

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от « 28 » 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Детским садом № 261
ОАО «РЖД»
« 28 » 08 2020 г.



В. В. Лескова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СЕКЦИИ СПОРТИВНЫХ ИГР С МЯЧОМ
«ФУТБОЛИКИ»

Срок реализации: 2020 – 2021 учебный год

Автор – составитель:
Дудакова Н. А., инструктор по физической культуре

Содержание

I. Целевой раздел	1 – 2
1.1 Пояснительная записка	1
1.1.1. Цели и задачи	1
1.1.2. Принципы и подходы к реализации рабочей программы	1 – 2
1.1.3. Сроки освоения рабочей программы	2
1.1.4. Возрастные особенности детей дошкольного возраста	2
1.1.5. Планируемые результаты освоения программы	2
II. Содержательный раздел	3 - 4
2.1 Календарно-тематическое планирование	3
2.2 Обеспечение безопасности на секции «Футболики»	3 - 4
III. Организационный раздел	4 - 6
3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса.	4
3.2. Требования к организации развивающей предметно-пространственной среды.	4 - 5
3.3. Описание дополнительной образовательной деятельности спортивная секция «Футболики»	5
3.4. Взаимодействие с родителями	5 - 6
IV. Приложение	6 – 7
4. 1. Педагогическая диагностика (мониторинг детского развития)	6
4.2. Аннотация к рабочей программе спортивной секции « Футболики»	6 - 7

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.1.1 Цель и задачи

Цель программы - повысить двигательную активность детей, совершенствовать координацию движений, укреплять мышечный корсет

Задачи:

- учить выполнять упражнения с мячами разных размеров;
- учить выполнять простые и сложные упражнения с мячами;
- учить выполнять упражнения в разных исходных положениях;
- укреплять различные группы мышц;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- тренировать способность удерживать равновесие;
- учить выполнять упражнение в паре со сверстниками, танцевальные движения используя мячи;
- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности.

1.1.2. Принципы и подходы к реализации рабочей программы:

- систематичность – занятий в секции « Фитболики » должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярное посещение дополнительной деятельности дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;
- доступность - физическая нагрузка на дополнительной деятельности, так же, как непосредственно образовательной должна быть доступной детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;
- активность – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять, как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе деятельности стал разнообразными и интересным для детей;
- наглядность - для успешного прохождения процесса в секции «Футболики», объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также в дополнительной деятельности необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты, игрушки);
- последовательность и постепенность - во время деятельности в секции используются для детей простые и не сожнвел упражнения, должны предшествовать более сложным, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений. Так же нужно использовать как можно больше игр, игровых упражнений с музыкальным сопровождением. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним.

Методы обучения:

- словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания;
- наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов;
- практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Средства обучения

Общеразвивающие и специальные упражнения:

- комплекс подводящих упражнений;
- несложные элементы сначала без предмета.

Подготовительные упражнения:

- различные упражнения с мячами, различных размеров начиная с малых размеров
- упражнения на координацию в И.п. стоя на полу, на степ - платформе
- упражнения на координацию с опорой одной ногой на мяч, в И.п. лежа на спине, на животе;
- соединение различных упражнений в несложные комбинации (связки) под музыку и без.
- чередование упражнений: маленькие и большие мячи;
- усложнение упражнений: делать их самостоятельно или в парах.

Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться по залу различными способами;
- овладению навыком передвижению по залу различными способами с мячами разных размеров.

1.1.3. Сроки освоения рабочей программы

Ожидаемые результаты:

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных меж. групповые, взаимодействие между д. садами.

Программа рассчитана на 1 год. Данная программа входит в вариативную часть ООП ДО, которую формирует образовательное учреждение. Эта программа предусмотрена для детей старшего и подготовительного возраст

1.1.4. Возрастные особенности детей дошкольного возраста

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц, взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки. Поэтому занятия в зале чередуются с малоподвижной деятельностью (с упражнениями на восстановления дыхания) с двигательной активностью, а также включены игры и игровые упражнения с разноцветными мячами и под музыку

1. 1. 5. Ожидаемые результаты

К концу года дети:

1. Выполняют упражнения с мячом в различных И.п. (перекаты, броски и ловля двумя и одной рукой, защита ворот, перемещения с мячом в заданных направлениях, Ведение мяча
2. Работа в парах и малыми группами.
3. Выступают в групповых номерах.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Календарно- тематическое планирование

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

№ п/п	Содержание материала	период				
		Всего в год	Осень	Зима	Весна	Лето
	Основы знаний по футболу	В процессе занятий				
	Практика - - -					
1.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	20	5	5	5	5
2	Техника ударов по мячу и остановок мяча	15	5	4	5	1
3	Техника ведения мяча	15	5	4	4	2
4	Техника защитных действий	10	2	1	4	3
5	Тактика и техника игры	10	2	-	4	4
6	Соревнования, правила соревнований	2	1	-	-	1
	ВСЕГО	72	20	14	22	16

2.2. Обеспечение безопасности на секции «Футболики»

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Методы проведения занятий.

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.

- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Формы подведения итогов.

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях внутри дошкольного учреждения.

В начале года обучения основной формой подведения итогов является сдача нормативов, эстафеты с элементами футбола. В конце года, используемой формой контроля являются соревнования.

III. Организационный раздел

3.1. Учебно- методическое и информационное обеспечение образовательного процесса

1. Андреев С.Н. Футбол в школе – М.; ФиС, 1986 г.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет – М., Граница, 2008 г.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера – М., Олимпия, Человек, 2004-2007 г.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
5. Тунис Марк Психология вратаря – М., Человек, 2010 г.
Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов – М, Человек, 2010 г.
5. Футбол. Учебник для физкультурных институтов. Под редакцией Казакова П.Н., ФиС, 1978 г.
6. Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. РФС – М, Советский спорт, 2011 г.
7. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол.-М., Terra Спорт. Олимпия Пресс, 2004 г.
8. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе- 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
9. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007
10. Под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова; Рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры. - М.: Академия, 2004
11. <https://ru.wikipedia.org> – Википедия свободная энциклопедия.
12. minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.
13. mfsprivolg.ru Официальный сайт Федерации футбола Нижегородской области.
14. <http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.
15. <http://www.rfs.ru/> Российский футбольный союз.

3.2. Требования к организации предметно- пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная (РППС) спортивного зала оформлена и укомплектована таким образом, чтобы вызвать у воспитанников радость, заинтересованность. Зал оснащён необходимым оборудованием и инвентарём, что позволяет решать задачи по формированию физических качеств, воспитания психофизических качеств, воспитания привычки и любви к физкультуре и спорту, потребности в дальнейших занятиях в спортивных секциях, формирование стойких гигиенических навыков.

РППС спортивного зала построена с учетом принципов, описанных в ООП ДО:

- содержательно–насыщенная, развивающая;
- трансформируемая;
- полифункциональная;
- вариативная;
- доступная;
- безопасная;
- здоровье - сберегающая;
- эстетически привлекательная.

Перечень игрового спортивного оборудования в спортивном зале

Наименование	Количество
Шведская стенка	1
Тренажеры переносные детские	4
Мячи различных диаметров, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные	50
Гимнастические палки	25
Перчатки для вратарей	4
Батуты	2
Фитболы различного диаметра	25

3.3. Описание дополнительной образовательной деятельности спортивная секция «Футболики».

- Техника ударов по мячу и остановок мяча.

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетящего мяча вратарем.

- Техника ведения мяча.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

- Техника защитных действий.

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.

- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полувысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

- Тактика и техника игры.

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
 - а) индивидуальная тактика игрока;
 - б) коллективные тактические действия;
 - в) выбор места игрока;
 - г) создание численного перевеса при атаке;
 - д) отвлекающие действия игроков.
- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

- Соревнования, правила соревнований.

- Основные правила соревнований по футболу.
- Судейство игр.
- Эстафеты с элементами футбола.

- Техническая и тактическая подготовка.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногами. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Тактика игры вратаря: Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли (9 по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот

Для полевых игроков:

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.
2. Бег 3х30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места без учета времени. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

- Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
- Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке:

- Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 5 м
- Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (10м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.
- Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей:

- Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой.
Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.
- Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.
- Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

№ п/п	Содержание материала	период				
		Всего в год	Осень	Зима	Весна	Лето
	Основы знаний по футболу	В процессе занятий				
		Практика				
		-				
		-				
		-				
1.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	20	5	5	5	5
2	Техника ударов по мячу и остановок мяча	15	5	4	5	1
3	Техника ведения мяча	15	5	4	4	2
4	Техника защитных действий	10	2	1	4	3
5	Тактика и техника игры	10	2	-	4	4

6	Соревнования, правила соревнований	2	1	-	-	1
	ВСЕГО	72	20	14	22	16

3.4. Взаимодействие с родителями

Одним из важных принципов технологии реализации программы в секции «Футболики» - совместное с родителями физическое воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс ДОО.

Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников:

- показать родителям возможности физического развития ребенка в семье, помочь им в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, приобщения ребенка к здоровому образу жизни;
- поддерживать интерес родителей к развитию собственного ребенка, умения оценить особенности его физического развития, видеть его индивидуальность.

Направления взаимодействия педагога с родителями:

- педагогический мониторинг;
- педагогическая поддержка;
- педагогическое образование родителей;
- совместная деятельность педагогов и родителей.

Содержание	Сроки проведения
Анкетирование родителей. Консультация в родительские уголки групп « Футбол и мы»	Сентябрь
Выступление на групповых родительских собраниях Индивидуальное консультирование родителей, которые хотели бы чтоб их дети занимались в секции « Футболики»	Октябрь
Выпуск информационного буклета для родителей «Спортивные секции детского сада»	Ноябрь
Фитнес марафон для детей и родителей	Декабрь
Утренник в музыкальном зале «Новый год» демонстрация спортивного танца с футбольными мячами. «Танец снеговиков»	Январь
Мастер – класс для родителей «Мы любим фитнес»	Февраль
Праздник для мам показ танца «Мы маленькие дети»	Март
Видео презентация для родителей с представлением занятий и отчетных концертов детей, уже занимающихся в секции « Болики-Фитболики»	Апрель
Итоговый отчетный концерт	Май

IV. ПРИЛОЖЕНИЕ

4.1. Педагогическая диагностика (мониторинг физического развития)

Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей.

- ОФП:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		5 лет	6 лет	7 лет	10 лет
1.	Челночный бег 3х10 м или бег 30 метров с высокого старта (сек)	-	-	9,3 5,5	9,0 5,3

2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	1	2	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	300	500	500
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	8,5	10,5	11	12,5
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,0	1,5	2	2
6.	Полоса препятствий (количество баллов)	7	7	9	9
7.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	145	150
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	4	4	5	5

- по технической подготовке:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		5 лет	6 лет	7 лет	10 лет
1.	Удар по мячу на дальность (м)	5	6	7	28
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	15	12	9,5	8,5
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	6,5	6,5
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	4	8	8

Оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика осуществляется с помощью тестов на силу мышц спины, на силу мышц брюшного пресса, координацию движений