

## **П Р И Н Я Т О**

на педагогическом совете  
МБДОУ МО г. Краснодар  
«Детский сад № 1»  
Протокол № 5 от 26.05.2021 г.

## **У Т В Е Р Ж Д А Ю**

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

### **Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей 6 - 7 лет «Юные футболисты»**



Автор-составитель:  
Остроменская Ирина Александровна

## Содержание

### **I. Целевой раздел**

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи программы
3. Особенности развития детей 6-7 лет
4. Планируемые результаты освоения программы

### **II. Содержательный раздел**

1. Методы, приёмы, формы организации работы педагога с детьми
2. Перспективно-тематический план реализации программы
3. Формы проведения итогов реализации программы
4. Взаимодействие с семьей

### **III. Организационный раздел**

1. Материально-техническое обеспечение программы
2. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию программы
3. Список используемой литературы

## **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 Алиева Э. Г., Андреева О. С., Андреева 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 6-7 лет элементам мини-футбола, укреплению физического здоровья, развитию физических качеств.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 7 лет. Данный курс состоит из 56 занятий, проводимых 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 30 минут.

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка ДОО.

## **2. Цель и задачи программы**

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

**Задачи:**

1. Совершенствовать у обучающихся: ходьбу, бег, прыжки.
2. Познакомить с основами теоретических знаний игры в мини-футбол.
3. Познакомить с несложными правилами игры в мини-футбол.
4. Развивать ловкость, координацию, скорости бега, выносливость, пространственное мышление.
5. Способствовать развитию социальных навыков и ответственности за команду.

## **3. Особенности развития детей 6-7 лет**

При подборе физических упражнений с детьми 6-7 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 7 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 7 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. В период с 6 до 7 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 7 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 7 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**

Обучающиеся:

1. Осваивают основные средства общей физической подготовки.
2. Приобретают основы теоретических знаний.
3. Играют по упрощенным правилам в мини-футбол.
4. Развиваются качества: ловкость, координация, скорость, пространственное мышление.
5. Происходит развитие социальных навыков и ответственности за команду.

## **I.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 круговое 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 начально 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 двигательным опытом 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	Продолжительность	Содержание
Вводная	3-4 минуты	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	20 минут	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	4-5 минут	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, занятия)**

Элементы футбольной техники	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель

















Задачи:

- учить детей удерживать мяч в руках, выполняя задания в ходьбе, беге
- учить технике выполнения удара по неподвижному мячу в стенку с раст. 2,5-3,5 м с места
- учить вести мяч по прямой (10м) попеременно то правой то левой ногой
- совершенствовать технику перебрасывания мяча в парах

Оборудование: мячи диаметром 20 см по количеству детей, 4 конуса

Содержание	Указания	Дозировка
<b>Водная часть</b>		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная, удерживая мяч в правой руке (угол)</li> <li>- на носках, мяч в обеих руках поднят вверх</li> <li>- высоко поднимая колени, мяч за головой</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- врассыпную</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Найди свое место»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с ритмичным ударом мяча о колено (сочетать с ходьбой)</li> </ul> <p>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</p> <p>Мяч держать двумя руками, удар при каждом шаге,</p> <p>В ходьбе</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин. 30 сек</p> <p>2 раза по 30 сек</p> <p>30 сек</p>
<b>Основная часть</b>		
<p><b>ОРУ с мячом</b></p> <p><b>комплекс №1 на 4 занятия</b></p> <p>1. и.п. о.с. руки с мячом прижаты к груди</p> <p>Круговые движения руками от себя на 4 счета, к себе на 4 счета</p> <p>2. и.п. о.с. руки с мячом вытянуты вперед</p> <p>1-2 поворот вправо, выпад правой ногой вперед, и.п. 3-4 поворот влево, выпад левой ногой вперед</p> <p>3.и.п. ноги на ш.п. руки с мячом подняты вверх</p> <p>1-2 наклон вправо, и.п. 3-4 наклон влево, и.п.</p> <p>4. и.п. сидя на полу, ноги широко раздвинуты, мяч двумя руками удерживается за головой</p> <p>1-2-3 наклониться вперед, выполнить легкое касание мячом носка правой</p>	<p>Спину и голову держать прямо</p> <p>Голову поворачивать вслед за мячом</p> <p>Ноги от пола не отрывать</p> <p>Ноги в коленях не сгиба</p> <p>Плавно поднять и опустить туловище</p> <p>Спину удерживать прямо</p>	<p>5 раз в каждом направлении</p> <p>5 раз в каждую сторону</p> <p>по 5 раз в каждую сторону</p> <p>по 5 раз к каждой ноге</p>

<p>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 7. и.п. о.с. мяч на полу Прыжки вокруг мяча на одной ноге чередуя по 10 прыжков Упражнение на восстановление дыхания</p> <p><b>Упражнение в футбольной технике</b> 1. По команде касаться мяча носком центра мяча, лежащего на полу 2. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стенку с раст 2,5-3,5 м с места 3.Ведение мяча ногой 10 м 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><b>Упражнение во вратарской технике</b> <b>Подвижная игра</b> « Бросай-лови» В парах перебрасывать мяч друг другу, стараясь ловить его в прыжке 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 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>по 5 раз к каждой ноге</p> <p>5 раз каждой ногой</p> <p>по 2 подхода 30 сек 20 сек 6-7 касаний до 6 ударов по 2 раза с каждой стороны 2- 3мин 20 сек</p>
<p>Заключительная часть</p>		
<p>Игра-импровизация «Море волнуется раз» Дети стоят врассыпную, руки опущены вниз, инструктор произносит слова, дети выполняют плавные движения руками влево-вправо Море волнуется раз,</p>	<p>Игрок, выполнивший самую интересную фигуру становится водящим</p>	<p>1-2 мин</p>

Море волнуется два, Море волнуется три, Морская фигура на месте -замри!		
---	--	--

#### 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 или 3 ворот шир. 2-2,5 м, 4 конуса, шнур длиной 6 м.

Содержание	Указания	Дозировка
Водная часть		
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	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	1 мин     1 мин 30 сек 20 сек
Основная часть		

<p><b>ОРУ с мячом комплекс №1</b></p> <p><b>Упражнение в футбольной технике</b></p> <p>1. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стенку с раст 2,5-3,5 м с места</p> <p>2. Носком ноги в ворота шириной 2-2,5 м с расстояния 3-4 м с места</p> <p>3. Ведение мяча ногой 10 м</p> <p><b>Упражнение во вратарской технике</b></p> <p>4. Ловля мяча стоя в паре на расстоянии 2-3 м</p> <p><b>Подвижная игра</b> « 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</p> <p>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,</p> <p>Выполнять удар по команде (одновременно) Не отбивать мяч вперед, а вести ногой</p> <p>Не толкаться и не отнимать мяч</p> <p>В ходьбе</p>	<p>20 сек</p> <p>до 6 ударов</p> <p>до 6 ударов</p> <p>по 2 раза с каждой стороны</p> <p>3 мин</p> <p>3мин</p> <p>20 сек</p>
<p>Заключительная часть</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>	<p>1-2 мин</p>

#### Занятие № 5-6

##### 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	Дозировка	
Водная часть			
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная, удерживая мяч в правой руке (угол)</li> <li>- на носках, мяч в обеих руках поднят вверх</li> <li>- на пятках, мяч за спиной</li> <li>- высоко поднимая колени, мяч за головой</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- врассыпную</li> <li>- с высоким подниманием бедра</li> </ul> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну, по ходу движения дети берут мяч, продолжают движение, выполняя команды инструктора</p>	1 мин	
		1 мин	
		<p>Дети по сигналу после бега врассыпную строятся в колонну</p> <p>Мяч держать двумя руками, касаться коленом мяча</p>	30 сек
		<p>В ходьбе</p>	20 сек
Основная часть			

<p><b>ОРУ с мячом</b>  <b>комплекс №1</b>  <b>Упражнение в футбольной технике</b>  1. Удар по воротам на точность с расстояния 2-4 м в уменьшенные ворота 1,5-1,7 м без вратаря  <b>Упражнение во вратарской технике</b>  2. Бросок мяча двумя руками из-за головы с места на дальность  3. Ловля мяча стоя в тройке на расстоянии 2-3 м  <b>Подвижная игра</b>  «Отбей мяч»  Дети стоят по кругу, передают друг другу мяч, произносят слова:  Раз, два, три,  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</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, Построение в 2 шеренги по очереди   Стараться не упустить мяч   Не толкаться, мяч отнимать можно, но только ногами   В ходьбе</p>	<p>20 сек   до 6 ударов   4-5 бросков   3 мин   3 мин   20 сек</p>
<p>Заключительная часть</p>		
<p>Передача мяча носком ноги друг другу стоя в паре (раст 2 м)</p>	<p>Плавная передача точно к ноге партнера</p>	<p>1-2 мин</p>

Занятие № 7-8

Задачи:

- закреплять навык удерживать мяч в руках, выполняя задания в ходьбе, беге
- обучать
- отрабатывать технику 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	Дозировка
Водная часть		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная, удерживая мяч в правой руке (угол)</li> <li>- на носках, мяч в обеих руках поднят вверх</li> <li>- на пятках, мяч за спиной</li> <li>- высоко поднимая колени, мяч за головой</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- врассыпную</li> <li>- с высоким подниманием бедра, на каждый шаг ударять мячом о колено</li> </ul> <p>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 по одному Мяч держать двумя руками, касаться коленом мяча В ходьбе</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>30 сек</p> <p>20 сек</p>
Основная часть		

<p><b>ОРУ с мячом</b> <b>комплекс №1</b></p>	<p>В ходьбе. Перестроение в 3 колонны дроблением (тройками)</p>	<p>20 сек</p>
<p><b>Упражнение в футбольной технике</b> 1. Удар по неподвижному мячу в стену с разбега</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>до 6 ударов</p>
<p>2. Ведение мяча по прямой (10м) попеременно то правой то левой ногой</p>		<p>6 прогонов</p>
<p>3. Удар ногой на точность с расстояния 2-4 м в уменьшенные ворота 1,5-1,7 м без вратаря</p>	<p>закончив упражнение, дети делятся на две команды, строятся по обе стороны натянутой сетки</p>	<p>6 бросков</p>
<p><b>Упражнение во вратарской технике</b></p>		
<p>4. Ловля мяча, брошенного через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см</p>		<p>3 мин</p>
<p><b>Подвижная игра</b> «Удочка»</p>		<p>3 мин</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>В ходьбе</p>	
<p>Упражнение на восстановление дыхания</p>		<p>20 сек</p>
<p>Заключительная часть</p>		
<p>Упражнение «Колобок» 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>	<p>1-2 мин</p>

## НОЯБРЬ

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	Дозировка
<b>Водная часть</b>		
Ходьба: - обычная, удерживая мяч в правой руке - на носках, в полуприсяде, мяч перед собой - на пятках, мяч за спиной - спиной вперед	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, по ходу движения дети берут малый мяч, продолжают движение, выполняя команды инструктора	1 мин
Бег: - в колонне по одному со сменой направляющего  - бег с подскоком с целью коснуться мячом подвешенного бубна	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	1 мин  30 сек
Упражнение на восстановление дыхания	Перестроение в 3 колонны	20 сек
<b>Основная часть</b>		
<b>ОРУ с мячом комплекс №2 на 4 ания</b>  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	Спину держать прямо  Ноги удерживать вместе  Ноги в коленях не сгибать	5-6 раз  по 5 раз в каждую сторону

<p>полу вокруг ног справа налево и обратно</p> <p>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</p> <p>5. и.п. сидя, мяч зажат ступнями, руки в упоре сзади- 1-2 поднять ноги вверх, 3-4 в и.п.</p> <p>6.и.п. Сидя на корточках, руки за головой, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча с выпрямлением после серии прыжков</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p><b>Упражнение в футбольной технике</b></p> <p>1. Ведению мяча по начерченной прямой линии (10м) попеременно то правой то левой ногой</p> <p>2. Удара по неподвижному мячу в стену с разбега</p> <p><b>Упражнение во вратарской технике</b></p> <p>3. Ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре 2,5-3 м)</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p><b>Подвижная игра</b></p> <p>«Быстрая передача»</p> <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</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>Ногу в колене не сгибать</p> <p>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> <p>В ходьбе</p>	<p>по 5 раз в каждую сторону</p> <p>по 5 раз каждой ногой-рукой 6 раз</p> <p>по 10 прыжков в правую и левую сторону, 20 сек</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3 мин</p> <p>20 сек</p> <p>3 мин</p> <p>20 сек</p>
<p>Заключительная часть</p>		
<p>Ходьба в колонне по одному чередуя обычную ходьбу с ходьбой с перекатом с пятки на носок</p>	<p>Спину держать прямо, выполнять, чередовать ходьбу по сигналу свистка</p>	<p>1-2 мин</p>

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	Дозировка
Водная часть		
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	В колонне по одному, руки на поясе, за головой	1 мин
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе	1 мин
Упражнение на восстановление дыхания	Перестроение в круг	30 сек
Основная часть		
<b>ОРУ с мячом комплекс №2</b>  Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
<b>Упражнение в футбольной технике</b> 1. Передача мяча друг другу носком ноги, стоя в паре с места 2.Ведение мяча по начерченной прямой линии (10м) попеременно то	Построение в две развернутые лицом друг к другу шеренги Перестроение в 2 колонны (для каждой	2 мин

правой то левой ногой	колонны своя линия)	6 проходов
<b>Упражнение во вратарской технике</b>		3 мин 20 сек
3. Ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре 2,5-3 м)	Держать дистанцию	2 мин
4. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте		20 сек
Упражнение на восстановление дыхания		
<b>Подвижная игра</b> «Мяч в ворота»	Проявлять творчество	3 мин
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		20 сек
Упражнение на восстановление дыхания		
Заключительная часть		
Ходьба «змейкой» проводя мяч ногой		1-2 мин

#### 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	Дозировка
Водная часть		
Ходьба:		1 мин

<p>- обычная - по канату - спиной вперед</p> <p>Бег: - в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа по сигналу - спиной вперед</p> <p>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 2 шеренги</p>	<p>1 мин</p> <p>30 сек</p>
<p>Основная часть</p>		
<p><b>ОРУ с мячом комплекс №2</b></p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p><b>Упражнение во вратарской технике</b></p> <p>1. Перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре</p> <p>2. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками, с продвижением вперед</p> <p><b>Упражнение в футбольной технике</b></p> <p>3. Передача мяча друг другу носком ноги, стоя в тройке с места</p> <p>4. Ведение мяча в беге змейкой между конусами</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Веселая эстафета» 3 команды</p> <p>- бег до ориентира (черта) с мячом в руках</p> <p>- остановиться, положить мяч у черты, отбить носком ноги в ворота (дугу)</p> <p>-взять мяч в руки, вернуться в свою команду, передать мяч другому игроку</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>Врассыпную, не наталкиваться друг на друга</p> <p>Держать дистанцию не сближаться</p> <p>зачитывается скорость и точность</p>	<p>20 сек</p> <p>3 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>1 мин. 20 сек</p> <p>1-2 раза</p> <p>20 сек</p>
<p>Заключительная часть</p>		
<p>Упражнение «Колобок»</p>		<p>1-2 мин</p>

## 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	Дозировка
Водная часть		
Ходьба: - обычная - по шесту на пятках, носках - в полуприсяде	В колонне по одному, руки на поясе, за головой	1 мин
Бег: - в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу (остановиться, поднять руки вверх, присесть, выставить ногу вперед и т.п)	Не наталкиваться, соблюдать дистанцию	1 мин
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе Перестроение в круг	30 сек
Основная часть		
<b>ОРУ с мячом комплекс №2</b>		
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
<b>Упражнение в футбольной технике</b> 1. По команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно	По свистку	10 раз



2. Ведение мяча в беге «змейкой» между линиями <b>Упражнение во вратарской технике</b>	Выдерживать общий темп	3 мин
3. Бега с прыжком в высоту с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см		2 мин
4. Перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре	По кругу	3 мин
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
<b>Подвижная игра</b> «Мяч по кругу» Дети строятся тройками, передают мяч друг другу носком ноги, по кругу. По свистку меняют направление передачи мяча		3 мин
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Заключительная часть		
Упражнение «Художник» сидя на полу с зажатым между стопами мячом рисовать заданные фигуры	Ноги в коленях не сгибать	1-2 мин

## 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	Дозировка
Водная часть		

<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная</li> <li>- на носках</li> <li>- на пятках</li> <li>- приставным шагом вперед</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- со сменой направляющего по сигналу</li> <li>- с ускорением и замедлением темпа</li> </ul> <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>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>30 сек</p>
<p>Основная часть</p>		
<p><b>ОРУ с мячом комплекс №3</b></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>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>Спину держать ровно, голову не наклонять</p> <p>Ноги удерживать вместе</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><b>6 раз</b></p> <p><b>по 5 раз в каждую сторону</b></p> <p><b>6 раз в каждую сторону.</b></p> <p><b>по 5 раз в каждую сторону</b></p> <p><b>6 раз</b></p> <p><b>6 раз</b></p>

<p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p><b>Упражнение во вратарской технике</b></p> <p>1. Ловить и отбивать мяч брошенного руками группой игроков из разных точек (расстояние 2-4 м)</p> <p><b>Упражнение в футбольной технике</b></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><b>Подвижная игра</b></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>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><b>по 3 круга на каждой ноге</b></p> <p><b>20 сек</b></p> <p><b>3-4 подхода каждый</b></p> <p><b>3 раза</b></p> <p><b>10 раз</b></p> <p><b>20 сек</b></p> <p><b>3 мин</b></p> <p><b>20 сек</b></p>
<p>Заключительная часть</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>	<p>1-2 мин</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	Дозировка
Водная часть		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная</li> <li>- на носках</li> <li>- в полуприсяде</li> <li>- спиной вперед</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с ускорением и замедлением темпа</li> <li>- боковой галоп с изменением направления по сигналу</li> </ul> <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>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>30 сек</p>
Основная часть		
<p><b>ОРУ с мячом комплекс №3</b></p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p><b>Упражнение в футбольной технике</b></p> <p>1. Удар пяткой по мячу</p> <p>2. Поочередные удары пяткой по мячам подбежав с расстояния 2-3 м к 5-6 мячам лежащим на одной линии</p> <p><b>Упражнение во вратарской технике</b></p> <p>3. Ловля и отбивание мяча после подачи ногой группой игроков из разных точек (расстояние 2-4 м)</p> <p><b>Подвижная игра</b></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>20 сек</p> <p>6 подходов</p> <p>3-4 подхода каждый</p> <p>пока все не выполнят 2 упражнения</p> <p>3 мин</p> <p>20 сек</p>
Заключительная часть		
<p>«Змея»</p> <p>Ведение мяча по воображаемой извилистой линии</p>	<p>Друг за другом, держать дистанцию, держать общий темп</p>	<p>1-2 мин</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	Дозировка
<b>Водная часть</b>		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная</li> <li>- на пятках</li> <li>- с остановкой по сигналу с имитацией удара пяткой по мячу</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с ускорением и замедлением темпа</li> <li>- по диагонали площадки</li> </ul> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>В колонне по одному, мяч в руках : в «углу» правой руки, за спиной, за головой</p> <p>Не наталкиваться, соблюдать дистанцию</p> <p>В ходьбе</p> <p>Построение в 2 колонны дроблением (двойками)</p>	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>30 сек</p>
<b>Основная часть</b>		
<b>ОРУ с мячом комплекс №3</b>		
Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
<p><b>Упражнение в футбольной технике</b></p> <p>1. Удар пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5м с</p>	Дети по очереди (в двух колоннах)	3 мин

расстояния 2,5-3 м	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	
2. совершенствовать ведение мяча по извилистой линии		
<b>Упражнение во вратарской технике</b>		
3. Ловля 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	по 3 мин, меняясь местами по свистку
<b>Подвижная игра</b> «Встречная передача» 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)		2-3 раза
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Заключительная часть		
«Удержись на мяче» Дети строятся в круг, ставят свои мячи на пол, руки опущены, надо встать на мяч правой ногой, затем левой ногой	Удержать равновесие	1-2 мин

#### 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	Дозировка
<b>Водная часть</b>		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная</li> <li>- в чередовании с подскоками</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ритмично ударяя мячом о колено</li> </ul> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>В колонне по одному, мяч в руках : в «углу» правой руки, за спиной</p> <p>В ходьбе</p> <p>Построение в 2 колонны дроблением (двойками)</p>	<p>2 мин</p> <p>1 мин.</p> <p>30 сек</p>
<b>Основная часть</b>		
<p><b>ОРУ с мячом комплекс №3</b></p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p><b>Упражнение в футбольной технике</b></p> <p>1. Передача мяча в паре, ударяя пяткой расстояние между партнерами 2-2,5 м</p> <p>2. совершенствовать ведение мяча по извилистой линии</p> <p><b>Упражнение во вратарской технике</b></p> <p>3. Ловля мяча, летящего на уровне груди в парах</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p><b>Подвижная игра</b></p> <p>«Не выпусти мячи за круг»</p>	<p>На месте</p> <p>Вести мяч по воображаемой извилистой линии по диагонали зала</p> <p>Мяч подается руками, вратарю во время ловли мяча надо подпрыгнуть вверх, так, чтобы мяч оказался на уровне груди</p> <p>В ходьбе колонной по одному</p>	<p>20 сек</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин по 3 мин, меняясь местами по свистку</p> <p>20 сек</p> <p>3 мин</p> <p>20 сек</p>

Упражнение на восстановление дыхания		
Заключительная часть		
Упражнение «Колобок»		1-2 мин

## 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	Дозировка
Водная часть		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная в чередовании с прыжками на двух ногах продвигаясь вперед по кругу</li> <li>- по диагонали</li> <li>- противходом</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- змейкой</li> <li>- боковой галоп</li> </ul> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	В ходьбе, построиться группами возле гимнастических скамеек	2 мин
		1 мин.
		30 сек
Основная часть		
<b>ОРУ комплекс №4</b>		



### На гимнастической скамейке

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.

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.

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.

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.

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.

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.

7. и.п. стоя перед гимнастической скамейкой, руки на поясе. 1- сесть на скамейку; 2- в и.п.

8. и.п. стоя боком к гимнастической скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах друг за другом вокруг скамейки.

Упражнение на восстановление дыхания

### Упражнение во вратарской технике

1. Ловля низколетящего мяча перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой отбивать мяч с расстояния 2.5-3 м

### Упражнение в футбольной технике

2. Передача мяча пяткой стоя по обе стороны дуги

Удерживать равновесие

8 раз

6 раз каждой ногой

6 раз в каждую сторону

6 раз в каждую сторону

6 раз в каждой ногой

6 раз.

Голову не опускать

8 раз

2 серии по 10 прыжков меняя направление

Спину держать прямо

20 сек

Стоя на месте

по 2 подхода

в группе детей каждый по очереди выполняет роль вратаря

3. Ведение мяча по извилистой линии	проводится п.и «Найди себе пару», каждая пара ставит себе дугу, отрабатывает технику передачи мяча	3 мин
Упражнение на восстановление дыхания	Произвольное направление	
<b>Подвижная игра</b> «Удочка»	В ходьбе	2 мин
Дети строятся в круг, водящий со шнуром или скакалкой- в центре.	Поймав 2-3 игроков водящий меняется	20 сек
Водящий крутит скакалку, дети прыгают на двух или одной ноге на месте, чтобы их не задела скакалка		20 сек
Упражнение на восстановление дыхания		
Заключительная часть		
Ходьба по веревке	2 группы	1-2 мин

#### 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	Дозировка
Водная часть		
Ходьба: - обычная - на носках -на пятках - с остановкой, выполняя касание руками середины подъема ноги	По свистку	2 мин  1 мин.

<p>- ходьба со сменой направляющего</p> <p>Бег: -врассыпную с перестроением в беге в колонну по одному</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>В ходьбе , построение у гимнастических скамеек</p>	<p>30 сек</p>
<p>Основная часть</p>		
<p><b>ОРУ комплекс №4</b></p>		
<p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>На месте</p>	<p>20 сек</p>
<p><b>Упражнение в футбольной технике</b></p>		
<p>1. Передача мяча серединой подъема (имитация удара по мячу)</p>		<p>2 мин</p>
<p>2. Ведение мяча между предметами (гимнастические скамейки), обводя их</p>	<p>Колонной</p>	<p>3 мин</p>
<p><b>Упражнение во вратарской технике</b></p>		
<p>3. Ловля низкого мяча из и.п. полуприсед с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу мячу — отбивать мяч, брошенный водящим</p>	<p>В группах со сменой вратаря</p>	<p>по 3 подхода</p>
<p>Упражнение на восстановление дыхания</p>		<p>20 сек</p>
<p><b>Подвижная игра</b></p>		
<p>Эстафета «Передай мяч»</p>		
<p>Дети делятся на 2 команды</p>		
<p>У каждой команды 2 скамьи. 1 игрок бежит вперед, прокатывая мяч по скамье, возвращается назад, прокатывая мяч по другой скамье, передает мяч следующему игроку</p>		
<p>Упражнение на восстановление дыхания</p>		<p>20 сек</p>
<p>Заключительная часть</p>		

Ходьба перешагивая через скамейки	1-2 мин
-----------------------------------	---------

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	Дозировка
Водная часть		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная</li> <li>- врассыпную с остановкой и выполнением заданий</li> <li>- в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- врассыпную с изменением темпа</li> </ul> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	В ходьбе	<p>2 мин</p> <p>1 мин. 30 сек</p>
Основная часть		
<b>ОРУ комплекс №4</b>		
Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
<b>Упражнение в футбольной технике</b> 1. Удар серединой подъема с места по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4 м	в 4 колоннах по очереди	3 мин
<b>Упражнение во вратарской технике</b> 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)	В группах со сменой вратаря	3 мин
	Из построения в 2 шеренги по очереди	

3. Бросок мяча двумя руками из-за головы с разбега на дальность Упражнение на восстановление дыхания		3-4 подхода 20 сек
<b>Подвижная игра</b> «Быстрая передача»		3 мин
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Заключительная часть		
Игровое упражнение «Удержись на мяче»	Держать равновесие	1-2 мин

### 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	Дозировка
Водная часть		
Ходьба: - в колонне по одному в возрастающем темпе с переходом на бег - приставным шагом в стороны Бег: - обычный - с ускорением и резкой остановкой по сигналу	Спину держать ровно, голову прямо	2 мин
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе Построение группами у гимнастических скамеек	1 мин. 30 сек
Основная часть		

<b>ОРУ комплекс №4</b>		
Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
<b>Упражнение в футбольной технике</b>		
1. Удар по неподвижному мячу с места с целью попасть в предмет (расстояние до предмета 2-3 м)	В основание перевернутой гимнастической скамьи	3 мин
2. Бросок мяча двумя руками из-за головы с разбега на дальность	2 шеренги по очереди	3 мин
<b>Упражнение во вратарской технике</b>		
3. Ведение мяча между предметами (конусы), обводя их	Конусы расставлены в шахматном порядке	2 мин
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
<b>Подвижная игра</b> « У кого меньше мячей»		3 мин
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Заключительная часть		
Игра «Море волнуется раз»		1-2 мин

## 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



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.		20 сек
Упражнение на восстановление дыхания		3 мин
<b>Упражнение в футбольной технике</b> 1. Удар по неподвижному мячу с целью попасть в предмет (расстояние до предмета 2-3 м) Игра «Попади в конус» 2. Ведение мяча между предметами (конусы, кегли), обводя их		3 мин
<b>Упражнение во вратарской технике</b> 3. Бросок мяча двумя руками из-за головы игра «Кто дальше»	Конусы ставятся хаотично, упражнение выполняется в рассыпную	2 мин
Упражнение на восстановление дыхания	В 2 шеренгах	20 сек
<b>Подвижная игра</b> «Встречная передача»	На месте	2-3 раза
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе	20 сек
Заключительная часть		
Игра-импровизация «Скульптура с мячом»		1-2 мин

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	Дозировка
<b>Водная часть</b>		
<p>Ходьба: - враспынную между расставленными хаотично конусами - с остановкой возле конуса по двое</p> <p>Бег: - враспынную между конусами - с остановкой возле конуса по двое</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>В ходьбе перестроение в 4 колонны через центр зала разведением и слиянием</p>	<p>2 мин</p> <p>1 мин.</p> <p>30 сек</p>
<b>Основная часть</b>		
<p><b>ОРУ комплекс №5</b> с шестом</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p><b>Упражнение в футбольной технике</b> 1. Удар по неподвижному мячу разбега по с целью попасть в предмет (расстояние до предмета 2-3 м)</p> <p>2. Ведение мяча между предметами (конусы, кегли), обводя их</p> <p><b>Упражнение во вратарской технике</b> 3. Бросок мяча двумя руками из-за плеча правой (левой) рукой</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Отбей мяч»</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>На месте</p> <p>Четверками</p> <p>2 шеренги по очереди</p>	<p>20 сек</p> <p>4-5 подходов</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>20 сек</p> <p>3 мин</p> <p>20 сек</p>

Заключительная часть		
Передача мяча в парах серединой подъема ноги (раст 2 м.)		1-2 мин

### 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	Дозировка
Водная часть		
Ходьба: - обычная - на носках - на пятках - с перекатом с пятки на носок		2 мин
Бег: -обычный -с изменением направления -змейкой с ускорением и замедлением		1 мин.
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе	30 сек
Основная часть		
<b>ОРУ комплекс №5</b> с шестом		

Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
<b>Упражнение в футбольной технике</b>		
1. Посылать мяч через натянутый шнур (высота шнура 20 см)	по 4 человека одновременно по команде	6 подходов
2. Упражнение «Отними мяч» в паре с инструктором	Индивидуально	
3. Передача мяча друг-другу серединой подъема ноги	Пока инструктор работает с ребенком, другие дети распределяются парами, выполняют упражнение 3и 4	
<b>Упражнение во вратарской технике</b>		
4. Бросок мяча одной рукой сбоку низом (в парах)		20 сек
Упражнение на восстановление дыхания		
<b>Подвижная игра</b>		
«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	В ходьбе	2-3 раза
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Заключительная часть		
«Удержись на мяче»		1-2 мин

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	Дозировка
<b>Водная часть</b>		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная</li> <li>- в чередовании с подскоками</li> <li>- в полуприсяде</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычный</li> <li>- с ускорением и торможением</li> </ul>		<p>2 мин</p> <p>1 мин.</p>
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе	30 сек
<b>Основная часть</b>		
<b>ОРУ комплекс №5</b>		
<p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p><b>Упражнение в футбольной технике</b></p> <p>1. Удар мячом по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым</p> <p>2. Игровое упражнение «Отними мяч» в паре с другим игроком</p> <p><b>Упражнение во вратарской технике</b></p> <p>3. Выбивание мяча в поле ( пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх и ударить по нему подъемом ноги)</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p><b>Подвижная игра</b></p> <p>«Встречная передача»</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>На месте</p> <p>Индивидуально</p> <p>Пока инструктор занимается индивидуально, дети отрабатывают движение 2 и 3</p> <p>в ходьбе</p>	<p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>3 мин</p> <p>20 сек</p>
<b>Заключительная часть</b>		
Ходьба по веревке	2 группы	1-2 мин

## 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	Дозировка
Водная часть		
Ходьба: - обычная - врассыпную с перестроением в колонну по одному в движении - врассыпную с перестроением в колонну по два в движении		2 мин
Бег: - подвижная игра «Встречные перебежки»		1 мин.
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе , построение в круг	30 сек
Основная часть		
<b>ОРУ с мячом комплекс №1</b>		
Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек

<p><b>Упражнение в футбольной технике</b></p> <p>1. Ведение мяча по коридору (ширина 2 м, длина 10 м)</p> <p>2. Удары по мячу внешней стороной стопы 6-8 ударов по мячу с разбега</p> <p><b>Упражнение во вратарской технике</b></p> <p>3. Бег с прыжком в высоту («Позвони в бубен»)</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p><b>Подвижная игра</b></p> <p>Эстафета «Передай мяч»</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>Ставится 2 коридора, пройдя первый коридор, дети берут мяч в руки, выполняют упражнение 3, то же после прохода по второму коридору</p> <p>Построение в 4 колонны</p>	<p>4 раза</p> <p>6 подходов</p> <p>20 сек</p> <p>3 мин</p> <p>20 сек</p>
<p>Заключительная часть</p>		
<p>Произвольное ведение мяча по залу</p>	<p>Вспомнить разученные ранее способы ведения мяча</p>	<p>1-2 мин</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	Дозировка
Водная часть		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в колонне по одному обычная</li> <li>- в возрастающем темпе с переходом на бег</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с высоким подниманием бедра</li> <li>- подскоки</li> </ul>		<p>2 мин</p> <p>1 мин.</p>
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе построение в 3 колонны	30 сек
Основная часть		
<b>ОРУ с мячом комплекс №1</b>		
Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
<b>Упражнение в футбольной технике</b>		
1. Удар по мячу внутренней стороной стопы («щечкой»)	удары по обозначенным воротам (кубики)	3 мин
2. Ведение мяча по коридору (ширина 1,5 м, длина 10 м) постепенно уменьшая его ширину		4 прохода мин
<b>Упражнение во вратарской технике</b>		
3. Ловля и отбивание мяча брошенного руками группой игроков из разных точек (расстояние 2-4 м)	4 команды	по 2 подхода
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
<b>Подвижная игра</b>		
«Мяч в кругу»		
Передача мяча внутренней стороной стопы от водящего, мяч отбивается сразу без остановки		3 мин
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Заключительная часть		





1. Удары по мячу с места в стену раст 3-4 м	Дети разворачиваются к стене, выполняют упражнение	3 мин
2. Отбор мяча Игровое упражнение «Отними мяч» в паре с другим игроком		3 мин
<b>Упражнение во вратарской технике</b> 3. Ловля и отбивание мяча после подачи ногой группой игроков из разных точек (расстояние 2-4 м)	Построение в 4 звена	по 2 подхода
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
<b>Подвижная игра</b> «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		3 мин
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Заключительная часть		
«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		1-2 мин

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



Упражнение на восстановление дыхания		
Заключительная часть		
Спокойная ходьба по залу	Инструктор беседует о проведенной игре	1-2 мин

## 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	Дозировка
Водная часть		
Ходьба: - обычная - на носках -в полуприсяде - игровое упражнение «Лягушки» : из положения в полуприсяде выполнить прыжок в сторону	По команде «Лягушки!»	2 мин
Бег: - врассыпную - игровое упражнение «Выше ноги от земли»	Выполняя бег врассыпную дети по сигналу используя оборудование зала, находят возвышенность, замирают	1 мин.
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе построение в круг	30 сек

Основная часть			
<p><b>ОРУ с мячом комплекс №2</b> Упражнение на восстановление дыхания</p> <p><b>Упражнение в футбольной технике</b> 1. Остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча от взрослого 2. Удары По мячу с разбега в стену раст 3-4 м</p> <p><b>Упражнение во вратарской технике</b> 3. Ловля мяча, летящего на уровне груди в парах (мяч подается ногами, вратарю во время ловли мяча надо подпрыгнуть вверх, так, чтобы мяч оказался на уровне груди)</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p><b>Подвижная игра</b> Футбол по упрощенным правилам</p> <p>Игроки каждой команды после проведенной игры выполняют самомассаж мышц ног</p>	На месте	20 сек	
			3 мин
			3 мин
	Дети делятся на команды по 4 игрока		3 мин
			20 сек
	Подведение итогов игры		каждая команда играет 2 мин по 2-3 раза 20 сек
Заключительная часть			
Упражнение на расслабление «Воздушные шарики»: лежа на полу, представить, что все воздушные шарики. Шарики надуваются, сдуваются	Набрать воздух носом, напрячься, выдохнуть через рот, расслабиться	1 мин	

#### 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	Дозировка
<b>Водная часть</b>		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная</li> <li>- на носках</li> <li>- в полуприсяде</li> <li>- игровое упражнение «Лягушки» : из положения в полуприсяде выполнить прыжок в сторону</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычный</li> <li>- за направляющим вперед спиной</li> </ul> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>В ходьбе , построение в 2 шеренги</p>	<p>2 мин</p> <p>1 мин.</p> <p>30 сек</p>
<b>Основная часть</b>		
<p><b>ОРУ с мячом комплекс №2</b></p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p><b>Упражнение в футбольной технике</b></p> <p>1. Ударив по мячу с места, попасть через шнур натянутый на высоте 20 см в стену</p> <p>2. Уход с мячом в сторону от соперника в паре с инструктором</p> <p><b>Упражнение во вратарской технике</b></p> <p>3. Ловля низколетающего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой отбивать мяч с расстояния 2.5-3 м)</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p><b>Подвижная игра</b></p>	<p>На месте</p> <p>В шеренгах по очереди</p> <p>Индивидуально</p> <p>4 группами по очереди</p>	<p>20 сек</p> <p>6 подходов</p> <p>20 сек</p> <p>каждая игра по 2</p>

«Мини футбол» Упражнение на восстановление дыхания и самомассаж мышц ног после проведенной игры	по 2 игрока	мин 20 сек
Заключительная часть		
Упражнение «Удержись на мяче»		1 мин

#### 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	Дозировка
Водная часть		
Ходьба: - обычная - по сигналу остановиться, подбросить мяч вверх, поймать его после хлопка (нескольких хлопков) - с отбиванием мяча о пол и продвижением вперед		2 мин
Бег: - обычный - с ускорением и подскоком вверх и касанием предмета		1 мин.
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе перестроение в 4 колонны	30 сек
Основная часть		
<b>ОРУ с мячом комплекс №2</b>		

Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
<b>Упражнение во вратарской технике</b>		
1. Отбивать мяч, брошенный водящим из и.п. полуприсед с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу мячу	4 группы со сменой вратаря	3 мин
<b>Упражнение в футбольной технике</b>		
2. Удар по мячу с разбега, попадая через шнур натянутый на высоте 20 см в стену	4 шеренгами по очереди	6 подходов
3. Уход с мячом в сторону от соперника паре с другим игроком	не удерживать соперника руками	3 мин
Упражнение на восстановление дыхания		
<b>Подвижная игра</b>		20 сек
«Мини футбол» по упрощенным правилам		каждая игра по 2 мин
Упражнение на восстановление дыхания и самомассаж мышц ног после проведенной игры	Команда по 3 игрока	
Заключительная часть		
Игра «Сделай фигуру»		1 мин

#### 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	Дозировка
Водная часть		

<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная</li> <li>- по сигналу остановиться, подбросить мяч вверх, поймать его после поворота вокруг себя на 360 гр.</li> <li>- с ведением мяча поочередно правой, левой ногой</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычный</li> <li>- с ускорением и подскоком вверх и касанием предмета</li> </ul> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>В ходьбе, построение в круг</p>	<p>2 мин</p> <p>1 мин.</p> <p>30 сек</p>
<p>Основная часть</p>		
<p><b>ОРУ с мячом комплекс №2</b></p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p><b>Упражнение во вратарской технике</b></p> <p>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.</p> <p><b>Упражнение в футбольной технике</b></p> <p>1. Удары по мячу после передачи мяча от водящего игрокам, стоящим в кругу</p> <p>2. Уход с мячом в сторону от соперника Игровое упражнение «Отними мяч»</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p><b>Подвижная игра</b></p> <p>«Мини футбол» по упрощенным правилам</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания и самомассаж мышц ног после проведенной игры</p>	<p>На месте</p> <p>со сменой вратаря</p> <p>Способ удара по выбору ребенка</p> <p>в команде по 3 игрока</p>	<p>20 сек</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>20 сек</p> <p>каждая игра по 3 мин</p>
<p>Заключительная часть</p>		



Релаксация «Солнышко»	1-2 мин
<b>ИТОГО: 56 занятий</b>	

### **3. Формы проведения итогов реализация программы**

По результатам изучения программы планируется проведение футбольного матча. С детьми дошкольного возраста длительность футбольного матча составляет 30 минут с учетом 5- минутного перерыва для отдыха и расслабления.

Формы реализации заключительного этапа

- футбольные матчи между двумя командами детей одной подготовительной группы
- футбольные матчи между командами параллельных подготовительных 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. Материально-техническое обеспечение программы

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

#### 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