

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад Мозаика»

ул. Трудовая, д.16, г. Салехард, Ямало-Ненецкий автономный округ, 629002
E-mail: mdou16@edu.shd.ru

Рассмотрено:
на педагогическом совете
Протокол № 3 от 14.03.2022

Утверждено:
Приказом заведующего МБДОУ
от 14.03.2022 № 52/1-о
М.А. Байдашина



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«МИНИ-ФУТБОЛ»
(для детей 5 - 7 лет)

Срок реализации: 1 год

Составитель: инструктор по физкультуре
Дьякова Мария Анатольевна

Салехард, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Возрастные особенности воспитанников 5-6 лет	3-4
1.3. Планируемые результаты освоения Программы	4-5
2. Содержательный раздел	
2.1. Реализация этапов Программы	5
2.2. Структура занятия	6
2.3. Учебный план	6-11
2.4. Календарно-тематическое планирование работы с родителями	11
3. Организационный раздел	
3.1. Сетка ДОД кружка на 2022-2023 учебный год	12
3.2. Материально-техническое оснащение Программы	12
Список литературы	12-13
Приложение № 1 Мониторинг образовательных результатов	14
Приложение № 2 Картотека	15-57

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. 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.

Рабочая программа «Мини-футбол» (далее-Программа) разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- норм Гражданского Кодекса Российской Федерации;
- Постановления Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 года № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг».
- Приказа Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Цель Программы: Ознакомление детей с определенным видом спортивной игры и основами ее техники.

Обучение дошкольников игре в футбол проходит в 3 этапа

1. Подготовительный
2. Основной
3. Заключительный

Задачи подготовительного этапа

- повышение общей физической подготовленности;
- совершенствование общей выносливости;
- улучшение техники бега;
- улучшение состояния здоровья, в частности деятельности сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.
- **Задача основного этапа**
- непосредственное обучение игре в футбол.
- **Задачи заключительного этапа**
- совершенствование технических, элементарных тактических навыков игры в

футбол.

1.2. Возрастные особенности детей 5-7 лет

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

У ребёнка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности:

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности;
- начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- владение соответствующими возрасту основными движениями;
- имеет навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;
- умение ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- умение прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см);
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м. В вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., Сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить, Отбивать мяч о землю на месте 10 раз, Владеет школой мяча.

- Умение перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
Ребенок ознакомлен с основными элементами техники футбола:
- техника передвижения: различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоки.
- техника владения мячом и основные способы выполнения упражнений:
- удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4 м;
- остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;
- ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров;
- обманные движения с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот;
- отбор мяча (отбивание ногой в выпаде);
- вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.
- ознакомление с тактикой игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 1х1, 2х2, 3х3.

Количество занятий: 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 32 занятия в учебном году (с октября по май).

Формой подведения итогов является фотовыставка, мини – соревнования в рамках ДОУ, соревнования по мини – футболу среди подготовительных групп ДОУ, **формой контроля** – педагогическое наблюдение, тестовые задания.

Инструментарий диагностики представлен в Приложении № 1.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Реализация этапов Программы

Подготовительный этап проходит в повседневной жизни дошкольников посредством:

- подвижных игр
- физических упражнений на прогулках
- самостоятельной деятельности детей
- физкультурных занятий
- спортивных развлечений

Основной этап

Основная форма обучения дошкольников игре в футбол — занятия.

Элементы игры включаются в программный материал физкультурных занятий на протяжении учебного года. Учебно-тренировочный материал рационально распределяется в водной, основной и заключительной частях физкультурного занятия.

Заключительный этап

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 матчи включается в программу Дня здоровья ДОО

- футбольный матч включается в программу летнего спортивного праздника с привлечением родительской общественности

2.2. Структура занятия

Таблица 1

Часть занятия	Продолж.	Содержание
Вводная	4-6 минут	разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части (различные виды ходьбы, бег, прыжки, подскоки, дыхательные упражнения и подвижные игры).
Основная	18-20 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	3-4 минуты	Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями Упражнения на расслабление и релаксацию Спокойная игра

2.3. Учебный план

Таблица 2

Элементы футбольной техники	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Передвижение игроков по площадке								
Различные виды бега	+	+	+	+	+	+	+	+
Различные виды прыжков, подскоки	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+
Удары по мячу								
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		+	+					

стене, после передачи мяча взрослым																				
Внешней стороной стопы 6-8 ударов по мячу с разбега																			++	
Внутренней стороной стопы («щечкой»)																			++	
По мячу с места в стену с раст. 3-4 м																			++	
По мячу с разбега в стену с раст. 3-4 м																			++	
Ударив по мячу с места, попасть через шнур натянутый на высоте 20 см в стену																			++	
Ударив по мячу с разбега, попасть через шнур натянутый на высоте 20 см в стену																			++	
После передачи мяча от водящего игрокам, стоящим в кругу																			++	
Мячом по предмету, который размещен в центре круга (диаметр круга 4-5 м) игроками, стоящими по периметру круга																			++	
Остановка (прием) мячей																				
Остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча от взрослого																			+++	
Остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча в парах																			++	
Остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча в тройках																			+++	
Передача мяча от водящего, находящегося в центре круга, игрокам, образующим этот круг																			+++	
Ведение мяча ногой																				
По прямой (10м)																			++++	

попеременно то правой то левой ногой																													
По начерченной прямой линии (10м) попеременно то правой то левой ногой				+	+	+	+																						
По извилистой линии								+	+	+	+	+																	
Между предметами (конусы, кегли), обводя их														+	+	+	+	+											
По коридору (ширина 2 м, длина 10 м) постепенно уменьшая его ширину																			+	+	+	+							
Произвольное ведение мяча любым способом																					+	+	+	+					
Финты (уход с мячом в сторону от соперника)																													
В паре с инструктором																													
В паре с другим игроком																								+	+				
Пронся ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход																									+	+	+	+	+
Отбор мяча																													
Игровое упражнение «Отними мяч» в паре с инструктором																													
Игровое упражнение «Отними мяч» в паре с другим игроком																													
Игровое упражнение «Отними мяч» в группе																													
Вратарская техника																													
Ловля высоко летящего мяча в прыжке (перебрасывание мяча двумя руками друг другу)	+																												
Ловля мяча стоя в паре на расстоянии 2-3 м	+																												
Ловля мяча стоя в тройке на расстоянии 2-3 м		+																											
Ловля мяча, брошенного через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см			+																										
Ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре 2,5-3 м)				+																									

Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте				+																	
Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, с продвижением вперед				+																	
Бег с прыжком в высоту («Позвони в бубен»)				+										+							
Ловля и отбивание мяча брошенного руками группой игроков из разных точек (расстояние 2-4 м)								+						+							
Ловля и отбивание мяча после подачи ногой группой игроков из разных точек (расстояние 2-4 м)								+						+							
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)								+						+							
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)																		+			
Ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой отбивать мяч с расстояния 2.5-3 м)								+										+			
Из и.п. полуприсед с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу мячу — отбивать мяч, брошенный водящим												+						+			
Прием катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящегося мяча,												+							+		

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Сетка ДОД на платной основе на 2022-2023 учебный год (кружок «Мини-футбол»)

Таблица 6

День недели	№ кабинета
Четверг 16.20 –16.45	222

3.2. Материально-техническое обеспечение

Таблица 7

№	Наименование оборудования	Количество
3.	Флажки разноцветные	30
4.	Мяч - фитбол для гимнастики (диаметр не менее 50см)	15
5.	Коврики	20
6.	Мячи большие	20
7.	Мячи средние	20
8.	Мячи малые	20
9.	Мячи футбольные	10
10.	Ворота	2
11.	Кубики, скакалки, обручи, гимнастические палки, флажки,	по кол. детей
12.	Фишки	10
13.	Конусы	10
14.	Координационная лесенка	1
15.	Гимнастические лавки	4
16.	Гимнастические лестницы	3
15.	Манишки	16
16.	Свисток	1
17.	Мат гимнастический	4
18.	Музыкальный центр с 2 колонками	1
19.	Ноутбук	1

Список литературы:

1. Аксенова Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях // Дошкольное воспитание, 2000. № 6. С. 37–48.
2. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1981.
3. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1983. - 144 с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Ст. возраст. - М.: Владос, 2004 – 374 с.

5. Дошкольное воспитание № 6 – 2010г. Б. Куланин «Дошкольники и спортивные игры».
6. Желобкович Е.Ф. «Футбол в детском саду» Москва 2009.
7. Круглыхин В.А., Ломакина Е.В., Разова Е.В. Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамент образования города Москвы. Москва-2013 г.,
8. Николаева Н И. «Школа мяча»
9. Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола.
10. Рунова М. Формирование оптимальной двигательной активности. Старший дошкольный возраст // Дошкольное воспитание, 2000. № 6. С. 30–37.
11. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.
12. Щербак А. К гармонии через движение! // Дошкольное воспитание, 1998. № 6. С. 56; № 8. С. 39
13. **Картотеки:** Приложение № 3-7

Мониторинг образовательных результатов.

Мониторинг осуществляется с целью эффективности применения данной технологии инструктором по физической культуре, реализующим Программу в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

Занятия по обучению детей игре в футбол направлены на укрепление здоровья и повышение уровня физических качеств детей. Развитие физических качеств – одна из важных сторон физического воспитания дошкольника. Для тестирования физических качеств используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

№ п/п	Ф. И. ребенка	Скоростная направленность	Скоростно-силовая направленность	Гибкость	Координационная направленность	Балл	Общий балл	Результат

№	Ф.И. ребенка	Бег 30 м		Прыжок в длину с места (см)		Наклоны туловища		Челночный бег 3x10 (сек)		Подбрасывание мяча 10 раз		30 м		Прыжки в длину		Наклоны туловища		3x10		Подбрасывание мяча	
		Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.

Тестовые упражнения (нормативы)

Физическую подготовленность воспитанников определяю по следующим показателям:

- бег на 30 м
- прыжок в длину с места;
- челночный бег (3 по 10 метров);
- гибкость (наклон туловища вперед из положения сидя);
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками.

Высокий уровень - 3 балла

Средний уровень - 2 балла

Низкий уровень - 1 балл

0 баллов — отказ от выполнения движения.

Конспекты занятий

ОКТАБРЬ		
<p>Занятие №1 Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Оборудование: мячи диаметром 20 см по количеству детей, 4 конуса</p>		
Содержание	Указания	Дозировка
Вводная часть		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная, удерживая мяч в правой руке (угол) - на носках, мяч в обеих руках поднят вверх - высоко поднимая колени, мяч за головой <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - врассыпную <p>Игровое упражнение «Найди свое место»</p> <ul style="list-style-type: none"> - с ритмичным ударом мяча о колено (сочетать с ходьбой) <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 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>
Основная часть		
<p>ОРУ с мячом комплекс №1 на 4 занятия</p> <p>1. и.п. о.с. руки с мячом прижаты к груди 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 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 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 1-2-3 наклониться вперед, выполнить легкое касание мячом носка правой ступни, 4 в и.п.</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 сгибать</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>То же к левой ноге</p> <p>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</p> <p>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>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>Плавно поднять и опустить туловище</p> <p>Спину удерживать прямо</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>по 5 раз к каждой ноге</p> <p>5 раз каждой ногой</p> <p>по 2 подхода 30 сек</p> <p>20 сек</p> <p>6-7 касаний</p> <p>до 6 ударов</p> <p>по 2 раза с каждой стороны</p> <p>2- 3мин</p> <p>20 сек</p>
<p>Заключительная часть</p>		
<p>Игра-импровизация «Море волнуется раз»</p> <p>Дети стоят враспынную, 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>	<p>1-2 мин</p>
<p>Занятие №2</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закреплять умение детей удерживать мяч в руках, выполняя задания в ходьбе, беге 		

<ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>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.</p>		
Содержание	Указания	Дозировка
Вводная часть		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - врассыпную <p>Игровое упражнение «Найди свое место»</p> <ul style="list-style-type: none"> - с высоким подниманием бедра <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 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>ОРУ с мячом комплекс №1 Упражнение в футбольной технике</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>Упражнение во вратарской технике</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Ловля мяча стоя в паре на расстоянии 2-3 м <p>Подвижная игра « У кого меньше мячей»</p> <p>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)</p> <p>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 3мин</p> <p>20 сек</p>

Заключительная часть		
Содержание	Указания	Дозировка
Игра-импровизация «Скульптура с мячом»		
Дети стоят врассыпную, руки опущены вниз, ведущий отбивает от пола мяч, считает: раз, два, три, замри!	Игрок, выполнивший самую интересную фигуру, становится водящим	1-2 мин
Занятие №3		
Задачи:		
<ul style="list-style-type: none"> • 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
Вводная часть		
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	1 мин
	Д	1 мин
	ети по сигналу после бега врассыпную строятся в колонну Мяч держать двумя руками, касаться коленом мяча	30 сек
	В ходьбе	20 сек
Основная часть		
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	20 сек
	закончив упражнение, дети перестраиваются в колонну по одному,	до 6 ударов
	Построение в 2 шеренги по очереди	4-5 бросков
	Стараться не упустить мяч	3 мин
Не толкаться, мяч отнимать можно, но только ногами	3 мин	

<p>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>	В ходьбе	20 сек
Заключительная часть		
Передача мяча носком ноги друг другу стоя в паре (раст 2 м)	Плавная передача точно к ноге партнера	1-2 мин
<p>Занятие №4 Задачи: - закреплять навык удерживать мяч в руках, выполняя задания в ходьбе, беге - обучать отработать технику удара по неподвижному мячу в стену с разбега - отработать ловлю мяча, брошенного через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см - отработать 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</p>		
Содержание	Указания	Дозировка
Вводная часть		
<p>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</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 30 сек</p> <p>20 сек</p>
Основная часть		
<p>ОРУ с мячом комплекс №1 Упражнение в футбольной технике 1. Удар по неподвижному мячу в стену с разбега</p>	<p>В ходьбе. Перестроение в 3 колонны дроблением (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>20 сек</p> <p>до 6 ударов</p>

<p>2. Ведение мяча по прямой (10м) попеременно то правой то левой ногой</p> <p>3. Удар ногой на точность с расстояния 2-4 м в уменьшенные ворота 1,5-1,7 м без вратаря</p> <p>Упражнение во вратарской технике</p> <p>4. Ловля мяча, брошенного через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см</p> <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>закончив упражнение, дети делятся на две команды, строятся по обе стороны натянутой сетки</p> <p>В ходьбе</p>	<p>6 прогонов</p> <p>6 бросков</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>20 сек</p>
Заключительная часть		
<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>	<p>1-2 мин</p>
НОЯБРЬ		
<p>Занятие №5</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Оборудование: мячи диаметром 10 и 20 см по количеству детей, шнур, свисток</p>		
Содержание	Указания	Дозировка
Вводная часть		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная, удерживая мяч в правой руке - на носках, в полуприсяде, мяч перед собой - на пятках, мяч за спиной - спиной вперед <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в колонне по одному со сменой направляющего - бег с подскоком с целью коснуться мячом подвешенного бубна 	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну, по ходу движения дети берут малый мяч, продолжают движение, выполняя команды инструктора</p> <p>Дети по сигналу поворачиваются за последним и бегут в обратную сторону</p> <p>Мяч держать двумя руками, во время прыжка, резко поднять вверх, коснуться бубна так, чтобы он зазвенел</p> <p>В ходьбе</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>30 сек</p>

Упражнение на восстановление дыхания	Перестроение в 3 колонны	20 сек
Основная часть		
<p>ОРУ с мячом комплекс №2 на 4 занятия</p> <p>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.</p> <p>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</p> <p>3.и.п. сидя на полу, ноги прямые, мяч у правого бедра, прокатить мяч по 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>Упражнение в футбольной технике</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>Упражнение во вратарской технике</p> <p>3. Ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре 2,5-3 м)</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Подвижная игра</p> <p>«Быстрая передача» 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>Спину держать прямо</p> <p>Ноги удерживать вместе</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</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 Держать дистанцию. В ходьбе</p>	<p>5-6 раз</p> <p>по 5 раз в каждую сторону</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 20 сек</p>
Заключительная часть		
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	1-2 мин
<p>Занятие № 6</p> <p>Задачи:</p>		

<ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Оборудование: мячи диаметром 20 см по количеству детей, длинный шнур, свисток, 8 стоек, 4 коротких шнура.</p>		
Содержание	Указания	Дозировка
Вводная часть		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная, удерживая мяч в правой руке - на носках, в полуприсяде, мяч перед собой - на пятках, мяч за спиной - спиной вперед <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в колонне по одному со сменой направляющего - спиной вперед <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	В колонне по одному, руки на поясе, за головой	1 мин
	В ходьбе	1 мин
	Перестроение в круг	30 сек
Основная часть		
<p>ОРУ с мячом, комплекс №2</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Упражнение в футбольной технике</p> <p>1. Передача мяча друг другу носком ноги, стоя в паре с места</p> <p>2. Ведение мяча по начерченной прямой линии (10м) попеременно то правой то левой ногой</p> <p>Упражнение во вратарской технике</p> <p>3. Ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре 2,5-3 м)</p> <p>4. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Подвижная игра</p> <p>«Мяч в ворота»</p> <p>Дети делятся на 4 группы у каждой своя территория и ворота (стойки), надо забивать мяча 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</p> <p>Перестроение в 2 колонны (для каждой колонны своя линия)</p> <p>Держать дистанцию</p> <p>Проявлять творчество</p>	<p>20 сек</p> <p>2 мин</p> <p>6 проходов</p> <p>3 мин</p> <p>20 сек</p> <p>2 мин</p> <p>20 сек</p> <p>3 мин</p> <p>20 сек</p>

Заключительная часть		
Ходьба «змейкой» проводя мяч ногой		1-2 мин
Занятие №7 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
Вводная часть		
Ходьба: - обычная - по канату - спиной вперед Бег: - в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа по сигналу - спиной вперед Упражнение на восстановление дыхания	В колонне по одному, руки на поясе, за головой Не наталкиваться, соблюдать дистанцию В ходьбе Перестроение в 2 шеренги	1 мин 1 мин 30 сек
Основная часть		
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	Врассыпную, не наталкиваться друг на друга Держать дистанцию не сближаться	20 сек 3 мин 2 мин 3 мин 1 мин. 20 сек 1-2 раза

ворота (дугу) -взять мяч в руки, вернуться в свою команду, передать мяч другому игроку Упражнение на восстановление дыхания	зачитывается скорость и точность	20 сек
Заключительная часть		
Упражнение «Колобок»		1-2 мин
Занятие №8 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
Вводная часть		
Ходьба: - обычная - по шести 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	В колонне по одному, руки на поясе, за головой Не нагалькиваться, соблюдать дистанцию В ходьбе Перестроение в круг	1 мин 1 мин 30 сек
Основная часть		
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	По свистку Выдерживать общий темп	20 сек 10 раз 3 мин 2 мин

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	По кругу	3 мин 20 сек 3 мин 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		
Содержание	Указания	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба: - обычная - на носках - на пятках - приставным шагом вперед Бег: - со сменой направляющего по сигналу - с ускорением и замедлением темпа Упражнение на восстановление дыхания	В колее по одному, мяч в руках : в «углу» правой руки, вверху, за спиной, за головой Не наталкиваться, соблюдать дистанцию В ходьбе Перестроение в 4 колонны через центр зала разделением	1 мин 2 мин 30 сек
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №3 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. 2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч в одной руке. 1- 4- переключать мяч из одной руки в другую вокруг себя. 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. 4. и.п. стоя, на коленях, мяч у правой ноги. 1-4 прокатить мяч вокруг себя правой рукой вправо, перехватывая его левой рукой,	Спину держать ровно, голову не наклонять Ноги удерживать вместе	6 раз по 5 раз в каждую сторону 6 раз в каждую сторону. по 5 раз в каждую сторону 6 раз

<p>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>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 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>6 раз</p> <p>по 3 круга на каждой ноге</p> <p>20 сек</p> <p>3-4 подхода каждый</p> <p>3 раза</p> <p>10 раз</p> <p>20 сек</p> <p>3 мин</p> <p>20 сек</p>
Заключительная часть		
<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>
<p>Занятие № 10</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 подбегав 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
Вводная часть		
Ходьба: - обычная - на носках - в полуприсяде - спиной вперед Бег: - с ускорением и замедлением темпа - боковой галоп с изменением направления по сигналу Упражнение на восстановление дыхания	В колонне по одному, мяч в руках : в «углу» правой руки, вверх, за спиной, за головой Не наталкиваться, соблюдать дистанцию В ходьбе Построение в 2 колонны звеньями	1 мин 2 мин 30 сек
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №3 Упражнение на восстановление дыхания Упражнение в футбольной технике 1. Удар пяткой по мячу 2. Поочередные удары пяткой по мячам подбегав с расстояния 2-3 м к 5-6 мячам лежащим на одной линии Упражнение во вратарской технике 3. Ловля и отбивание мяча после подачи ногой группой игроков из разных точек (расстояние 2-4 м) Подвижная игра «Мяч в ворота» Забивать мяч в ворота любым известным детям способом Упражнение на восстановление дыхания	На месте Стоя в шеренгах по команде Выполняется поочередно, дети делятся на 4 команды, одна обрабатывает удары пяткой, остальные 3 упражняются во вратарской технике	20 сек 6 подходов 3-4 подхода каждый пока все не выполнят 2 упражнения 3 мин 20 сек
Заключительная часть		
«Змея» Ведение мяча по воображаемой извилистой линии	Друг за другом, держать дистанцию, держать общий темп	1-2 мин
Занятие № 11 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		

<p>- 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)</p> <p>- закреплять умение действовать по команде</p> <p>Оборудование: мячи диаметром 20 см по количеству детей, 2 шнура, 4 стойки для обозначения ворот</p>		
Содержание	Указания	Дозировка
Вводная часть		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная - на пятках - с остановкой по сигналу с имитацией удара пяткой по мячу <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с ускорением и замедлением темпа - по диагонали площадки <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>
Основная часть		
<p>ОРУ с мячом комплекс №3</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Упражнение в футбольной технике</p> <p>1. Удар пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5 м с расстояния 2,5-3 м</p> <p>2. совершенствовать ведение мяча по извилистой линии</p> <p>Упражнение во вратарской технике</p> <p>3. Ловля мяча, летящего на уровне груди в парах</p> <p>Подвижная игра</p> <p>«Встречная передача»</p> <p>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)</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>На месте</p> <p>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</p> <p>Мяч подается руками, вратарю во время ловли мяча надо подпрыгнуть вверх, так, чтобы мяч оказался на уровне груди</p>	<p>20 сек</p> <p>3 мин</p> <p>по 3 мин, меняясь местами по свистку</p> <p>2-3 раза</p> <p>20 сек</p>
Заключительная часть		
<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>Удерживать равновесие</p>	<p>1-2 мин</p>

Занятие № 12 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
Вводная часть		
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)	2 мин 1 мин. 30 сек
Основная часть		
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 2. совершенствовать ведение мяча по извилистой линии Упражнение во вратарской технике 3. Ловля мяча, летящего на уровне груди в парах Упражнение на восстановление дыхания Подвижная игра «Не выпусти мячи за круг» Упражнение на восстановление дыхания	На месте 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	20 сек 3 мин 3 мин по 3 мин, меняясь местами по свистку 20 сек 3 мин 20 сек
Заключительная часть		
Упражнение «Колобок»		1-2 мин
ЯНВАРЬ		
Занятие № 13 Задачи:		

<ul style="list-style-type: none"> – закреплять умение действовать по команде – обучать технике ловли низколетающего мяча – совершенствовать умение передачи мяча пяткой – закреплять навык ведения мяча по извилистой линии <p>Оборудование: мячи диаметром 20 см по количеству детей, 4 скамьи, скакалка, 2 веревки толщиной 1,5 см, длиной 4-5 м.</p>		
Содержание	Указания	Дозировка
Вводная часть		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная в чередовании с прыжками на двух ногах продвигаясь вперед по кругу - по диагонали - противходом <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - змейкой - боковой галоп <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>В ходьбе, построиться группами возле гимнастических скамеек</p>	<p>2 мин</p> <p>1 мин.</p> <p>30 сек</p>
Основная часть		
<p>ОРУ комплекс №4, 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>Удерживать равновесие</p>	<p>8 раз</p> <p>6 раз каждой ногой</p> <p>6 раз в каждую сторону</p> <p>6 раз в каждую сторону</p> <p>6 раз в каждой ногой</p> <p>6 раз.</p> <p>8 раз</p> <p>2 серии по 10 прыжков</p>

<p>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 3. Ведение мяча по извилистой линии Упражнение на восстановление дыхания Подвижная игра «Удочка» 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 Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>Голову не опускать Спину держать прямо Стоя на месте 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</p>	<p>меня направление 20 сек по 2 подхода 3 мин 2 мин 20 сек 20 сек</p>
Заключительная часть		
Ходьба по веревке	2 группы	1-2 мин
<p>Занятие №14 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</p>		
Содержание	Указания	Дозировка
Вводная часть		
<p>Ходьба: - обычная - на носках -на пятках - с остановкой, выполняя касание руками середины подъема ноги - ходьба со сменой направляющего Бег:</p>	<p>По свистку</p>	<p>2 мин 1 мин.</p>

-врасыпную с перестроением в беге в колонну по одному Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе , построение у гимнастических скамеек	30 сек
Основная часть		
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	На месте Колонной В группах со сменой вратаря	20 сек 2 мин 3 мин по 3 подхода 20 сек 2 раза 20 сек
Заключительная часть		
Ходьба перешагивая через скамейки		1-2 мин
Занятие №15 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
Вводная часть		
Ходьба: - обычная - врасыпную с остановкой и выполнением заданий - в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках	В ходьбе	2 мин 1 мин.

Бег: - враспынную с изменением темпа Упражнение на восстановление дыхания		30 сек
Основная часть		
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	20 сек 3 мин 3 мин 3-4 подхода 20 сек 3 мин 20 сек
Заключительная часть		
Игровое упражнение «Удержись на мяче»	Держать равновесие	1-2 мин
Занятие №16 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
Вводная 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 В ходьбе Построение группами у гимнастических скамеек	2 мин 1 мин.

Упражнение на восстановление дыхания		30 сек
Основная часть		
ОРУ комплекс №4 Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
Упражнение в футбольной технике 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		3 мин
Упражнение во вратарской технике 3. Ведение мяча между предметами (конусы), обводя их	2 шеренги по очереди	2 мин
Упражнение на восстановление дыхания		
Подвижная игра «У кого меньше мячей»	Конусы расставлены в шахматном порядке	20 сек
Упражнение на восстановление дыхания		3 мин
		20 сек
Заключительная часть		
Игра «Море волнуется раз»		1-2 мин
ФЕВРАЛЬ		
Занятие №17 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 – закрепить умение действовать командой Оборудование: 4 гимнастических шеста, мячи диаметром 20 см по количеству детей, конусы 12 шт, шнур дл. 10 м		
Содержание	Указания	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба: - обычная, на каждый шаг выполнять махи руками- вперед, вверх, в стороны, вниз - ходьба в чередовании с подскоками	Держать общий темп, ритм	2 мин
Бег: - обычный		1 мин.
- с ускорением и прыжком вверх с касанием предмета	В ходьбе, построение у шестов	
Упражнение на восстановление дыхания		30 сек

Основная часть		
<p>ОРУ комплекс №5, с гимнастическим шестом</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p> <p>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, отдохнут.</p> <p>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.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Упражнение в футбольной технике</p> <p>1. Удар по неподвижному мячу с целью попасть в предмет (расстояние до предмета 2-3 м)</p> <p>Игра «Попади в конус»</p> <p>2. Ведение мяча между предметами (конусы, кегли), обводя их</p> <p>Упражнение во вратарской технике</p> <p>3. Бросок мяча двумя руками из-за головы игра «Кто дальше»</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Подвижная игра</p> <p>«Встречная передача»</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>Начинать и заканчивать упражнение одновременно</p> <p>В спокойном темпе</p> <p>Конусы ставятся хаотично, упражнение выполняется враспынную</p> <p>В 2 шеренгах</p> <p>На месте</p> <p>В ходьбе</p>	<p>8 раз</p> <p>4 раза в каждую сторону</p> <p>8 раз.</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>по 10 прыжков вперед и назад</p> <p>20 сек</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>2 мин</p> <p>20 сек</p> <p>2-3 раза</p> <p>20 сек</p>

Заключительная часть		
Игра-импровизация «Скульптура с мячом»		1-2 мин
Занятие №18 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
Вводная часть		
Ходьба: - в рассыпную между расставленными хаотично конусами - с остановкой возле конуса по двое Бег: - в рассыпную между конусами - с остановкой возле конуса по двое Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе перестроение в 4 колонны через центр зала разведением и слиянием	2 мин 1 мин. 30 сек
Основная часть		
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	20 сек 4-5 подходов 3 мин 3 мин 20 сек 3 мин 20 сек
Заключительная часть		
Передача мяча в парах серединой подъема ноги (раст 2 м.)		1-2 мин
Занятие №19		

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
Вводная часть		
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	2 мин 1 мин. 30 сек
Основная часть		
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	20 сек 6 подходов 20 сек 2-3 раза 20 сек

Заключительная часть		
«Удержись на мяче»		1-2 мин
Занятие №20 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		
Содержание	Указания	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба: - обычная - в чередовании с подскоками - в полуприсяде Бег: - обычный - с ускорением и торможением Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе	2 мин 1 мин. 30 сек
Основная часть		
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	20 сек 20 сек 3 мин 20 сек
Заключительная часть		
Ходьба по веревке	2 группы	1-2 мин

МАРТ		
Занятие №21 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
Вводная часть		
Ходьба: - 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	В ходьбе , построение в круг	2 мин 1 мин. 30 сек
Основная часть		
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	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	20 сек 4 раза 6 подходов 20 сек 3 мин 20 сек
Заключительная часть		
Произвольное ведение мяча по залу	Вспомнить разученные ранее способы ведения мяча	1-2 мин
Занятие №22 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
Вводная часть		
Ходьба: - в колонне по одному обычная - в возрастающем темпе с переходом на бег Бег: - с высоким подниманием бедра - подскоки Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе построение в 3 колонны	2 мин 1 мин. 30 сек
Основная часть		
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	На месте удары по обозначенным воротам (кубики) 4 команды	20 сек 3 мин 4 прохода мин по 2 подхода 20 сек 3 мин 20 сек
Заключительная часть		
Упражнение «Прокати мяч» сидя на полу, ноги вытянуты вперед, прокатывание мяча вокруг себя	Ноги в коленях не сгибать	1- мин
Занятие № 23 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	Дозировка
Вводная часть		
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	соблюдать очередность подачи мяча В ходьбе, построение по залу «квадрат»	2 мин 1 мин. 30 сек
Основная часть		
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	На месте Дети разворачиваются к стене, выполняют упражнение Построение в 4 звена	20 сек 3 мин 3 мин по 2 подхода 20 сек 3 мин 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		1-2 мин

рука водящего показывает элемент футбольной или вратарской техники		
Занятие № 24 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	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба: - в колонне по одному - на носках, на пятках - с ведением мяча попеременно правой левой ногой с остановкой по сигналу и задержкой мяча ногой Бег: мелким и широким шагом в чередовании с ходьбой Упражнение на восстановление дыхания	Соблюдать общий темп, держать дистанцию В ходьбе , построение в 2 колонны	2 мин 1 мин. 30 сек
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №1 Упражнение на восстановление дыхания Упражнение во вратарской технике 1.Ловля мяча, летящего на уровне груди в парах Упражнение в футбольной технике 2. Игровое упражнение «Отними мяч» в паре с другим игроком 3. Удар по мячу с разбега в стену раст 3-4 м Упражнение на восстановление дыхания Подвижная игра Футбол по упрощенным правилам Дети делятся на 4 группы (команды по 3 полевых игрока и вратарь) 1 игру играют первые 2 команды, вторые 2 команды — болельщики, потом дети меняются местами Упражнение на восстановление дыхания	На месте мяч подается руками, вратарю во время ловли мяча надо подпрыгнуть вверх, так, чтобы мяч оказался на уровне груди Инструктор объясняет правила игры, напоминает способы ударов по мячу, финты, элементы вратарской техники, напоминает о правилах безопасности. Болельщики наблюдают и следят за соблюдением правил	20 сек 3 мин 3 мин 3 мин 20 сек каждая команда играет 2-3 раза по 1 минуте 20 сек
Заключительная часть		

Спокойная ходьба по залу	Инструктор беседует о проведенной игре	1-2 мин
АПРЕЛЬ		
Занятие № 25 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
Вводная часть		
Ходьба: - обычная - на носках -в полуприсяде - игровое упражнение «Лягушки» : из положения в полуприсяде выполнить прыжок в сторону Бег: - враспынную - игровое упражнение «Выше ноги от земли» Упражнение на восстановление дыхания	По команде «Лягушки!» Выполняя бег враспынную дети по сигналу используя оборудование зала, находят возвышенность, замирают В ходьбе построение в круг	2 мин 1 мин. 30 сек
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №2 Упражнение на восстановление дыхания Упражнение в футбольной технике 1.Остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча от взрослого 2. Удары По мячу с разбега в стену раст 3-4 м Упражнение во вратарской технике 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) Упражнение на восстановление дыхания Подвижная игра Футбол по упрощенным правилам Игроки каждой команды после проведенной игры выполняют самомассаж мышц ног	На месте Дети делятся на команды по 4 игрока Подведение итогов игры	20 сек 3 мин 3 мин 3 мин 20 сек каждая команда играет 2 мин по 2-3 раза 20 сек

Заключительная часть		
Упражнение на расслабление «Воздушные шарик»: лежа на полу, представить, что все воздушные шарик. Шарик надуваются, сдуваются	Набрать воздух носом,напрячься, выдохнуть через рот, расслабиться	1 мин
Занятие № 26 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 низколетающий 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
Вводная часть		
Ходьба: - обычная - на носках -в полуприсяде - игровое упражнение «Лягушки» : из положения в полуприсяде выполнить прыжок в сторону Бег: - обычный - за направляющим вперед спиной Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе , построение в 2 шеренги	2 мин 1 мин. 30 сек
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №2 Упражнение на восстановление дыхания Упражнение в футбольной технике 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 Упражнение во вратарской технике 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»	На месте В шеренгах по очереди Индивидуально 4 группами по очереди по 2 игрока	20 сек 6 подходов 20 сек каждая игра по 2 мин

Упражнение на восстановление дыхания и самомассаж мышц ног после проведенной игры		20 сек
Заключительная часть		
Упражнение «Удержись на мяче»		1 мин
Занятие №27 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
Вводная часть		
Ходьба: - обычная - по сигналу остановиться, подбросить мяч вверх, поймать его после хлопка (нескольких хлопков) - с отбиванием мяча о пол и продвижением вперед Бег: - обычный - с ускорением и подскоком вверх и касанием предмета Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе перестроение в 4 колонны	2 мин 1 мин. 30 сек
Основная часть		
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 в паре с другим игроком Упражнение на восстановление дыхания Подвижная игра «Мини футбол» по упрощенным правилам Упражнение на восстановление дыхания и самомассаж мышц	На месте 4 группы со сменой вратаря 4 шеренгами по очереди не удерживать соперника руками Команда по 3 игрока	20 сек 3 мин 6 подходов 3 мин 20 сек каждая игра по 2 мин

ног после проведенной игры		
Заключительная часть		
Игра «Сделай фигуру»		1 мин
Занятие №28 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
Вводная часть		
Ходьба: - обычная - по сигналу остановиться, подбросить мяч вверх, поймать его после поворота вокруг себя на 360 гр. - с ведением мяча поочередно правой, левой ногой Бег: - обычный - с ускорением и подскоком вверх и касанием предмета Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе, построение в круг	2 мин 1 мин. 30 сек
Основная часть		
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	На месте со сменой вратаря Способ удара по выбору ребенка	20 сек 3 мин 3 мин 3 мин 20 сек

Подвижная игра «Мини футбол» по упрощенным правилам Упражнение на восстановление дыхания и самомассаж мышц ног после проведенной игры	в команде по 3 игрока	каждая игра по 3 мин
Заключительная часть		
Релаксация «Солнышко»		1-2 мин
МАЙ		
Занятие №29 Задачи: – обучать приемам вбрасывания – отрабатывать удары мячом по предмету, который размещен в центре круга (диаметр круга 4-5 м) игроками, стоящими по периметру круга – совершенствовать ведение мяча ногой Оборудование: футбольные мячи по количеству игроков, большой набивной мяч, 2 ворот		
Содержание	Указания	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба: - обычная - на носка - на пятках - противходом Бег: - «змейкой» с ускорением и замедлением темпа Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе	2 мин 1 мин. 30 сек
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №3 Упражнение на восстановление дыхания Упражнение во вратарской технике 1.Бросок мяча двумя руками из-за головы Упражнение в футбольной технике 2. Удары мячом по предмету, который размещен в центре круга (диаметр круга4-5 м) игроками, стоящими по периметру круга 3. Произвольное ведение мяча любым способом Упражнение на восстановление дыхания Подвижная игра «Мини футбол» игра по упрощенным правилам	На месте 2 шеренги по очереди по сигналу, рассчитывать силу удара по 4 игрока	20 сек 6 подходов 6 подходов 2 мин по 4 мин. каждая игра

Упражнение на восстановление дыхания и самомассаж мышц ног после проведенной игры		20 сек
Заключительная часть		
Передача мяча носком ноги в парах		1-2 мин
Занятие №30 Задачи: – Остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча в парах – Произвольное ведение мяча любым способом – Бросок мяча двумя руками из-за плеча правой (левой) рукой Оборудование: футбольные мячи по количеству игроков, 2 ворот		
Содержание	Указания	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба и бег в чередовании - между мячами в рассыпанную, по сигналу остановиться и сесть на мяч (другие задания)	Мячи разложены по залу хаотично	3 мин
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе	30 сек
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №3 Упражнение на восстановление дыхания Упражнение в футбольной технике 1. Остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча в парах 2. Произвольное ведение мяча любым способом Упражнение во вратарской технике 3. Бросок мяча двумя руками из-за плеча правой (левой) рукой Упражнение на восстановление дыхания Подвижная игра «Мини футбол» игра по упрощенным правилам Упражнение на восстановление дыхания и самомассаж мышц ног после проведенной игры	На месте 4-5 игроков	20 сек 2 мин 3 мин по 6 бросков каждой рукой 20 сек каждая игра 4 мин
Заключительная часть		
Релаксация «Пушинка»		1-2 мин
Занятие №31 Задачи:		

Оборудование: футбольные мячи по количеству детей, стойки для сетки, волейбольная сетка с крючками, 2 ворот		
Содержание	Указания	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба: - обычная - с высоким подниманием колена и отбивкой мяча - в полуприсяде с отскоком по сигналу Бег: - с замедлением и ускорением темпа Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе	2 мин 1 мин. 30 сек
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №3 Упражнение на восстановление дыхания Упражнение в футбольной технике 1. Выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх и ударить по нему подъемом ноги) 2. Передача мяча от водящего, находящегося в центре круга, игрокам, образующим этот круг Упражнение во вратарской технике 3. Перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре Упражнение на восстановление дыхания Подвижная игра «Мини футбол» игра по упрощенным правилам Упражнение на восстановление дыхания и самомассаж мышц ног после проведенной игры	На месте Любым известным способом Ловить мяч с подскоком Команды из 5 человек	20 сек 6 подходов 3 мин 3 мин 20 сек Каждая игра по 5 мин
Заключительная часть		
Релаксация «Жарко-холодно»		1-2 мин

Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом

- **«Ловишка с мячом»**

На земле чертят круг (диаметр 2м). Ловишка - в центре круга с мячом. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети бегут, а ловишка «осаливает» мячом убегающих детей.

- **«Поймай мяч»**

В игре – трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним.

- **«Мяч водящему»**

Нужно провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребёнку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время вся колонна играющих подвигается вперёд и к исходной линии подходит следующий играющий.

- **«Сбей кеглю»**

Играющий становится за линию, в 2-3 м от которой находится кегля. Надо сбить её мячом. Мяч можно прокатывать, бросать или ударять ногой.

- **«Передай мяч»**

Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20-25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнения и ни разу не уронили мяч. второй ловишка.

- **«Школа мяча»**

Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром 50 см). По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

- **«Мяч в стену»**

Команды строятся в колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны.

- **«Охотники и утки»**

Играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.

- **«Не давай мяч водящему»**

В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удаётся, то он выходит из круга. А водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

Подвижные и спортивные игры

(Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола (В.А. Круглыхин, Е.В. Ломакина, Е.В. Разова).

№ 1. «Мяч ловцу»

Место и инвентарь. Площадка, зал, желательно размером не менее 6х12 м, футбольный мяч, контрастные манишки двух цветов.

Подготовка. В двух противоположных углах зала (площадки) очерчиваются два треугольника размером в 1,5 м. Параллельно основанию треугольника на расстоянии 1- 1,5 м проводится линия, образующая коридор с линией треугольника,— «нейтральная зона». Посередине площадки очерчивается круг для начала игры.

Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда от другой отличается разным цветом манишек. Ловцы команд становятся в углах зала в треугольниках. Команды размещаются на площадке лицом к своим ловцам. У центрального круга становятся капитаны.

Описание игры. Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч возможно ближе к своему ловцу и бросить ему его так, чтобы он поймал мяч на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие стремятся помешать, ловцу поймать мяч, причем в нейтральную зону не имеют права заходить ни защитники, ни ловец. После того как ловец из какой-нибудь команды поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко.

Игра проходит в течение установленного времени, например 10 мин., после чего команды меняются сторонами и играют вторую половину игры. В заключение выигрывает команда, получившая больше очков.

№ 2. «Коршун и наседка»

В группе играющих, один избирается коршуном, другой — наседкой. Все остальные – «цыплята», они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся за друга, а стоящий впереди — за наседку.

Коршун становится в трех-четыре шагах от колонны. По сигналу учителя он старается схватить цыпленка, стоящего последним. Для этого ему нужно обогнуть колонну и пристроиться сзади. Но сделать это нелегко, так как наседка все время поворачивается лицом к нему и преграждает путь, вытянув в стороны руки, а вся колонна отклоняется в противоположную от него сторону.

Игра продолжается несколько минут. Если за это время коршуну не удастся схватить цыпленка, выбирают нового коршуна, и игра повторяется.

№3. «Салки»

Простой вариант: играющие свободно располагаются в зале (на площадке). Один из участников — водящий. Ему дают платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я — салка!» Салка старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из играющих. Осаленному передается платочек, он громко говорит: «Я - салка» — и игра продолжается.

Новому водящему не разрешается тотчас касаться рукой осалившего его игрока. Победителями считаются ребята, которые не были осалены.

При проведении игры с большим числом участников лучше разделить площадку на три-четыре самостоятельных участка. Тогда салка и группа играющих бегают только в пределах своего участка.

№ 4. «Невод» («Рыбаки и рыбки»)

Место. Площадка, зал.

Подготовка. Ограниченная площадка для игры представляет собой «море». Из играющих выбирают двух «рыбаков», все остальные «рыбы». Рыбаки становятся на одной стороне за чертой площадки — «моря».

Описание игры. Рыбы «плавают» (бегают) в «море». Рыбаки, взявшись за руки, говорят: «Рыбаки выходят на ловлю», после чего начинают ловить рыб, окружая их сцепленными руками. Пойманный, становится между рыбаками, взявшись с ними за руки. Все трое, сцепившись за руки, начинают ловить рыб, окружая их. Каждый пойманный становится между рыбаками. Таким образом, образуется цепочка — «сеть». Рыбаки ловят рыб, окружая их сетью. Сеть становится все больше и больше. Рыбаки все время остаются крайними в сети. Игра кончается, когда все рыбы переловлены. Две последние пойманные рыбы при повторении игры становятся рыбаками.

Правила: 1. Рыбы могут бегать только в пределах ограниченной площадки. Если рыба зайдет за черту (на берег), то считается пойманной.

2. Играющие, образующие сеть, ловить руками не пойманных рыб не имеют права. Чтобы поймать рыбу, надо замкнуть сеть, образовав кольцо.

3. Рыбы могут выскользнуть из сети, но только до тех пор, пока сеть не замкнулась. Силой вырваться из сети нельзя.

4. Рыбаки могут ловить рыб, только окружая их, а не хватая их руками за костюм.

Педагогическое значение игры. В этой игре дети приучаются к совместным, согласованным действиям. Игра содействует воспитанию решительности, ловкости, быстроты в действиях, выносливости, приучает детей ориентироваться на площадке. Преимущественный вид движения - бег в различных направлениях.

№ 5. «К своим флажкам»

Место и инвентарь. Площадка, зал, коридор, разноцветные флажки.

Подготовка. Играющие, разделившись на несколько групп, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка дежурный с флажком, отличным по цвету от других флажков.

Описание игры. Все играющие по сигналу руководителя, кроме стоящих с флажками, разбегаются по площадке, становятся лицом к стене и закрывают глаза. В это время дежурные с флажками тихо и быстро меняются местами по указанию руководителя. Преподаватель дает сигнал: «Все к своим флажкам!». Играющие открывают глаза, ищут свой флажок, быстро бегут к нему и опять образуют кружок. Побеждает та группа, которая соберется раньше других и построится в кружок.

Можно в игре построить играющих в затылок дежурному в колонну по одному. В это положение они и должны вернуться.

Правила: 1. Играющим нельзя открывать глаза до тех пор, пока не будет дан сигнал «Все к своим флажкам!». Если какой-либо игрок открыл глаза раньше, то группа, к которой он принадлежит, проигрывает.

2. Игроки с флажками должны обязательно изменить места. Если они этого не сделают, то победа их группе не засчитывается.

Педагогическое значение игры. Игра приучает детей быстро реагировать на сигнал и одновременно включаться в действие, способствует воспитанию у детей творческой активности, умению согласовывать свои действия с действиями товарищей, развивает слух и приучает ориентироваться в пространстве.

Преимущественные виды движения в игре — бег, подскоки и танцевальные шаги.

Комплекс упражнений с малым мячом

(Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола (В.А. Круглыхин, Е.В. Ломакина, Е.В. Разова)

Упражнение 1.

И.п. – О.с., мяч в левой руке (рис. 1). 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверху должны быть точно над головой.

Упражнение 2.

И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке (рис. 2). 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону; передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны – назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки.

Упражнение 3.

И.п. – ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 3). 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же, передать мяч в правую руку. Следить, чтобы вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны.

Упражнение 4. И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1–2 – поворот вправо, бросок мяча вверх (рис. 4); 3 – поймать мяч двумя руками; 4 – И.п.; 5–8 – то же в другую сторону. Подбрасывать мяч двумя руками не высоко и строго вертикально, не отрывая ступней от пола. Дыхание произвольное.

Упражнение 5.

И.п. – стоя на коленях, мяч на полу между ладонями. 1 – взять мяч правой рукой; 2–4 – сделать ею большой круг вперед-вверх (в боковой плоскости); 5 – положить мяч на место (рис. 5); 6 – то же левой рукой. Следить за движением мяча, колени от пола не отрывать. Начало движения – вдох, окончание – выдох.

Упражнение 6.

И.п. – ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу между стопами. 1 – прыжком левую ногу вперед, правую назад (в линию); 2 – прыжком ноги врозь; 3 – прыжком правую ногу вперед, левую назад; 4 – прыжком ноги врозь (рис. 6). Прыжки выполнять мягко, на носках, туловище не наклонять. Следить, чтобы мяч оставался все время между стопами.

Упражнение 7. Ходьба. Дыхание произвольное.

Комплекс упражнений с футбольным мячом

Упражнение 1.

И.п. – О.с., мяч в руках внизу (рис. 1). 1 – мяч к груди; 2 – поднять мяч вверх, потянуться – вдох; 3 – мяч к груди; 4 – И.п. – выдох. Выпрямляя руки вверх, смотреть на мяч. В дальнейшем упражнение можно выполнять с поворотом туловища поочередно влево и вправо.

Упражнение 2.

И.п. – «Переложить мяч» (рис. 2). И.п. – ноги врозь, мяч на полу сбоку (слева или справа). 1 – наклон вперед вправо (влево), взять мяч; 2 – выпрямиться, мяч в руках; 3 – наклон влево (вправо), положить мяч на пол – выдох; 4 – в И.п., вдох. Наклон выполнять с предварительным повтором туловища, колени не сгибать, пятки от пола не отрывать.

Упражнение 3.

И.п. – упор на коленях, грудью касаться мяча (рис. 3). 1–2 – потянуться вверх, мяч над головой, прогнуться, голову назад – вдох; 3–4 – И.п. – выдох.

Упражнение 4.

И.п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами (рис. 4). 1–2 сгибая колени, прижать мяч ближе к ягодицам; 3–4 – вернуться в И.п. Упражнение выполняется только за счет движения ног, туловище остается прямым, руки в упоре не сгибать. Дыхание произвольное.

Упражнение 5.

И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – И.п. (рис. 5). Бросок выполнять строго вертикально вверх. Для этого необходимо, подбрасывая мяч, выпускать его из рук в верхней точке (как бы тянуться за ним). Ловить мяч надо также сверху, смягчая прием быстрым движением рук вниз. Дыхание произвольное.

Упражнение 6.

И.п. – лежа на груди, мяч перед собой на полу. 1–2 – сгибая руки, отвести мяч за голову, поднимая плечи, прогнуться – выдох; 3–4 – И.п. – вдох. Поднимая голову и плечи, ноги от пола не отрывать.

Упражнение 7.

И.п. – руки на поясе, мяч на полу справа (слева). Прыжки на двух ногах, вокруг мяча (рис. 7). Прыжки выполнять мягко, на носках, сохраняя определенный темп. Прыгать по кругу левым боком к мячу, а затем правым поочередно, и в ту и другую сторону, лицом в одном направлении. Дыхание произвольное.

Упражнение 8.

Ходьба на месте. Восстановить дыхание.

Виртуальный музей мяча

«История появления футбольного мяча»

Задачи:

- повысить уровень знаний детей об истории футбольного мяча;
- воспитывать положительное отношение к спорту и здоровому образу жизни;

Ход

Инструктор:

Слайд 1

- Ребята, поговорим о волшебном витамине, а о каком - попробуйте отгадать!

Знаю я секрет один:

Есть волшебный витамин.

Не едят его, не пьют,

А кидают, и бросают,

И ногами сильно бьют.

- Что это за витамин?

Инструктор:

Правильно: футбольный мяч.

Вот он, какой прелестный и красивый!

Мой верный друг футбольный мяч

Быстрее меня несется вскачь.

Едва коснусь его ногой,

Летит до неба мячик мой.

Инструктор:

- А когда появился первый мяч? (предположения детей)

- А где можно познакомиться с историей появления мяча? (в музее)

Правильно, но в настоящий музей мы, к сожалению, попасть сейчас не сможем. И я приглашаю вас в виртуальный музей – это музей на экране. **Слайд 2**

Слайд 3,4,5,6,7,8

1. Давным-давно это было, и не было у мяча такого названия «мяч», а просто наши предки очень любили забавы ради играть в различные круглые предметы. Мяч (или что-то похожее на мяч) являл собой кожу животного, набитой перьями и шерстью. Либо выбирался какой-либо круглый плод, удобный для игры.

2. Позднее мяч делали из чего угодно, лишь бы можно было наносить по нему удары. Для этой цели очень хорошо подходили кожаные емкости для воды.

3. Самому старому футбольный мячу, сохранившемуся до наших дней, около 450 лет. Мяч был сделан из свиного пузыря, закрытый в кожаную оболочку из серой кожи.

4. Появившиеся мячи из вулканизированной резины были прочнее кожаных и имели почти идеальную круглую форму.

5. Сегодня современные мячи изготавливают по новым технологиям с использованием сверхпрочных материалов.

6. Совсем недавно появился новый «умный» футбольный мяч Adidas, он снабжен микропроцессорной системой, позволяющей определять точное местонахождение мяча на пол.

Слайд 9

А скажите, в какой самой популярной командной игре используется мяч, покрывка которого состоит из водонепроницаемых панелей, пятиугольных и шестиугольных форм, сшитых между собой? (Футбол.)

Слайд 10

Футбол — бесспорно, самая популярная и самая массовая спортивная игра. В нее играют на всех континентах от школьника до убеленных сединами мужей. Футбол — это скорость, сила, ловкость, быстрота реакции.

Футболу покорны все возрасты — от школьников до пенсионеров.

Слайд 11

Родина футбола — Англия. И само слово «футбол» английское, оно произошло от foot — нога и ball — мяч. Однако еще две тысячи лет назад, задолго до того, как кожаный мяч появился в Англии, в него играли юноши в Древнем Китае. Игра с мячом была широко распространена и в Древней Греции. У греков игру в мяч заимствовали римляне. Она стала любимым развлечением римских воинов, которые играли мячом из толстой воловьей кожи, набитой соломой. Благодаря Риму в 14 веке эта игра стала известна на Британских островах.

Слайд 12

В средневековый английский футбол играли азартно, но очень грубо. Сама игра превращалась часто в дикую свалку на улицах. Власти вели упорную войну с футболом; были изданы даже королевские указы о запрещении игры. Но популярность футбола была настолько велика, что никакие указы не могли остановить ее. Именно тогда футбол получил свое нынешнее название.

Слайд 13

У каждой спортивной игры, будь то баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон и др., есть свои правила. В футболе тоже есть правила, которые нужно знать.

Цель игры - забить как можно больше мячей в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры.

Слайд 14

В команде может играть по 5 – 8 человек и несколько запасных игроков, которые могут заменить кого-либо из основного состава в случае травмы. Одного из игроков команды, самого меткого, смелого, ловкого, выбирают капитаном. Каждая команда должна придумать себе название (дети придумывают названия «Салют», «Спартак», «Динамо»). У игроков команд должна быть форма разного цвета (например, у одних – синие майки, у других - красные), чтобы не расшибиться при передаче мяча. Можно использовать и повязки разного цвета.

Игра в футбол может длиться до 45 минут. Время игры делится на две половины, с 15-минутным перерывом. После перерыва команды меняются сторонами поля, а вторую половину игры будет начинать другая команда – не та, которая начинала игру. Выигрывает та команда, которая больше забьет голов в ворота противника. Игроки имеют право вести мяч только ногами. Передавая мяч друг другу, вы должны забить его в ворота соперника. Задача игроков противоположной команды – не пропустить противника к своим воротам и не дать ему забить мяч.

Слайд 15

В футболе только вратарь имеет право брать мяч в руки – остальные полевые игроки играют ногами.

В футбол любят играть не только мальчики, но и девочки. Сейчас во многих городах появляются женские футбольные команды.

И снова мы спешим на стадион –

И никуда от этого не деться.

Кто магией футбола увлечен

Того не покидает детство.

В любую секунду дня на земном шаре в воздухе одновременно находятся пятьдесят таких мячей. И один из них - наш!

Смелее и все у вас получится!