ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБДОУ детского сада №54
Протокол от «30» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МБДОУ детский сад №54
_____ В.Р.Вабель
Приказ от «01» сентября 2023 г № 20

СОГЛАСОВАНА
Заседанием Совета родителей
Протокол от «30» августа 2023 г. № 1___

Вабель Виктория Романовна

Подписан: Вабель Виктория Романовна
DN: C=RU, OU=заведующий, O=МБДОУ детский сад №54, CN=Вабель Виктория Романовна, E=dou_54@stavadm.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.09.01 16:42:11+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «НЕСКУЧАЙ-КА»

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида №54 города Ставрополя

(Соответствует ФГОС ДО и ФОП ДО)

г. Ставрополь, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Введение
1.	**Целевой раздел Программы**
1.1.	Пояснительная записка
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы
2.	**Содержательный раздел Программы**
2.1	**Содержание** образовательной деятельности
2.2	Перспективное планирование
3.	**Организационный раздел**
	Оснащение развивающей предметно-пространственной среды дошкольного образовательного учреждения

Целевой раздел

1. Пояснительная записка

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Основная направленность программы «Нескучай-ка» - сохранение и укрепление здоровья детей.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

•наследственность;

•неблагоприятная экологическая обстановка;

•электронно-лучевое и «метало-звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);

•образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и нашем детском саду. Чтобы определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, мы разработали программу кружка «Нескучай-ка»

Данная программа разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. В Программе учтены санитарно-гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций.

Дошкольный возраст - от рождения ребенка до поступления в школу - наиболее ответственный период развития организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармонического, нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в этот период быстро растет и развивается в то же время, сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает. Качественно организованный двигательный режим положительно влияет на жизнедеятельность, в частности на эмоциональную сферу

и настроение ребенка.

В период дошкольного возраста в организме ребёнка существенно прибывает мышечная сила, развивается координация движений. Сформировавшиеся ранее умения превращаются в навыки. Старший дошкольник способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер движения, проявлять выразительность, имитируя действия животных, птиц. Он совершает действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям, убегать от водящего в игре, способен сочетать несколько действий: броски и ловля мяча с хлопками, бег со скакалками, бег по кочкам. Иначе говоря, в этот период развития создаются все возможности для систематического обучения основным элементам техники физических упражнений.

Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. В игре, как правило, реализуются основные части содержания многих образовательных областей. Самостоятельными, самоценными и универсальными видами детской деятельности являются восприятие художественных литературных образов, общение, продуктивная, музыкально-художественная, познавательно-исследовательская деятельности, труд.

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка

был и остается – мяч. Дети мяч бросают, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий, и каких либо указаний. Ребенок самостоятельно

определяет, что делать с этим уникальным для него предметом. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Большое влияние игры с мячом оказывают и на психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др.

Игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка:

- ✓ создают условия для включения в работу основных физиологических систем организма, что важно для полноценного развития ребенка шести и семилетнего возраста;
- ✓ развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах;
- ✓ укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки;
- ✓ способствуют совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во времени и пространстве.

<u>Цель:</u>

- освоение техники игры в футбол;
- способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной);
- улучшению физического развития, физической подготовленности детей;
- достижение оптимальной двигательной активности с учетом интеграции образовательных областей, направленных на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников.

<u>Задачи:</u>

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Принципы построения программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые

технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Тематическое планирование

В тематическом планировании отражаются основные образовательные области и основные разделы программы, число часов, отводимых на изучение каждой области. Это планирование ориентирует педагога по физической культуре на результаты образовательного процесса, которые должны быть получены в конце освоения образовательной области «Физическая культура»

«Здоровье»

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей: развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Воспитание культурно-гигиенических навыков: воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви. Закреплять умение обращаться с просьбой, благодарить.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями: организма человека. Расширять представления о рациональном питьевом режиме. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

«Безопасность»

Приобщение к правилам: поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; по технике безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми; по технике безопасности во время занятий по технической

подготовке; по технике безопасности во время проведения занятий по тактической подготовке. Формирование навыков при использовании спортивного инвентаря. Закреплять представление о том, что следует одеваться по погоде.

«Социализация»

Приобщение к ценностям физической культуры: формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности, формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях, продолжать формировать умения понимать эмоциональное состояние по мимике и жестам, соотносить свое поведение и речевое общение с эмоциональным состоянием детей во время занятий. Культура поведения на занятиях с элементами футбола. Сюжетно-ролевая игра «Мама, папа и я спортивная семья. Дидактические упражнения «Угадай мое настроение».

«*Труд»*

Накопление двигательного опыта, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарём и спортивной одеждой, устранение непорядка в своем внешнем виде. Накопление двигательного опыта. Формирование потребности в двигательной активности. Закреплять умения пользоваться спортивным инвентарем.

«Познание»

В части двигательной активности как способа усвоения ребёнком предметных действий. Усвоение ребенком предметных действий. Ознакомление с окружающим миром и средствами физического воспитания. Преимущественное проявление к познавательному материалу по физическому воспитанию

«Коммуникация»

Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение. Проявления эмоциональной отзывчивости и двигательной деятельности и общении. Упражнения по произношения выразительности речи.

Структура программы

Программа состоит из четырёх этапов

Первый этап. Этап создания предпосылок и ознакомления с игрой и с техническим приемом данной игры. В качестве предпосылок успешного обучения выступают двигательный опыт обучаемого, уровень развития физических качеств, знание об изучаемом приеме игры (ориентировочная основа действия и основные опорные точки, основные моменты движения).

Задачи.

1. Создать кондиционную базу для обучения.

2. Сформировать представление об изучаемом приеме игры.

На этом этапе происходит повышение уровня развития основных и специальных физических качеств, расширение двигательного опыта, создание ориентировочной основы действия и ознакомление с основными опорными точками. Формируется образ, модель изучаемого приема игры.

Средства.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Общеразвивающие упражнения направлены на повышение уровня развития основных физических качеств и расширение двигательного опыта, подготовительные – на развитие специальных для конкретного приема игры качеств.

Второй этап. Этап разучивания технического приема (тактического действия). Это процесс практического освоения, воспроизведения разучиваемого приема по созданному образу, модели.

Задачи.

1. Уточнить представление об изучаемом приеме игры.

2. Сформировать двигательное умение. Углубляется ориентировочная основа действия и изучаются более детально основные опорные точки. Главная задача – воспроизведение изучаемого приема в целом, со всеми входящими в него движениями.

Средства.

1. Подводящие упражнения, которые способствуют более быстрому освоению техники приема игры (его структуры), упражнения по технике направлены на целостное выполнение приема (объединение составных частей, освоенных с помощью подводящих упражнений).

2. Упражнения по технике (тактике).

3. Средства наглядности.

4. Средства первого этапа.

На втором этапе важно своевременно разученные «части» приема игры объединять (по мере освоения), доводя до целостного выполнения приема. Одновременно осуществляется развитие физических качеств и проработка образа технического приема (тактического действия).

Третий этап. Этап совершенствования технического приема (тактического навыка выполнения приема в сложных условиях).

Задачи.

1. Детализировать представление, образ.

2. Сформировать двигательный навык приема игры.

Более глубоко и детально прорабатывается представление об осваиваемом приеме игры, который выполняется уверенно и эффективно в усложненных условиях.

Средства.

1. Упражнения по технике и тактике.

2. Подготовительные упражнения.

3. Средства первого и второго этапов.

На третьем этапе технический прием (тактическое действие) выполняется в целостном виде, в вариативных и усложненных условиях. Важно добиться формирования прочного навыка, эффективного в изменяющихся игровых условиях.

Очень важная задача сформировать «гибкий» навык, чтобы прием игры был эффективным в изменяющихся и сложных условиях, особенно при ограниченном времени и высокой интенсивности (физических и психических напряжениях).

Четвертый этап. Этап интеграции навыков технических приемов и тактических действий в игровую и соревновательную деятельность. Характерная черта этого этапа – совершенствование технико-тактических действий в структуре сложной игровой и соревновательной деятельности, в системе сочетания комплекса освоенных приемов игры.

Задачи.

1. Сформировать комплексный образ технико-тактических навыков.

2. Сформировать супер умение – комплекс навыков при высоком уровне развития качеств.

Отличительная особенность этого этапа в том, что здесь происходит дальнейшее совершенствование навыков приемов игры и, самое главное, сочетание нескольких технико-тактических действий в различных условиях сложной соревновательной деятельности.

Средства.

1. Технико-тактические упражнения.

2. Упражнения на сочетание совершенствования техники и развития физических качеств.

3. Упражнения на переключение в действиях.

4. Средства предыдущих этапов. Характерная особенность на четвертом этапе – выполнение технико-тактических действий в сложных условиях, при высоком физическом и психическом напряжении, а также умение оперировать

несколькими приемами на уровне прочных двигательных навыков в целостной соревновательной деятельности.

Характерная черта четвертого этапа: интегральное сопряжение техники с физическими качествами, техники с тактикой, отражение условий соревновательной игровой деятельности. При этом как по отношению к отдельным приемам игры, так и особенно в сочетании нескольких технико-тактических действий (одновременно, последовательно, в переключениях).

Формы работы:

- беседы;
- занятия;
- индивидуальная работа;
- групповая и подгрупповая работа;
- игра;
- работа с родителями

Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:

* показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;

* пояснение и показ упражнений;

* повторение упражнения;

* использование схематичных изображений – алгоритмов выполнения упражнений;

* творческие задания;

* игровые и соревновательные задания

Возраст детей: 5– 7 лет

Нормативный срок освоения программы: 2 года

Перспективный план для детей 5-6 лет

сентябрь

1.	Учить технике выполнения удара по неподвижному мячу в стену с расстояния. Учить касаться ногой мяча, лежащего неподвижно. Совершенствовать технику перебрасывания мяча руками друг другу. Совершенствовать технику бега с прыжком в высоту.
2.	Учить технике выполнения удара по мячу ногой в ворота. Учить технике выполнения передачи мяча друг другу. Учить технике выполнения удара по неподвижному мячу в стену. Учить технике касания носком центра мяча. Совершенствовать технику подбрасывания и ловли мяча двумя руками.
3.	Учить выполнять удары ногой на точность в ворота без вратаря. Продолжать учить технике выполнения ударов по мячу ногой в ворота. Упражнять в выполнении передачи мяча друг другу в паре. Совершенствовать технику перебрасывания мяча руками друг другу. Развивать быстроту реакции и ловкость при передаче мяча в игровом упражнении «Горячая картошка».
4.	Учить технике выполнения удара по мячу пяткой. Совершенствовать технику бросания мяча двумя руками из-за головы. Совершенствовать технику удара носком ноги в ворота с места и с разбега.

Октябрь

№	Цель занятия
5.	Учить технике выполнения передачи мяча в паре. Учить технике выполнения передачи в парах Продолжать упражнять в выполнении удара по мячу носком ноги;

	технику выполнения передачи мяча носком ноги друг другу. Совершенствовать технику выполнения броска мяча из-за плеча.
6.	Учить имитационному удару по мячу. Учить технике выполнения удара с места по неподвижному мячу в стену . Закреплять технику выполнения передачи мяча в паре, ударяя пяткой Закреплять технику выполнения передачи мяча пяткой, Совершенствовать технику выполнения удара в ворота носком ноги.
7.	Учить технике выполнения удара с места, а затем с разбега по неподвижно лежащему мячу в цель. Закреплять технику выполнения имитационного удара по мячу серединой подъёма. Совершенствовать технику выполнения удара в ворота носком ноги. Совершенствовать технику передачи мяча друг другу пяткой.
8.	Учить, отбивая мяч от пола, посылать его через натянутый шнур Закреплять технику выполнения удара по цели серединой подъёма с места, с разбега. Закреплять технику выполнения удара серединой подъёма с места в стену по неподвижному мячу. Совершенствовать технику перебрасывания мяча способом «двумя руками из-за головы» через сетку.

Ноябрь

№	Цель занятия
9.	Учить имитационным ударам по мячу внешней стороной стопы. Учить выполнять удары внешней стороной стопы в стену или цель с места и с разбега. Закреплять технику выполнения удара серединой подъёма, отбив мяч от пола и послав его через натянутый шнур

	Закреплять технику выполнения удара серединой подъёма по цели (кегли) после передача мяча взрослым.
10	Закреплять технику выполнения удара серединой подъёма по цели (кегли) после передачи мяча взрослым. Упражнять в технике выполнения удара внешней стороной стопы в стену или цель с места и с разбега. совершенствовать технику выполнения удара серединой подъёма, отбивая мяч от пола и посылая его через натянутый шнур
11	совершенствовать в игровых упражнениях и подвижных играх технические навыки удара по мячу внешней стороной стопы, удара серединой подъёма.
12	Учить технике выполнения удара по мячу в стену с места Учить технике выполнения удара по мячу в стену с места внутренней стороной стопы. Закреплять технику выполнения удара по мячу пяткой; технику выполнения удара по мячу носком ноги. Совершенствовать технику выполнения удара по мячу серединой подъёма с разбега с постепенным увеличением силы удара.

Декабрь

№	Цель занятия
13.	Учить после передачи мяча партнёром выполнять удары по мячу внутреннеі стороной стопы и попадать в цель Учить технике выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы о водящего игрокам, Закреплять технику выполнения удара по мячу в стену с разбега внутреннеі стороной стопы; технику выполнения удара по мячу в стену с мест внутренней стороной стопы через шнур

	Совершенствовать технику выполнения удара по мячу пяткой, стоя в паре.
14.	Учить технике выполнения удара мячом по стоящему в центре круга предмету. Закреплять технику выполнения удара по мячу внутренней стороной стопы с попаданием в цель. Упражнять в технику выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от водящего к игрокам, стоящим по кругу. Совершенствовать технику выполнения удара по мячу носком с разбега, свободно передвигаясь по залу. Совершенствовать технику выполнения удара по мячу с разбега внутренней стороной стопы («щёчкой»).
15.	Учить технике выполнения остановки (приёма) мяча подошвой ноги. Закреплять технику выполнения удара мячом по стоящему в центре круга предмету. Совершенствовать технику выполнения удара по мячу с места внутренней стороной стопы стоя в паре. Совершенствовать технику выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от водящего игрокам, стоящим по кругу.
16.	Учить технике ведения мяча прямо попеременно то правой, то левой ногой. Учить технике ведения мяча по коридору, постепенно уменьшая его ширину с 2м до 1м. Закреплять технику выполнения остановки (приёма) мяча подошвой ноги. Совершенствовать двигательные умения и навыки, выполняя общеразвивающие упражнения парами.

Январь

№	Цель занятия
17.	Учить технике ведения мяча попеременно то правой то левой ногой между предметами (набивными мячами).

	Учить технике произвольного ведения мяча. Закреплять технику ведения мяча по коридору, постепенно уменьшая его ширину с 2м до 1м. Совершенствовать технику остановки мяча подошвой ноги. Совершенствовать навыки владения мячом, полученные на предыдущих занятиях.
18.	Учить технике ведения мяча в ходьбе по прямой линии Учить технику ведения мяча попеременно то правой, то левой ногой между предметами (кегли); технику произвольного ведения мяча. Совершенствовать технику ведения мяча прямо попеременно правой, то левой ногой.
19.	Учить технике отбора мяча у соперника Закреплять технику выполнения технику ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой по начерченной прямой линии. Совершенствовать технику ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой произвольно по залу.
20.	Учить приёму катящегося мяча, броскам мяча вратарём Закреплять элементы вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него). Совершенствовать технику ведения мяча в игре известными детям способами, финтов, отбора мяча у соперника.

Февраль

№	Цель занятия
21.	Учить игре в футбол по упрощённым правилам. Закреплять элементы вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча

	Закреплять приём катящегося мяча, броски мяча вратарём. Совершенствовать в игре технику: ведение мяча известными детям способами, финтов, отбора мяча у соперника. Развивать быстроту, ловкость, выносливость, скоростно-силовые качества.
22.	Продолжать учить игре в футбол по упрощённым правилам. Закреплять в игре элементы вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди Закреплять в игре элементы вратарской техники приём катящегося мяча, удары по мячу вратарём Совершенствовать в игре технику: ведения мяча известными детям способами, финтов, отбора мяча у соперника.
23.	Продолжать учить игре в футбол по упрощённым правилам по 2 игрока в команде. Совершенствовать элементы вратарской техники Совершенствовать технику выполнения удара по мячу вратарём Совершенствовать технику работы с мячом.
24.	Продолжать учить игре в футбол по упрощённым правилам по 2 игрока в команде. Продолжать учить технику ведения мяча между предметами поочерёдно правой и левой ногой технику точного удара с места (с разбега) мячом по предмету Совершенствовать технику работы с мячом.

Март

№	Цель занятия
25.	Продолжать учить игре в футбол по упрощённым правилам по 3 игрока в команде. Продолжать закреплять технику выполнения передачи мяча от игрока игроку в ходьбе.

	Совершенствовать технику выполнения точного удара (с места) мячом по предмету технику владения мячом – удар по мячу «щёчкой» (внутренней стороной стопы).
26.	Продолжать учить игре в футбол по упрощённым правилам. Продолжать закреплять технику выполнения точного удара с разбега мячом по предмету Совершенствовать технику выполнения передачи мяча от игрока к игроку в ходьбе. Совершенствовать технику владения мячом.
27.	Продолжать учить игре в футбол по упрощённым правилам. Продолжать закреплять технику выполнения передачи мяча в беге от игрока к игроку Совершенствовать технику выполнения точного удара с разбега мячом по предмету с расстояния 3-3,5м; технику владения мячом.
28.	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча в беге от игрока к игроку Совершенствовать технику выполнения остановки мяча во время передачи его друг другу. Совершенствовать навык выполнения удара по мячу с места определённой силы; навык выполнения удара с разбега по предмету.

Апрель

№	Цель занятия
29.	Продолжать учить технике выполнения отбора мяча, выполняя действия в паре. Продолжать учить технике владения мячом в эстафетах. Совершенствовать элементы вратарской техники (ловля и броски мяча руками).
30.	Продолжать закреплять умение попадать мячом в движущуюся цель.

	Совершенствовать технику выполнения отбора мяча, выполняя действия в паре. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, меткость, силу, выносливость.
31.	Продолжать учить технике выполнения передачи мяча друг другу (втроём). Совершенствовать умение попадать мячом в движущуюся цель.
32.	Продолжать учить игре в футбол по упрощённым правилам (в команде по 4-5 игроков). Совершенствовать технику выполнения передачи мяча друг другу (втроём). Продолжать совершенствовать технику отбивания мяча в движении.

Май

№	Цель занятия
33.	Продолжать учить игре в футбол по упрощённым правилам. Продолжать совершенствовать технику ведения мяча ногой «змейкой» между предметами. Продолжать совершенствовать технику отбивания мяча в движении.
34.	Продолжать учить игре в футбол по упрощённым правилам. Совершенствовать технику отбивания мяча в движении. Продолжать развивать скоростно-силовые качества в эстафетных и игровых заданиях.
35.	Продолжать учить игре в футбол по упрощённым правилам. Совершенствовать технические футбольные навыки посредством игр игровых упражнений.
36.	Продолжать учить игре в футбол по упрощённым правилам. Совершенствовать технические футбольные навыки посредством игр игровых упражнений. Развивать физические качества.

<u>Перспективный план для детей 6-7 лет</u>

сентябрь

1	- учить технике выполнения удара по неподвижному мячу в стену с расстоян 2,5-3,5 м с места и с разбега; - учить касаться носком центра мяча, лежащего неподвижно; - совершенствовать технику перебрасывания мяча руками друг другу чер сетку, натянутую выше роста детей на 20 см; - совершенствовать технику бега с прыжком в высоту в упражнен «Дотронься до колокольчика»
2	- учить технике выполнения удара по мячу носком ноги в ворота (шириной 2,5 м) с расстояния 3-4 м с места; - учить технике выполнения передачи мяча друг другу в паре (тройке) с мест а затем с разбега; - закреплять технику выполнения удара по неподвижному мячу в стену расстояния 2,5-3,5 м с места; - закреплять технику касания носком центра мяча, лежащего неподвижно; - совершенствовать навыки, необходимые во вратарской техник перебрасывание мяча руками друг другу, стоя в паре (тройке) на расстоянии 3 м; - совершенствовать технику подбрасывания и ловли мяча двумя руками, ст на месте и с продвижением вперед.
3	- закреплять технику выполнения ударов по мячу носком ноги в воро (шириной 2-2,5 м) с расстояния 3-4 м с места; - закреплять технику выполнения передачи мяча друг другу в паре с места; - учить выполнять 5-6 ударов подряд с места носком ноги на точность уменьшенные ворота (1,5-1,7 м) без вратаря; - совершенствовать навыки, необходимые во вратарской техник перебрасывание мяча руками друг другу, в тройке, на расстоянии 2-3 м; - совершенствовать технику перебрасывания мяча руками друг другу чер сетку, натянутую выше роста детей на 20 см; - развивать быстроту реакции и ловкость при передаче мяча в игров упражнении «Горячая картошка».
4	- закреплять умение выполнять 5-6 ударов подряд с места носком ноги точность в уменьшенные ворота (1,5-1,7 м) без вратаря; - учить технике выполнения удара по мячу пяткой; - совершенствовать технику бросания мяча двумя руками из-за головы; - совершенствовать технику удара носком ноги в ворота (шириной 2-2,5 м) расстояния 3-4 м с места и с разбега.

октябрь

5	- закреплять технику удара по мячу пяткой; - учить технике выполнения передачи мяча в паре, ударяя пяткой (расстояние между партнерами – 2-2,5 м); - учить технике выполнения передачи мяча пяткой, стоя по обе стороны дуги (ворот); - совершенствовать технику выполнения передачи мяча носком ноги друг другу; - совершенствовать технику выполнения броска из-за плеча.
6	- закреплять технику выполнения передачи мяча в паре, ударяя пяткой (расстояние между партнерами – 2-2,5 м); - закреплять технику выполнения передачи мяча пяткой, стоя по обе стороны дуги (ворот); - учить имитационному удару по мячу серединой подъема; - учить технике выполнения удара с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4 м с постепенным увеличением силы удара; - совершенствовать технику выполнения удара в ворота носком ноги.
7	- закреплять технику выполнения имитационного удара по мячу серединой подъема; - закреплять технику выполнения удара с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4 метра с постепенным увеличением силы удара; - учить технике выполнения удара серединой подъема с места, а затем с разбега по неподвижно лежащему мячу в цель; - совершенствовать технику удара носком ноги в ворота; - совершенствовать технику передачи мяча друг другу пяткой.
8	- закреплять технику выполнения удара по цели серединой подъема с места, с разбега; - закреплять технику выполнения удара серединой подъема с места в стену по неподвижному мячу; - учить, отбивая мяч от пола, посылать его через натянутый шнур (высота шнура – 20 см); - учить технике выполнения удара по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым; - совершенствовать технику перебрасывания мяча способом «двумя руками из-за головы» через сетку.

ноябрь

9	- закреплять технику выполнения удара серединой подъема, отбив мяч от пола и послав его через натянутый шнур (высота шнура – 20 см); - закреплять технику выполнения удара серединой подъема по цели (кегли) после передачи мяча взрослым; - учить имитационным ударам по мячу внешней стороной стопы; - учить выполнять удары внешней стороной стопы в стену или в цель с места и с разбега; - совершенствовать технику выполнения удара с разбега по мячу серединой подъема.
10	- закреплять и совершенствовать технику выполнения удара серединой подъема, отбивая мяч от пола и посылая его через натянутый шнур (высота шнура – 20 см); - закреплять технику выполнения удара серединой подъема по цели (кегли) после передачи мяча взрослым; - закреплять технику выполнения удара внешней стороной стопы в стену или цель с места и с разбега.
11	- закреплять и совершенствовать в игровых упражнениях и подвижных играх технические навыки удара по мячу внешней стороной стопы, удара серединой подъема.
12	- закреплять технику выполнения удара по мячу пяткой; - закреплять технику выполнения удара по мячу носком ноги; - учить технике выполнения удара по мячу в стену с места и (или) с разбега внутренней стороной стопы с расстояния 2,5-3 м; - учить технике выполнения удара по мячу в стену с места внутренней стороной стопы через шнур высотой 20 см; - совершенствовать технику выполнения удара по мячу серединой подъема с разбега с постепенным увеличением силы удара.

декабрь

13	- закреплять технику выполнения удара по мячу в стену с разбега внутренней стороной стопы; - закреплять технику выполнения удара по мячу в стену с места внутренней стороной стопы через шнур высотой 20 см; - учить после передачи мяча партнером выполнять удары по мячу внутренней стороной стопы и попадать в цель (или предмет) с расстояния 2,5-3 м; - учить технике выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от водящего игрокам, стоящим по кругу; - совершенствовать технику выполнения удара по мячу пяткой, стоя в паре.

14	- закреплять технику выполнения удара по мячу внутренней стороной стопы с попаданием в цель (или предмет) с расстояния 2,5-3 м после передачи мяча партнером; - закреплять технику выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от водящего игрокам, стоящим по кругу; - учить технике выполнения удара мячом по стоящему в центре круга (диаметр круга – 4-5) предмету; - совершенствовать технику выполнения удара по мячу носком с разбега, свободно передвигаясь по залу; - совершенствовать технику выполнения удара по мячу с разбега внутренней стороной стопы («щечкой»)
15	— закреплять технику выполнения удара мячом по стоящему в центре круга (диаметр круга — 4—5 м) предмету; — учить технике выполнения остановки (приема) мяча подошвой ноги; — совершенствовать технику выполнения удара по мячу с места внутренней стороной столы сквозь ворота (лугу), стоя в паре; — совершенствовать технику выполнения передачи мяча внутренней стороной столы от водящего игрокам, стоящим по кругу
16	— закреплять технику выполнения остановки (приема) мяча подошвой ноги; — учить технике ведения мяча прямо попеременно то правой, то левой ногой; — учить технике ведения мяча по коридору длиной 10 м, постепенно уменьшая его ширину с 2 м до 1 м; — совершенствовать двигательные умения и навыки, выполняя общеразвивающие упражнения парами.

январь

17	— закреплять технику ведения мяча прямо попеременно то правой, то левой ногой; — закреплять технику ведения мяча по коридору длиной 10 м, постепенно уменьшая его ширину с 2 м до 1 м; — учить технике ведения мяча попеременно то правой, то левой ногой между предметами (набивными мячами);

	— учить технике произвольного ведения мяча; — совершенствовать технику остановки (приема) мяча подошвой ноги; — совершенствовать навыки владения мячом, полученные на предыдущих занятиях.
18	— закреплять технику ведения мяча попеременно то правой, то левой ногой между предметами (кегли); — закреплять технику произвольного ведения мяча; — учить технике ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой по начерченной прямой линии (более 10 м); — учить выполнять финты; — совершенствовать технику ведения мяча прямо попеременно то правой, то левой ногой.
19	— закреплять технику выполнения финтов; — закреплять технику ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой по начерченной прямой линии (более 10 м); — учить технике отбора мяча у соперника; — учить элементам вратарской техники: ловля высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловля мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него); — совершенствовать технику ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой произвольно по залу.
20	— закреплять элементы вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него); — учить вратарской технике: ловле низколетящего мяча, приему катящегося мяча, броскам мяча вратарем; — совершенствовать технику ведения мяча в игре известными детям способами, финтов, отбора мяча у соперника.

февраль

21	— закреплять элементы вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него); — закреплять элементы вратарской техники: ловлю низколетящего мяча, прием катящегося мяча, броски мяча вратарем; — учить игре в футбол по упрощенным правилам; — совершенствовать в игре технику: ведения мяча известными детям способами, финтов, отбора мяча у соперника; — развивать быстроту, ловкость, выносливость, скоростно-силовые качества.
22	— закреплять в игре элементы вратарской техники: ловлю высоко- летящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него); — закреплять в игре элементы вратарской техники: ловлю низколетящего мяча, прием катящегося мяча, удары по мячу вратарем — пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх-вперед и нанести по нему удар подъемом ноги; — продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам; — совершенствовать в игре технику: ведения мяча известными детям способами, финтов, отбора мяча у соперника.
23	— совершенствовать элементы вратарской техники: ловлю высоко- летящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него); а также ловлю низколетящего мяча; — совершенствовать технику выполнения удара по мячу вратарем — пробежав несколько шагов, подбросить мяч немного вверх-вперед и нанести удар подъемом ноги; — продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам по 2 игрока в команде; — совершенствовать технику работы с мячом.
24	— продолжать закреплять технику ведения мяча меж.’ предметами поочередно правой и левой ногой (расстояние до 20 м);

	— совершенствовать технику точного удара с места (с разбега) мячом по предмету с расстояния 3—3,5 м; — продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам по 2 игрока в команде; — совершенствовать технику работы с мячом.

март

25	— продолжать закреплять технику выполнения передачи мяча от игрока к игроку в ходьбе; — совершенствовать технику выполнения точного удара (с места) мячом по предмету с расстояния 3—3,5 м; — продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам по 3 игрока в команде; — совершенствовать технику владения мячом — удар по мячу «щечкой» (внутренней стороной стопы).
26	- совершенствовать технику выполнения передачи мяча от игрока к игроку в ходьбе; - продолжать закреплять технику выполнения точного удара с разбега мячом по предмету с расстояния 3-3,5 м; - продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам; - совершенствовать технику владения мячом.
27	-продолжать закреплять технику выполнения передачи мяча в беге от игрока к игроку, расстояние между игроками до 2,5 м; -совершенствовать технику выполнения точного удара с разбега мячом по предмету с расстояния 3-3,5 м; -продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам; -совершенствовать технику владения мячом.
28	- совершенствовать технику выполнения передачи мяча в беге от игрока к игроку, расстояние между игроками до 3 м; -совершенствовать технику выполнения остановки мяча во время передачи его друг другу; -совершенствовать навык выполнения удара по мячу с места определенной силы; -совершенствовать навык выполнения удара с разбега по предмету

апрель	
29	-продолжать учить технике выполнения отбора мяча¸ выполняя действия в паре; -совершенствовать элементы вратарской техники (ловля и броски мяча руками); -продолжать учить технике владения мячом в эстафетах.
30	-совершенствовать технику выполнения отбора мяча, выполняя действия в паре; -продолжать закреплять умение попадать мячом в движущуюся цель; -развивать физические качества: ловкость, быстроту, меткость, силу, выносливость.
31	-совершенствовать умение попадать мячом в движущуюся цель; -продолжать учить технике выполнения передачи мяча друг другу (втроем)
32	-совершенствовать технику выполнения передачи мяча друг другу (втроем); -продолжать совершенствовать технику отбивания мяча в движении; -продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам.
май	
33	-продолжать совершенствовать технику ведения мяча ногой «змейкой» между предметами; -продолжать совершенствовать технику отбивания мяча в движении; -продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам.
34	-совершенствовать технику отбивания мяча в движении; -продолжать развивать скоростно-силовые качества в эстафетных и игровых заданиях; -продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам.
35	-совершенствовать технические футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений; -продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам.
36	-совершенствовать технические футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений; -продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам; -развивать физические качества.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Литература

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.

2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.

3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.

4. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМиД, 2003.

5. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.

6. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.

7. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.

8. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Ноткина. - СПб. : Образование, 1993.

9. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М. : Просвещение, 2002.

10. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003.

11. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.

12. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.

13. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2004, стр. 66.

14. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. :АРКТИ, 2002.

15. Макарова З. С., Голубева Л. Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.

16. Панкратова И. В., Юдина И. И. Растим здоровое поколение // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 66.