

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №185» комбинированного вида
Советского района г. Казани

Рассмотрено и принято на заседании
Педагогического совета МАДОУ № 185
Протокол № 1 от «31» 08 2023 г.

«Утверждено»
Заведующая МАДОУ № 185
Давытова Т.Н.
« » « » 2023 г.



«Согласовано»
Старший воспитатель МАДОУ № 185
Мама Мадаминова А.М.
«31» «08» 2023 г.

ПРОГРАММА

дополнительного образования детей

«Футбол для малышей»

Для детей 5-7 лет

Составил:
тренер по футбол
Хасанов Ильназ Илдарович

2023-2024 у. г.

Пояснительная записка

Во всем мире большой популярностью пользуется игра в футбол, как среди взрослых, так и среди детей.

Футбол как специфический вид двигательной деятельности позволяет создать условия для нормального физиологического, психического и физического развития ребенка, а также формирования социально значимых личностных качеств детей. Эта игра сочетает ходьбу, бег, прыжки с одновременным использованием различных ударов, ведений, передач мяча, бросков, ловли и т. д. В футболе быстро меняются игровые ситуации, требующие от занимающихся высокой координации движений, точности и быстроты их выполнения, что особенно важно для детей старшего дошкольного возраста, организм которых обладает большим потенциалом для формирования различных видов двигательных действий, характеризуется интенсивным развитием.

Актуальность

В настоящее время в нашей стране охват детей дошкольного возраста занятиями футболом незначителен. Специалисты в области физической культуры и спорта указывают на положительное влияние игровых видов спорта на психофизическое развитие дошкольников и на необходимость разработки специальных программ, в том числе и по футболу, в основе которых должны лежать закономерности игры.

Новизна

Новизна данной программы состоит в организационном аспекте игры в мини футбол. Данная программа построена на современных образовательных технологиях, которые отражены в:

- принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности);
- формах и методах обучения (активных методах обучения, дифференцированного обучения, занятиях, конкурсах, соревнованиях и т.д.);
- методах контроля и управления образовательным процессом (анализе результатов деятельности детей);
- средствах обучения (перечне необходимого оборудования, инструментов и материалов в расчете на объединение обучающихся).

Цель

Обучить воспитанников элементам спортивной игры футбол, развивать двигательную активность, как источник здоровья детей через спортивную игру футбол.

Задачи

1. Формировать и закреплять у детей старшего дошкольного возраста многообразные действия с мячом.
2. Развивать у дошкольников точность, координацию движений, быстроту реакций, силу, глазомер.
3. Обучать воспитанников правильной технике выполнения элементов спортивной игры футбол (удар, передача, ведение) .
4. Формировать у дошкольников устойчивый интерес к спортивным играм.
5. Обогащать мировоззрение детей через различные формы образовательной деятельности.
6. Воспитывать у детей морально-волевые качества.

Сроки реализации и возраст детей

Настоящая программа рассчитана на 2 года обучения в объеме 66 часов в год с нагрузкой 2 часа (академический) в неделю и ориентирована на воспитанников старшего дошкольного возраста с продолжительностью занятия:

5-6 лет – 25-30 минут

6-7 лет – 25-30 минут

Содержание и структура

Формы и режим занятий

Занятия ориентированы на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом желания родителей.

Наполняемость группы - 10-15 человек.

Ведущей формой организации детей является групповая.

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Структура занятий

Для успешного решения оздоровительных задач важно постепенное нарастание трудностей. Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения.

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает:

1. Беседы познавательного характера.
2. Упражнения и подвижные игры для профилактики и коррекции плоскостопия и нарушений осанки.
3. Упражнения на развитие равновесия и координации.

Каждое занятие имеет определенную структуру:

- 1.подготовительная часть;
- 2.основная часть;
3. заключительная часть .

Подготовительная часть по продолжительности занимает 5-7 (до 10) минут и имеет собственные задачи:

задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия);

задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения. Для решения этих задач в подготовительную часть включают различные средства: беседы, строевые упражнения, разновидности передвижений, вольные упражнения с элементами на координацию движений, несложные общеразвивающие и корректирующие упражнения, соответствующие нарушениям осанки и плоскостопию. Темп выполнения - медленный, умеренный и средний. Дозировка повторения упражнений - 6 - 8 повторений.

Основная часть занятия занимает 50 % от всего занятия и содержит следующие задачи:

-формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков через выполнение упражнений, подвижные игр и игровых упражнений.

Заключительная часть занимает 2 - 3 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия. В заключительной части занятия обычно используются упражнения на расслабление (релаксация), выполняемые в исходном положении лежа на спине, отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), дыхательные и специальные упражнения на ощущение правильной осанки, малоподвижные игры.

Учебный план

Месяц	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц
Сентябрь	2	4
Октябрь	2	8
Ноябрь	2	8
Декабрь	2	8
Январь	2	6
Февраль	2	8
Март	2	8
Апрель	2	8
Май	2	8

Перспективное планирование 5-7 лет

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное. Основная стойка принятие правильной осанки.	1
2	Формирование навыков правильной походки.	6
3	Укрепление мышц брюшного пресса.	6
4	Формирование стойкого навыка правильной осанки.	6
5	Вести мяч правой и левой ногой по прямой в шаге.	10
6	Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой в шаге.	12
7	Вести мяч правой и левой ногой по прямой с ускорением.	4
8	Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой в ускорением.	4
9	Развитие физических качеств	8
10	Контрольные нормотивы	2
11	Укрепление мышечного корсета	6
12	Итоговое занятие.	1
		Всего 66 час

Учебно-тематический план Сентябрь

Тема	Цели, задачи	Упражнения	Материалы и оборудование
Вводное. «Что я знаю о своем теле»	1.Скелет 2.О позвоночнике 3.Мышцы и их значение 4.О предупреждении нарушения осанки	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия и правильной осанки. Подвижная игра «Хитрая лиса», «Салки»	Без оборудования
Создание и укрепление мышечного корсета.	Укрепление мышечного корсета	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения для укрепления мышечного корсета. Подвижная игра «День-ночь», «Пожарный на учениях»	Без оборудования
Создание и укрепление мышечного корсета.	Укрепление мышечного корсета	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения для укрепления мышечного корсета. Подвижная игра «День-ночь», «Кот и мыши»	Без оборудования
Формирование навыков правильной походки.	Формирование навыков правильной походки.	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, профилактики плоскостопия. Подвижная игра «салки-с мячом», «Перелет птиц»	Мяч
Развитие физических качеств	Развитие координационных способностей	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, профилактики плоскостопия. Подвижная игра «салки-с мячом»,	Мячи

		упражнения с мячом на координацию.	
Развитие физических качеств	Развитие быстроты	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, профилактики плоскостопия. Подвижная игра «салки-с мячом», различные подвижные игры.	Мячи

Октябрь

Тема	Цели, задачи	Упражнения	Материалы и оборудование
Формирование стойкого навыка правильной осанки.	Воспитание чувства ответственности за свое здоровье	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастической скамейки. Подвижная игра «Вышибалы в кругу», «Поймай мяч», «Займи свободный кружок»	Мячи, скамейки
Формирование навыков правильной походки.	Формирование навыков правильной походки.	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, профилактики плоскостопия. Подвижная игра «салки-с мячом», «Перелет птиц»	Мяч
Укрепление мышц брюшного пресса.	Укрепление мышечного корсета	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Вышибалы», «Салки». Упражнения на ковриках.	Коврики, мячи
Создание и укрепление мышечного корсета.	Укрепление мышечного корсета	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения для укрепления мышечного корсета. Подвижная игра	Без оборудования

		«День-ночь», «Пожарный на учениях»	
Развитие физических качеств	Развитие координационных способностей	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, профилактики плоскостопия. Подвижная игра «салки-с мячом», упражнения с мячом в ногах.	Мячи
Контрольный срез	Выяснить уровень подготовленности ребят	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, профилактики плоскостопия. Подвижная игра «салки-с мячом», различные подвижные игры.	Мяч
Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.	Научить вести мяч в шаге правой и левой ногой поочередно	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, Подвижная игра «Догонялки», ведение мячи в свободной форме по залу.	Мячи
Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.	Научить вести мяч в шаге правой и левой ногой поочередно	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, Подвижная игра «Догонялки», «Эстафета».	Мячи

Ноябрь

Тема	Цели, задачи	Упражнения	Материалы и оборудование
Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.	Научить вести мяч в шаге правой и левой ногой поочередно	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, Подвижная игра «Догонялки», «Эстафета».	Мячи
Укрепление мышц	Укрепление мышечного	Строевые упражнения, общеразвивающие	Коврики,

брюшного пресса.	корсета	упражнения. Подвижная игра «Вышибалы», «Салки». Упражнения на ковриках.	мячи
Развитие физических качеств	Развитие координационных способностей	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, профилактики плоскостопия. Подвижная игра «салки-с мячом», упражнения с мячом в руках.	Мячи
Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.	Научить вести мяч в шаге правой и левой ногой поочередно	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, Подвижная игра «Догонялки», ведение мячи в свободной форме по залу.	Мячи
Вести мяч правой и левой ногой по прямой.	Научить вести мяч в шаге правой и левой ногой	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, Подвижная игра «Стоп», «Не пропусти мяч», упражнения с мячом в ногах.	Мячи
Вести мяч правой и левой ногой по прямой.	Научить вести мяч в шаге правой и левой ногой	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, Подвижная игра «Стоп», «Не пропусти мяч», упражнения с мячом в ногах..	Мячи
Формирование стойкого навыка правильной осанки.	Воспитание чувства ответственности за свое здоровье	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастической скамейки. Подвижная игра «Вышибалы в кругу», «Поймай мяч», «Займи свободный кружок»	Мячи, скамейки
Формирование навыков правильной походки.	Формирование навыков правильной походки.	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, профилактики плоскостопия.	Мяч

		Подвижная игра «салки-с мячом», «Перелет птиц»	
--	--	---	--

Декабрь

Тема	Цели, задачи	Упражнения	Материалы и оборудование
Создание и укрепление мышечного корсета.	Укрепление мышечного корсета	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения для укрепления мышечного корсета. Подвижная игра «День-ночь», «Пожарный на учениях»	Без оборудования
Развитие физических качеств	Развитие координационных способностей	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, профилактики плоскостопия. Подвижная игра «салки-с мячом», упражнения с мячом в руках.	Мячи
Формирование стойкого навыка правильной осанки.	Воспитание чувства ответственности за свое здоровье	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастической скамейки. Подвижная игра «Вышибалы в кругу», «Поймай мяч», «Займи свободный кружок»	Мячи, скамейки
Вести мяч правой и левой ногой по прямой.	Научить вести мяч в шаге правой и левой ногой	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, Подвижная игра «Стоп», «Не пропусти мяч», упражнения с мячом в ногах..	Мячи
Вести мяч правой и левой ногой по прямой.	Научить вести мяч в шаге правой и левой ногой	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, Подвижная игра «Стоп», «Не пропусти мяч», упражнения с мячом в	Мячи

		ногах..	
Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.	Научить вести мяч в шаге правой и левой ногой поочередно	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, Подвижная игра «Догонялки», ведение мячи в свободной форме по залу.	Мячи
Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.	Научить вести мяч в шаге правой и левой ногой поочередно	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, Подвижная игра «Догонялки», ведение мячи в свободной форме по залу.	Мячи
Развитие физических качеств	Развитие быстроты	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, профилактики плоскостопия. Подвижная игра «салки-с мячом», различные подвижные игры.	Мячи

Январь

Тема	Цели, задачи	Упражнения	Материалы и оборудование
Создание и укрепление мышечного корсета.	Укрепление мышечного корсета	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения ,упражнения для укрепления мышечного корсета. Подвижная игра «День-ночь», «Пожарный на учениях»	Без оборудования
Создание и укрепление мышечного корсета.	Укрепление мышечного корсета	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения ,упражнения для укрепления мышечного корсета. Подвижная игра	Без оборудования

		«День-ночь», «Кот и мыши»	
Формирование навыков правильной походки.	Формирование навыков правильной походки.	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, профилактики плоскостопия. Подвижная игра «салки-с мячом», «Перелет птиц»	Мяч
Развитие физических качеств	Развитие координационных способностей	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, профилактики плоскостопия. Подвижная игра «салки-с мячом», упражнения с мячом на координацию.	Мячи
Развитие физических качеств	Развитие быстроты	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, профилактики плоскостопия. Подвижная игра «салки-с мячом», различные подвижные игры.	Мячи
Формирование стойкого навыка правильной осанки.	Воспитание чувства ответственности за свое здоровье	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастической скамейки. Подвижная игра «Вышибалы в кругу», «Поймай мяч», «Займи свободный кружок»	Мячи, скамейки

Февраль

Тема	Цели, задачи	Упражнения	Материалы и оборудование
Вести мяч толкая его поочередно то правой, то	Научить вести мяч в шаге правой и левой ногой	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения,. Подвижная игра «салки-с	Мяч

левой ногой по прямой.	поочередно	мячом», ведение мяча	
Вести мяч правой и левой ногой по прямой.	Научить вести мяч в шаге правой и левой ногой	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения,. Подвижная игра «кошки - мышки», ведение мяча.	Мяч
Укрепление мышц брюшного пресса.	Укрепление мышечного корсета	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Вышибалы», «Салки». Упражнения на ковриках.	Коврики, мячи
Формирование стойкого навыка правильной осанки.	Воспитание чувства ответственности за свое здоровье	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастической скамейки. Подвижная игра «Вышибалы в кругу», «Поймай мяч», «Займи свободный кружок»	Мячи, скамейки
Развитие физических качеств	Развитие быстроты	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, профилактики плоскостопия. Подвижная игра «салки-с мячом», различные подвижные игры.	Мячи
Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.	Научить вести мяч в шаге правой и левой ногой поочередно	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения,. Подвижная игра «салки-с мячом», ведение мяча	Мяч
Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.	Научить вести мяч в шаге правой и левой ногой поочередно	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения,. Подвижная игра «салки-с мячом», ведение мяча	Мяч
Вести мяч правой и левой	Научить вести мяч в шаге	Строевые упражнения, общеразвивающие	Мяч

ногой по прямой.	правой и левой ногой	упражнения,. Подвижная игра «кошки - мышки», ведение мяча.	
------------------	----------------------	--	--

Март

Тема	Цели, задачи	Упражнения	Материалы и оборудование
Укрепление мышц брюшного пресса.	Укрепление мышечного корсета	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Вышибалы», «Салки». Упражнения на ковриках.	Коврики, мячи
Формирование стойкого навыка правильной осанки.	Воспитание чувства ответственности за свое здоровье	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастической скамейки. Подвижная игра «Вышибалы в кругу», «Поймай мяч», «Займи свободный кружок»	Мячи, скамейки
Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.	Научить вести мяч в шаге правой и левой ногой поочередно	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения,. Подвижная игра «салки-с мячом», ведение мяча	Мяч
Вести мяч правой и левой ногой по прямой.	Научить вести мяч в шаге правой и левой ногой	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения,. Подвижная игра «кошки - мышки», ведение мяча.	Мяч
Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.	Научить вести мяч в шаге правой и левой ногой поочередно	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения,. Подвижная игра «салки-с мячом», ведение мяча	Мяч
Вести мяч правой и левой	Научить вести мяч в шаге	Строевые упражнения, общеразвивающие	Мяч

ногой по прямой.	правой и левой ногой	упражнения,. Подвижная игра «кошки - мышки», ведение мяча.	
Развитие физических качеств	Развитие быстроты	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, профилактики плоскостопия. Подвижная игра «салки-с мячом», различные подвижные игры.	Мячи
Вести мяч правой и левой ногой по прямой.	Научить вести мяч в шаге правой и левой ногой	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения,. Подвижная игра «кошки - мышки», ведение мяча.	Мяч

Апрель

Тема	Цели, задачи	Упражнения	Материалы и оборудование
Укрепление мышц брюшного пресса.	Укрепление мышечного корсета	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Вышибалы», «Салки». Упражнения на ковриках.	Коврики, мячи
Формирование навыков правильной походки.	Формирование навыков правильной походки.	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, профилактики плоскостопия. Подвижная игра «салки-с мячом», «Перелет птиц»	Мяч
Вести мяч правой и левой ногой по прямой.	Научить вести мяч в шаге правой и левой ногой	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения,. Подвижная игра «кошки - мышки», ведение мяча.	
Вести мяч толкая его поочередно то правой, то	Научить вести мяч в шаге правой и левой ногой	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения,. Подвижная игра «салки-с	Мяч

левой ногой по прямой.	поочередно	мячом», ведение мяча	
Вести мяч правой и левой ногой по прямой.	Научить вести мяч в шаге правой и левой ногой	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения,. Подвижная игра «кошки - мышки», ведение мяча.	Мяч
Вести мяч правой и левой ногой по прямой с ускорением.	Научить вести мяч в шаге правой и левой ногой с ускорением	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, подвижная игра «сорви манишку», ведение мяча с ускорением	Мяч
Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой в ускорением.	Научить вести мяч в шаге правой и левой ногой поочередно с ускорением	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, подвижная игра «необычный баскетбол», «догонялки», ведение мяча с ускорением.	Мяч
Контрольный срез	Выяснить уровень подготовленности ребят	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, профилактики плоскостопия. Подвижная игра «салки-с мячом», различные подвижные игры.	Мяч

Май

Тема	Цели, задачи	Упражнения	Материалы и оборудование
Формирование навыков правильной походки.	Формирование навыков правильной походки.	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, профилактики плоскостопия. Подвижная игра «салки-с мячом», «Перелет птиц»	Мяч
Вести мяч правой и левой	Научить вести мяч в шаге	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения,. Подвижная игра «кошки -	

ногой по прямой.	правой и левой ногой	мышки», ведение мяча.	
Укрепление мышц брюшного пресса.	Укрепление мышечного корсета	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Вышибалы», «Салки». Упражнения на ковриках.	Коврики, мячи
Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.	Научить вести мяч в шаге правой и левой ногой поочередно	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения,. Подвижная игра «салки-с мячом», ведение мяча	Мяч
Вести мяч правой и левой ногой по прямой.	Научить вести мяч в шаге правой и левой ногой	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения,. Подвижная игра «кошки - мышки», ведение мяча.	Мяч
Вести мяч правой и левой ногой по прямой с ускорением.	Научить вести мяч в шаге правой и левой ногой с ускорением	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, подвижная игра «сорви манишку», ведение мяча с ускорением	Мяч
Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой в ускорением.	Научить вести мяч в шаге правой и левой ногой поочередно с ускорением	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, подвижная игра « необычный баскетбол», «догонялки», ведение мяча с ускорением.	Мяч
Итоговое занятие	Повторение всего пройденного материала	Строевые упражнения, подвижные игры, упражнения на пресс и ф.к. ведение мяча	Мячи, гим. мат

Мониторинг

Сроки проведения мониторинга: начало учебного года 15-25 сентября

конец учебного года 15-25 мая

Тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины

Для определения силовой выносливости мышц туловища

(Н.А. Гусакова, 1996) рекомендуются следующие тестовые задания (двигательные тесты).

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса.

Ребенок ложится на спину, на кушетку или на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища.

Необходимо медленно поднять обе ноги до угла 45° (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребенка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола (кушетки). Норма для детей 4-7 лет в пределах 30 сек - 1 мин.

Для повышения мотивации дошкольников в тестирование необходимо вводить игровую ситуацию (Н.Н. Ефименко).

Игровая ситуация для девочек и мальчиков: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один - единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Во время теста инструктор следит за дыханием ребенка, оно должно быть ровным, произвольным, без задержки.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины.

Ребенок ложится на живот на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до гребней

подвздошных костей находилась за пределами края кушетки. Ноги фиксирует инструктор.

Ребенок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается,

когда туловище касается условной линии. Норма для детей 4-7 лет 20 сек - 1 мин

Игровая ситуация для мальчиков: «Маленький тюлененок высунулся из воды и ждет»

Таблица с критериями

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Критерии							
		Тест для мышц спины (сек)		Тест для мышц брюшного пресса (сек)		Ведения мяча по прямой на время (сек)		Прыжок в длину с места (см)	
		Окт.	Апр.	Окт.	Апр.	Окт.	Апр.	Окт.	Апр.

Ожидаемый результат и целевые ориентиры:

- Повышение уровня владения мячом
- Повышение интереса детей к физической культуре, а именно, к спортивным играм
- Познавательное развитие дошкольников в области знаний о спортивных играх с мячом.

Формы подведения итогов реализации программы

№	Форма работы	Срок
1	Родительское собрание. Ознакомление с программой и формами работы. Знакомство со стилем и методом обучения.	Сентябрь май
2	Индивидуальные беседы.	В течение года
3	Открытые занятия.	Январь. Май

ЛИТЕРАТУРА

1. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). - М.: Педагогическое общество России, 2005.
2. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно - методическое пособие. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2000.
3. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2010.
4. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 - 5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале; Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М.: «ГНОМ и Д», 2003.
5. Н. И. Николаева, Школа мяча: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.
6. Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина, Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет, часть 1, 2, 3. Программа «Старт» - М., «Владос», 2004.
7. О. Н. Козак, Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет: СПб. : «Издательство союз» 2000.
8. М. Д. Маханева, Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников образовательных учреждений –М. : «Аркти», 2000.
9. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы/Авт. - сост. О.Н. Моргунова. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
10. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение. - М.: ТЦ Сфера, 2004.
11. Мини-футбол на уроке физической культуры/ Веревкин М.П. – ТВТ Дивизион, 2006.
12. Как научиться играть в футбол/ Вайн Хорст – Терра Спорт, 2004