

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 1»**

Принято
на педагогическом совете МАДОУ
МО г. Краснодар «Детский сад № 1»
протокол № 1 от 30.08.2021г.

Утверждаю
Заведующий МАДОУ МО
г. Краснодар «Детский сад № 1»
_____ Е.В.Иванова
14.09.2021г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для детей 5 - 6 лет
«ЮНЫЕ ФУТБОЛИСТЫ»**



**Автор-составитель:
Остроменская Ирина Александровна**

I. Целевой Раздел

1. Пояснительная записка

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения всесторонне воздействуют на мышечную систему развивающегося организма, укрепляют костный аппарат, развивают дыхательную и сердечно-сосудистую системы, регулируют обмен веществ.

Футбол — спортивная игра. Разнообразие действий, эмоциональность, динамичность, формирует у старших дошкольников интерес к спортивным играм, основы здорового образа жизни. Выполняя спортивные упражнения дети овладевают техникой выполнения движений, отдельными тактическими комбинациями спортивной игры, требующей выдержки, смелости решительности.

Футбол — игра с мячом. Игры с мячом совершенствуют навыки большинства основных движений: ходьбу, бег, прыжки, бросание и ловлю мяча. Во время игры дети выполняют движения в постоянно изменяющейся обстановке, что способствует формированию умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Футбол- игра коллективная. Коллективные игры воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на взаимопомощи и сотрудничестве.

Программа «Юные футболисты» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ДО, на основе учебного пособия Алиев Э. Г., Андреев О. С., Андреев С. Н. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2014. - 124 с

Программа предназначена для проведения групповых занятий по подготовке детей 5-6 лет элементам мини-футбола, укреплению физического здоровья, развитию физических качеств.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 6 лет. Данный курс состоит из 56 занятий, проводимых 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 25 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель: Развитие двигательной активности дошкольников как источника здоровья детей через спортивную игру футбол.

Задачи: Учитывая индивидуальные возрастные особенности ребенка, целенаправленно развивать и совершенствовать качества и способности в ходе выполнения заданий, требующих посильных физических и психических усилий.

Количество занятий: Программа рассчитана на 8 занятия в месяц, по 2 занятию в неделю, 25 -минут, в разновозрастной группе 5,6 лет.(Октябрь- Май)

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка ДОО.

3. Особенности развития детей 5-6 лет

При подборе физических упражнений с детьми 5-6 лет следует помнить, что в этот период развитие опорно-двигательного аппарата еще не завершено. Кости детей отличаются мягкостью, гибкостью и недостаточной прочностью. В их составе, наряду с присутствием большого количества хрящевой ткани, недостает минеральных солей. Окостенение опорно-двигательного аппарата осуществляется постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот отрезок времени формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника.

К 5 годам у детей происходит увеличение мышечной массы, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность. Из-за относительной слабости костно-мышечной системы и быстрой утомляемости дети в дошкольном возрасте еще неспособны к длительному напряжению мышц. В связи с этим в ходе занятий физическими упражнениями рекомендуется соблюдать равномерность распределения физической нагрузки на звенья тела, т.е. периодически стараться обеспечивать смену движений руками, ногами и туловищем, чередуя при этом сложные движения с более легкими. Такой подход позволяет укрепить опорно-двигательный аппарат детей, предупредить нарушения осанки и деформацию скелета, способствует укреплению мышц всего тела. Дети к 6 годам уже

могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

4. Планируемые результаты освоения программы

1. Осваивают основные средства общей физической подготовки.
2. Играют по упрощенным правилам в мини-футбол.
3. Развитие ловкости, развитие координации, развитие скорости у ребенка.
4. Приобретают основы теоретических знаний.
5. Изучение техники перемещения на площадке с мячом, развитие пространственного мышления.
6. Развитие социальных навыков и ответственности за команду.

II. Содержательный раздел

1. Методы, приемы, формы организации работы с педагога с детьми

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровые и соревновательные методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Последовательное изучение теоретического материала, постоянная практическая тренировка.

Постоянное повторение изученных игр и упражнений

Мини - соревнования и активные веселые игры

Тесное дружеское общение тренера с детьми

Игра в футбол на каждой тренировке по упрощенным правилам

Обучение дошкольников игре в футбол проходит в 3 этапа.

Каждый этап обучения имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в построении педагогического процесса. На I этапе у занимающихся: создается общее представление о двигательном действии и дается установка на овладение им, осуществляется начальное его разучивание. Формируется умение выполнять основы техники этого двигательного действия. Выполнение этих задач способствует воздействию на основные аналитические системы занимающихся - зрительную, слуховую, двигательную, а также активизацию и сознания в целях создания ясного представления о целостном двигательном акте.

Результативность же начального разучивания двигательных действий основывается на рациональной методике обучения занимающихся, предусматривающей следующие действия педагога:

- показ техники двигательного действия; его образца;
- детальную демонстрацию техники, сопровождая ее лаконичным и точным объяснением; практическое выполнение двигательного действия самими занимающимися.

Организуя начальное обучение техническим приемам мини-футбола у дошкольников, следует иметь в виду, что на этом этапе не должно быть больших перерывов между занятиями. В то же время не рекомендуется планировать при начальном разучивании того или иного приема многочисленные повторения изучаемого двигательного действия, что нередко ведет у детей к значительным нервным напряжениям. Использование в занятиях с дошкольниками метода поощрения способствует созданию у них эмоционально-положительного отношения к процессу обучения, что, как правило, способствует достаточно быстрому и эффективному решению поставленной на данном этапе задачи.

На II этапе технические приемы мини-футбола разучиваются с детьми углубленно, т.е. у занимающихся создается умение выполнять эти двигательные действия относительно образцово. При этом некоторые детали технических приемов частично закрепляются и автоматизируются. В процессе обучения внимание детей избирательно сосредотачивается на анализе отдельных элементов технических приемов, т.е. отдельных деталей целостного двигательного действия. При этом, переходя к этому этапу обучения, рекомендуется в течение одного занятия постепенно увеличивать дозировку повторения изучаемых технических приемов. В то же время в этот период возможны и кратковременные перерывы между занятиями, которые посвящаются углубленному разучиванию данного двигательного действия. Так, постепенно в ходе занятий приобретенные детьми навыки выполнения технических приемов закрепляются и совершенствуются. Этот процесс содействует стимулированию активности детей, развитию самостоятельности и творчества. Важно, что они с удовольствием начинают пользоваться приобретенными знаниями и

двигательный опыт в играх со сверстниками.

На III этапе закрепляется и совершенствуется техника выполнения изучаемых приемов, создается навык, у детей проявляется способность целесообразно применять технические приемы в игровых упражнениях и подвижных играх.

Закрепление осуществляется в ходе многократного повторения разученного двигательного действия в относительно постоянных внешних условиях. При этом все лишние движения затормаживаются, исчезают, а соответствующие показу педагога движения закрепляются его словом. Примечательно, что если на первых двух этапах обучения непрерывность занятий, на которых разучивалось двигательное действие, являлась важным условием обеспечения результативности этого педагогического процесса, то на III этапе возможно в работе с детьми практиковать и непродолжительные перерывы.

На данном этапе число повторений выполняемых двигательных действий увеличивается от занятия к занятию. При этом в ходе занятий реализуется принцип развивающего обучения, что достигается органическим слиянием процессов совершенствования техники и направленного развития физических качеств: быстроты, силы, общей выносливости.

Особенность педагогического процесса, направленного на развитие физических качеств у дошкольников, заключается в том, что в этот период не осуществляется специально акцентируемое, изолированное развитие конкретного качества. По мере накопления детьми двигательного опыта, совершенствования морфофункциональных свойств их организма возникают благоприятные предпосылки для развития всех основных качеств.

Большое значение для развития у детей ловкости имеют различные игры, общеразвивающие упражнения с предметами. А используемые игровые задания, содержание которых связано с необходимостью своевременно и быстро реагировать на различные сигналы, способствуют развитию у детей своевременности и быстроты двигательной реакции.

Постепенно, по мере овладения разнообразными способами ходьбы и бега, у занимающихся развивается способность к ускорениям. Для развития у дошкольников скоростных качеств рекомендуется использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп, подвижные игры. Следует учитывать, что выполнение упражнений на развитие скоростных качеств не должно вызывать у детей утомления.

От развития такого физического качества, как сила, во многом зависит и развитие других качеств. Данное физическое качество необходимо для предоставления внешнего сопротивления или же противодействия ему путем мышечных усилий. В работе с детьми дошкольного возраста включены упражнения на развитие силы, следует учитывать незавершенность развития у детей нервной системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, а также и общую слабость мышц. В связи с этим использование на физкультурных занятиях общеразвивающих упражнений,

укрепляющих основные мышечные группы, обуславливает решение задачи постепенного развития силы, что способствует формированию и поддержанию у занимающихся правильной осанки, т.е. удержанию рациональной позы во время всех видов деятельности. Дети с правильной осанкой прямо держат голову, спина прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперед. При неправильной осанке и плоскостопии позвоночник занимающихся и их стопы теряют способность пружинить и смягчать сотрясения и толчки при ходьбе, беге и прыжках. У таких детей появляются боли в мышцах и суставах. Вот почему педагог обязан регулярно включать упражнения для укрепления мышц живота, спины, стоп ног.

Обучение детей элементам мини-футбола обеспечивается с помощью различных способов организации. Эти способы влияют на обеспечение числа повторений за определенное время, процесса усвоения элементов этой спортивной игры, а также способствуют осознанному овладению структурными компонентами двигательных действий и предоставляют детям хорошую возможность учиться не только у педагога, но и у своих сверстников. Так, фронтальный способ организации занятий обеспечивает детям одновременное выполнение двигательных действий, достаточную повторяемость, что способствует быстрому образованию временных связей, достижению высокой активности детей и необходимой физической нагрузки.

Групповой способ подразумевает разделение детей на группы. При этом каждая группа выполняет определенное движение. Через некоторое время группы меняются местами, что повышает интерес детей к занятиям. Данный способ предоставляет возможность для более детального освоения детьми элементов мини-футбола. В то же время знакомые движения дети могут выполнять без непосредственного контроля педагога, что способствует развитию у них самостоятельности и самооценки.

Поточный способ дает возможность решать задачи закрепления и совершенствования элементов мини-футбола. Он предусматривает выполнение движений детьми друг за другом, перехода от одних к другим. В таких случаях одни занимающиеся, завершив выполнение определенного элемента, переходят к выполнению следующего, другие же только начинают выполнять первое и т.д. Данный способ содействует формированию у занимающихся гибкости навыка, умения переходить сразу от одних к выполнению других двигательных действий, а также развитию способности сочетать движения.

Индивидуальный способ предусматривает выполнение детьми конкретного движения в порядке очередности, что предоставляет педагогу возможность проконтролировать его выполнение каждым занимающимся, делая индивидуальные замечания и указания. Другие же дети в это время, наблюдая за действиями каждого упражняющегося, воспринимают замечания и указания педагога. К недостаткам индивидуального способа следует отнести резкое

снижение активности детей, некоторую монотонность занятий, низкое число повторений упражнения, что приводит к ослаблению интереса у детей.

Основная форма обучения дошкольников игре в мини-футбол - занятия.

Структура занятия

Часть занятия	Содержание
Вводная	Различные виды ходьбы: - на носках, -на пятках, -на внешней стороне стопы, -с перекатом с пятки на носок, -с высоким подниманием колен, -с захлестом голени назад, -с хлопком под коленом. Различные виды бега: -в колонне по одному, -с перестроением в пары, -«змейкой». -по диагонали, -в сочетании с другими движениями, -спиной вперед, -с поворотом вокруг себя по сигналу. Прыжки. Подскоки. Упражнения дыхательной гимнастики.
Основная	Комплекс общеразвивающих упражнений (1 комплекс на 4 занятия) Подводящие упражнения сходные по структуре с главными элементами техники того или иного футбольного движения (элементы футбольной техники, элементы вратарской техники) Подвижная игра, где дети могут применить разученные движения и проявить творчество
Заключительная	Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями Упражнения на расслабление и релаксацию Спокойная игра

Кружковые занятия с обучением детей элементам мини-футбола можно проводить как в помещении, так и на открытом воздухе. Помещение, в котором проводятся физкультурные занятия с детьми, должно соответствовать общепринятым санитарно-гигиеническим требованиям.

Для занятий на открытом воздухе используются специально оборудованные площадки. Для обучения детей элементам мини-футбола можно с успехом использовать площадки с травяным, земляным или искусственным покрытием. На занятиях на воздухе успешно решаются задачи закаливания, повышаются защитные функции организма детей.

Одежда и обувь детей имеет немаловажное значение при проведении занятий. Учитывая, что выполнение физических упражнений способствует выработке большого количества тепла, рекомендуется для занятий подбирать

одежду, которая обеспечивает достаточную теплопроводность. При температуре воздуха выше +15° С, одежда детей должна включать шорты, майку, носки и тапочки или кроссовки. При этом обувь должна иметь эластичную подошву.

В холодные дни одежда детей должна быть достаточно теплой, предохраняющей детей от переохлаждения, должна быть удобной, легкой, не стесняющей движения детей и изготовленной из натуральных тканей.

Например, при температуре +15-10° С одежда должна состоять из двух слойной легкой ткани, при +10-5° С поверх этой одежды рекомендуется одевать легкую куртку, а на голову - шерстяную шапочку.

Если же температура воздуха колеблется в пределах от +5° до -5° С, второй слой одежды рекомендуется заменить более теплым, а на голову надеть шерстяную шапочку.

Когда же температура воздуха опускается до -10° С для физкультурных занятий рекомендует использовать одежду, состоящую из 3 -4 слоев. При этом два из них должны быть теплыми, ворсистыми, а верхний слой наиболее плотным, чтобы защитить тело от ветра.

Детям, подверженным простудным заболеваниям, следует заниматься в более теплой одежде, лишь постепенно облегчая ее. При проведении занятий на открытом воздухе также необходимо учитывать, что неблагоприятные условия погоды, нарушая тепловой баланс организма детей, оказывают отрицательное влияние на их работоспособность.

В жару у детей появляется чувство усталости и разбитости, а также снижается внимание, быстрота реакции, точность и координация движений, а при высокой влажности воздуха, независимо от его температуры, у детей отмечается вялость и апатия, их движения замедляются. В жаркую погоду рекомендуется исключить из занятий трудные упражнения, требующие сложной координации движений. В прохладную же погоду следует использовать упражнения, вызывающие у занимающихся большой интерес и эмоциональный подъем, например подвижные игры. Такой подход способствует также и увеличению подвижности детей. В процессе занятий с детьми необходимо постоянно осуществлять контроль самочувствия детей, оценивать их реакцию на физическую нагрузку.

2. Перспективно – тематический план реализации программы

Элементы футбольной техники	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель			
Различные виды бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Различные виды прыжков, подскоки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Носком ноги по неподвижному мячу в стенку с раст 2,5-3,5 м с места	+	+																										
Носком ноги в ворота шириной 2-2,5 м с расстояния 3-4 м с места		+	+																									
5-6 ударов подряд на точность с расстояния 2-4 м в уменьшенные ворота 1,5-1,7 м без вратаря			+	+																								
С разбега по неподвижному мячу в стену				+	+																							
Передача мяча друг другу носком ноги, стоя в паре с места					+	+																						
Передача мяча друг другу носком ноги, стоя в тройке с места						+	+																					
По команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно								+	+																			
Пяткой подбегав с расстояния 2-3 м к 5-6 мячам лежащим на одной линии, выполнить поочередные удары по ним									+	+																		
Пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5м с расстояния										+	+																	

– совершенствовать технику перебрасывания мяча в парах
 Оборудование: мячи диаметром 20 см по количеству детей, 4 конуса

Содержание	Указания
<p>Ходьба: - обычная, удерживая мяч в правой руке (угол) - на носках, мяч в обеих руках поднят вверх - высоко поднимая колени, мяч за головой Бег: - врассыпную Игровое упражнение «Найди свое место» - с ритмичным ударом мяча о колено (сочетать с ходьбой) Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну, по ходу движения дети берут мяч, продолжают движение, выполняя команды инструктора Дети по сигналу после бега врассыпную строятся в колонну Мяч держать двумя руками, удар при каждом шаге, В ходьбе</p>
<p>ОРУ с мячом комплекс №1 на 4 занятия 1. и.п. о.с. руки с мячом прижаты к груди Круговые движения руками от себя на 4 счета, к себе на 4 счета 2. и.п. о.с. руки с мячом вытянуты вперед 1-2 поворот вправо, выпад правой ногой вперед, и.п. 3-4 поворот влево, выпад левой ногой вперед 3.и.п. ноги на ш.п. руки с мячом подняты вверх 1-2 наклон вправо, и.п. 3-4 наклон влево, и.п. 4. и.п. сидя на полу, ноги широко раздвинуты, мяч двумя руками удерживается за головой 1-2-3 наклониться вперед, выполнить легкое касание мячом носка правой ступни, 4 в и.п. То же к левой ноге 5. и.п. лежа на полу на спине, ноги согнуты в коленях,руки с мячом выпрямлены вверх 1-2 сесть, дотронуться мячом до колена правой ноги, в и.п.. то же к колену левой ноги 6. и.п. правая нога согнута в колене (присесть), левая вытянута в сторону, мяч в двух руках опущен вниз. 1-2 сесть на пятку правой ноги, руки поднять вверх, 3-4 в и.п. То же с левой ноги</p>	<p>Спину и голову держать прямо Голову поворачивать вслед за мячом Ноги от пола не отрывать Ноги в коленях не сгибать Плавно поднять и опустить туловище Спину удерживать прямо</p>

<p>7. и.п. о.с. мяч на полу Прыжки вокруг мяча на одной ноге чередуя по 10 прыжков</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Упражнение в футбольной технике</p> <p>1. По команде касаться мяча носком центра мяча, лежащего на полу</p> <p>2. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стенку с раст 2,5-3,5 м с места</p> <p>3. Ведение мяча ногой 10 м</p> <p>Вдоль границ зала (площадки) с двух сторон на расстоянии 10 м ставятся конусы, дойдя до конуса дети кладут мяч на землю, ведут его ногой до второго конуса, берут мяч в руки, то же на противоположной стороне площадки</p> <p>Упражнение во вратарской технике</p> <p>Подвижная игра</p> <p>«Бросай-лови»</p> <p>В парах перебрасывать мяч друг другу, стараясь ловить его в прыжке</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>Выполнять прыжки легко</p> <p>В ходьбе. Перестроение в 3 колонны дроблением (тройками)</p> <p>Показать носком центр мяча</p> <p>Выполнять по трое, после удара взять свой мяч, встать в свою колонну последним закончив упражнение, дети перестраиваются в колонну по одному,</p> <p>Не отбивать мяч вперед, а вести ногой</p> <p>Не мешать другим, рассчитывать силу броска, стараться не упустить мяч</p> <p>В ходьбе</p>
<p>Игра-импровизация «Море волнуется раз»</p> <p>Дети стоят в рассыпную, руки опущены вниз, инструктор произносит слова, дети выполняют плавные движения руками влево-вправо</p> <p>Море волнуется раз, Море волнуется два, Море волнуется три, Морская фигура на месте -замри!</p>	<p>Игрок, выполнивший самую интересную фигуру становится водящим</p>

Занятие № 3-4

Задачи:

- закреплять умение детей удерживать мяч в руках, выполняя задания в ходьбе, беге
- знакомить с техникой выполнения удара носком ноги в ворота шириной 2-2,5 м с расстояния 3-4 м с места
- закреплять навык ведения мяча по прямой (10м) попеременно то правой то левой ногой

– совершенствовать технику перебрасывания мяча в парах

Оборудование: мячи диаметром 20 см по количеству детей, 6 стоек для обозначения ворот 4 конуса, шнур длиной 6 м.

Содержание	Указания
<p>Ходьба: - обычная, удерживая мяч в правой руке (угол) - на носках, мяч в обеих руках поднят вверх - с захлестом голени назад, мяч за спиной - высоко поднимая колени, мяч за головой Бег: - врассыпную Игровое упражнение «Найди свое место» - с высоким подниманием бедра Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну, по ходу движения дети берут мяч, продолжают движение, выполняя команды инструктора</p> <p>Дети по сигналу после бега врассыпную строятся в колонну Мяч держать двумя руками, касаться коленом мяча</p> <p>В ходьбе</p>
<p>ОРУ с мячом комплекс №1 Упражнение в футбольной технике 1. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стенку с раст 2,5-3,5 м с места 2. Носком ноги в ворота шириной 2-2,5 м с расстояния 3-4 м с места 3. Ведение мяча ногой 10 м Упражнение во вратарской технике 4. Ловля мяча стоя в паре на расстоянии 2-3 м Подвижная игра « У кого меньше мячей» Зал (площадка) делится на 2 части шнуром. Дети делятся на две равные команды, каждая берет по несколько мячей и распределяется на своей половине игровой площадки. Дети по сигналу стараются перебросить на сторону противника как можно больше мячей. Выигрывает команда, у которой после сигнала инструктора к окончанию игры на площадке останется меньше мячей Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>В ходьбе. Перестроение в 3 колонны дроблением (тройками) Выполнять по трое, после удара взять свой мяч, встать в свою колонну последним закончив упражнение, дети перестраиваются в колонну по одному, Выполнять удар по команде (одновременно)</p> <p>Не отбивать мяч вперед, а вести ногой</p> <p>Не толкаться и не отнимать мяч</p> <p>В ходьбе</p>
<p>Игра-импровизация «Скульптура с мячом» Дети стоят врассыпную, руки опущены вниз, ведущий отбивает от пола мяч, считает: раз, два, три, замри!</p>	<p>Игрок, выполнивший самую интересную фигуру становится водящим</p>

Занятие № 4-5

Задачи:

- закреплять умение детей удерживать мяч в руках, выполняя задания в ходьбе, беге
- обучать технике удара ногой на точность с расстояния 2-4 м в уменьшенные ворота 1,5-1,7 м без вратаря
- отрабатывать бросок мяча двумя руками из-за головы с места на дальность
- совершенствовать технику перебрасывания мяча в тройках
- развивать быстроту реакции в отбивании мяча, прокатываемого в ноги

Оборудование: мячи диаметром 20 см по количеству детей, 6 стоек для обозначения ворот или 3 ворот шир. 1,5-1,7 м.

Содержание	Указания
Ходьба: - обычная, удерживая мяч в правой руке (угол) - на носках, мяч в обеих руках поднят вверх - на пятках, мяч за спиной - высоко поднимая колени, мяч за головой Бег: - врассыпную - с высоким подниманием бедра Упражнение на восстановление дыхания	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, по ходу движения дети берут мяч, продолжают движение, выполняя команды инструктора Дети по сигналу после бега врассыпную строятся в колонну Мяч держать двумя руками, касаться коленом мяча В ходьбе
ОРУ с мячом комплекс №1 Упражнение в футбольной технике 1. Удар по воротам на точность с расстояния 2-4 м в уменьшенные ворота 1,5-1,7 м без вратаря Упражнение во вратарской технике 2. Бросок мяча двумя руками из-за головы с места на дальность 3. Ловля мяча стоя в тройке на расстоянии 2-3 м Подвижная игра «Отбей мяч» Дети стоят по кругу, передают друг другу мяч, произносят слова: Раз, два, три,	В ходьбе. Перестроение в 3 колонны дроблением (тройками) Выполнять по трое, после удара взять свой мяч, встать в свою колонну последним закончив упражнение, дети перестраиваются в колонну по одному, Построение в 2 шеренги по очереди Стараться не упустить мяч

Мяч скорей бери Три, четыре, пять Мяч успеи догнать! Тот, у кого на последних словах мяч в руках, наклоняется и прокатывает его в любом направлении, дети, мимо которых катится мяч стараются успеть отбить его ногой. Упражнение на восстановление дыхания	Не толкаться, мяч отнимать можно, но только ногами В ходьбе
Передача мяча носком ноги друг другу стоя в паре (раст 2 м)	Плавная передача точно к ноге партнера

Занятие № 6-7

Задачи:

- закреплять навык удерживать мяч в руках, выполняя задания в ходьбе, беге
- обучать
- отрабатывать технике удара по неподвижному мячу в стену с разбега
- Отрабатывать ловлю мяча, брошенного через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см
- Отрабатывать навык ведения мяча по прямой (10м) попеременно то правой то левой ногой

Оборудование: мячи диаметром 20 см по количеству детей, 2 конуса, шнур длиной 1 м ,2 стойки для обозначения ворот или 1 ворота шир. 1,5-1,7 м., волейбольная сетка с крючками для быстрого крепления к стойкам, скакалка

Содержание	Указания
Ходьба: - обычная, удерживая мяч в правой руке (угол) - на носках, мяч в обеих руках поднят вверх - на пятках, мяч за спиной - высоко поднимая колени, мяч за головой Бег: - врассыпную - с высоким подниманием бедра, на каждый шаг ударять мячом о колено Упражнение на восстановление дыхания	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, по ходу движения дети берут мяч, продолжают движение, выполняя команды инструктора Дети по сигналу после бега врассыпную строятся в колонну по одному Мяч держать двумя руками, касаться коленом мяча В ходьбе
ОРУ с мячом	В ходьбе. Перестроение в 3 колонны дроблением

<p>комплекс №1</p> <p>Упражнение в футбольной технике</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удар по неподвижному мячу в стену с разбега 2. Ведение мяча по прямой (10м) попеременно то правой то левой ногой 3. Удар ногой на точность с расстояния 2-4 м в уменьшенные ворота 1,5-1,7 м без вратаря <p>Упражнение во вратарской технике</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Ловля мяча, брошенного через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см <p>Подвижная игра «Удочка»</p> <p>Дети строятся в круг, водящий со шнуром или скакалкой- в центре. Водящий крутит скакалку, дети прыгают на двух или одной ноге на месте, чтобы их не задела скакалка</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>(тройками)</p> <p>Выполнять по трое, после удара взять свой мяч; возвращаться в свою колонну обходя площадку по правой стороне проталкивая мяч ногами; дойдя до линии, выполнить удар ногой в ворота, взять мяч, повторить сначала</p> <p>закончив упражнение, дети делятся на две команды, строятся по обе стороны натянутой сетки</p> <p>В ходьбе</p>
<p>Упражнение «Колобок»</p> <p>и.п. стоя, руки на поясе, одна нога стоит на полу, другая на мяче: катать мяч по кругу на месте</p>	<p>Плавная передача точно к ноге партнера</p>

НОЯБРЬ

Занятие № 9-10

Задачи:

- закреплять умение детей удерживать мяч в руках, выполняя задания в ходьбе, беге
- обучать ведению мяча по начерченной прямой линии (10м) попеременно то правой то левой ногой
- знакомить с техникой ловли мяча во время бега попарно (расстояние в паре 2,5-3 м)
- отрабатывать технику удара по неподвижному мячу в стену с разбега

Оборудование: мячи диаметром 10 и 20 см по количеству детей, шнур, свисток

Содержание	Указания
<p>Ходьба:</p> <p>- обычная, удерживая мяч в правой руке</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну, по ходу движения дети берут малый мяч, продолжают движение,</p>

<p>- на носках, в полуприсяде, мяч перед собой - на пятках, мяч за спиной - спиной вперед Бег: - в колонне по одному со сменой направляющего - бег с подскоком с целью коснуться мячом подвешенного бубна</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>выполняя команды инструктора Дети по сигналу поворачиваются за последним и бегут в обратную сторону Мяч держать двумя руками, во время прыжка, резко поднять вверх, коснуться бубна так, чтобы он зазвенел В ходьбе Перестроение в 3 колонны</p>
<p>ОРУ с мячом комплекс № 2 на 4 анятия 1.и.п. сидя на пятках, мяч в прямых руках внизу 1-2 встать на колени, поднять руки с мячом вверх, 3-4 в и.п. 2. и.п. стоя на коленях, мяч в двух руках, руки вытянуты вперед. 1-2 повернуть туловище вправо, наклониться к правой пятке, коснуться ее мячом, 3-4 в и п. То же влево 3.и.п. сидя на полу, ноги прямые, мяч у правого бедра, прокатить мяч по полу вокруг ног справа налево и обратно 4. и.п. сидя на полу, ноги прямые, руки в стороны, мяч в правой руке. 1-2 поднять правую ногу, передать под ней мяч в левую руку, ногу опустить, руки в стороны; 3-4 то же левой ногой-рукой 5. и.п. сидя, мяч зажат ступнями, руки в упоре сзади- 1-2 поднять ноги вверх, 3-4 в и.п. 6.и.п. Сидя на корточках, руки за головой, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча с выпрямлением после серии прыжков Упражнение на восстановление дыхания Упражнение в футбольной технике 1. Ведению мяча по начерченной прямой линии (10м) попеременно то правой то левой ногой 2. Удара по неподвижному мячу в стену с разбега Упражнение во вратарской технике 3. Ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре 2,5-3 м) Упражнение на восстановление дыхания Подвижная игра «Быстрая передача»</p>	<p>Спину держать прямо Ноги удерживать вместе Ноги в коленях не сгибать Ногу в колене не сгибать Поднимая мяч вверх, туловище назад не наклонять</p> <p>Выполнять по трое: после комплекса ОРУ, колонны сомкнуть, повернуться кругом; выкладывается шнур, от шнура дети по очереди ведут мяч по линии</p> <p>Держать дистанцию</p>

дети стоят в кругу, расстояние между игроками 1 м., центре — водящий. Водящий ногой направляет мяч игроку, который не останавливая мяча должен отдать подачу водящему Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе
Ходьба в колонне по одному чередуя обычную ходьбу с ходьбой с перекатом с пятки на носок	Спину держать прямо, выполнять, чередовать ходьбу по сигналу свистка

Занятие № 11-12

Задачи:

- закреплять умение детей удерживать мяч в руках, выполняя задания в ходьбе, беге
- обучать передаче мяча друг другу носком ноги, стоя в паре с места
- закреплять тактику ведения мяча по начерченной прямой линии (10м) попеременно то правой то левой ногой
- закреплять технику ловли мяча во время бега попарно (расстояние в паре 2,5-3 м)
- совершенствовать умение подбрасывать и ловить мяч двумя руками, стоя на месте

Оборудование: мячи диаметром 20 см по количеству детей, длинный шнур, свисток, 8 стоек, 4 коротких шнура.

Содержание	Указания
Ходьба: - обычная, удерживая мяч в правой руке - на носках, в полуприсяде, мяч перед собой - на пятках, мяч за спиной - спиной вперед Бег: - в колонне по одному со сменой направляющего - спиной вперед Упражнение на восстановление дыхания	В колонне по одному, руки на поясе, за головой В ходьбе Перестроение в круг
ОРУ с мячом комплекс №2 Упражнение на восстановление дыхания	

<p>Упражнение в футбольной технике 1. Передача мяча друг другу носком ноги, стоя в паре с места 2. Ведение мяча по начерченной прямой линии (10м) попеременно то правой то левой ногой</p> <p>Упражнение во вратарской технике 3. Ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре 2,5-3 м) 4. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Подвижная игра «Мяч в ворота» Дети делятся на 4 группы у каждой своя территория и ворота (стойки), надо забивать мяч в ворота с расстояния 3 м любым известным им способом</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>Построение в две развернутые лицом друг к другу шеренги Перестроение в 2 колонны (для каждой колонны своя линия)</p> <p>Держать дистанцию</p> <p>Проявлять творчество</p>
<p>Ходьба «змейкой» проводя мяч ногой</p>	

Занятие № 13-14

Задачи:

- закреплять умение детей удерживать мяч в руках, выполняя задания в ходьбе, беге
- обучать перебрасыванию мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре
- совершенствовать умение подбрасывать и ловить мяч двумя руками, с продвижением вперед
- отрабатывать навык передачи мяча друг другу носком ноги, стоя в тройке с места

Оборудование: мячи диаметром 20 см по количеству детей, баскетбольная сетка с крючками, 3 дуги, 3 коротких шнура

Содержание	Указания
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная - по канату - спиной вперед <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа по сигналу - спиной вперед 	<p>В колонне по одному, руки на поясе, за головой</p> <p>Не наталкиваться, соблюдать дистанцию</p>

Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе Перестроение в 2 шеренги
ОРУ с мячом комплекс №2 Упражнение на восстановление дыхания Упражнение во вратарской технике 1. Перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре 2. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками, с продвижением вперед Упражнение в футбольной технике 3. Передача мяча друг другу носком ноги, стоя в тройке с места 4. Ведение мяча в беге змейкой между конусами Упражнение на восстановление дыхания Подвижная игра «Веселая эстафета» 3 команды - бег до ориентира (черта) с мячом в руках - остановиться, положить мяч у черты, отбить носком ноги в ворота (дугу) -взять мяч в руки, вернуться в свою команду, передать мяч другому игроку Упражнение на восстановление дыхания	Врассыпную, не наталкиваться друг на друга Держать дистанцию не сближаться зачитывается скорость и точность
Упражнение «Колобок»	

Занятие № 15-16

Задачи:

- закреплять умение детей удерживать мяч в руках, выполняя задания в ходьбе, беге
- учить действовать по команде
- обучать технике бега с прыжком в высоту
- отрабатывать навык перебрасывания мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре
- закреплять навык передачи мяча друг другу носком ноги, стоя в тройке с места

Оборудование: мячи диаметром 20 см по количеству детей, баскетбольная сетка с крючками,

Содержание	Указания
<p>Ходьба: - обычная - по шесту на пятках, носках - в полуприсяде Бег: - в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу (остановиться, поднять руки вверх, присесть, выставить ногу вперед и т.п) Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>В колонне по одному, руки на поясе, за головой</p> <p>Не наталкиваться, соблюдать дистанцию</p> <p>В ходьбе Перестроение в круг</p>
<p>ОРУ с мячом комплекс №2 Упражнение на восстановление дыхания Упражнение в футбольной технике 1. По команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно 2. Ведение мяча в беге «змейкой» между линиями Упражнение во вратарской технике 3. Бега с прыжком в высоту с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см 4. Перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре Упражнение на восстановление дыхания Подвижная игра «Мяч по кругу» Дети строятся тройками, передают мяч друг другу носком ноги, по кругу. По свистку меняют направление передачи мяча Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>По свистку</p> <p>Выдерживать общий темп По кругу</p>
<p>Упражнение «Художник» сидя на полу с зажатым между стопами мячом рисовать заданные фигуры</p>	<p>Ноги в коленях не сгибать</p>

ДЕКАБРЬ

Занятие № 17-18

Задачи:

- закреплять умение детей удерживать мяч в руках, выполняя задания в ходьбе, беге
- учить ловить и отбивать мяч брошенного руками группой игроков из разных точек (расстояние 2-4 м)
- отрабатывать технику ведения мяча по извилистой линии
- закреплять умение действовать по команде

Оборудование: мячи диаметром 20 см по количеству детей, баскетбольная сетка с крючками,

Содержание	Указания
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная - на носках - на пятках - приставным шагом вперед <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - со сменой направляющего по сигналу - с ускорением и замедлением темпа <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>В колонне по одному, мяч в руках : в «углу» правой руки, вверху, за спиной, за головой</p> <p>Не наталкиваться, соблюдать дистанцию</p> <p>В ходьбе Перестроение в 4 колонны через центр зала разделением</p>
<p>ОРУ с мячом комплекс №3</p> <p>1. и.п. стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки опущены вниз. 1- вынести руки вперед; 2- руки за голову; 3-руки вперед; 4- руки опустить вниз.</p> <p>2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч в одной руке. 1- 4- переключать мяч из одной руки в другую вокруг себя.</p> <p>3.И.п. стоя на коленях, мяч в обеих руках, руки подняты вверх. 1- наклон влево; 2 в и.п.; 3- наклон вправо; 4- в и.п.</p> <p>4. и.п. стоя, на коленях, мяч у правой ноги. 1-4 прокатить мяч вокруг себя правой рукой вправо, перехватывая его левой рукой, то же влево</p> <p>5.и.п. сидя на пятках, мяч в обеих руках, руки опущены вниз. 1- наклониться вперед, опираясь на мяч вытянуть руки вперед; 2 прогнуть спину; 3- 4- в и.п.</p>	<p>Спину держать ровно, голову не наклонять</p> <p>Ноги удерживать вместе</p>

<p>6. и.п. сидя, ноги вытянуты вперед, мяч на ногах у ступней, руки в упоре сзади, 1-2 поднять ноги вверх, туловище отклоняется назад, мяч прокатывается по ногам к животу, 3-4 сесть, взять мяч руками, положить его к ступням</p> <p>7. и.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. 1-8 прыжки вокруг мяча на одной ноге</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Упражнение во вратарской технике</p> <p>1. Ловить и отбивать мяч брошенного руками группой игроков из разных точек (расстояние 2-4 м)</p> <p>Упражнение в футбольной технике</p> <p>2. Ведение мяча по извилистой линии (2 линии нарисованы , расстояние между линиями 2 м, длина по прямой 10 м)</p> <p>3. По команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Подвижная игра</p> <p>«Не выпусти мячи за круг»</p> <p>Дети строятся в круг, ставят свои мячи на пол, начинают отбивать их в круг, стараясь, чтобы мяч вышел за круг. Все отбивают мячи в круг, стараясь не выпустить ни одного мяча за круг.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>в спокойном темпе</p> <p>менять направление прыжков по сигналу</p> <p>На месте</p> <p>Дети, стоящие в 4 колоннах своими колоннами расходятся по периметру зала. Каждый по очереди встает «вратарем», другие бросают мяч</p> <p>Дети перестраиваются в колонну по одному, для выполнения упражнения по ходу перестраиваются в 2 колонны способом дробления, проведя мяч, берут его в руки, строятся в 1 колонну</p> <p>Построение в круг, выполнять по свистку</p>
<p>«Удержись на мяче»</p> <p>Дети строятся в круг, ставят свои мячи на пол, руки опущены, надо встать на мяч правой ногой, затем левой ногой</p>	<p>Удержать равновесие</p>

Занятие № 19-20

Задачи:

- закреплять умение детей удерживать мяч в руках, выполняя задания в ходьбе, беге
- Знакомить с техникой удара пяткой по мячу

- Отрабатывать поочередные удары пяткой по мячам подбежав с расстояния 2-3 м к 5-6 мячам лежащим на одной линии
- закреплять технику ведения мяча по извилистой линии
- Обучать ловле и отбиванию мяча после подачи ногой группой игроков из разных точек (расстояние 2-4 м)
- закреплять умение действовать по команде

Оборудование: мячи диаметром 20 см по количеству детей, 4 длинных шнура

Содержание	Указания
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная - на носках - в полуприсяде - спиной вперед <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с ускорением и замедлением темпа - боковой галоп с изменением направления по сигналу <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>В колонне по одному, мяч в руках : в «углу» правой руки, вверху, за спиной, за головой</p> <p>Не наталкиваться, соблюдать дистанцию</p> <p>В ходьбе. Построение в 2 колонны звеньями</p>
<p>ОРУ с мячом комплекс №3</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Упражнение в футбольной технике</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удар пяткой по мячу 2. Поочередные удары пяткой по мячам подбежав с расстояния 2-3 м к 5-6 мячам лежащим на одной линии <p>Упражнение во вратарской технике</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Ловля и отбивание мяча после подачи ногой группой игроков из разных точек (расстояние 2-4 м) <p>Подвижная игра</p> <p>«Мяч в ворота»</p> <p>Забивать мяч в ворота любым известным детям способом</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>На месте</p> <p>Стоя в шеренгах по команде</p> <p>Выполняется поочередно, дети делятся на 4 команды, одна отрабатывает удары пяткой, остальные 3 упражняются во вратарской технике</p>
<p>«Змея»</p> <p>Ведение мяча по воображаемой извилистой линии</p>	<p>Друг за другом, держать дистанцию, держать общий темп</p>

Занятие № 21-22

Задачи:

- закреплять умение детей удерживать мяч в руках, выполняя задания в ходьбе, беге
- обучать удару пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5м с расстояния 2,5-3 м
- совершенствовать ведение мяча по извилистой линии
- отрабатывать технику ловли мяча, летящего на уровне груди в парах (мяч подается руками, вратарю во время ловли мяча надо подпрыгнуть вверх, так, чтобы мяч оказался на уровне груди)
- закреплять умение действовать по команде

Оборудование: мячи диаметром 20 см по количеству детей, 2 шнура, 4 стойки для обозначения ворот

Содержание	Указания
Ходьба: - обычная - на пятках - с остановкой по сигналу с имитацией удара пяткой по мячу Бег: - с ускорением и замедлением темпа - по диагонали площадки Упражнение на восстановление дыхания	В колонне по одному, мяч в руках : в «углу» правой руки, за спиной, за головой Не наталкиваться, соблюдать дистанцию В ходьбе. Построение в 2 колонны дроблением (двойками)
ОРУ с мячом комплекс №3 Упражнение на восстановление дыхания Упражнение в футбольной технике 1. Удар пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5м с расстояния 2,5-3 м 2. совершенствовать ведение мяча по извилистой линии Упражнение во вратарской технике 3. Ловля мяча, летящего на уровне груди в парах Подвижная игра «Встречная передача»	На месте Дети по очереди (в двух колоннах) подходят к линии, отбивают мяч пяткой, берут его в руки и идут в конец своей колонны с левой и правой стороны, ведя мяч по воображаемой извилистой линии Мяч подается руками, вратарю во время ловли мяча надо подпрыгнуть вверх, так, чтобы мяч оказался на уровне груди

дети делятся на две команды, строятся колоннами навстречу друг к другу. Первый игрок одной команды бросает мяч первому игроку второй команды и убегает в конец своей колонны, игрок второй команды бросает мяч следующему игроку команды соперников. Игра заканчивается, когда все снова окажутся на своих местах (расстояние между колоннами 4 м) Упражнение на восстановление дыхания	
«Удержись на мяче» Дети строятся в круг, ставят свои мячи на пол, руки опущены, надо встать на мяч правой ногой, затем левой ногой	Удерживать равновесие

Занятие № 23-24

Задачи:

- закреплять умение детей удерживать мяч в руках, выполняя задания в ходьбе, беге
- обучать передаче мяча в паре, ударяя пяткой расстояние между партнерами 2-2,5 м
- совершенствовать ведение мяча по извилистой линии
- отрабатывать технику ловли мяча, летящего на уровне груди в парах (мяч подается руками, вратарю во время ловли мяча надо подпрыгнуть вверх, так, чтобы мяч оказался на уровне груди)
- закреплять умение действовать по команде

Оборудование: мячи диаметром 20 см по количеству детей, 2 шнура, 4 стойки для обозначения ворот

Содержание	Указания
Ходьба: - обычная - в чередовании с подскоками Бег: - ритмично ударяя мячом о колено Упражнение на восстановление дыхания	В колонне по одному, мяч в руках : в «углу» правой руки, за спиной В ходьбе Построение в 2 колонны дроблением (двойками)
ОРУ с мячом комплекс № 3 Упражнение на восстановление дыхания Упражнение в футбольной технике 1. Передача мяча в паре, ударяя пяткой расстояние между партнерами 2-2,5 м	На месте

<p>2. совершенствовать ведение мяча по извилистой линии Упражнение во вратарской технике 3. Ловля мяча, летящего на уровне груди в парах</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания Подвижная игра «Не выпусти мячи за круг» Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>Вести мяч по воображаемой извилистой линии по диагонали зала Мяч подается руками, вратарю во время ловли мяча надо подпрыгнуть вверх, так, чтобы мяч оказался на уровне груди В ходьбе колонной по одному</p>
Упражнение «Колобок»	

ЯНВАРЬ

Занятие № 25-26

Задачи:

- закреплять умение действовать по команде
- обучать технике ловли низколетящего мяча
- совершенствовать умение передачи мяча пяткой
- закреплять навык ведения мяча по извилистой линии

Оборудование: мячи диаметром 20 см по количеству детей, 4 скамьи, скакалка, 2 веревки толщиной 1,5 см, длиной 4-5 м.

Содержание	Указания
<p>Ходьба: - обычная в чередовании с прыжками на двух ногах продвигаясь вперед по кругу - по диагонали - противходом Бег: - змейкой - боковой галоп Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>В ходьбе, построиться группами возле гимнастических скамеек</p>
ОРУ комплекс № 4	

<p>На гимнастической скамейке</p> <p>1. и.п. стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, руки опущены вниз. 1- вытянуть руки вперед; 2- поднять руки вверх; 3- вытянуть руки вперед; 4- в и.п.</p> <p>2. и.п. стоя за гимнастической скамейкой, отступив на расстояние вытянутой ноги, руки на поясе. 1- поставить левую ногу на скамейку; 2- наклониться к ноге, дотянуться до носка двумя руками; 3- выпрямиться, поставить руки на пояс; 4- в и.п., то же с правой ноги.</p> <p>3. и.п. стоя, ноги по обе стороны скамейки (скамейка между ног), руки на поясе. 1- поворот туловища влево; 2- в и.п.; 3- поворот туловища вправо; 4- в и.п.</p> <p>4. и.п. то же. 1- наклон туловища к левой ноге, дотянуться руками до носка; 2- в и.п.; 3- наклон туловища к правой ноге, дотянуться руками до носка; 4- в и.п.</p> <p>5. п. стоя на коленях, руки в упоре на скамейку. 1- мах левой ногой назад; 2- в и.п.; 3- мах правой ногой назад; 4- в и.п.</p> <p>6. и.п. сидя на гимнастической скамейке, ноги вытянуты вперед в упоре на стопы, руки в упоре на скамейку спереди. 1- опуститься со скамейки, согнув ноги в коленях, упор на руки; 2- в и.п.</p> <p>7. и.п. стоя перед гимнастической скамейкой, руки на поясе. 1- сесть на скамейку; 2- в и.п.</p> <p>8. и.п. стоя боком к гимнастической скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах друг за другом вокруг скамейки.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Упражнение во вратарской технике</p> <p>1. Ловля низколетящего мяча перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой отбивать мяч с расстояния 2.5-3 м</p> <p>Упражнение в футбольной технике</p> <p>2. Передача мяча пяткой стоя по обе стороны дуги</p> <p>3. Ведение мяча по извилистой линии</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Подвижная игра</p> <p>«Удочка»</p> <p>Дети строятся в круг, водящий со шнуром или скакалкой- в центре. Водящий крутит скакалку, дети прыгают на двух или одной ноге на месте, чтобы их не задела скакалка</p>	<p>Удерживать равновесие</p> <p>Голову не опускать</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>Стоя на месте</p>
--	--

Упражнение на восстановление дыхания	в группе детей каждый по очереди выполняет роль вратаря проводится п.и «Найди себе пару», каждая пара ставит себе дугу, отрабатывает технику передачи мяча Произвольное направление В ходьбе Поймав 2-3 игроков водящий меняется
Ходьба по веревке	2 группы

Занятие № 27-28

Задачи:

- обучать передаче мяча серединой подъема (имитация удара по мячу)
 - закреплять тактику ведения мяча между предметами (конусы, кегли), обводя их
 - отрабатывать ловлю низкого мяча из и.п. полуприсед с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу мячу — отбивать мяч, брошенный водящим

Оборудование: 4 гимнастические скамейки, мячи диаметром 20 см по количеству детей

Содержание	Указания
Ходьба: - обычная - на носках -на пятках - с остановкой, выполняя касание руками середины подъема ноги - ходьба со сменой направляющего Бег: -врассыпную с перестроением в беге в колонну по одному Упражнение на восстановление дыхания	По свистку В ходьбе , построение у гимнастических скамеек

<p>ОРУ комплекс №4 Упражнение на восстановление дыхания Упражнение в футбольной технике 1. Передача мяча серединой подъема (имитация удара по мячу) 2. Ведение мяча между предметами (гимнастические скамейки), обводя их Упражнение во вратарской технике 3. Ловля низкого мяча из и.п. полуприсед с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу мячу - отбивать мяч, брошенный водящим Упражнение на восстановление дыхания Подвижная игра Эстафета «Передай мяч» Дети делятся на 2 команды У каждой команды 2 скамьи. 1 игрок бежит вперед, прокатывая мяч по скамье, возвращается назад, прокатывая мяч по другой скамье, передает мяч следующему игроку Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>На месте</p> <p>Колонной</p> <p>В группах со сменой вратаря</p>
<p>Ходьба перешагивая через скамейки</p>	

Занятие № 29-30

Задачи:

- Отрабатывать удар серединой подъема с места по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4 м
- Знакомить с тактикой приема катящегося мяча
- Отрабатывать вбрасывание

Оборудование: 4 гимнастические скамейки, мячи диаметром 20 см по количеству детей

Содержание	Указания
<p>Ходьба: - обычная - врассыпную с остановкой и выполнением заданий - в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках Бег:</p>	

- враспынную с изменением темпа Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе
ОРУ комплекс №4 Упражнение на восстановление дыхания Упражнение в футбольной технике 1. Удар серединой подъема с места по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4 м Упражнение во вратарской технике 2. Прием катящегося мяча (перемещаться вдоль скамьи и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящегося мяча, который поочередно посылают игроки ногами с расстояния 3-4 м) 3. Бросок мяча двумя руками из-за головы с разбега на дальность Упражнение на восстановление дыхания Подвижная игра «Быстрая передача» Упражнение на восстановление дыхания	На месте в 4 колоннах по очереди В группах со сменой вратаря Из построения в 2 шеренги по очереди
Игровое упражнение «Удержись на мяче»	Держать равновесие

Занятие № 31-32

Задачи:

- обучать удару по неподвижному мячу с места с целью попасть в предмет (расстояние до предмета 2-3 м)
- обучать вбрасыванию мяча
- закреплять ведение мяча между предметами (конусы, кегли), обводя их

Оборудование: 4 гимнастические скамейки, мячи диаметром 20 см по количеству детей, конусы 12 шт, шнур дл. 10 м

Содержание	Указания
Ходьба: - в колонне по одному в возрастающем темпе с переходом на бег	Спину держать ровно, голову прямо

<p>- приставным шагом в стороны Бег: - обычный - с ускорением и резкой остановкой по сигналу</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>В ходьбе Построение группами у гимнастических скамеек</p>
<p>ОРУ комплекс №4 Упражнение на восстановление дыхания Упражнение в футбольной технике 1. Удар по неподвижному мячу с места с целью попасть в предмет (расстояние до предмета 2-3 м) 2. Бросок мяча двумя руками из-за головы с разбега на дальность Упражнение во вратарской технике 3. Ведение мяча между предметами (конусы), обводя их Упражнение на восстановление дыхания Подвижная игра « У кого меньше мячей» Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>На месте В основание перевернутой гимнастической скамьи 2 шеренги по очереди Конусы расставлены в шахматном порядке</p>
<p>Игра «Море волнуется раз»</p>	

ФЕВРАЛЬ

Занятие № 33-34

Задачи:

- закреплять умение действовать командой
- отрабатывать удар по неподвижному мячу с целью попасть в предмет (расстояние до предмета 2-3 м)
- ведение мяча между предметами (конусы, кегли), обводя их
- бросок мяча двумя руками из-за головы

Оборудование: 4 гимнастических шеста, мячи диаметром 20 см по количеству детей, конусы 12 шт, шнур дл. 10 м

Содержание	Указания
<p>Ходьба: - обычная, на каждый шаг выполнять махи руками- вперед, вверх, в стороны, вниз - ходьба в чередовании с подскоками Бег: - обычный - с ускорением и прыжком вверх с касанием предмета Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>Держать общий темп, ритм</p> <p>В ходьбе , построение у шестов</p>
<p>ОРУ комплекс №5 с гимнастическим шестом 1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены 4-5 человек одновременно держат шест дл. 2 м. хват руками сверху. 1- вытянуть руки вперед, 2- поднять руки вверх.,3- вытянуть руки вперед, 4- в и.п. 2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, шест прижат к груди. 1- 4 круговые движения руками шест от себя, 5-8 круговые движения руками шест к себе. 3. и.п. сидя на полу, ноги вместе, шест поднят вверх. 1- наклониться вперед, шест оставить на ногах, 2- выпрямиться, поднять руки вверх.,3- наклониться вперед, взять шест ; 4- в и.п. 4. И.п. сидя на полу, шест лежит на полу, ноги согнуты в коленях, стоят на шесте, руки в упоре сзади. 1-2 выпрямляя ноги двигать шест от себя; 3- 4 в и.п. 5. и.п. лежа на спине, ноги прямо, руки подняты вверх, шест в руках. В — 1- 4 подтягивать одновременно руки с шестом и ноги согнутые в коленях, стараясь дотянуться до шеста, 5-8 спокойно опустить ноги вниз 6. и.п. лежа на животе, ноги прямые, шест в обеих руках, руки вытянуты вперед. 1- 4 поднять руки вверх, отрывая локти от пола, 5-8 спокойно опустить руки вниз, отдохнуть. 7. и.п. соя, пятки вместе, носки врозь, шест удерживается двумя руками, руки опущены вниз. 1- присесть, руки вытянуть вперед; 2- в и.п. 8. и.п. стоя, держаться за руки, шест на полу. 1 прыжок на двух ногах через шест вперед, 2- прыжок на двух ногах через шест назад. Упражнение на восстановление дыхания Упражнение в футбольной технике 1. Удар по неподвижному мячу с целью попасть в предмет (расстояние до</p>	<p>Начинать и заканчивать упражнение одновременно</p> <p>В спокойном темпе</p>

предмета 2-3 м) Игра «Попади в конус» 2. Ведение мяча между предметами (конусы, кегли), обводя их Упражнение во вратарской технике 3. Бросок мяча двумя руками из-за головы игра «Кто дальше» Упражнение на восстановление дыхания Подвижная игра «Встречная передача» Упражнение на восстановление дыхания	Конусы ставятся хаотично, упражнение выполняется врассыпную В 2 шеренгах На месте В ходьбе
Игра-импровизация «Скульптура с мячом»	

Занятие № 35-36

Задачи:

- учить выполнять удар по неподвижному мячу разбега по с целью попасть в предмет (расстояние до предмета 2-3 м)
- совершенствовать технику ведения мяча между предметами, обводя их
- отрабатывать вбрасывание мяча двумя руками из-за плеча правой (левой) рукой
- совершенствовать умение действовать сообща

Оборудование: 4 гимнастических шеста, мячи диаметром 20 см по количеству детей, конусы 12 шт, шнур дл. 10 м

Содержание	Указания
Ходьба: - врассыпную между расставленными хаотично конусами - с остановкой возле конуса по двое Бег: - врассыпную между конусами - с остановкой возле конуса по двое Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе перестроение в 4 колонны через центр зала разведением и слиянием
ОРУ комплекс №5 с шестом	

Упражнение на восстановление дыхания Упражнение в футбольной технике 1. Удар по неподвижному мячу разбега по с целью попасть в предмет (расстояние до предмета 2-3 м) 2. Ведение мяча между предметами (конусы, кегли), обводя их Упражнение во вратарской технике 3. Бросок мяча двумя руками из-за плеча правой (левой) рукой Упражнение на восстановление дыхания Подвижная игра «Отбей мяч» Упражнение на восстановление дыхания	На месте Четверками 2 шеренги по очереди
Передача мяча в парах серединой подъема ноги (раст 2 м.)	

Занятие № 37-38

Задачи:

- обучать технике передачи мяча
- знакомить с техникой отбора мяча
- совершенствовать передачу мяча в парах
- отрабатывать приемы вбрасывания мяча
- закреплять умение действовать командой

Оборудование: 4 шеста, мячи диаметром 20 см по количеству детей, 2 стойки, между которыми натянут шнур на высоте 20 см

Содержание	Указания
Ходьба: - обычная - на носках - на пятках - с перекатом с пятки на носок Бег: -обычный -с изменением направления -змейкой с ускорением и замедлением	

Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе
ОРУ комплекс №5 с шестом Упражнение на восстановление дыхания Упражнение в футбольной технике 1. Посылать мяч через натянутый шнур (высота шнура 20 см) 2. Упражнение «Отними мяч» в паре с инструктором 3. Передача мяча друг-другу серединой подъема ноги Упражнение во вратарской технике 4. Бросок мяча одной рукой сбоку низом (в парах) Упражнение на восстановление дыхания Подвижная игра «Веселая эстафета» 3 команды - бег до ориентира (черта) с мячом в руках - остановиться, положить мяч у черты, отбить носком ноги в ворота (дугу) - взять мяч в руки, вернуться в свою команду, передать мяч другому игроку Упражнение на восстановление дыхания	На месте по 4 человека одновременно по команде Индивидуально Пока инструктор работает с ребенком, другие дети распределяются парами, выполняют упражнение 3и 4 В ходьбе
«Удержись на мяче»	

Занятие № 39-40

Задачи:

- учить бить мячом по цели нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым
 - закреплять упражнение в отборе мяча в паре с другим игроком
 - знакомить с тактикой выбивания мяча в поле
 - совершенствовать умение действовать командой

Оборудование

Содержание	Указания
Ходьба: - обычная - в чередовании с подскоками	

- в полуприсяде Бег: - обычный - с ускорением и торможением Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе
ОРУ комплекс №5 Упражнение на восстановление дыхания Упражнение в футбольной технике 1. Удар мячом по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым 2. Игровое упражнение «Отними мяч» в паре с другим игроком Упражнение во вратарской технике 3. Выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх и ударить по нему подъемом ноги) Упражнение на восстановление дыхания Подвижная игра «Встречная передача» Упражнение на восстановление дыхания	На месте Индивидуально Пока инструктор занимается индивидуально, дети отрабатывают движение 2 и 3 в ходьбе
Ходьба по веревке	2 группы

МАРТ

Занятие № 41-42

Задачи:

- обучать ведению мяча по коридору
- совершенствовать удары по мячу внешней стороной стопы
- закреплять умение выполнять бег с прыжком в высоту

Оборудование: мягкие модули для построения коридора, футбольные мячи по количеству детей,

Содержание	Указания
Ходьба:	

<p>- обычная - врассыпную с перестроением в колонну по одному в движении - врассыпную с перестроением в колонну по два в движении Бег: - подвижная игра «Встречные перебежки» Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>В ходьбе , построение в круг</p>
<p>ОРУ с мячом комплекс №1 Упражнение на восстановление дыхания Упражнение в футбольной технике 1. Ведение мяча по коридору (ширина 2 м, длина 10 м) 2. Удары по мячу внешней стороной стопы 6-8 ударов по мячу с разбега Упражнение во вратарской технике 3. Бег с прыжком в высоту («Позвони в бубен») Упражнение на восстановление дыхания Подвижная игра Эстафета «Передай мяч» Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>На месте Ставится 2 коридора, пройдя первый коридор, дети берут мяч в руки, выполняют упражнение 3, то же после прохода по второму коридору Построение в 4 колонны</p>
<p>Произвольное ведение мяча по залу</p>	<p>Вспомнить разученные ранее способы ведения мяча</p>

Занятие № 43-44

Задачи:

- обучать удару по мячу внутренней стороной стопы («щечкой»)
- отрабатывать ведение мяча по коридору
- совершенствовать ловля и отбивание мяча

Оборудование: мягкие модули для построения коридора, футбольные мячи по количеству детей, кубики

Содержание	Указания
<p>Ходьба: - в колонне по одному обычная</p>	

<p>- в возрастающем темпе с переходом на бег Бег: - с высоким подниманием бедра - подскоки Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>В ходьбе построение в 3 колонны</p>
<p>ОРУ с мячом комплекс №1 Упражнение на восстановление дыхания Упражнение в футбольной технике 1. Удар по мячу внутренней стороной стопы («щечкой») 2. Ведение мяча по коридору (ширина 1,5 м, длина 10 м) постепенно уменьшая его ширину Упражнение во вратарской технике 3. Ловля и отбивание мяча брошенного руками группой игроков из разных точек (расстояние 2-4 м) Упражнение на восстановление дыхания Подвижная игра «Мяч в кругу» Передача мяча внутренней стороной стопы от водящего, мяч отбивается сразу без остановки Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>На месте удары по обозначенным воротам (кубики) 4 команды</p>
<p>Упражнение «Прокати мяч» сидя на полу, ноги вытянуты вперед, прокатывание мяча вокруг себя</p>	<p>Ноги в коленях не сгибать</p>

Занятие № 45-46

Задачи:

- отрабатывать удары по мячу с места в стену раст 3-4 м
- закреплять отбор мяча в паре с другим игроком
- упражнять в ловле и отбивание мяча после подачи ногой группой игроков из разных точек (расстояние 2-4 м)

Оборудование: футбольные мячи по количеству детей

Содержание	Указания
------------	----------

<p>Ходьба: - обычная -с высоким подниманием колена и ударом по нему мячом - парами: после построения в пары, по свистку, дети останавливаются и начинают передавать мяч друг-другу пяткой Бег: - в медленном темпе с переходом на подскоки Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>соблюдать очередность подачи мяча В ходьбе , построение по залу «квадрат»</p>
<p>ОРУ с мячом комплекс №1 Упражнение на восстановление дыхания Упражнение в футбольной технике 1. Удары по мячу с места в стену раст 3-4 м 2. Отбор мяча Игровое упражнение «Отними мяч» в паре с другим игроком Упражнение во вратарской технике 3. Ловля и отбивание мяча после подачи ногой группой игроков из разных точек (расстояние 2-4 м) Упражнение на восстановление дыхания Подвижная игра «Ловишка мячом» Считалкой выбирается ловишка, у него в руках мяч. Цель: догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него мячом. Пойманный игрок отходит в сторону, отбивает мяч ногой в стену любым способом. Поймав 4-5 игроков ловишка меняется Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>На месте Дети разворачиваются к стене, выполняют упражнение Построение в 4 звена</p>
<p>«Что умеешь ты?» дети стоят в кругу, в центре круга стоит водящий. Водящий направляет руку вперед и с закрытыми глазами поворачивается вокруг себя, произносит: Раз, два, три, что умеешь ты. Останавливается, открывает глаза, игрок, на которого указывает рука водящего показывает элемент футбольной или вратарской техники</p>	

Занятие № 47-48

Задачи:

- обучать ловле мяча, летящего на уровне груди в парах
- отрабатывать удар по мячу с разбега в стену раст 3-4 м
- совершенствовать отбор мяча в паре с другим игроком

Оборудование: футбольные мячи по количеству детей, 2 ворот для игры

Содержание	Указания
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none">- в колонне по одному- на носках, на пятках- с ведением мяча попеременно правой левой ногой с остановкой по сигналу и задержкой мяча ногой <p>Бег:</p> <p>мелким и широким шагом в чередовании с ходьбой</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>Соблюдать общий темп, держать дистанцию</p> <p>В ходьбе , построение в 2 колонны</p>
<p>ОРУ с мячом комплекс №1</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Упражнение во вратарской технике</p> <p>1.Ловля мяча, летящего на уровне груди в парах</p> <p>Упражнение в футбольной технике</p> <p>2. Игровое упражнение «Отними мяч» в паре с другим игроком</p> <p>3. Удар по мячу с разбега в стену раст 3-4 м</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Подвижная игра</p> <p>Футбол по упрощенным правилам</p> <p>Дети делятся на 4 группы (команды по 3 полевых игрока и вратарь)</p> <p>1 игру играют первые 2 команды, вторые 2 команды — болельщики, потом дети меняются местами</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>На месте</p> <p>мяч подается руками, вратарю во время ловли мяча надо подпрыгнуть вверх, так, чтобы мяч оказался на уровне груди</p> <p>Инструктор объясняет правила игры, напоминает способы ударов по мячу, финты, элементы вратарской</p>

	техники, напоминает о правилах безопасности. Болельщики наблюдают и следят за соблюдением правил
Спокойная ходьба по залу	Инструктор беседует о проведенной игре

АПРЕЛЬ

Занятие № 49 -50

Задачи:

- обучать приемам остановки катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча от взрослого
- отрабатывать удары по мячу с разбега в стену раст 3-4 м
- закреплять ловлю мяча, летящего на уровне груди в парах

Оборудование: футбольные мячи по количеству детей, 2 ворот для игры

Содержание	Указания
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная - на носках - в полуприсяде - игровое упражнение «Лягушки» : из положения в полуприсяде выполнить прыжок в сторону <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - врассыпную - игровое упражнение «Выше ноги от земли» <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>По команде «Лягушки!»</p> <p>Выполняя бег врассыпную дети по сигналу используя оборудование зала, находят возвышенность, замирают</p> <p>В ходьбе построение в круг</p>
<p>ОРУ с мячом комплекс №2</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Упражнение в футбольной технике</p> <p>1. Остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча от взрослого</p> <p>2. Удары По мячу с разбега в стену раст 3-4 м</p> <p>Упражнение во вратарской технике</p> <p>3. Ловля мяча, летящего на уровне груди в парах (мяч подается ногами, вратарю)</p>	<p>На месте</p>

во время ловли мяча надо подпрыгнуть вверх, так, чтобы мяч оказался на уровне груди)	
Упражнение на восстановление дыхания	
Подвижная игра Футбол по упрощенным правилам Игроки каждой команды после проведенной игры выполняют самомассаж мышц ног	
Упражнение на расслабление «Воздушные шарики»: лежа на полу, представить, что все воздушные шарики. Шарики надуваются, сдуваются	Дети делятся на команды по 4 игрока Подведение итогов игры Набрать воздух носом, напрячься, выдохнуть через рот, расслабиться

Занятие № 51-52

Задачи:

- обучать удару по мячу с места, через шнур натянутый на высоте 20 см в стену
- отрабатывать уход с мячом в сторону от соперника в паре с инструктором
- совершенствовать умение ловить низколетящий мяч

Оборудование: футбольные мячи по количеству детей, 2 ворот для игры, 4 гимнастические скамейки, 2 стойки с натянутым между ними шнуром на высоте 20 см

Содержание	Указания
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная - на носках - в полуприсяде - игровое упражнение «Лягушки» : из положения в полуприсяде выполнить прыжок в сторону <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный - за направляющим вперед спиной <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>В ходьбе , построение в 2 шеренги</p>
ОРУ с мячом комплекс № 2	

Упражнение на восстановление дыхания	На месте
Упражнение в футбольной технике	В шеренгах по очереди
1. Ударив по мячу с места, попасть через шнур натянутый на высоте 20 см в стену	
2. Уход с мячом в сторону от соперника в паре с инструктором	Индивидуально
Упражнение во вратарской технике	4 группами по очереди
3. Ловля низколетающего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой отбивать мяч с расстояния 2.5-3 м)	
Упражнение на восстановление дыхания	
Подвижная игра	
«Мини футбол»	
Упражнение на восстановление дыхания и самомассаж мышц ног после проведенной игры	по 2 игрока
Упражнение «Удержись на мяче»	

Занятие №53 -54

Задачи:

- обучать технике отбивания брошенного мяча из и.п. полуприсед с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу мячу
- совершенствовать удар по мячу с разбега, попасть через шнур натянутый на высоте 20 см в стену
- отрабатывать уход с мячом в сторону от соперника в паре с другим игроком

Оборудование: футбольные мячи по количеству детей, 2 ворот для игры, 2 стойки с натянутым между ними шнуром на высоте 20 см

Содержание	Указания
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная - по сигналу остановиться, подбросить мяч вверх, поймать его после хлопка (нескольких хлопков) - с отбиванием мяча о пол и продвижением вперед <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный 	

- с ускорением и подскоком вверх и касанием предмета Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе перестроение в 4 колонны
ОРУ с мячом комплекс №2 Упражнение на восстановление дыхания Упражнение во вратарской технике 1. Отбивать мяч, брошенный водящим из и.п. полуприсед с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу мячу Упражнение в футбольной технике 2. Удар по мячу с разбега, попадая через шнур натянутый на высоте 20 см в стену 3. Уход с мячом в сторону от соперника паре с другим игроком Упражнение на восстановление дыхания Подвижная игра «Мини футбол» по упрощенным правилам Упражнение на восстановление дыхания и самомассаж мышц ног после проведенной игры	На месте 4 группы со сменой вратаря 4 шеренгами по очереди не удерживать соперника руками Команда по 3 игрока
Игра «Сделай фигуру»	

Занятие № 55-56

Задачи:

- обучать технике приема катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящегося мяча, который поочередно посылают игроки ногами с расстояния 3-4 м)
- отрабатывать удары по мячу после передачи мяча от водящего игрокам, стоящим в кругу
- совершенствовать уход с мячом в сторону от соперника

Оборудование: футбольные мячи по количеству детей, 2 ворот для игры

Содержание	Указания
Ходьба: - обычная - по сигналу остановиться, подбросить мяч вверх, поймать его после поворота вокруг себя на 360 гр.	

<p>- с ведением мяча поочередно правой, левой ногой Бег: - обычный - с ускорением и подскоком вверх и касанием предмета Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>В ходьбе, построение в круг</p>
<p>ОРУ с мячом комплекс № 2 Упражнение на восстановление дыхания Упражнение во вратарской технике 1. Прием катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящегося мяча, который поочередно посылают игроки ногами с расстояния 3- 4 м. Упражнение в футбольной технике 1. Удары по мячу после передачи мяча от водящего игрокам, стоящим в кругу 2. Уход с мячом в сторону от соперника Игровое упражнение «Отними мяч» Упражнение на восстановление дыхания Подвижная игра «Мини футбол» по упрощенным правилам Упражнение на восстановление дыхания и самомассаж мышц ног после проведенной игры</p>	<p>На месте со сменой вратаря Способ удара по выбору ребенка в команде по 3 игрока</p>
<p>Релаксация «Солнышко»</p>	<p>ИТОГО: 56</p>

3. Формы проведения итогов реализации программы

По результатам изучения программы планируется проведение футбольного матча. С детьми дошкольного возраста длительность футбольного матча составляет 25 минут с учетом 5- минутного перерыва для отдыха и расслабления.

Формы реализации заключительного этапа

- футбольные матчи между двумя командами детей одной старшей группы
- футбольные матчи между командами параллельных старших групп

- футбольный матч включается в программу Дня здоровья ДОО
- футбольный матч включается в программу летнего спортивного праздника с привлечением родительской общности.

Элементарные понятия игры футбол для дошкольников

1. Футбол игра для двух команд
2. У каждой команды свой вратарь
3. У каждой команды есть капитан, он выбирается командой
4. В игре есть правила, которые необходимо соблюдать
5. В футболе все действия с мячом игроки выполняют ногами
6. Брать в руки мяч имеет право только вратарь и игрок выполняющий вбрасывание
7. Соблюдение правил игры и продолжительность матча контролирует судья
8. Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон.
9. Для начального удара мяч ставится в центре поля
10. Игроки команды стремятся забить как можно больше голов в ворота соперника, после потери мяча защищать свои ворота, соблюдая при этом правила игры
11. Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот, и при этом были соблюдены все правила игры
12. Футбол игра - коллективная, игроки относятся друг к другу с уважением, несмотря на дух соперничества и желание победить

4. Взаимодействие с родителями

Консультации:

- «Что должны уметь дети в работе с мячом по программе «Юные футболисты»»
- «Спортивная форма и обувь для детей, занимающихся в кружке»
- «Мини-футбол в семье»

Наглядная информация для родителей:

- фотовыставка «Наш футбол»
 - папка «Правила игры»
 - папка «Играем дома» (содержит картотеку подвижных игр с мячом с элементами футбола)

III. Организационный раздел

1. Развивающая предметно-пространственная среда

2.

<ul style="list-style-type: none">- мини-аудиосистема - 1 шт.- шведская стенка - 3 шт.- скамейка гимнастическая - 3 шт.- бревно гимнастическое 1 шт.- набор «кольцеброс» - 5 шт.- стеллаж для спортивного инвентаря - 1 шт.- велотренажер детский - 2 шт.- тренажер – штанга - 1 шт.- беговая дорожка – 1 шт.- эстафетная палка - 10 шт.- набор спортивный - 1 шт.- тоннель - 2 шт.- мат большой - 6 шт.- мат средний - 5 шт.- мат малый - 5 шт.	<ul style="list-style-type: none">- кольцо баскетбольное - 2 шт.- мяч большой - 30 шт.- мяч средний- 40 шт.- мяч малый - 40 шт.- мяч «фитболл» - 7 шт.- обруч - 30 шт.- скакалки 50 шт.- кегли - 12 шт.- набор мягких модулей- 2 шт.- мяч футбольный-2 шт- ворота -2шт.- конусы - 6 шт.
--	--

2. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию программы

1. Андреев С. Н., О. Б. Лапшин, Круглыхин В. А., Федосеев Д.Б. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2014. - 124 с. ил., [8] л.

3. Список используемой литературы

1. Адашкавичине Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду книга для воспитателя детского сада м. Просвещение, 1992.
2. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. М. 2009
3. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Методическое пособие. М. Издательство НЦ ЭНАС. 2006

Приложение:

Подвижные игры в работе с дошкольниками решают важные оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. При правильной организации физкультурных занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности детей использование подвижных игр оказывает благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки, а также повышает функциональную деятельность занимающихся.

Для детей 5 лет при подборе подвижных игр предпочтение следует отдать играм со сказочным сюжетом. Такой сюжет позволяет и легко запоминать содержание игр.

Для детей 6-летнего возраста подвижные игры выбираются более разнообразные: с элементами бега, прыжков и метаний, а также и соревнований. Далее приводятся подвижные игры, которые с успехом можно использовать на физкультурных занятиях с дошкольниками.

«Жмурки». На площадке обозначается круг. Один из участников назначается жмуркой. Он встает в центре круга с завязанными платком глазами и поворачивается 2-3 раза на 360°. В это время дети разбегаются по кругу, а жмурка старается, напрягая внимание, уловить передвижение играющих и кого-либо поймать. Играющие же, передвигаясь, не имеют права переступать границу круга. Поймав одного из участников, жмурка передает ему свою роль, а сам становится играющим и т.д. Участник, переступивший черту круга, считается сгоревшим и должен заменить жмурку.

«Лягушки-квакушки». На площадке обозначается круг. Дети произвольно занимают места за границей круга. По первому сигналу педагога они собираются в круг, приседают и начинают прыгать, словно лягушки, громко произнося «ква-ква». По второму сигналу дети выбегают из круга, а педагог отмечает тех, кто смог лучше изобразить лягушку, и т.д.

«Ловкие бегуны». На площадке обозначается круг. Занимающиеся находятся внутри круга. По первому сигналу педагога они начинают перемещаться, не выходя за пределы круга. В то же время дети стараются не столкнуться с кем-либо из играющих. Кто нарушит условия, выходит за круг. По второму сигналу дети приседают на корточки и замирают. Через 10-15 с игра возобновляется и т.д.

«Слушай сигнал». На площадке обозначается круг. Играющие размещаются внутри круга. Они свободно передвигаются, изображая различных животных. По звуковому сигналу педагога дети замирают на месте в той позе, в которой их застал сигнал. По второму сигналу занимающиеся вновь расходятся, изображая различных животных, и т.д. Отмечаются дети, сумевшие лучше других изобразить избранное животное.

«Охотники и утки». На площадке обозначается квадрат 15x15 м - это болото. По углам болота встают четверо

охотников. Каждый имеет по 3 малых мяча. Остальные играющие размещаются внутри квадрата. Они активно передвигаются, изображая уток и повторяя «кря-кря». По первому звуковому сигналу утки. Основные средства физического воспитания дошкольников замирают на месте, а охотники бросают в них мячи.

«**Убитая**» утка выходит за пределы квадрата. Утки же увертываются от «выстрелов» охотников, не сходя с места. По второму - утки вновь начинают активно передвигаться по болоту. Периодически охотников заменяют подстреленные утки.

«**Живая цепь**». Занимающиеся образуют колонну, во главе которой находится педагог. Он водит колонну по площадке, меняя направление движения и изображая повадки животных и птиц.

«**Горелки**». Дети встают парами в затылок друг другу. Впереди занимает позицию водящий. Он громко произносит: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо. Птички летят, колокольчики звенят. Раз, два, три, последняя пара, беги!» После слова «беги» игроки последней пары устремляются вперед (каждый со своей стороны до условленного места). Водящий старается осалить одного из бегущих прикосновением руки до того момента, когда бегущие встретятся. Осаленный игрок составляет пару с водящим, встав впереди первой пары, а второй выполняет роль водящего и т.д.

«**Светофор**». Дети строятся в одну шеренгу. Педагог встает перед строем. У него в руках три флажка разного цвета - зеленый, желтый и красный. Каждый из флажков он может внезапно поднять вверх. Если поднят зеленый флажок, дети должны двигаться шагом вперед. Если демонстрируется желтый флажок, дети должны маршировать на месте. Если же поднят красный флажок, дети должны остановиться, продемонстрировать правильную осанку и принять заранее установленное положение. Например, руки вверх-наружу, смотреть вверх; сесть, скрестив ноги, руки за голову. Отмечаются самые внимательные участники игры.

«**Зайцы в огороде**». На площадке обозначаются два концентрических круга (диаметры - 1-2 и 3-4 м). Для игры выбирается сторож, который занимает место во внутреннем круге (огороде). Остальные дети (зайцы) находятся в большом круге. По первому сигналу педагога они веселятся, прыгая на двух ногах то в огород, то обратно. По второму сигналу сторож ловит зайцев, находящихся в огороде, догоняя их до границы большого круга. Пойманные зайцы отходят в сторону. Когда сторож осалит 3-4 зайца, назначается новый сторож и игра возобновляется.

«**Салки с мячом**». Дети произвольно располагаются в квадрате 12х12 м или в круге диаметром 10-12 м. В центре круга находится водящий с мини футбольным мячом в руках. По звуковому сигналу начинается игра. Дети разбегаются по размеченной территории, а водящий старается догнать и запятнать мячом любого игрока. Тот, кого запятнали, становится водящим и т.д. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях

«**Круг-кружочек**». Дети образуют круг. Взявшись за руки, они начинают передвигаться, громко произнося слова: «Круг-

кружочек, аленький цветочек! Раз, два, три - развернись-ка, Вася (имя игрока), ты». Названный игрок поворачивается спиной к центру круга, а игра возобновляется и т.д. «Самый стройный». Среди детей проводится конкурс: кто самый стройный/ По сигналу педагога они расходятся по площадке, передвигаясь то на носках то на пятках, то на внешней и внутренней стороне стоп. По второму сигналу они останавливаются, и педагог отмечает лучших. Затем игра возобновляется и т.д'

«Залпом - пли!» Дети делятся на две группы. На середине площадки устанавливается гимнастическая скамейка. На скамейку ставятся 5-6 кеглей или кубиков. Каждый участник имеет в руках мини-футбольный мяч. В 6 м перед скамейкой чертится «линия огня». Одна из команд выходит на эту линию и по сигналу бросает мячи, стараясь сбить кегли. Затем то же задание выполняют соперники. Побеждает команда, сбившая больше кеглей. Игра повторяется несколько раз.

«Журавли и лягушки». Дети делятся на две группы: одна - «журавли», другая - «лягушки». Для игры на площадке обозначается круг диаметром 10-15 м - это болото. Лягушки произвольно занимают места в болоте, приняв положение присев. Журавли располагаются по окружности. По первому сигналу лягушки начинают бегать в пределах круга, а журавли, проникнув в пределы круга, стараются их запятнать. По второму сигналу лягушки вновь занимают положение присев, а журавли покидают болото и т.д. Через определенное время играющие меняются ролями. Отмечаются те журавли, которые запятнали больше лягушек. Вариант: находясь вне круга, журавли в ожидании первого сигнала ходят высоко поднимая ноги.

«Эстафета с булавами». В игре принимают участие команды с одинаковым числом игроков. Команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой командой последовательно расставляются несколько булав. За булавами устанавливается по конусу, обозначающими поворотный пункт. По сигналу педагога головные игроки в каждой команде бегут вперед, заваливая на своем пути стоящие булавы, затем огибают поворотный пункт и по прямой устремляются к линии старта, где касанием руки посылают в путь следующих игроков. Те во время бега должны расставить все булавы, обежать поворотный пункт и затем послать в путь следующих игроков и т.д. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

«День и ночь». Посередине площадки обозначаются две параллельные линии - в 1,0-1,5 м одна от другой, а по обе стороны от них на расстоянии 1,2— 1,5 м проводятся параллельно им линии «домов». Дети разделяются на две равные группы, которые строятся у своих средних линий спиной к соперникам и лицом к своим домам. Одной команде дается название «День», а другой - «Ночь»...

«Волк во рву». Посередине площадки проводятся две параллельные линии в 70-100 см одна от другой, которые

обозначают «ров». 1-2 водящих («волки») занимают позицию во рву. Остальные дети («козы») встают по одну сторону от рва (в «доме»). По другую сторону от рва обозначается «луг». По сигналу педагога козы бегут из дома, перепрыгивая ров, на луг. Волки, не выходя из рва, стараются осалить как можно больше коз. Осаленные козы отходят в сторону, их считают, и они вновь входят в игру. Затем по сигналу козы снова перебегают на другую сторону, а волки их ловят, когда они перепрыгивают через ров. После нескольких перебежек назначаются новые волки и игра повторяется. Выигрывают козы, не осаленные ни разу, и те волки, которые поймали больше коз.

«Два мороза». На противоположных сторонах площадки параллельными линиями обозначают «дом» и «школу». Расстояние между ними 12-18 м. Выбираются два «мороза». Остальные дети - «ребята». Последние располагаются в одну шеренгу за линией дома. Морозы встают посередине площадки. Они говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые». Один из них, указав на себя, говорит: «Я, Мороз - Красный нос». Другой произносит: «Я, Мороз - Синий нос». Затем они произносят вместе: «Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Ребята дружно отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!» После этого они устремляются бегом в школу, а морозы стараются их осалить. Осаленные остаются неподвижно стоять там, где их «заморозил» Мороз. Затем морозы повторяют свой речитатив, а ребята, ответив, перебегают из школы в дом, по пути вырывая осаленных касанием руки, а те присоединяются к остальным игрокам. Морозы также стараются осалить как можно больше ребят. После двух перебежек назначаются новые морозы. А осаленных ребят подсчитывают и отпускают. Игра начинается сначала. В конце игры отмечают ребята, ни разу не осаленные морозами, а также лучшая пара морозов.