса I год обучения 4-5 лет

### Задачи:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта.
3. Целенаправленно развивать быстроту, ловкость, гибкость, содействовать развитию у детей координации.
4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям по средствам футбола.
5. Организовывать действие детей в коллективе в соответствии с правилами игры.
6. Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.

### Планируемые результаты:

**Основные теоретические знания. К концу первого года обучения дети должны знать:**

- историю и правила игры в футбол;
- правила техники безопасности и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

**Основные практические умения и навыки. К концу года дети должны уметь:**

В двигательной деятельности проявлять хорошую координацию, быстроту, силу, ловкость, гибкость.

Уверенно и активно выполнять основные элементы техники:

- основные виды движений: ходьбу, бег, катание, бросание, лазание, метание, ползание;
- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры: с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание на закрепление навыков основных движений у детей.
- тренировочные игры: соблюдать правила в командной игре.

**Прогнозируемые результаты:**

см. Приложение № 2 «Система контроля и зачетные требования»

## Тематическое планирование

| № | Тема/ Виды деятельности | Часы | Содержание деятельности /Формы работы |
|---|---|---|---|
| **I.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ** | | | |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. на занятиях физической культуры в спортивном зале и на спортивной площадке | | Правила по технике безопасности во время спортивных и подвижных игр на открытых спортивных площадках и в спортивном зале / беседа, презентация |
| 2 | Влияние физической культуры на здоровье (формирование правильной осанки человека) | | Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью / беседа, презентация, папки-передвижки |
| 3 | Физическая культура и спорт: Знакомство с летними и зимними видами спорта<br>**От зарядки до Олимпиады** | | Прививать любовь к спорту. Прививать навыки подвижного образа жизни / беседа, презентация, видеофильмы |
| 4 | ЗОЖ**:** режим дня, гигиена, правильное питание и т.д. | | Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью / беседа, папки-передвижки, презентация |
| 5 | Новосибирск спортивный**:** спортивные школы, стадионы, спортсмены, мероприятия | | Формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья, развитие глазомера и точности движений **/** беседа, презентация |
| 6 | Знакомство со спортивными играми баскетболом, волейболом; пионерболом, хоккеем | | Воспитывать здоровый образ жизни. Прививать любовь к спорту / беседа, презентация, мультики, видеофильмы |
| **II. ПРАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | **Строевые упражнения, дыхательная и пальчиковая гимнастика /** двигательная, игровая, слушание художественной литературы, коммуникативная | | ***Обучение построению:***<br>- свободному;<br>- врассыпную,<br>- в полукруг,<br>- в колонну по одному,<br>- по два (парами),<br>- в круг.<br>***Перестроению:***<br>- из колонны в 2-3 звена;<br>- по ориентирам.<br>***Повороты:*** переступая на месте.<br>/беседы, сюжетные игры, музыкальное сопровождение, слушание, импровизация, считалки, ответы на загадки, поговорки. |
| 2 | **Общие развивающие упражнения (техническая подготовка)** (с предметами и без предметов) / двигательная | | ***Исходные положения:***<br>- стоя;<br>- сидя;<br>- лежа;<br>- стоя на коленях.<br>***Положения и движения головы:***<br>- вверх;<br>- вниз;<br>- повороты направо, налево (3-4 раза).<br>***Положения и движения рук:*** (одновременные, однонаправленные):<br>- вперед-назад;<br>- вверх;<br>- в стороны (4-5 раз).<br>***Положения и движения туловища:***<br>- наклоны (вперед, влево, вправо);<br>- повороты (влево, вправо) - 3-4 раза.<br>***Положения и движения ног***:<br>- приседания;<br>- подскоки на месте (20- 25 раз каждое).<br>/ беседы, слушание, импровизация |
| 3 | **Упражнения в основных движениях (ОФП):** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | - ***ходьба, бег*** / двигательная, игровая | | ***Ходьба и упражнения в равновесии***:<br>- обычная;<br>- на носках;<br>- на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам);<br>- с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа;<br>- ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2-3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10-15 см), рейки лестницы;<br>- по наклонной доске (ширина 30-35 см, приподнята на 20 см);<br>- по коридорчику шириной 20-25 см, 35-40 см;<br>- по трудным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10-12 штук), кубиков (10-12 штук).<br>***Бег***:<br>- «стайкой»;<br>- врассыпную;<br>- в колонне по одному;<br>- парами;<br>- по прямой и «змейкой»;<br>- с остановками;<br>- между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа);<br>- бег на скорость (15-20 м), в медленном темпе, бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей») / сюжетные игры, импровизация, подражание |
| | - ***катание, бросание, ловля;*** / двигательная, игровая, трудовая | | - катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м);<br>- под дуги (ширина 50-60 см);<br>- между предметами;<br>- ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70-100 см);<br>- бросание мяча вверх;<br>- отбивание мяча об пол 2-3 раза подряд;<br>- метание предметов на дальность (не менее 2,5 м);<br>- в вертикальную цель (расстояние 1- 1,5 м);<br>- в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 м) /сюжетные игры, импровизация, подражание, совместные действия, задания |
| | - ***прыжки;*** / двигательная, игровая, трудовая | | - на месте;<br>- с продвижением вперед (2-3 м);<br>- из круга в круг;<br>- вокруг предметов и между ними;<br>- прыжки в глубину (20-25 см); |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | - прыжки в длину с места (до 50 см);<br>- прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см) / сюжетные игры, импровизация, подражание, совместные действия, задания |
| | - ***ползание, лазание;*** / двигательная, игровая | | - ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м),<br>- «змейкой» между предметами (4-5 предметов);<br>- по наклонной доске;<br>- подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см);<br>- перелезание через бревно;<br>- лазание по лесенке-стремянке,<br>- гимнастической стенке (высота 1,5 м) / сюжетные игры, импровизация, подражание, совместные действия, задания |
| 4 | **Самостоятельна работа** / двигательная, игровая, коммуникативная, трудовая | | **Катание на санках:**<br>Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.<br>**Скольжение:**<br>Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам<br>**Ходьба на лыжах:**<br>Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.<br>**Игры на лыжах:**<br>«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучшее, «Воротца»<br>**Катание на велосипеде:**<br>Кататься на трехколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево. /соревнования, беседы, сюжетные игры, совместные действия, задания, неделя здоровья |
| 5 | **Подвижные игры (тактическая подготовка)** / двигательная, игровая, музыкально-ритмическая, трудовая | | Подвижные игры с правилами, соревнования, беседы, сюжетные игры, подвижные игры с музыкальным сопровождением, совместные задания и действия |
| | - сюжетные игры | | «Наседка и цыплята», « Мышки и кот», «Зайка серенький сидит и ушами шевелит» |
| | - игры с бегом | | «Бег с препятствиями», «Попробуй, догони», «Гуси-лебеди», «Морская фигура», «Весёлые ребята», «Перемена местами», «Коршун и наседка», «Поймай дракона за хвост» |
| | - игры с прыжками | | «Прыжки с мячом», «Прыжки по кочкам», «Точно в круг», «Цапля», «Скачи за мной», «Поймай лягушку», «Зайцы и волк» |
| | - игры ползанием, лазанием, подлезанием | | «Проползи между пирамидками», «Подлезь под воротики», «Пожарные на ученье». |
| | - игры с бросанием и ловлей мяча | | «Попади в обруч», «Кто дальше бросит?», |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | «Прокати мяч в воротца», «Лови-бросай», «Сбей кеглю» |
| | - игровая ситуация | | «По ровненькой дорожке», «Ходьба по доске», «С горки на горку», «Пройди по верёвочке», «Бег боком» |
| | - игры на внимание | | «Найди себе пару», «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи» |
| | **Элементы игры в футбол** / двигательная, игровая, трудовая | | **Футбол:**<br>освоение элемента игры и основных приемов техники:<br>- перемещение;<br>- ведение мяча;<br>- передачи партнеру;<br>- удары по воротам |

## Промежуточные результаты освоения программы
## 4-5 лет

| Интегративные качества | Динамика формирования интегративных качеств |
|---|---|
| **1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками** | **Здоровье и физическая культура**<br>Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика (Приложение 1).<br>Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам (Приложение 1).<br>Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам (См. интегративное качество «Овладевший необходимыми специальными умениями и навыками»).<br>Двигательная активность соответствует возрастным нормативам (Приложение 2).<br>Владеет основами гигиенической культуры (см. интегративное качество «Овладевший необходимыми специальными умениями и навыками). |
| **2. Любознательный, активный** | Любопытство и активность вызывает что-то совершенно новое, случайно попавшее в поле зрения ребенка, или предложенное взрослым.<br>**Здоровье и физическая культура**<br>Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые игры, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности.<br>С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровье сберегающего и безопасного повеления. |
| **3. Эмоционально отзывчивый** | Подражает («заражается») эмоциям взрослых и детей.<br>**Здоровье и физическая культура**<br>Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий. |
| **4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками** | Общение носит ситуативный характер, во многом зависит от практических действий взрослых и сверстников. Предпочитает общение и взаимодействие с взрослыми.<br>**Здоровье и Физическая культура** |

| | |
|---|---|
| | Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами. |
| **5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения** | Способен соблюдать простые (гигиенические и режимные) правила поведения при контроле со стороны взрослых.<br>**Здоровье и Физическая культура**<br>Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие. |
| **6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту** | Интеллектуальные задачи решает в практических действиях. Стремится самостоятельно решить личностные задачи, но может сделать это только с помощью взрослого.<br>**Здоровье и Физическая культура**<br>Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровье сберегающего и безопасного поведения при участии взрослого. |
| **7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе** | **Здоровье и Физическая культура**<br>Обретает первичные представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), особенностях внешнего вида людей, контрастных эмоциональных состояниях, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, а также об атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.<br>**Безопасность**<br>Имеет представление об основных источниках опасности в быту (горячая вода, огонь, острые предметы и др.), на улице (транспорт) в природе (незнакомые животные, водоемы) и способах поведения (не ходить по проезжей части дороги, быть рядом с взрослым, при переходе улицы держать его за руку, идти на зеленый сигнал светофора и др.), о некоторых правилах безопасного для окружающего мира природы поведения (не заходить на клумбу, не рвать цветы, листья, не ломать ветки деревьев и кустарников, не бросать мусор). |
| **8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности** | Умеет выполнять пошагово инструкцию взрослого.<br>**Здоровье и Физическая культура**<br>Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ.<br>**Безопасность**<br>Старается действовать по инструкции взрослого в стандартной, опасной ситуации. |
| **9. Овладевший необходимыми умениями** | **Физическая культура**<br>*Умеет выполнять различные виды ходьбы, бега, упражнения в равновесии:*<br>- ходить в определенном направлении, вдоль стен комнаты; на носоч- |

| | |
|---|---|
| **и навыками** | ках, высоко поднимая колени; приставными шагами вперед, в стороны;<br>- ходить по наклонной доске (высота 30-35 см.), по бревну;<br>- догонять, убегать; бегать с остановкой и сменой направления; по кругу;<br>- пробегать быстро 10-20 м;<br>- бегать непрерывно 50-60 с;<br>- пробежать медленно до 160 м.<br>*Прыжки:*<br>- прыгать на одной ноге;<br>- перепрыгивать через невысокие предметы (5 см);<br>- перепрыгивать через две линии (расстояние между ними 25-30 см);<br>- прыгать в длину с места на расстояние не менее 40см.<br>*Метание:*<br>- бросать мячи вдаль правой и левой рукой (не менее чем на 2,5-5 м);<br>- попадать мячом (диаметр 6-8 см) с расстояния 1,5-2 м. в корзину, ящик, поставленные на пол, бросая мяч руками снизу, от груди, правой и левой рукой.<br>*Лазание, ползание:*<br>- влезать на гимнастическую стенку (высота 1-1,5 м) и спускаться с нее;<br>- ползать по гимнастической скамейке;<br>- перелазить через лежащее бревно.<br>*Упражнения для отдельных групп мышц:*<br>- для мышц плечевого пояса: поднимать руки вперед, в стороны, вверх, за спину и опускать, перекладывать из одной руки в другую маленький мячик перед собой, над головой; раскачивать одновременно двумя руками (прямыми и согнутыми) вперед-назад;<br>- для мышц ног: приседать, держась за спинку стула, скамейку и без поддержки; приседая, коснуться руками пола, положить и взять предмет; поднимать правую и левую ноги, сгибая их в коленях, подниматься на носки;<br>- для мышц туловища: сидя на полу или на скамейке, подтянуть ноги к себе, выпрямить их; положить, взять мячик сбоку или сзади от себя; наклониться вперед, в сторону, положить на пол предмет, взять его; из положения лежа на спине повернуться на живот и обратно; лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.<br>*Спортивные развлечения:*<br>- кататься на санках с невысокой горы, катать сверстников;<br>- скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых;<br>- кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево;<br>- передвигаться на лыжах по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом.<br>Начинает овладевать культурой движений: координацией, ритмом, темпом, амплитудой, качественными показателями, элементами творчества.<br>Знает спортивные игры и правила:<br>пионербол; баскетбол; футбол; хоккей. |

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА II ГОДА ОБУЧЕНИЯ 5-6 лет

| № | Содержание занятий | Часы | Теоретические знания | Практические умения |
|---|---|---|---|---|
| | **Теоретические знания** | | | |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. на занятиях физической культуры в спортивном зале и на спортивной площадке | 2 | 2 | |
| 2 | Влияние физической культуры на здоровье (формирование правильной осанки человека) | 1 | 1 | |
| 3 | Физическая культура и спорт: Знакомство с летними и зимними видами спорта<br>**От зарядки до Олимпиады** | 1 | 1 | |
| 4 | ЗОЖ**:** режим дня, гигиена, правильное питание и т.д. | 1 | 1 | |
| 5 | Новосибирск спортивный**:** спортивные школы, стадионы, спортсмены, мероприятия | 1 | 1 | |
| 6 | Знакомство со спортивными играми баскетболом, волейболом; пионерболом, хоккеем | 2 | 2 | |
| | Итого часов: | **8** | **8** | |
| | **Практические умения** | | | |
| 1 | Строевые, дыхательные упражнения | 36 | | 36 |
| 2 | ОРУ (с предметами и без предметов) (техническая подготовка) | 36 | | 36 |
| 3 | Упражнения в основных движениях (ОФП): | | | |
| | - ходьба, бег; | 26 | | 26 |
| | - катание, бросание и ловля, метание; | 26 | | 26 |
| | - прыжки; | 25 | | 25 |
| | - ползание, лазание, упр. в равновесии. | 25 | | 25 |
| 4 | Подвижные игры (тактическая подготовка) | 16 | | 16 |
| 5 | Самостоятельная работа (катание на велосипеде, катание на лыжах, скольжение по ледяной дорожке) | 4 | | 4 |
| 6 | Элементы игры в футбол (СФП) | 66 | | 66 |
| | Итого часов: | **260** | | **260** |
| | **Контрольные испытания** | | | |
| 1 | Бег (30м) | 1 | | 1 |
| 2 | Метание, прыжки | 1 | | 1 |
| 3 | Гибкость | 1 | | 1 |
| 4 | Тренировочные игры | 5 | | 5 |
| | Итого часов: | **8** | | **8** |
| | Всего часов: | **268** | | **268** |
| | Общее количество часов: | **276** | | **276** |

## ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК II ГОДА ОБУЧЕНИЯ 5-6 лет

| № | Содержание занятий | часы | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Ав-густ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Теоретические знания | 8 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 115 | 8 | 9 | 10 | 10 | 10 | 11 | 10 | 11 | 10 | 9 | 9 | 8 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 34 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 4 | Техническая подготовка | 96 | 5 | 7 | 9 | 9 | 11 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 6 | 3 |
| 5 | Тактическая подготовка | 15 | | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | | | | | |
| 6 | Текущие и контрольные испытания, контрольные игры | 8 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | | | |
| ВСЕГО часов | | 276 | 16 | 21 | 25 | 27 | 30 | 29 | 27 | 25 | 24 | 21 | 18 | 13 |

## II год обучения (5-6 лет)

### Задачи:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- добиваться у детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками;

3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, ловкость, гибкость.
4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
5. Формировать навыки передачи, приема мяча, ведения и ударов мяча, умение применять их в игровой ситуации.
6. Формировать умения выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом, ориентироваться на площадке.
7. Воспитывать умения играть коллективно, подчинять собственные желания интересами коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

**Планируемые результаты:**

**Основные теоретические знания. К концу второго года обучения дети должны знать:**

- о бережном отношении к своему организму, узнают правила профилактики и охраны здоровья, в том числе заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- правила здорового образа жизни полезными (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физкультурой и спортом) и вредными для здоровья привычками;
- историю и основные этапы развития спортивных игр: баскетбол, пионербол, футбол, хоккей;
- правила техники безопасности и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- правила поведения на улице, знакомятся со знаками дорожного движения и правилами дорожного движения.

**Основные практические умения и навыки. К концу второго года дети должны уметь:**

В двигательной деятельности проявлять хорошую координацию, быстроту, силу, ловкость, гибкость.

Уверенно и активно выполнять основные элементы техники:

- основные виды движений: ходьбу, бег, бросание, лазание, метание, ползание;
- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры: с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание на закрепление навыков основных движений у детей;
- спортивные игры: игра по упрощенным правилам в баскетбол, футбол, пионербол, хоккей.

**Прогнозируемые результаты:**

см. Приложение 2 «Система контроля и зачетные требования»

## Тематическое планирование
## II-й год обучения 5-6 лет

| № | Тема / Виды деятельности | Часы | Содержание деятельности / Формы |
|---|---|---|---|
| | **I.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ** | | |
| 1 | ***Инструктаж по Т.Б. на занятиях физ. культуры*** в спорт. зале и на спорт. площадке /познавательная | | Правила по технике безопасности во время спортивных и подвижных игр на открытых спортивных площадках и в спортивном зале / беседа, презентация |
| 2 | ***Влияние физ. культуры на здоровье*** (формирование правильной осанки человека, значение руки) /познавательная | | Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью беседа, презентация, папки-передвижки |
| 3 | ***Физическая культура и спорт:*** Знакомство с летними и зимними видами спорта «**От зарядки до Олимпиады**» /познавательная | | Прививать любовь к спорту. Прививать навыки подвижного образа жизни /беседа, презентация, видеофильмы |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | **ЖОЗ:** режим дня, гигиена /познавательная | | Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью /беседа, папки-передвижки, презентация |
| 5 | **Новосибирск спортивный:** Подвижные и развивающие игры спортивные школы, стадионы, спортсмены, мероприятия /познавательная | | Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью. Развивать коммуникативные навыки /беседа, презентация, экскурсии в спортивные школы |
| 6 | **История возникновения мяча** /познавательная | | Воспитывать здоровый образ жизни. Прививать любовь к спорту /беседа, презентация, мультики, видеофильмы |
| **II. ПРАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ** | | | |
| 1 | **Строевые упражнения, дыхательная и пальчиковая гимнастика** / двигательная, игровая, коммуникативная | | - построение в колонну по одному;<br>- в шеренгу;<br>- в круг;<br>- перестроение в колонну по два, по три; - равнение по ориентирам;<br>- повороты направо, налево, кругом;<br>- размыкание и смыкание /беседы, сюжетные игры, слушание, импровизация, считалки, ответы на загадки, поговорки |
| 2 | **Общие развивающие упражнения (техническая подготовка)** (с предметами и без предметов) / двигательная | | *Общеразвивающие упражнения*<br>**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояс:**<br>- поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью;<br>- размахивать руками вперед-назад;<br>- выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях;<br>- закладывать руки за голову;<br>- разводить в стороны и опускать;<br>- поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке);<br>- поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи;<br>- сжимать, разжимать кисти рук;<br>- вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.<br>**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:**<br>- поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны;<br>- наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.<br>- наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь);<br>- наклоняться в стороны, держа руки на поясе;<br>- прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | - перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой);<br>- сидя приподнимать обе ноги над полом;<br>- поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя;<br>- поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет;<br>- приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.<br>**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног:**<br>- подниматься на носки;<br>- поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок;<br>- выполнять притопы;<br>- полуприседания (4-5 раз подряд);<br>- приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны;<br>- поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях;<br>- ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат);<br>- захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.<br>**Статические упражнения:**<br>- сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх;<br>- стоя на одной ноге, руки на поясе (4-7 секунд) /беседы, музыкальное сопровождение, слушание, импровизация |
| 3 | **Упражнения в основных движениях (ОФП):** | | |
| | - ***ходьба, бег /*** двигательная, игровая | | **Ходьба:**<br>- обычная;<br>- на носках;<br>- на пятках;<br>- на наружных сторонах стоп;<br>- с высоким подниманием колен;<br>- мелким и широким шагом;<br>- приставным шагом в сторону (направо и налево).<br>- в колонне по одному, по двое (парами);<br>- по прямой;<br>- по кругу;<br>- вдоль границ зала;<br>- змейкой (между предметами);<br>- врассыпную.<br>**Ходьба с выполнением заданий:**<br>- присесть, изменить положение рук;<br>- ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | направляющего;<br>- ходьба между линиями (расстояние 10-15 см);<br>- по линии;<br>- по веревке (диаметр 1,5-3 см);<br>- по доске;<br>- гимнастической скамейке;<br>- по бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны);<br>- ходьба по ребристой доске;<br>- ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см);<br>- перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 4-5 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук;<br>- кружение в обе стороны (руки на поясе).<br>**Бег:**<br>- обычный;<br>- на носках;<br>- с высоким подниманием колен;<br>- мелким и широким шагом;<br>- в колонне (по одному, по двое);<br>- в разных направлениях:<br>- по кругу;<br>- змейкой (между предметами);<br>- врассыпную;<br>- с изменением темпа,<br>- со сменой ведущего.<br>- непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты.<br>**Бег:**<br>- на расстояние 40-60 м со средней скоростью;<br>- челночный бег 3 раза по 10 м;<br>- бег на 20 м (5,4-5 секунд; к концу года) /сюжетные игры, импровизация, подражание |
| | - ***катание, бросание, ловля*** / двигательная, игровая, трудовая | | **Катание, бросание, ловля, метание:**<br>- прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами;<br>- бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м);<br>- перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м);<br>- бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).<br>- метание предметов на дальность (не менее 3,4-5,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м / сюжетные игры, импровизация, подражание, совместные действия, задания |
| | - ***прыжки /*** двигательная, игровая, трудовая | | **Прыжки:**<br>- прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой);<br>- продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м);<br>- с поворотом кругом;<br>- ноги вместе;<br>- ноги врозь;<br>- на одной ноге (на правой и левой поочередно);<br>- через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см;<br>- через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см;<br>- с высоты 20-25 см;<br>- в длину с места (не менее 70 см);<br>- прыжки с короткой скакалкой /сюжетные игры, импровизация, подражание, совместные действия, задания |
| | - ***ползание, лазание /*** двигательная, игровая, трудовая | | **Ползание, лазанье:**<br>- на четвереньках по прямой (расстояние 10 м);<br>- между предметами;<br>- змейкой;<br>- по горизонтальной и наклонной доске;<br>- скамейке;<br>- по гимнастической скамейке на животе;<br>- подтягиваясь руками;<br>- ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;<br>- подлезание под веревку;<br>- дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед;<br>- пролезание в обруч;<br>-перелезание через бревно, гимнастическую скамейку;<br>- лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево) / сюжетные игры, импровизация, подражание, совместные действия, задания |
| 4 | **Самостоятельная работа** / двигательная, игровая, коммуникативная, трудовая | | **Катание на санках.**<br>Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.<br>**Скольжение.**<br>Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.<br>**Ходьба на лыжах.**<br>Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | **Игры на лыжах.**<br>«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучшее, «Воротца».<br>**Катание на велосипеде.**<br>Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево /соревнования, беседы, сюжетные игры, совместные действия, задания, неделя здоровья |
| 5 | **Подвижные игры (тактическая подготовка)** / двигательная, игровая, трудовая | | Подвижные игры с правилами, соревнования, беседы, сюжетные игры, подвижные игры с музыкальным сопровождением, совместные задания и действия |
| | - игры с бегом | | «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя в бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушки, «Бездомный заяц», «Ловишки» |
| | - игры с прыжками | | Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается» |
| | - игры ползанием, лазанием, подрезанием | | «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята» |
| | - игры с бросанием и ловлей мяча | | Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку» |
| | - игры на внимание | | «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки» |
| 6 | **Элементы игры в футбол (СФП)** | | **Футбол:**<br>- техника передвижения;<br>- удары по мячу головой, ногой;<br>- остановка мяча;<br>- ведение мяча;<br>- обманные движения;<br>- отбор мяча;<br>- вбрасывание мяча из-за боковой линии.<br>- техника игры вратаря;<br>- тактика игры в футбол;<br>- тактика нападения;<br>- индивидуальные действия без мяча, с мячом;<br>- тактика защиты;<br>- индивидуальные действия;<br>- групповые действия;<br>- тактика вратаря |

## Промежуточные результаты освоения программы
## 5-6 лет

| Интегративные качества | Динамика формирования интегративных качеств |
|---|---|
| **1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками** | **Физическая культура**<br>Биологический возраст ребенка соответствует паспортному возрасту (Приложение 1).<br>Антропометрические показатели в корме или отмечается их положительная динамика (Приложение 1).<br>Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам (Приложение 2).<br>Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам (См. интегративное качество «Овладевший необходимыми специальными умениями и навыками»).<br>Двигательная активность соответствует возрастным нормативам (Приложение 2).<br>Отсутствие частой заболеваемости (Приложение 3). Отсутствуют признаки сильного и выраженного утомления.<br>Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила ЗОЖ, владеет культурно-гигиеническими навыками (см. интегративное качество «Овладевший необходимыми специальными умениями и навыками») |
| **2. Любознательный, активный** | Познавательная активность вызывается в основном взрослым. Появляется интерес к миру людей, человеческих взаимоотношений.<br>**Здоровье и физическая культура**<br>Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений |
| **3. Эмоционально отзывчивый** | Эмоционально откликается на непосредственно наблюдаемые эмоциональные состояния людей, проявляет сочувствие друзьям.<br>**Физическая культура**<br>Переживает состояние эмоциональной комфортности от своей двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее результатов, успешных и самостоятельных побед, хорошего состояния здоровья |
| **4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с детьми и сверстниками** | В общении внимательно (не перебивая) слушает рассказы друзей и взрослых и эмоционально сопереживает им. Для разрешения конфликтных ситуаций обращается за помощью к взрослым.<br>Самостоятельно распределяет роли и договаривается о совместных действиях в игровой и продуктивной деятельности.<br>**Здоровье и физическая культура**<br>Может организовывать собственную деятельность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать ее результаты |

| | |
|---|---|
| **5.Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые поведения** | Осознает общепринятые нормы и правила поведения и обязательность их выполнения. Предъявляет к себе те требования, которые раньше предъявляли к нему взрослые.<br>**Здоровье и Физическая культура**<br>Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.). Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр. Стремится добиться количественных показателей, проявить максимальные физические качества при выполнении движений, способен оценить их выполнение.<br>**Безопасность**<br>Проявляет осторожность и предусмотрительность в потенциально опасной ситуации. Без напоминания взрослого соблюдает правила безопасного поведения в некоторых стандартных опасных ситуациях (на проезжей части дороги, при переходе улиц, перекрестков, при перемещении в лифте, автомобиле), правила безопасного для окружающего мира природы поведения (не ходить по клумбам, газонам, не рвать растения, листья и ветки деревьев и кустарников, не распугивать птиц, не засорять водоемы, не оставлять мусор в лесу, парке, пользоваться огнем в специально оборудованном месте, тщательно заливать место костра водой перед уходом) |
| **6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту** | Интеллектуальные задачи решает с использованием наглядно-образных средств. При решении личностных задач ориентируется на возможные последствия своих действий для других людей.<br>**Физическая культура**<br>Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, применяет навыки ЗОЖ в соответствующих ситуациях, в непредвиденных обстоятельствах.<br>**Безопасность**<br>Требует от других (детей и взрослых) соблюдения правил безопасного поведения в стандартных опасных ситуациях. Ситуативно предлагает помощь другому в стандартной опасной ситуации |
| **7.Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе** | **Здоровье и физическая культура**<br>Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питании, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведения, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.<br>**Безопасность**<br>Имеет представление о некоторых видах опасных ситуаций (стандартных и нестандартных), причинах их возникновения в быту, социуме, природе, современной информационной среде, о некоторых способах безопасного поведения в стандартных и нестандартных ситуациях, некоторых способах оказания помощи и самопомощи. Владеет способами безопасного поведения в некоторых стандартных ситуациях.<br>Имеет представление о некоторых источниках опасности для окружающего мира природы (транспорт, неожиданные действия человека, деятельность людей, опасные природные явления – гроза, наводнение, сильный ветер), некоторых видах опасных для окружающего миро природных ситуаций (загрязнение воздуха, воды, вырубка деревьев, лесные пожары), правилах безопасного для окружающего мира природы поведения |
| **8. Овладевший универ-** | Умеет действовать самостоятельно по простому правилу или образцу за- |

| | |
|---|---|
| **сальными предпосылками учебной деятельности** | данному взрослым.<br>**Безопасность**<br>Действует по инструкции взрослого в стандартных ситуациях |
| **9.Овладевший необходимыми умениями и навыками** | **Здоровье**<br>Умеет:<br>- определять состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояния здоровья окружающих, называть и показывать, что именно болит (какая часть тела, орган);<br>- соблюдать правила безопасного поведения в подвижных и спортивных играх в спортивном зале;<br>- выбирать одежду и обувь, соответствующую погоде<br>**Физическая культура**<br>*Ходьба, бег, упражнения в равновесии умеет:*<br>пробежать под вертящейся веревкой; убежать от ловящего, догнать убегающего; стоять на одной ноге;<br>пройти 3-4 м. с закрытыми глазами;<br>пробежать медленно до 320 м по пересеченной местности;<br>пробежать быстро 10 м (3-4 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 10 м;<br>пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 5,5-5 с) и 30 м (примерно за 8,4-7,5 с);<br>*Прыжки умеет:*<br>прыгать в длину с места не менее чем на 80 см.; с разбега - не менее, чем на 100 см;<br>прыгнуть в высоту с места до 20 см; в высоту с разбега - не менее чем на 30-40 см;<br>прыгнуть через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.<br>*Метание, катание, бросание, ловля умеет:*<br>ударить мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее 4-5 м);<br>перебрасывать мяч друг другу (сверстнику, взрослому) и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);<br>катать набивные мячи (вес 1 кг);<br>метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3-4 метра;<br>метать мяч вдаль на 5-9 м.<br>*Лазание, ползание умеет:*<br>перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; пролезать между рейками вышки; перелезать через верх стремянки;<br>чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.).<br>*Упражнения в равновесии умеет:*<br>стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом;<br>стоять на одной ноге; делать «ласточку»;<br>после бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;<br>пройти по узкой рейке гимнастической скамейки.<br>*Упражнения для отдельных групп мышц умеет:*<br>для мышц плечевого пояса: поднимать руки вверх без предметов и с |

| | |
|---|---|
| | предметами (палка, веревка, обруч, мяч). Выполнять упражнения стоя, сидя. Поднимать гимнастическую палку вперед, вверх, за плечи, отводить в сторону, класть на грудь; Размахивать руками вперед, назад, при каждом взмахе поднимать руки все выше, делать хлопки впереди, сзади себя. Сгибать и разгибать руки в стороны из положения руки перед грудью; делать круговые движения прямыми руками попеременно и одновременно. Сгибать и разгибать кисти, сжимать и разжимать пальцы;<br>для мышц ног: приседать, держась за опору, без опоры (держать спину и голову прямо, колени развести в стороны). Выполнять приседания с предметами. Делать 2-3 полуприседания, с каждым разом все ниже; выставлять попеременно ноги на носок, вперед или в сторону. Поднимать прямую ногу вперед махом. Поднимать поочередно правую и левую ноги, согнутые в коленях, и делать хлопок под кленом, обхватывать колено руками, касаться его веревкой, палкой обручем. Подниматься на носки. Передвигаться на пятках, опираясь носками ног о лежащую палку, вправо и влево приставным шагом. Сидя на полу, перекладывать предметы, захватив их пальцами ног, вправо, влево, подтягивать к себе и снова выпрямить ноги;<br>для мышц туловища: встать к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимать руки вверх и опускать их, касаясь стены. Поворачиваться вправо и влево из положения ноги вместе, сидя на полу, с предметами. Наклоняться вперед, вниз и в стороны из положения стоя, ноги на ширине плеч («дровосек», «насос»); касаться носков ног руками, класть предметы на пол перед собой, брать их. Сидя на стуле или скамейке (верхом), наклоняться вперед и в стороны, класть предметы перед собой и сбоку, брать их. Поднимать и опускать поочередно прямые ноги из положения сидя (опираясь руками сзади) и лежа на спине, двигать ногами, скрещивая их. Лежа на животе, приподнимать голову и плечи от пола, руки разводить в стороны, ноги держать прямо («самолет»). Стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен. Лежа на спине, делать горизонтальные и вертикальные «ножницы»; подтягивать голову, ноги к груди – группироваться.<br>*Спортивные развлечения умеет:*<br>катать сверстников на санках;<br>приседать и снова вставать во время скольжения по ледяным дорожкам;<br>скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;<br>кататься на двухколесном велосипеде по прямой, делать повороты вправо и влево с помощью взрослого, затем самостоятельно;<br>ходить на лыжах переменным шагом по пересеченной местности, делать повороты переступанием на месте и в движении, взбираться на горку, спускаться с нее, слегка согнув ноги в коленях; проходить на лыжах 1-2 км в спокойном темпе.<br>*Спортивные игры знает правила:*<br>игры в футбол.<br>Умеет организовать подвижные игры со сверстниками, проанализировать их результат. |

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА III ГОДА ОБУЧЕНИЯ 6-7 лет

| № | Содержание занятий | Часы | Теоретические знания | Практические умения |
|---|---|---|---|---|
| | **Теоретические знания** | | | |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. на занятиях физической культуры в спортивном зале и на спортивной площадке | 2 | 2 | |
| 2 | Влияние физической культуры на здоровье (формирование правильной осанки человека) | 1 | 1 | |
| 3 | Физическая культура и спорт: Знакомство с летними и зимними видами спорта<br>**От зарядки до Олимпиады** | 1 | 1 | |
| 4 | ЗОЖ**:** режим дня, гигиена, правильное питание и т.д. | 1 | 1 | |
| 5 | Новосибирск спортивный**:** спортивные школы, стадионы, спортсмены, мероприятия | 1 | 1 | |
| 6 | Знакомство со спортивными играми баскетболом, волейболом; пионерболом, хоккеем | 2 | 2 | |
| | Итого часов: | **8** | **8** | |
| | **Практические умения** | | | |
| 1 | Строевые, дыхательные упражнения | 36 | | 36 |
| 2 | ОРУ (с предметами и без предметов) (техническая подготовка) | 36 | | 36 |
| 3 | Упражнения в основных движениях (ОФП): | | | |
| | - ходьба, бег; | 26 | | 26 |
| | - катание, бросание и ловля, метание; | 26 | | 26 |
| | - прыжки; | 25 | | 25 |
| | - ползание, лазание, упр. в равновесии. | 25 | | 25 |
| 4 | Подвижные игры (тактическая подготовка) | 16 | | 16 |
| 5 | Самостоятельная работа (катание на велосипеде, катание на лыжах, скольжение по ледяной дорожке) | 4 | | 4 |
| 6 | Элементы игры в футбол (СФП) | 66 | | 66 |
| | Итого часов: | **260** | | **260** |
| | **Контрольные испытания** | | | |
| 1 | Бег (30м) | 1 | | 1 |
| 2 | Метание, прыжки | 1 | | 1 |
| 3 | Гибкость | 1 | | 1 |
| 4 | Тренировочные игры | 5 | | 5 |
| | Итого часов: | **8** | | **8** |
| | Всего часов: | **268** | | **268** |
| | Общее количество часов: | **276** | | **276** |

## ГОДОВОЙ ПЛАН –ГРАФИК III ГОДА ОБУЧЕНИЯ 6-7 лет

•

| № | Содержание занятий | часы | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Ав-густ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Теоретические знания | 8 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 115 | 8 | 9 | 10 | 10 | 10 | 11 | 10 | 11 | 10 | 9 | 9 | 8 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 34 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 4 | Техническая подготовка | 96 | 5 | 7 | 9 | 9 | 11 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 6 | 3 |
| 5 | Тактическая подготовка | 15 | | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | | | | | |
| 6 | Текущие и контрольные испытания, контрольные игры | 8 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | | | |
| ВСЕГО часов | | 276 | 16 | 21 | 25 | 27 | 30 | 29 | 27 | 25 | 24 | 21 | 18 | 13 |

### III год обучения 6-7 лет

**Задачи:**

1. Развивать точность, ловкость, координацию движений, глазомер.
2. Строевые упражнения: Построение в колонну и шеренгу по сигналу. Повороты направо, налево. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.
3. Общеразвивающие упражнения: комбинированные упражнения присед, сед «по-турецки», прыжки на 2-х ногах.
4. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и на укрепление осанки: расслабление рук на различное кол-во счетов; расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке.
5. Формировать умение действовать с мячом, с целью подведения их к усвоению приёмов передачи и приемов мяча, ведения и удоров мяча.
6. Развивать основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; учить командным взаимодействиям.
7. Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.

**Планируемые результаты:**

**Основные теоретические знания. К концу третьего года обучения дети должны знать:**

- правила здорового образа жизни, способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья.
- связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности.
- гигиенические основы организации деятельности: свежий воздух, правильная поза и др.
- правила безопасного поведения на улице, знают правила дорожного движения и основные дорожные знаки.
- новые способы построений и перестроений, новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания, новые подвижные игры и их правила.
- правила безопасной индивидуальной и совместной деятельности на занятии.

**Основные практические умения и навыки. К концу третьего года дети должны уметь:**

В двигательной деятельности проявлять хорошую координацию, быстроту, силу, ловкость, гибкость.

Уверенно и активно выполнять основные элементы техники:
- основные виды движений: ходьбу, бег, катание, лазание, метание, ползание;
- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры: с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание на закрепление навыков основных движений у детей.
- спортивные игры: игра по упрощенным правилам в баскетбол, футбол, пионербол, хоккей.

**Прогнозируемые результаты:**

см. Приложение 2 «Система контроля и зачетные требования»

## Тематическое планирование
## III-й год обучения 6-7 лет

| № | Тема/ Виды деятельности | Часы | Содержание деятельности / Формы |
|---|---|---|---|
| | **I.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ** | | |
| 1 | ***Инструктаж по Т.Б. на занятиях физ. культуры*** в спорт. зале и на спорт. площадке / познавательная. | | Правила по технике безопасности во время спортивных и подвижных игр на открытых спортивных площадках и в спортивном зале / беседа, презентация |
| 2 | ***Влияние физ. культуры на здоровье*** (формирование правильной осанки человека, значение руки) / познавательная | | Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью беседа, презентация, папки-передвижки. |
| 3 | ***Физическая культура и спорт:*** | | Прививать любовь к спорту. Прививать навыки по- |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Знакомство с летними и зимними видами спорта<br>**От зарядки до Олимпиады** / познавательная | | движного образа жизни / беседа, презентация, видеофильмы |
| 4 | **ЖОЗ:** режим дня, гигиена / познавательная | | Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью / беседа, папки-передвижки, презентация |
| 5 | **Новосибирск спортивный:** спортивные школы, стадионы, спортсмены, мероприятия / познавательная | | Знакомить детей со спортивной жизнью страны, своего города, историей спорта и др., воспитывать уважение к спортсменам и гордость за национальные спортивные достижения / беседа, презентация |
| 6 | **Беседы с детьми для знакомства с игрой** / познавательная | | Воспитывать здоровый образ жизни. Прививать любовь к спорту / беседа, презентация, мультики, видеофильмы |
| **II. ПРАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ** | | | |
| 1 | **Строевые упражнения, дыхательная и пальчиковая гимнастика** / двигательная, игровая, коммуникативная | | - построение в колонну по одному по росту;<br>- перестроение из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров;<br>- повороты направо, налево, на месте / беседы, сюжетные игры, музыкальное сопровождение, слушание, импровизация, считалки, ответы на загадки, поговорки |
| 2 | **Общие развивающие упражнения (техническая подготовка)** (с предметами и без предметов) / двигательная | | Упражнения общеразвивающего воздействия. Укрепление мышечного тонуса и развитие физических качеств (для рук и плечевого пояса, туловища, ног; с предметами, пособиями и без них). Коллективные движения. Построения и перестроения (в парах, колонне, шеренге, круге), включая повороты, размыкания и смыкания. Создание характерного двигательного образа под музыку, согласование ритма и темпа движений с музыкальным сопровождением / беседы, слушание, импровизация |
| 3 | **Упражнения в основных движениях (ОФП):** | | |
| | - ***ходьба, бег*** / двигательная, игровая | | **Ходьба:**<br>- различными способами в разных построениях (обычная, в полу приседе, выпадами, на носках, перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы;<br>- с закрытыми глазами (3-4 м);<br>- приставным шагом;<br>- с различным положением рук;<br>- с изменением направления и темпа движения;<br>- с переступанием через предмет и с наступанием на предметы;<br>- с поворотом вокруг себя на 360 градусов;<br>- в сочетании с прыжками и другими заданиями;<br>- с сохранением равновесия на ограниченной и подвижной опоре.<br>**Бег:**<br>- в различном темпе с разнообразным характером |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | выполнения движений (обычный, на носках, с высоким подниманием коленей, выбрасыванием прямых ног вперед, с захлёстом голени назад, мелким и широким шагом;<br>- в колонне по одному, по два, по кругу с остановками и поворотом вокруг себя;<br>- «змейкой» между предметами;<br>- с изменением направления движения;<br>- с преодолением препятствий;<br>- в сочетании с другими видами движений (прыжками, переходом на ходьбу и т.д.);<br>- с сохранением равновесия на ограниченной площади опоры;<br>- бег наперегонки, с ловлей и увертыванием, непрерывный бег 1,5-3 / сюжетные игры, импровизация, подражание. |
| | - ***катание, бросание, ловля*** / двигательная, игровая | | **Метание:**<br>- бросание и ловля мяча (предметов) из разных исходных положений;<br>- отбивание мяча о землю и бросание в верх с ловлей его двумя руками, одной рукой;<br>- с хлопками и отскоком от земли на месте и во время движения вперед;<br>- перебрасывание мяча (предметов) из одной руки в другую;<br>-друг другу из разных исходных положений различными способами;<br>- перебрасывание мяча через веревку и сетку;<br>- бросание его в баскетбольную корзину;<br>- метание в горизонтальную, вертикальную и движущуюся мишени;<br>- метание правой и левой рукой на точность и на дальность;<br>- прокатывание и перебрасывание набивных мячей (0,5 и 1 кг) / сюжетные игры, импровизация, подражание, совместные действия, задания |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | - ***прыжки /*** двигательная, игровая. | | **Прыжки:**<br>- в длину с места;<br>- в длину с разбега, в высоту;<br>- подпрыгивание на одной и двух ногах на месте разнообразными способами с различным исходным положением рук (на поясе, к плечам, в стороны, вверху, с хлопками, вниз и т.д.);<br>- одна нога вперед - другая назад, ноги скрестно - ноги врозь;<br>- попеременно на правой и левой ноге;<br>- с поочередным выносом прямых ног вперед;<br>- с поворотами и смещением направо-налево;<br>- с поворотом вокруг себя;<br>- с продвижением вперед;<br>- через линии и небольшие препятствия;<br>- с опорой руками на предмет;<br>боком;<br>- впрыгивание на возвышение;<br>- спрыгивание с предметов;<br>- вверх с места и с разбега с доставанием подвешенных предметов;<br>- запрыгивание на мягкие препятствия (маты, поролоновые модули);<br>- прыжки с использованием короткой и длинной скакалки / сюжетные игры, импровизация, подражание, совместные действия, задания |
| | - ***ползание, лазание /*** двигательная, игровая | | **Ползание, лазание:**<br>- на четвереньках по полу (по прямой, «змейкой», с выполнением заданий) и на ограниченной площадке;<br>- чередование ползания с другими видами движений (перешагиванием, бегом, подлезанием);<br>- подлезание под расставленные барьеры (дуги, закрепленные гимнастические палки);<br>- переползание через несколько предметов, расположенных подряд;<br>- проползание под препятствиями;<br>-лазанье по гимнастической лестнице (разнообразными способами и в различном темпе);<br>- ползание по гимнастической скамейке (подтягиваться на руках, лежа на животе);<br>- лазанье по веревочной и приставной лестнице /сюжетные игры, импровизация, подражание, совместные действия, задания |
| 4 | **Самостоятельная работа /** двигательная, игровая, коммуникативная, трудовая | | Катание на санках, ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам, катание на коньках, на велосипеде и самокате. Игровые упражнения /соревнования, беседы, сюжетные игры, совместные действия, задания, неделя здоровья |
| 5 | **Подвижные игры (тактическая подготовка)** / двигательная, игровая, трудовая | | Подвижные игры с правилами, соревнования, беседы, сюжетные игры, совместные задания и действия |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | - игры с правилами | | Мяч навстречу мячу», «Мяч об пол», «Море волнуется», «Кто сильнее», «Кто больше перенесёт предметов?», «Ловишка», «Веселее играй, но мяч не теряй», «Не задень верёвочку», «Успей поймать», «Два мороза», «Совушка», «Хитрая лиса», «В чьей команде меньше мячей» и др. |
| | - игры с бегом | | *на развитие скоростных качеств (быстроты движений*): «Ловишка с мячом», «Ловишка, бери ленту», «Мы веселые ребята», «Караси и щука», «Перебежки», игры - эстафеты с использованием пособий; *на развитие скоростно- силовых качеств*: «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Удочка»», «Не замочи ног», «Охотник и зайцы», «Волк во рву» |
| | - игры с прыжками | | Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы» |
| | - игры с ползанием, лазанием, подлезанием | | Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье» |
| | - игры с бросанием и ловлей мяча | | «Обеги мяч», «С мячом под дугой», «Вперед с мячом», «Проведи мяч», «Не теряй мяч», «Найди мяч», «Поймай мяч в воздухе», «От пола на ракетку», «Мяч в кругу», «Прокати мяч с горки», «Догони мяч», «Веселей играй, но мяч не теряй», «Заведи мяч в воротики», «Прокати мяч»; «Быстро переложи мяч»; «Кто скорей с мячом»; «Перебрось мяч», «Кто дальше», «Ударь и догони», «Шмель», «Не урони мяч», «Оттолкни и поймай мяч», «Задержи мяч», «Не давай мяч» |
| 6 | **Элементы игры в футбол (СФП)** | | **Футбол:**<br>- техника передвижения;<br>- удары по мячу головой, ногой;<br>- остановка мяча;<br>- ведение мяча;<br>- обманные движения;<br>- отбор мяча;<br>- вбрасывание мяча из-за боковой линии;<br>- техника игры вратаря;<br>- тактика игры в футбол;<br>- тактика нападения;<br>- индивидуальные действия без мяча, с мячом;<br>- тактика защиты;<br>- индивидуальные действия;<br>- групповые действия;<br>- тактика вратаря;<br>- групповые действия;<br>- взаимодействие игроков с заслонами |

## Итоговые результаты 6-7 лет

| Интегративные качества | Итоговые результаты |
|---|---|
| **1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками** | Крупная и мелкая моторика хорошо скоординированы. Освоенные действия выполняются точно, быстро.<br>**Физическая культура**<br>Биологический возраст ребенка соответствует паспортному (Приложение 1).<br>Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика (Приложение 1).<br>Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам (Приложение 1).<br>Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам (См. интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»).<br>Двигательная активность соответствует возрастным нормативам (Приложение 2).<br>Отсутствие частой заболеваемости. Отсутствуют признаки сильного и выраженного утомления (Приложение 3).<br>Самостоятельно выполняет культурно-гигиенические навыки и соблюдает правила ЗОЖ (не ходить в мокрой обуви, влажной одежде; оберегать глаза от травм, яркого солнца, попадания пыли, песка и др.) |
| **2. Любознательный, активный** | Познавательная активность вызывается не столько взрослым, сколько интересами самого ребенка. Расширяется область интересов. Любознательность вызывает не только что-то совершенно новое, но и новые грани уже известного.<br>**Физическая культура**<br>Свободно и вариативно использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, активен в соревнованиях со сверстниками в выполнении физических упражнений |
| **3. Эмоционально отзывчивый** | Регулирует (не столь бурно проявляет) эмоциональную отзывчивость. Способен откликаться на эмоциональные состояния людей, когда их непосредственно не наблюдает.<br>**Физическая культура**<br>Переживает состояние эмоциональной комфортности от собственной двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствует и сорадуется спортивным поражениям и победам, радуется или огорчается по поводу состояния своего здоровья, здоровья других |
| **4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками** | В общении преобладают конструктивные способы разрешения конфликта. Самостоятельно ориентируется на партнера (без указания и просьб взрослых и детей). Проявляет большую инициативность при общении и взаимодействии, как со сверстниками, так и с взрослыми.<br>**Физическая культура**<br>Достаточно самостоятелен в организации собственной оптимальной двигательной активности и двигательной активности сверстников, подвижных игр, уверенно анализирует их результаты |
| **5. Способный управлять своим поведением и** | Выделяет элементарные социальные нормы, как правила своего поведения, в том числе в соответствии с гендерными эталонами. Замечает |

| | |
|---|---|
| **планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения** | и негативно относится к их несоблюдению.<br>**Физическая культура**<br>Демонстрирует освоенную культуру движений.<br>**Безопасность**<br>Соблюдает элементарные правила безопасного поведения в стандартных опасных ситуациях: дорожного движения (переходит улицу в указанном месте в соответствии с сигналами светофора, не ходит по проезжей части дороги, знает некоторые дорожные знаки и их назначение); не играет с огнем, в отсутствие взрослых не пользуется электрическими приборами, не трогает без разрешения острые, колющие и режущие предметы. Может в случае необходимости самостоятельно набрать телефонный номер службы спасения. Владеет некоторые способы безопасного поведения в современной информационной среде (включает телевизор для просмотра конкретной программы, выбор программы и продолжительность просмотра согласовывает с взрослым; включает компьютер для конкретного занятия, содержание и продолжительность которого согласовывает с взрослым). Соблюдает предусмотрительность и осторожность в незнакомых и сложных ситуациях, при встрече с незнакомыми людьми |
| **6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту** | Интеллектуальные задачи решает с использованием как наглядно-образных, так и элементарных словесно-логических средств. При решении личностных задач может самостоятельно ставить цели и достигать их.<br>**Физическая культура**<br>Настойчиво проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, осуществляет активное использование двигательного опыта и навыков ЗОЖ в новых обстоятельства. |
| **7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе** | **Безопасность**<br>Имеет представление о некоторых видах опасных ситуаций (в быту, на улице, в природе), способах поведения в стандартных и нестандартных опасных ситуациях, современной информационной среде, оказания самопомощи и помощи другому человеку. Сформированы предпосылки экологического сознания в виде представлений о некоторых видах опасных для окружающего мира природы ситуаций, освоения правил безопасного для окружающего мира природы поведения; осторожного и осмотрительного отношения к окружающему миру природы |
| **8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности** | Умеет работать по правилу и образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции.<br>**Физическая культура**<br>Самостоятельно добивается успешных количественных показателей, стремится проявить максимальные физические качества при выполнении движений, оценивает их выполнение, общий результат |
| **9. Овладевший необходимыми умениями и навыками** | **Физическая культура**<br>*Бег:*<br>сочетать бег с преодолением препятствий в естественных условиях;<br>пробежать 10 м. с наименьшим числом шагов;<br>бегать непрерывно до 2-3 мин;<br>пробежать 200-300 м со средней скоростью; медленно до 400 м по пересеченной местности;<br>пробежать быстро 20 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3-5 раз по 10 м; |

| | |
|---|---|
| | пробежать как можно быстрее 30 м (примерно за 7,4-5,5 с).<br>*Прыжки:*<br>прыгать через короткую скакалку разными способами, на бегу;<br>пробежать под вращающейся длинной скакалкой; вбегать под нее, перепрыгивать несколько раз и выбегать;<br>прыгать через большой обруч, как через скакалку;<br>запрыгнуть с разбега в 3 шага на предметы высотой 40 см, спрыгнуть с них;<br>прыжки в длину с места, с разбега.<br>*Спортивные упражнения:*<br>скользить на ногах с невысокой горки;<br>пройти на лыжах не менее 600 м в среднем темпе, 2-3 км в спокойном темпе;<br>спуститься с горки на лыжах в низкой и высокой стойке, уметь тормозить;<br>сохранять правильную позу и равновесие при катании на коньках (на снегу, на льду), разбегаться и скользить на двух ногах, делать повороты в движении, уметь тормозить;<br>управлять велосипедом одной рукой; кататься на самокате.<br>*Спортивные игр*<br>элементы игры в футбол |

**Методическое обеспечение программы:**

Дополнительная общеразвивающая программа по физическому воспитанию с элементами футбола «Чемпион» включает в себя:

1. наглядные и дидактические пособия;
2. учебную и методическую литературу;
3. диагностические методики /Приложение;
4. видеоматериалы по спортивным играм (электронная папка):
5. электронные ресурсы:

официальный сайт Федерации волейбола России / http://www.volley.ru/;
официальный сайт Федерации футбола России / http://rfs.ru/;
официальный сайт Федерации баскетбола России / http://basket.ru/.

**Структура занятия:**

***Вводная часть.***

**Задачи**: повышение эмоционального тонуса ребенка, активизация его внимания, подготовка организма к большой физической нагрузке в основной части занятия.
**Содержание**: строевые упражнения, ходьба, бег, упражнения на внимание, на формирование стопы и осанки, подскоки, перестроения для выполнения ОРУ.
**Длительность:** 2-5 мин. (зависит от возраста).

***Основная часть.***

**Задачи**: тренировка различных мышечных групп для формирования правильной осанки, обучение новым движениям, повторение и закрепление ранее пройденного

материала, воспитание физических и нравственно-волевых качеств, совершенствование всех физиологических функций ребенка.
**Содержание**: комплекс ОРУ, основные виды движений, подвижная игра, спортивные упражнения, спортивные игры.
**Длительность:** 12-25 мин. (зависит от возраста).

***Заключительная часть.***
**Задачи**: снижение эмоциональной и физической нагрузки, т. е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.
**Содержание:** игры - релаксации, игры малой подвижности, упражнения пальчиковой и лого ритмической гимнастики, подведение итогов занятия.
**Длительность**: 2-4 мин. (зависит от возраста).

**Типы физкультурных занятий:**

Тренировочное - решает задачи формирования двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствования умений и навыков (50% всех занятий).

Сюжетное - построено на одном сюжете («Зоопарк», «Космонавты» и т.д.). Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания интереса к физическим упражнениям;

Игровое - построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т. д.;

Комплексное - направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития;

Физкультурно - познавательное - обогащать детей знаниями о пользе занятий физической культурой. Формировать у детей представления о полезных и вредных привычках. Способствовать овладению культурно-гигиеническими навыками; формировать у детей знания о рациональном питании, полезных продуктах; воспитывать умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих здоровью, сознательно избегать их; формировать знания у детей о предупреждении некоторых заболеваний, травматизма; воспитывать интерес к движению, желание самостоятельно заниматься физической культурой; развивать любознательность, смекалку, логику;

Тематическое - посвящено какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений - катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол, баскетбол и т.д. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр и закрепляются навыки в уже освоенных движениях;

Контрольное - проводится в конце года и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей.

## IV. Система контроля и зачетные требования

Эффективность решения задач спортивной тренировки во многом зависит от выбора контрольно-нормативных требований, который наряду с планированием являются важнейшей функцией управления тренировочным и соревновательным процессами. Контроль охватывает все стороны подготовленности футболистов.

Контроль за уровнем физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования, которое предусматривает оценку стартовой и дистанционной скорости, прыгучести и выносливости (таб. 1-3).

*Таблица 1*

Нормативы для детей 4-7 лет

| Наименование норматива | Мальчики | Девочки | Оценка за выполнение |
|---|---|---|---|
| Быстрота | | | |
| Бег 10 метров с выс/ст. (сек) | 3,3< | 3,3< | Отлично |
| | 3,4-40 | 3,4-4,0 | Хорошо |
| | 4,1-4,6 | 4,1-4,6 | Удовлетворительно |
| Челночный бег 3х10 (сек.) | 10,5< | 10,5 и < | Отлично |
| | 10,6-11,6 | 10,6-11,6 | Хорошо |
| | 11,7-12,0 | 11,7-12,0 | Удовлетворительно |
| Скоростно-силовые качества | | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 125-130 | 125-130 | Отлично |
| | 116-124 | 116-124 | Хорошо |
| | 105-115 | 105-115 | Удовлетворительно |
| Техническая подготовка | | | |
| Вбрасывание мяча руками из-за головы на дальность (м) | 5 | 5 | Отлично |
| | 4 | 4 | Хорошо |
| | 3 | 3 | Удовлетворительно |
| Жонглирование мячом (раз) | 8-10 | 8-10 | Отлично |
| | 4-7 | 4-7 | Хорошо |
| | 2-4 | 2-4 | Удовлетворительно |
| Гибкость | Ладонями до пола | Ладонями до пола | Отлично |
| | Кончики пальцев до пола | Кончики пальцев до пола | Хорошо |
| | Минус 5 см | Минус 5 см | Удовлетворительно |
| Бросок мяча из-за головы (м) | 7-8 | 4-5 | 3-4 |

Примечание

Упражнение № 1. Бег 30 метров по прямой - (скоростные способности). Измеряется в секундах. Выполняется с высокого старта. Даются две попытки. Лучшая заносится в протокол.

Упражнение № 2. Прыжок в длину с места - (скоростно-силовые способности). Измеряется в сантиметрах. Исходное положение - полуприсед, ступни параллельно линии отталкивания, руки назад. Выполняется три попытки. Лучший результат заносится в протокол.

Упражнение № 3. Челночный бег 3х10 м - (координационные способности в беге). Измеряется в секундах. Выполняется с высокого старта. Даются две попытки. Лучшая заносится в протокол.

Упражнение № 4. Гибкость - (гибкость позвоночника и тазобедренных суставов). Тестируемый должен, наклоняясь и не сгибая ноги в коленях, коснуться ладонями или кончиками пальцев рук пола. Если же он не дотягивается до пола, то результат составляет количество сантиметров от пола до кончиков пальцев со знаком минус.

Упражнение № 5. Бросок мяча из-за головы - (скоростная сила).

Стоя на месте или с шага, прогнуться спиной назад, руки вверх за голову с мячом, резким движением выпрямить туловище с одновременным взмахом рук вперед бросить мяч как можно дальше. Измеряется в метрах. Мяч футбольный, № 3. Дается две попытки.

*Таблица 2*

Нормативы для детей 4-7 лет
(технические нормативы)

| Тесты | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
|---|---|---|---|
| Ведение мяча по прямой 10 м (сек.) | 4,3 и < | 4,4 - 5,0 | 5,1 - 5,6 |
| Ведение мяча «змейкой» 10 м (сек.) | 16,5 и < | 16,6 - 18,4 | 18,5 - 20,5 |
| Ведение мяча с ударом по воротам (сек.) | 10,5 и < | 10,6 - 11,6 | 11,7 - 12.0 |
| Жонглирование ногой с отскока от пола (кол. раз) | 4 | 3 | 2 |
| Игровое упражнение 1х1 (площадка 10х5 м) | Экспертная оценка | | |

Примечание:

Упражнение № 1. Ведение мяча по прямой 10 метров - (специальные скоростные качества). Испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с мячом (№ 2 или 3) в ногах. Задача испытуемого, по сигналу максимально

быстро провести мяч в коридоре равном 1 метру до финишной черты. Дается две попытки. Время измеряется в секундах.

Упражнение № 2. Ведение мяча «змейкой» 10 метров - (специальные скоростно-координационные качества). Испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с мячом (№ 2 или 3) в ногах. Задача испытуемого, по сигналу максимально быстро ведя мяч ногой, последовательно обвести четыре стойки (фишки) и финишировать, стремясь выполнить задание за наименьшее время.

Стойки устанавливаются в следующей последовательности: 2 метра вперед и 1 метр в правую сторону, далее вторая стойка 2 метра вперед и 1 метр в лево, третья стойка - 2 метра вперед и 1 метр в право и четвертая - два метра вперед и 1 метр влево. Дается две попытки. Время измеряется в секундах.

Упражнение № 3. Ведение - удар. Дистанция 10 метров. Испытуемый по сигналу экзаменатора ведет мяч ногой и с расстояния 5 метров производится удар в створ ворот (размер ворот 2х3 м). Мяч должен пересечь линию по воздуху или по земле. Норматив сдается на время. По движению испытуемого секундомер включается, а когда мяч после удара пересекает линию ворот, выключается. Выполняется три попытки.

Упражнение № 4 - 5. Жонглирование мячом.

1. Стоя на месте, испытуемый выполняет жонглирование стопой с отскока от земли, делая касание левой и правой ногой. Выполняется две попытки.
2. Стоя на месте, испытуемый выполняет жонглирование бедром, делая касание левой и правой ногой. Выполняется две попытки.

Упражнение № 6. Игровое упражнение 1х1. Площадка 10х5 метра, испытуемые не выходя за пределы площадки играют в двое ворот (без вратарей). В место ворот ставятся две фишки на расстояние 1 метра друг от друга. Задача испытуемых забить мяч в ворота соперника и не пропустить в свои. Оценивается техническая подготовленность, игровое мышление.

## V. Методические рекомендации по реализации дополнительной общеразвивающей программы «Чемпион» с элементами футбола для детей 4-7 лет:

В дошкольном возрасте дети осваивают элементы игры в футбол и основные приемы техники игры: перемещения, ведение мяча, передачи партнеру с учетом его движения, прием мяча и отбор мяча, удары по воротам с места и после ведения ногой, вбрасывание, приемы игры вратаря.

Удары по мячу составляют основу техники игры в футбол, выполняются в основном серединой, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной, носком стопы.

В начале обучения необходимо нацеливать детей на овладение правильными движениями, затем осваиваются сильные и точные удары и скорость движений. Все приемы владения мячом совершенствуются в игровых упражнениях, подвижных играх, для более быстрого усвоения, которых нужно наибольшее количество мяче на площадке (по возможности мяч каждому игроку).

Дошкольники знакомятся с тактическими действиями: мяч вести дальней от соперника ногой; при быстром беге лучше вести мяч внешней частью подъема, а при медленном - любым способом; если на встречу бежит соперник, мяч следует вести внутренней частью подъема.

В дошкольном возрасте в футбол играют по упрощенным правилам, цель одной команды - забить как можно больше мячей, другой - не пропустить противника к своим воротам и не дать забить мяч.

Площадка для игры может иметь размеры от 5*10 до 20*40 м в зависимости от количества игроков. Состав команды 5-8 человек.

Во время обучения технике игры следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирований стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база - такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования. Это положение распространяется также на последующие два этапа многолетней подготовки. На этапе начального обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам (на малых футбольных площадках) и выполнение контрольных упражнений для этой возрастной группы.

На занятиях с возрастом 5 лет нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

В основе поурочной программы лежит принцип: много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях. В тренировочных занятиях необходимо использовать только облегченные мячи. Можно обойтись вообще без традиционной разминки (бег, обще-развивающие упражнения, и т.п.), и выполнять вместо нее основные технические приемы, которые изучались в предшествующих тренировочных занятиях.

## VI. Материально - техническое обеспечение.

Эффективность тренировочного процесса в школах олимпийского резерва по футболу зависит от материально-технической базы. Создание специальных условий для качественной подготовки юных футболистов, обеспечение комплексного решения проблем физического воспитания и оздоровления детей путем целенаправленного использования всех возможностей материально-технического обеспечения вида спорта.

Средствами технического оснащения являются: футбольные площадки с сеткой, мячи футбольные, мячи теннисные, скакалки, скамейки гимнастические, кегли, перекладина.

| № п\п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения |
|---|---|
| 1. | Гимнастическая стенка |
| 2. | Дуги для подлезания |
| 3. | Игровая форма двух цветов |
| 4. | Канат для перетягивания |
| 5. | Кегли |
| 6. | Конусы тренировочные |
| 7. | Малые футбольные ворота (1х1 м) |
| 8. | Мячи волейбольные |
| 9. | Мячи теннисные |
| 10. | Мячи футбольные |
| 11. | Обручи |
| 12. | Перекладина |
| 13. | Планшет магнитный |
| 14. | Сетка для мячей |
| 15. | Скакалки |
| 16. | Скамейки гимнастические |
| 17. | Стойки для обводки |

***Специализированные площади:***

1) поле для мини-футбола;
2) два игровых зала 30х20 м;

## VII. Перечень информационного обеспечения

### Литература, используемая в процессе разработки и реализации программы


1. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол: Учебно-методическое пособие. - Екатеринбург, 2006.
2. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
3. Глазырина, Л.Д., Овсянкин, В.А. Методика физического воспитания дошкольного возраста [Текст] / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001. - 176 с.
4. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». М.: Просвещение,1972. - 271с.
5. Кожухова, Н.Н., Рыжкова, Л.А. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова. - М.: "Владос", 2003. - 192 с.
6. Николаева Н.И. Школа мяча - издательство «Детство-пресс», 2008.
7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений - М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 368с.

8. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс»,2009.
9. Филипова С.О., под ред. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения - «Детство-пресс», 2005.
10. Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников - издательство «Детство-пресс», 2010.
11. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр "Академия", 2004. - 480 с.

## Литература для родителей

1. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы./О.Б. Казина.- Ярославль: Академия развития; Владимир: ВКТ, 2008. (Серия: «Детский сад день за днем. В помощь воспитателям и родителям. Здоровье сберегающие технологии в образовании»).
2. О здоровье дошкольников. Родителям и педагогам/ Сост. Н.В. Нищева.- СПб., «Детство-Пресс», 2006.
3. Прищепа С.С. Организация физкультурных занятий родителей с детьми в детском саду. - М.: АРКТИ, 2

# VIII. Приложения

Приложение 1

## Антропометрические показатели физического развития и здоровья детей (для центральных районов России) Границы нормальных вариантов массы тела (веса) при разном росте

### 5лет

| Вариант роста | Мальчики | | Девочки | |
|---|---|---|---|---|
| | Рост, см | Вес, кг | Рост, см | Вес, кг |
| Ниже среднего | 100 | 14,4-19,5 | 97 | 13,4-19,4 |
| | 101 | 14,7-19,8 | 98 | 13,8-19,8 |
| | 102 | 15,1-20,2 | 99 | 14,2-20,2 |
| | 103 | 15,4-20,5 | 100 | 14,6-20,6 |
| | 104 | 15,7-20,8 | 101 | 15,0-21,0 |
| | 105 | 16,1-21,2 | | |
| Средний | 106 | 16,4-21,5 | 102 | 15,4-21,4 |
| | 107 | 16,7-21,8 | 103 | 15,8-21,8 |
| | 108 | 17,0-22,1 | 104 | 16,2-22,2 |
| | 109 | 17,4-22,5 | 105 | 16,6-22,6 |
| | 110 | 17,7-22,8 | 106 | 17,0-23,0 |
| | 111 | 18,0-23,1 | 107 | 17,4-23,4 |
| | 112 | 18,4-23,5 | 108 | 17,8-23,8 |
| | 113 | 18,7-23,8 | 109 | 18,2-24,2 |
| | 114 | 19,0-24,1 | 110 | 18,6-24,6 |
| | 115 | 19,4-24,5 | 111 | 19,0-25,0 |
| | 116 | 19,7-24,8 | | |
| Выше среднего | 117 | 20,0-25,1 | 112 | 19,4-25,4 |
| | 118 | 20,3-25,4 | 113 | 19,8-25,8 |
| | 119 | 20,7-25,8 | 114 | 20,2-26,2 |
| | 120 | 21,0-26,1 | 115 | 20,6-26,6 |
| | 121 | 21,3-26,4 | 116 | 21,0-27,0 |
| | 122 | 21,7-26,8 | | |
| Высокий | 123 | 22,0-27,1 | 117 | 21,4-27,4 |
| | 124 | 22,3-27,4 | 118 | 21,8-27,8 |
| | 125 | 22,7-27,8 | 119 | 22,2-28,2 |
| | 126 | 23,0-28,1 | 120 | 22,6-28,6 |
| | 127 | 23,3-28,4 | 121 | 23,0-29,0 |

### 6лет

| Вариант роста | Мальчики | | Девочки | |
|---|---|---|---|---|
| | Рост, см | Вес, кг | Рост, см | Вес, кг |
| Ниже среднего | 107 | 15,7-21,7 | 108 | 15,9-21,9 |
| | 108 | 16,1-22,1 | 109 | 16,3-22,3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 109 | 16,5-22,5 | 110 | 16,7-22,7 |
| | 110 | 16,8-22,8 | 111 | 17,1-23,1 |
| | 111 | 17,3-23,2 | 112 | 17,5-23,5 |
| Средний | 112 | 17,6-23,6 | 113 | 17,9-23,9 |
| | 113 | 18,0-24,0 | 114 | 18,3-24,3 |
| | 114 | 18,4-24,4 | 115 | 18,7-24,7 |
| | 115 | 18,8-24,8 | 116 | 19,1-25,1 |
| | 116 | 19,1-25,1 | 117 | 19,5-25,5 |
| | 117 | 19,5-25,5 | 118 | 19,9-25,9 |
| | 118 | 19,9-25,9 | 119 | 20,3-26,3 |
| | 119 | 20,3-26,3 | 120 | 20,7-26,7 |
| | 120 | 20,7-26,7 | 121 | 21,1-27,1 |
| | 121 | 21,0-27,0 | 122 | 21,5-27,5 |
| | 122 | 21,4-27,4 | | |
| Выше среднего | 123 | 21,8-27,8 | 123 | 21,9-7,9 |
| | 124 | 22,2-28,2 | 124 | 22,3-28,3 |
| | 125 | 22,6-28,6 | 125 | 22,7-28,7 |
| | 126 | 22,9-28,9 | 126 | 23,1-29,1 |
| | 127 | 23,3-29,3 | 127 | 23,5-29,5 |
| Высокий | 128 | 23,7-29,7 | 128 | 23,9-29,9 |
| | 129 | 24,1-30,1 | 129 | 24,3-30,3 |
| | 130 | 24,5-30,5 | 130 | 24,7-30,7 |
| | 131 | 24,8-30,8 | 131 | 25,1-31,1 |
| | 132 | 25,2-31,2 | 132 | 25,5-31,5 |

## 6-7лет

| Вариант роста | Мальчики | | Девочки | |
|---|---|---|---|---|
| | Рост, см | Вес, кг | Рост, см | Вес, кг |
| Ниже среднего | 112 | 15,2-25,4 | 112 | 15,8-25,8 |
| | 113 | 15,8-26,0 | 113 | 16,4-25,8 |
| | 114 | 16,4-26,6 | 114 | 17,0-27,0 |
| | 115 | 17,0-27,2 | 115 | 17,6-27,6 |
| | 116 | 17,6-27,8 | 116 | 18,1-28,1 |
| Средний | 117 | 18,1-28,3 | 117 | 18,7-28,7 |
| | 118 | 18,7-28,9 | 118 | 19,5-29,3 |
| | 119 | 19,3-29,5 | 119 | 19,8-29,8 |
| | 120 | 19,8-30,0 | 120 | 20,4-30,4 |
| | 121 | 20,4-30,6 | 121 | 21,0-31,0 |
| | 122 | 21,0-31,2 | 122 | 21,5-31,5 |
| | 123 | 21,5-31,7 | 123 | 22,1-32,1 |
| | 124 | 22,1-32,3 | 124 | 22,7-32,7 |
| | 125 | 22,7-32,9 | 125 | 23,3-33,3 |
| | 126 | 23,3-33,5 | 126 | 23,9-33,9 |
| | 127 | 23,9-34,1 | 127 | 24,5-34,5 |
| | 128 | 24,5-34,7 | 128 | 25,1-35,1 |
| Выше среднего | 129 | 25,1-35,3 | 129 | 25,6-35,6 |
| | 130 | 25,7-35,9 | 130 | 26,2-36,2 |
| | 131 | 26,3-36,5 | 131 | 26,8-36,8 |
| | 132 | 26,9-37,1 | 132 | 27,4-37,4 |
| | 133 | 27,4-37,6 | 133 | 28,0-38,0 |
| | 134 | 28,0-38,2 | 134 | 28,5-38,5 |
| Высокий | 135 | 28,6-38,8 | 135 | 29,1-39,1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 136<br>137<br>138<br>139 | 29,2-39,4<br>29,7-39,9<br>30,3-40,5<br>30,9-41,1 | 136<br>137<br>138<br>139 | 29,7- 9,7<br>30,3-40,3<br>30,9-40,9<br>31,6-41,6 |

Приложение 2

**Критерии частой (острой) заболеваемости детей по количеству заболеваний органов дыхания (в т.ч. ОРЗ) за год**

| **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
|---|---|---|---|
| 5 и более | 4 и более | 3 и более | 2 и более |

Инфекционный индекс (ИИ) - отношение суммы всех случаев острых заболеваний в течение года к возрасту ребенка. ИИ у часто болеющих детей составляет 1,1 и более.

Приложение 3

**Анкетирование тренеров-преподавателей: методика (Л.Н. Прохорова)**
**Умение детей самостоятельно использовать подвижную (спортивную) игру в своей деятельности**

Группа № _____ ___ год обучения
Тренер-преподаватель _____
«_____» «_____» 20 _____г.

| № п/п | Вопросы для изучения | да | нет | частично |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Самостоятельно ли дети выбирают знакомую игру | | | |
| 2. | Согласовывают ли дети в игре свои действия с действиями партнера | | | |
| 3. | Способствует ли игра самовыражению детей | | | |
| 4. | При объяснении воспитателя воспринимают ли дети правила игры | | | |
| 5. | Какие игры больше используют дети:<br>Игры с бегом<br>Игры с ползанием, лазанием | | | |
| 6. | Улучшают ли дети в игре свои физические качества | | | |
| 7. | Эмоциональны ли дети в игре | | | |
| 8. | Учит ли игра детей:<br>Честности<br>Справедливости<br>Дружелюбию<br>Организованности<br>Самостоятельности | | | |

Приложение 4

## Методика выбор деятельности (Л.Н. Прохорова)

Методика исследует предполагаемый вид деятельности, выявляет место народной познавательной игры в предпочтениях детей.

На картинках изображены дети, занимающиеся разными видами деятельности:

1. Строевые упражнения;
2. ОРУ;
3. Ползание, лазание, прыжки;
4. Подвижная игра и спортивные игры;
5. Катание на лыжах;
6. Теоретическая часть (беседы)

Ребенку предлагается выбрать ситуацию, в которой он хотел бы оказаться. Последовательно делается три выбора. Все три выбора фиксируются в протоколе цифрами 1, 2, 3. за первый выбор засчитывается 3 балла, за второй - 2 балла, за третий - 1 балл.

Вывод делается по сумме выборов в целом по группе.

Результаты оформляются в таблицу:

| № | Шифр ребенка | Выбор деятельности | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | | | | | | | |

Приложение 5

**Анкета**

**1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?**
а) хорошее
б) нормальное
в) плохое

**2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?**
а) раз в месяц
б) раз в полгода
в) раз в год
г) в этом нет необходимости

**3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?**
а) постоянно
б) часто
в) очень редко
г) не занимаюсь

**4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?**
а) постоянно
б) часто
в) очень редко
г) не занимается

**5. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?**
а) считаю недопустимым
б) возможно умеренное употребление во время праздников
в) это недопустимо в присутствии ребёнка
г) не считаю это проблемой

**6. Как Вы относитесь к курению?**
а) это вредная привычка
б) это недопустимо в присутствии ребёнка
в) не считаю это проблемой

**7. Считаете ли Вы свое питание рациональным?**
а) да
б) отчасти
в) нет
г) затрудняюсь ответить

**8. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?**
а) да
б) отчасти
в) нет
г) затрудняюсь ответить

**9. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?**
а) на море
б) дома
в) в санатории
г) в деревне

д) другое

**10. Как Ваши дети проводят досуг?**

а) у бабушки

б) гуляют во дворе

в) смотрят телевизор

г) с друзьями

**11. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?**

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

**12. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?**

а) из специальных книг

б) из средств информации

в) из беседы

г) в детском саду

**13. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?**

а) да

б) затрудняюсь ответить

**14. Если прививаете, то, каким образом?**

а) с помощью бесед

б) личным примером

в) совместно

**15. Какие консультации Вы хотели бы получить по поводу физического развития Вашего ребенка.**

Приложение 6

## Уровни освоения программы:

| | |
|---|---|
| **высокий** | Ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений; - проявляет стойкий интерес к спортивным играм; способен самостоятельно выполнить знакомое упражнение; выполняет упражнения одновременно со всеми. |
| **низкий** | ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений; на занятиях пассивен, проявляет интерес к выполнению образных, игровых упражнений, участию в подвижных играх; допускает существенные ошибки в технике выполнения упражнений, действует только в сопровождении показа взрослого. |
| **средний** | ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений; увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат; способен самостоятельно выполнить упражнение на основе предварительного показа; выполняет упражнения одновременно со всеми. |