

«ПРИНЯТО»

на заседании Педагогического совета
протокол № 01
от « 30 » 08 2017г.

«УТВЕРЖДАЮ»

приказ от 30.08.2017 № 81-ОД
Заведующий ГБДОУ детский сад №58
И.Е. Вежлева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
«Школа мяча»

государственного бюджетного дошкольного учреждения
детский сад №58 комбинированного вида
Центрального района Санкт-Петербурга

Возраст обучающихся –
5-6 года, 6-7 лет
Продолжительность обучения – 1 год

Составила:
педагог дополнительного образования
Горнистова Ирина Валерьевна

Санкт-Петербург
2017

Программа работы кружка по физическому воспитанию «Наш футбол»

(для детей 5-7 лет)
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 проведение кружков по физическому воспитанию в игровой обстановке, что способствует формированию умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

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

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

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

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

Место проведения: спортивный зал , спортивная площадка ДОО.

Организационно-методический раздел

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.

Задачи основного этапа

- непосредственное обучение игре в футбол

Задачи заключительного этапа

- совершенствование технических, элементарных тактических навыков игры в футбол

Реализация подготовительного этапа

Подготовительный этап проходит в повседневной жизни дошкольников посредством

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

Реализация основного этапа

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.

Структура занятия

Часть занятия	Продолжительность	Содержание
Вводная	3-4 минуты	Различные виды ходьбы - на носках -на пятках -на внешней стороне стопы -с перекатом с пятки на носок -с высоким подниманием колен -с захлестом голени назад -с хлопком под коленом Различные виды бега -в колонне по одному -с перестроением в пары -«змейкой» -по диагонали -в сочетании с другими движениями -спиной вперед -с поворотом вокруг себя по сигналу Прыжки Подскоки Упражнения дыхательной гимнастики
Основная	20 минут	Комплекс общеразвивающих упражнений (1 комплекс на 4 занятия) Подводящие упражнения сходные по структуре с главными элементами техники того или иного футбольного движения (элементы футбольной техники, элементы вратарской техники) Подвижная игра, где дети могут применить разученные движения и проявить творчество
Заключительная	4-5 минут	Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями Упражнения на расслабление и релаксацию

Реализация заключительного этапа

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 подготовительной группы
- футбольные матчи между командами параллельных подготовительных групп
- футбольный матчи включается в программу Дня здоровья ДОО
- футбольный матчи включается в программу летнего спортивного праздника с привлечением родительской общественности.

Работа с родителями

Консультации

- Что должны уметь дети в работе с мячом по программе»
- Спортивная форма и обуви для детей, занимающихся в кружке
- Совместная деятельность детей и родителей по отработке элементов игры

Наглядная информация для родителей

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

Элементарные понятия игры футбол для дошкольников

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

Перспективный план обучения дошкольников технике игры в футбол

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		+	+					
С разбега по неподвижному мячу в стену		+	+					
Передача мяча друг другу носком ноги, стоя в паре с места			+	+				
Передача мяча друг другу носком ноги, стоя в тройке с места			+	+				
По команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно				+	+			
Пяткой подбегав с расстояния 2-3 м к 5-6 мячам лежащим на одной линии, выполнить поочередные удары по ним				+	+			
Пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5м с расстояния 2,5-3 м				+	+			
Передача мяча в паре, ударяя пяткой расстояние между партнерами 2-2,5 м				+	+			
Передача мяча пяткой стоя по обе стороны дуги				+	+			
Передача мяча серединой подъема (имитация удара по мячу)					+	+		
С места по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4 м					+	+		
С места по неподвижному мячу с целью попасть в предмет (расстояние до предмета 2-3 м)						+	+	
С разбега по неподвижному мячу с целью попасть в предмет (расстояние до предмета 2-3 м)						+	+	
Посылать мяч через натянутый шнур (высота шнура 20 см)						+	+	
По уели нарисованной на 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 раст 3-4 м							+	+
По мячу с разбега в стену раст 3-4 м								+
Ударив по мячу с места, попасть через								+

[illegible]

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, который поочередно посылают игроки ногами с расстояния 3-4 м)													+							+
Бросок мяча двумя руками из-за головы														+	+					+
Бросок мяча двумя руками из-за плеча правой (левой) рукой															+					+
Бросок мяча одной рукой сбоку низом																+				+
Выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх и ударить по нему подъемом ноги)																	+			+
Вбрасывание мяча																				
Бросок мяча двумя руками из-за головы с места на дальность	+	+		+										+	+	+	+			
Бросок мяча двумя руками из-за головы с разбега на дальность					+	+	+	+				+	+	+	+					
Перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре																	+	+	+	+

Конспекты занятий

ОКТЯБРЬ

Занятие №1

Задачи:

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

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

Содержание	Указания	Дозировка
Водная часть		
Ходьба: - обычная, удерживая мяч в правой руке (угол) - на носках, мяч в обеих руках поднят вверх - высоко поднимая колени, мяч за головой	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, по ходу движения дети берут мяч, продолжают движение, выполняя команды инструктора	1 мин
Бег: - врассыпную	Дети по сигналу после бега врассыпную строятся в колонну	1 мин. 30 сек
Игровое упражнение «Найди свое место» - с ритмичным ударом мяча о колено (сочетать с ходьбой)	Мяч держать двумя руками, удар при каждом шаге,	2 раза по 30 сек
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе	30 сек
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №1 на 4 занятия 1. и.п. о.с. руки с мячом прижаты к груди Круговые движения руками от себя на 4 счета, к себе на 4 счета 2. и.п. о.с. руки с мячом вытянуты вперед 1-2 поворот вправо, выпад правой ногой вперед, и.п. 3-4 поворот влево, выпад левой ногой вперед 3.и.п. ноги на ш.п. руки с мячом подняты вверх 1-2 наклон вправо, и.п. 3-4 наклон влево, и.п. 4. и.п. сидя на полу, ноги широко раздвинуты, мяч двумя руками удерживается за головой 1-2-3 наклониться вперед, выполнить легкое касание мячом носка правой ступни, 4 в и.п. То же к левой ноге 5. и.п. лежа на полу на спине, ноги согнуты в коленях, руки с мячом выпрямлены вверх 1-2 сесть, дотронуться мячом до колена правой ноги, в и.п.. то же к колену левой ноги 6. и.п. правая нога согнута в колене (присесть), левая вытянута в сторону, мяч в двух руках опущен вниз. 1-2 сесть на пятку правой ноги, руки поднять вверх, 3-4 в и.п. То же с левой ноги 7. и.п. о.с. мяч на полу Прыжки вокруг мяча на	Спину и голову держать прямо Голову поворачивать вслед за мячом Ноги от пола не отрывать Ноги в коленях не сгибать Плавное поднимать и опустить туловище Спину удерживать прямо Выполнять прыжки легко	5 раз в каждом направлении 5 раз в каждую сторону по 5 раз в каждую сторону по 5 раз к каждой ноге по 5 раз к каждой ноге 5 раз каждой ногой по 2 подхода 30 сек

одной ногой чередуя по 10 прыжков		
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе. Перестроение в 3 колонны дроблением (тройками)	20 сек
Упражнение в футбольной технике		
1. По команде касаться мяча носком центра мяча, лежащего на полу	Показать носком центр мяча	6-7 касаний
2. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стенку с раст 2,5-3,5 м с места	Выполнять по трое, после удара взять свой мяч, встать в свою колонну последним закончив упражнение, дети перестраиваются в колонну по одному,	до 6 ударов
3. Ведение мяча ногой 10 м		
Вдоль границ зала (площадки) с двух сторон на расстоянии 10 м ставятся конусы, дойдя до конуса дети кладут мяч на землю, ведут его ногой до второго конуса, берут мяч в руки, то же на противоположной стороне площадки	Не отбивать мяч вперед, а вести ногой	по 2 раза с каждой стороны
Упражнение во вратарской технике		
Подвижная игра		
«Бросай-лови»	Не мешать другим, рассчитывать силу броска, стараться не упустить мяч	2-3 мин
В парах перебрасывать мяч друг другу, стараясь ловить его в прыжке		
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе	20 сек
Заключительная часть		
Игра-импровизация «Море волнуется раз»		
Дети стоят врассыпную, руки опущены вниз, инструктор произносит слова, дети выполняют плавные движения руками влево-вправо	Игрок, выполнивший самую интересную фигуру становится водящим	1-2 мин
Море волнуется раз,		
Море волнуется два,		
Море волнуется три,		
Морская фигура на месте -замри!		

Занятие №2

Задачи:

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

Оборудование: мячи диаметром 20 см по количеству детей, 6 стоек для обозначения ворот или 3 ворот шир. 2-2,5 м, 4 конуса, шнур длиной 6 м.

Содержание	Указания	Дозировка
Водная часть		
Ходьба: - обычная, удерживая мяч в правой руке (угол) - на носках, мяч в обеих руках поднят вверх - с захлестом голени назад, мяч за спиной - высоко поднимая колени, мяч за головой	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, по ходу движения дети берут мяч, продолжают движение, выполняя команды инструктора	1 мин
Бег:	Дети по сигналу после бега	1 мин
- врассыпную	Дети по сигналу после бега врассыпную строятся в колонну	
Игровое упражнение «Найди свое место»	Мяч держать двумя руками, касаться коленом мяча	30 сек
- с высоким подниманием бедра		
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе	20 сек
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №1	В ходьбе. Перестроение в 3 колонны дроблением (тройками)	20 сек
Упражнение в футбольной технике	Выполнять по трое, после удара взять свой мяч, встать в свою колонну последним закончив упражнение, дети перестраиваются в колонну по одному,	до 6 ударов
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	Выполнять удар по команде (одновременно)	до 6 ударов
3. Ведение мяча ногой 10 м	Не отбивать мяч вперед, а вести ногой	по 2 раза с каждой стороны
Упражнение во вратарской технике		
4. Ловля мяча стоя в паре на расстоянии 2-3 м		3 мин
Подвижная игра		
«У кого меньше мячей»	Не толкаться и не отнимать мяч	3 мин
Зал (площадка) делится на 2 части шнуром. Дети делятся на две равные команды, каждая берет по несколько мячей и распределяется на своей половине игровой площадки. Дети по сигналу стараются перебросить на сторону противника как можно больше мячей. Выигрывает команда, у которой после сигнала инструктора к окончанию игры на площадке останется меньше мячей		
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе	20 сек

Заключительная часть		
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:

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

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

Содержание	Указания	Дозировка
Водная часть		
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	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, по ходу движения дети берут мяч, продолжают движение, выполняя команды инструктора	1 мин
Бег: - врассыпную - с высоким подниманием бедра	Дети по сигналу после бега врассыпную строятся в колонну Мяч держать двумя руками, касаться коленом мяча	1 мин 30 сек
Упражнение на восстановление дыхания	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	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,	20 сек до 6 ударов 4-5 бросков

места на дальность	Построение в 2 шеренги по очереди	
3.Ловля мяча стоя в тройке на расстоянии 2-3 м	Стараться не упустить мяч	3 мин
Подвижная игра «Отбей мяч» Дети стоят по кругу, передают друг другу мяч, произносят слова: Раз, два, три, Мяч скорей бери Три, четыре, пять Мяч успеи догнать! Тот, у кого на последних словах мяч в руках, наклоняется и прокатывает его в любом направлении, дети, мимо которых катится мяч стараются успеть отбить его ногой.	Не толкаться, мяч отнимать можно, но только ногами	3 мин
Упражнение на восстановление дыхания	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

Занятие №4

Задачи:

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

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

Содержание	Указания	Дозировка
Водная 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	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, по ходу движения дети берут мяч, продолжают движение, выполняя	1 мин

	команды инструктора	
Бег: - врассыпную	Дети по сигналу после бега врассыпную строятся в колонну по одному	1 мин
- с высоким подниманием бедра, на каждый шаг ударять мячом о колено	Мяч держать двумя руками, касаться коленом мяча	30 сек
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе	20 сек
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №1	В ходьбе. Перестроение в 3 колонны дроблением (тройками)	20 сек
Упражнение в футбольной технике		
1. Удар по неподвижному мячу в стену с разбега	Выполнять по трое, после удара взять свой мяч; возвращаться в свою колонну обходя площадку по правой стороне	до 6 ударов
2. Ведение мяча по прямой (10м) попеременно то правой то левой ногой	проталкивая мяч ногами; дойдя до линии, выполнить удар ногой в ворота, взять мяч, повторить сначала	6 прогонов
3. Удар ногой на точность с расстояния 2-4 м в уменьшенные ворота 1,5-1,7 м без вратаря		6 бросков
Упражнение во вратарской технике		
4. Ловля мяча, брошенного через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см	закончив упражнение, дети делятся на две команды, строятся по обе стороны натянутой сетки	3 мин
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		3 мин
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе	20 сек
Заключительная часть		
Упражнение «Колобок» и.п. стоя, руки на поясе, одна нога стоит на полу, другая на мяче: катать мяч по кругу на месте	Плавная передача точно к ноге партнера	1-2 мин

НОЯБРЬ

Задачи:

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

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

Содержание	Указания	Дозировка
Водная часть		
Ходьба: - обычная, удерживая мяч в правой руке - на носках, в полуприсяде, мяч перед собой - на пятках, мяч за спиной - спиной вперед	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, по ходу движения дети берут малый мяч, продолжают движение, выполняя команды инструктора	1 мин
Бег: - в колонне по одному со сменой направляющего	Дети по сигналу поворачиваются за последним и бегут в обратную сторону	1 мин
- бег с подскоком с целью коснуться мячом подвешенного бубна	Мяч держать двумя руками, во время прыжка, резко поднять вверх, коснуться бубна так, чтобы он зазвенел	30 сек
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе Перестроение в 3 колонны	20 сек
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №2 на 4 анятия		
1.и.п. сидя на пятках, мяч в прямых руках внизу 1-2 встать на колени, поднять руки с мячом вверх, 3-4 в и.п.	Спину держать прямо	5-6 раз
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	Ноги удерживать вместе	по 5 раз в каждую сторону
3.и.п. сидя на полу, ноги прямые, мяч у правого бедра, прокатить мяч по полу вокруг ног справа налево и обратно	Ноги в коленях не сгибать	по 5 раз в каждую сторону
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	Ногу в колене не сгибать	по 5 раз каждой ногой-рукой
5. и.п. сидя, мяч зажат ступнями, руки в упоре	Поднимая мяч вверх,	6 раз

сзади- 1-2 поднять ноги вверх, 3-4 в и.п.	туловище назад не наклонять	
6.и.п. Сидя на корточках, руки за головой, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча с выпрямлением после серии прыжков		по 10 прыжков в правую и левую сторону, 20 сек
Упражнение на восстановление дыхания		
Упражнение в футбольной технике		
1. Ведению мяча по начерченной прямой линии (10м) попеременно то правой то левой ногой	Выполнять по трое: после комплекса ОРУ, колонны сомкнуть, повернуться кругом; выкладывается шнур, от шнура дети по очереди ведут мяч по линии	6 раз
2. Удара по неподвижному мячу в стену с разбега		6 раз
Упражнение во вратарской технике		
3. Ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре 2,5-3 м)	Держать дистанцию	3 мин
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Подвижная игра «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		3 мин
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе	20 сек
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

Занятие № 6

Задачи:

- закреплять умение детей удерживать мяч в руках, выполняя задания в ходьбе, беге
- обучать передаче мяча друг другу носком ноги, стоя в паре с места
- закреплять тактику ведения мяча по начерченной прямой линии (10м) попеременно то

- правой то левой ногой
- закреплять технику ловли мяча во время бега попарно (расстояние в паре 2,5-3 м)
- совершенствовать умение подбрасывать и ловить мяч двумя руками, стоя на месте

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

Содержание	Указания	Дозировка
Водная часть		
Ходьба: - обычная, удерживая мяч в правой руке - на носках, в полуприсяде, мяч перед собой - на пятках, мяч за спиной - спиной вперед Бег: - в колонне по одному со сменой направляющего - спиной вперед Упражнение на восстановление дыхания	В колонне по одному, руки на поясе, за головой 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. Передача мяча друг другу носком ноги, стоя в паре с места 2. Ведение мяча по начерченной прямой линии (10м) попеременно то правой то левой ногой Упражнение во вратарской технике 3. Ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре 2,5-3 м) 4. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте Упражнение на восстановление дыхания	Построение в две развернутые лицом друг к другу шеренги Перестроение в 2 колонны (для каждой колонны своя линия) Держать дистанцию Проявлять творчество	20 сек 2 мин 6 проходов 3 мин 20 сек 2 мин 20 сек

Подвижная игра «Мяч в ворота» Дети делятся на 4 группы у каждой своя территория и ворота (стойки), надо забивать мяч в ворота с расстояния 3 м любым известным им способом Упражнение на восстановление дыхания		3 мин
		20 сек
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
Водная часть		
Ходьба: - обычная - по канату - спиной вперед	В колонне по одному, руки на поясе, за головой	1 мин
Бег: - в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа по сигналу - спиной вперед	Не наталкиваться, соблюдать дистанцию	1 мин
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе Перестроение в 2 шеренги	30 сек
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №2		
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Упражнение во вратарской технике 1. Перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре		3 мин

2. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками, с продвижением вперед	Врассыпную, не наталкиваться друг на друга	2 мин
Упражнение в футбольной технике		
3. Передача мяча друг другу носком ноги, стоя в тройке с места	Держать дистанцию не сближаться	3 мин
4. Ведение мяча в беге змейкой между конусами		1 мин.
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
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	зачитывается скорость и точность	1-2 раза
Упражнение на восстановление дыхания		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
Водная часть		
Ходьба: - обычная - по шесту на пятках, носках - в полуприсяде	В колонне по одному, руки на поясе, за головой	1 мин
Бег: - в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу (остановиться, поднять руки вверх, присесть, выставить ногу вперед и т.п)	Не наталкиваться, соблюдать дистанцию	1 мин

Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе Перестроение в круг	30 сек
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №2		
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Упражнение в футбольной технике		
1. По команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно	По свистку	10 раз
2. Ведение мяча в беге «змейкой» между линиями	Выдерживать общий темп	3 мин
Упражнение во вратарской технике		
3. Бега с прыжком в высоту с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см	По кругу	2 мин
4. Перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре		3 мин
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Подвижная игра «Мяч по кругу» Дети строятся тройками, передают мяч друг другу носком ноги, по кругу. По свистку меняют направление передачи мяча		3 мин
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Заключительная часть		
Упражнение «Художник» сидя на полу с зажатым между стопами мячом рисовать заданные фигуры	Ноги в коленях не сгибать	1-2 мин

ДЕКАБРЬ

Занятие № 9

Задачи:

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

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

Содержание	Указания	Дозировка
Водная часть		
Ходьба: - обычная - на носках - на пятках - приставным шагом вперед	В колонне по одному, мяч в руках : в «углу» правой руки, вверху, за спиной, за головой	1 мин
Бег: - со сменой направляющего по сигналу - с ускорением и замедлением темпа	Не наталкиваться, соблюдать дистанцию	2 мин
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе Перестроение в 4 колонны через центр зала разделением	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, то же влево 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. 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 7. и.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. 1-8 прыжки вокруг мяча на одной ноге	Спину держать ровно, голову не наклонять Ноги удерживать вместе в спокойном темпе менять направление прыжков по сигналу	6 раз по 5 раз в каждую сторону 6 раз в каждую сторону. по 5 раз в каждую сторону 6 раз 6 раз по 3 круга на каждой ноге
Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
Упражнение во вратарской технике 1. Ловить и отбивать мяч брошенного руками группой игроков из разных точек (расстояние 2-	Дети, стоящие в 4 колоннах своими колоннами	3-4 подхода каждый

4 м)	расходятся по периметру зала. Каждый по очереди встает «вратарем», другие бросают мяч	
Упражнение в футбольной технике 2. Ведение мяча по извилистой линии (2 линии нарисованы , расстояние между линиями 2 м, длина по прямой 10 м)	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	3 раза
3. По команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно	Построение в круг, выполнять по свистку	10 раз
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Подвижная игра «Не выпусти мячи за круг» 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.		3 мин
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Заключительная часть		
«Удержись на мяче» Дети строятся в круг, ставят свои мячи на пол, руки опущены, надо встать на мяч правой ногой, затем левой ногой	Удержать равновесие	1-2 мин

Занятие № 10

Задачи:

- закреплять умение детей удерживать мяч в руках, выполняя задания в ходьбе, беге
 - Знакомить с техникой удара пяткой по мячу
 - Отрабатывать поочередные удары пяткой по мячам подбежав с расстояния 2-3 м к 5-6 мячам лежащим на одной линии
 - закреплять технику ведения мяча по извилистой линии
 - Обучать ловле и отбиванию мяча после подачи ногой группой игроков из разных точек (расстояние 2-4 м)
 - закреплять умение действовать по команде

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

Содержание	Указания	Дозировка
------------	----------	-----------

Водная часть		
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, вверху, 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 подбежав 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 отрабатывает удары пяткой, остальные 3 упражняются во вратарской технике	20 сек 6 подходов 3-4 подхода каждый пока все не выполнят 2 упражнение 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
- 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
Водная часть		
Ходьба: - обычная - на пятках - с остановкой по сигналу с имитацией удара пяткой по мячу	В колонне по одному, мяч в руках : в «углу» правой руки, за спиной, за головой	1 мин
Бег: - с ускорением и замедлением темпа - по диагонали площадки	Не наталкиваться, соблюдать дистанцию	2 мин
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе Построение в 2 колонны дроблением (двойками)	30 сек
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №3		
Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
Упражнение в футбольной технике 1. Удар пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5м с расстояния 2,5-3 м 2. совершенствовать ведение мяча по извилистой линии	Дети по очереди (в двух колоннах) подходят к линии, отбивают мяч пяткой, берут его в руки идут в конец своей колонны с левой и правой стороны, ведя мяч по воображаемой извилистой линии	3 мин
Упражнение во вратарской технике 3. Ловля мяча, летящего на уровне груди в парах	Мяч подается руками,	по 3 мин,

Подвижная игра «Встречная передача» дети делятся на две команды, строятся колоннами навстречу друг к другу. Первый игрок одной команды бросает мяч первому игроку второй команды и убегает в конец своей колонны, игрок второй команды бросает мяч следующему игроку команды соперников. Игра заканчивается, когда все снова окажутся на своих местах (расстояние между колоннами 4 м)	вратарю во время ловли мяча надо подпрыгнуть вверх, так, чтобы мяч оказался на уровне груди	меняясь местами по свистку
		2-3 раза
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Заключительная часть		
«Удержись на мяче» Дети строятся в круг, ставят свои мячи на пол, руки опущены, надо встать на мяч правой ногой, затем левой ногой	Удержать равновесие	1-2 мин

Занятие № 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
Водная часть		
Ходьба: - обычная - в чередовании с подскоками	В колонне по одному, мяч в руках : в «углу» правой руки, за спиной	2 мин
Бег: - ритмично ударяя мячом о колено		1 мин.
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе Построение в 2 колонны	30 сек

	дроблением (двойками)	
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №3		
Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
Упражнение в футбольной технике 1. Передача мяча в паре, ударяя пяткой расстояние между партнерами 2-2,5 м		3 мин
2. совершенствовать ведение мяча по извилистой линии	Вести мяч по воображаемой извилистой линии по диагонали зала	3 мин
Упражнение во вратарской технике 3. Ловля мяча, летящего на уровне груди в парах	Мяч подается руками, вратарю во время ловли мяча надо подпрыгнуть вверх, так, чтобы мяч оказался на уровне груди	по 3 мин, меняясь местами по свистку
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе колонной по одному	20 сек
Подвижная игра «Не выпусти мячи за круг»		3 мин
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Заключительная часть		
Упражнение «Колобок»		1-2 мин

ЯНВАРЬ

Занятие № 13

Задачи:

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

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

Содержание	Указания	Дозировка
Водная часть		

Ходьба: - обычная в чередовании с прыжками на двух ногах продвигаясь вперед по кругу - по диагонали - противоходом Бег: - змейкой - боковой галоп Упражнение на восстановление дыхания		2 мин 1 мин. 30 сек
Основная часть		
ОРУ комплекс №4 На гимнастической скамейке 1.и.п. стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, руки опущены вниз. 1- вытянуть руки вперед; 2- поднять руки вверх; 3- вытянуть руки вперед; 4- в и.п. 2.и.п. стоя за гимнастической скамейкой, отступив на расстояние вытянутой ноги, руки на поясе. 1- поставить левую ногу на скамейку; 2- наклониться к ноге, дотянуться до носка двумя руками; 3- выпрямиться, поставить руки на пояс; 4- в и.п., то же с правой ноги. 3. и.п. стоя, ноги по обе стороны скамейки (скамейка между ног), руки на поясе. 1- поворот туловища влево; 2- в и.п.; 3- поворот туловища вправо; 4- в и.п. 4.и.п. то же. 1- наклон туловища к левой ноге, дотянуться руками до носка; 2- в и.п.; 3- наклон туловища к правой ноге, дотянуться руками до носка; 4- в и.п. 5.п. стоя на коленях, руки в упоре на скамейку. 1- мах левой ногой назад; 2- в и.п.; 3- мах правой ногой назад; 4- в и.п. 6. и.п. сидя на гимнастической скамейке, ноги вытянуты вперед в упоре на стопы, руки в упоре на скамейку спереди. 1- опуститься со скамейки, согнув ноги в коленях, упор на руки; 2- в и.п. 7. и.п. стоя перед гимнастической скамейкой, руки на поясе. 1- сесть на скамейку; 2- в и.п. 8. и.п. стоя боком к гимнастической скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах друг за другом вокруг скамейки.	Удерживать равновесие Голову не опускать Спину держать прямо	8 раз 6 раз каждой ногой 6 раз в каждую сторону 6 раз в каждую сторону 6 раз в каждой ногой 6 раз. 8 раз 2 серии по 10 прыжков меняя направление
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	Стоя на месте в группе детей каждый по очереди выполняет роль вратаря	20 сек по 2 подхода

2.5-3 м Упражнение в футбольной технике 2. Передача мяча пяткой стоя по обе стороны дуги	проводится п.и «Найди себе пару», каждая пара ставит себе дугу, отрабатывает технику передачи мяча	3 мин
3. Ведение мяча по извилистой линии	Произвольное направление	2 мин
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе	20 сек
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	Поймав 2-3 игроков водящий меняется	
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Заключительная часть		
Ходьба по веревке	2 группы	1-2 мин

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

Содержание	Указания	Дозировка
Водная часть		
Ходьба: - обычная - на носках - на пятках - с остановкой, выполняя касание руками середины подъема ноги - ходьба со сменой направляющего	По свистку	2 мин
Бег: - в рассыпную с перестроением в беге в колонну по одному		1 мин.
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе , построение у	30 сек

	гимнастических скамеек	
Основная часть		
ОРУ комплекс №4		
Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
Упражнение в футбольной технике		
1. Передача мяча серединой подъема (имитация удара по мячу)		2 мин
2. Ведение мяча между предметами (гимнастические скамейки), обводя их	Колонной	3 мин
Упражнение во вратарской технике		
3. Ловля низкого мяча из и.п. полуприсед с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу мячу — отбивать мяч, брошенный водящим	В группах со сменой вратаря	по 3 подхода
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
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		2 раза
Упражнение на восстановление дыхания		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
Водная часть		
Ходьба: - обычная - врассыпную с остановкой и выполнением		2 мин

заданий - в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках Бег: - враспынную с изменением темпа Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе	1 мин. 30 сек
Основная часть		
ОРУ комплекс №4		
Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
Упражнение в футбольной технике 1. Удар серединой подъема с места по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4 м	в 4 колоннах по очереди	3 мин
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)	В группах со сменой вратаря	3 мин
3. Бросок мяча двумя руками из-за головы с разбега на дальность	Из построения в 2 шеренги по очереди	3-4 подхода
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Подвижная игра «Быстрая передача»		3 мин
Упражнение на восстановление дыхания		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
Водная часть		

Ходьба: - в колонне по одному в возрастающем темпе с переходом на бег - приставным шагом в стороны Бег: - обычный - с ускорением и резкой остановкой по сигналу	Спину держать ровно, голову прямо	2 мин
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе Построение группами у гимнастических скамеек	1 мин. 30 сек
Основная часть		
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	2 шеренги по очереди	3 мин
Упражнение во вратарской технике 3. Ведение мяча между предметами (конусы), обводя их	Конусы расставлены в шахматном порядке	2 мин
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Подвижная игра « У кого меньше мячей»		3 мин
Упражнение на восстановление дыхания		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

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

[illegible]

Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Упражнение в футбольной технике		
1. Удар по неподвижному мячу с целью попасть в предмет (расстояние до предмета 2-3 м) Игра «Попади в конус»		3 мин
2. Ведение мяча между предметами (конусы, кегли), обводя их	Конусы ставятся хаотично, упражнение выполняется врассыпную	3 мин
Упражнение во вратарской технике		
3. Бросок мяча двумя руками из-за головы игра «Кто дальше»	В 2 шеренгах	2 мин
Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
Подвижная игра «Встречная передача»		2-3 раза
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе	20 сек
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
Водная часть		
Ходьба: - врассыпную между расставленными хаотично конусами - с остановкой возле конуса по двое		2 мин
Бег: - врассыпную между конусами - с остановкой возле конуса по двое		1 мин.
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе перестроение в 4 колонны через центр зала разведением и слиянием	30 сек
Основная часть		
ОРУ комплекс №5 с шестом		

Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
Упражнение в футбольной технике 1. Удар по неподвижному мячу разбега по с целью попасть в предмет (расстояние до предмета 2-3 м)	Четверками	4-5 подходов
2. Ведение мяча между предметами (конусы, кегли), обводя их		3 мин
Упражнение во вратарской технике 3. Бросок мяча двумя руками из-за плеча правой (левой) рукой	2 шеренги по очереди	3 мин
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Подвижная игра «Отбей мяч»		3 мин
Упражнение на восстановление дыхания		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
Водная часть		
Ходьба: - обычная - на носках - на пятках - с перекатом с пятки на носок		2 мин
Бег: - обычный - с изменением направления - змейкой с ускорением и замедлением		1 мин.

Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе	30 сек
Основная часть		
ОРУ комплекс №5 с шестом Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
Упражнение в футбольной технике 1 Посылать мяч через натянутый шнур (высота шнура 20 см)	по 4 человека одновременно по команде	6 подходов
2. Упражнение «Отними мяч» в паре с инструктором	Индивидуально	
3. Передача мяча друг-другу серединой подъема ноги	Пока инструктор работает с ребенком, другие дети распределяются парами, выполняют упражнение 3и 4	
Упражнение во вратарской технике 4. Бросок мяча одной рукой сбоку низом (в парах)		
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе	20 сек
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		2-3 раза
Упражнение на восстановление дыхания		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

Оборудование

Содержание	Указания	Дозировка
Водная часть		
Ходьба: - обычная - в чередовании с подскоками		2 мин

- в полуприсяде		
Бег:		
- обычный		1 мин.
- с ускорением и торможением		
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе	30 сек
Основная часть		
ОРУ комплекс №5		
Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
Упражнение в футбольной технике		
1. Удар мячом по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым	Индивидуально	
2. Игровое упражнение «Отними мяч» в паре с другим игроком	Пока инструктор занимается индивидуально, дети отрабатывают движение 2 и 3	
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	в ходьбе	20 сек
Подвижная игра		
«Встречная передача»		3 мин
Упражнение на восстановление дыхания		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
Водная часть		
Ходьба:		
- обычная		2 мин
- врассыпную с перестроением в колонну по одному в движении		
- врассыпную с перестроением в колонну по два в движении		

Бег: - подвижная игра «Встречные перебежки»		1 мин.
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе , построение в круг	30 сек
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №1		
Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
Упражнение в футбольной технике 1. Ведение мяча по коридору (ширина 2 м, длина 10 м)	Ставится 2 коридора, пройдя первый коридор, дети берут мяч в руки, выполняют упражнение 3, то же после прохода по второму коридору	4 раза
2. Удары по мячу внешней стороной стопы 6-8 ударов по мячу с разбега	Построение в 4 колонны	6 подходов
Упражнение во вратарской технике 3. Бег с прыжком в высоту («Позвони в бубен»)		
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Подвижная игра Эстафета «Передай мяч»		3 мин
Упражнение на восстановление дыхания		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
Водная часть		
Ходьба: - в колонне по одному обычная		2 мин

- в возрастающем темпе с переходом на бег Бег: - с высоким подниманием бедра - подскоки		1 мин.
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе построение в 3 колонны	30 сек
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №1		
Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
Упражнение в футбольной технике 1. Удар по мячу внутренней стороной стопы («щечкой»)	удары по обозначенным воротам (кубики)	3 мин
2. Ведение мяча по коридору (ширина 1,5 м, длина 10 м) постепенно уменьшая его ширину		4 прохода мин
Упражнение во вратарской технике 3. Ловля и отбивание мяча брошенного руками группой игроков из разных точек (расстояние 2-4 м)	4 команды	по 2 подхода
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Подвижная игра «Мяч в кругу» Передача мяча внутренней стороной стопы от водящего, мяч отбивается сразу без остановки		3 мин
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Заключительная часть		
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
Водная 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	На месте	20 сек
Упражнение в футбольной технике		
1. Удары по мячу с места в стену раст 3-4 м	Дети разворачиваются к стене, выполняют упражнение	3 мин
2. Отбор мяча		
Игровое упражнение «Отними мяч» в паре с другим игроком		3 мин
Упражнение во вратарской технике		
3. Ловля и отбивание мяча после подачи ногой группой игроков из разных точек (расстояние 2-4 м)	Построение в 4 звена	по 2 подхода
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
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		3 мин
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Заключительная часть		
«Что умеешь ты?» дети стоят в кругу, в центре круга стоит водящий. Водящий направляет руку вперед и с закрытыми глазами поворачивается вокруг себя, произносит: Раз, два, три, что умеешь ты.		1-2 мин

Останавливается, открывает глаза, игрок, на которого указывает 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
Водная 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)	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,	20 сек 3 мин 3 мин 3 мин 20 сек каждая команда играет 2-3

1 игру играют первые 2 команды, вторые 2 команды — болельщики, потом дети меняются местами	финты, элементы вратарской техники, напоминает о правилах безопасности. Болельщики наблюдают и следят за соблюдением правил	раза по 1 минуте
Упражнение на восстановление дыхания		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
Водная часть		
Ходьба: - обычная - на носках - в полуприсяде - игровое упражнение «Лягушки» : из положения в полуприсяде выполнить прыжок в сторону	По команде «Лягушки!»	2 мин
Бег: - врассыпную - игровое упражнение «Выше ноги от земли»	Выполняя бег врассыпную дети по сигналу используя оборудование зала, находят возвышенность, замирают	1 мин.
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе построение в круг	30 сек
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №2		
Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
Упражнение в футбольной технике 1. Остановка катящегося мяча подошвой ноги:		3 мин

передача мяча от взрослого		
2. Удары По мячу с разбега в стену раст 3-4 м		3 мин
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)		3 мин
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Подвижная игра		
Футбол по упрощенным правилам	Дети делятся на команды по 4 игрока	каждая команда играет 2 мин по 2-3 раза
Игроки каждой команды после проведенной игры выполняют самомассаж мышц ног	Подведение итогов игры	20 сек
Заключительная часть		
Упражнение на расслабление «Воздушные шарики»: лежа на полу, представить, что все воздушные шарики. Шарики надуваются, сдуваются	Набрать воздух носом,напрячься, выдохнуть через рот, расслабиться	1 мин

Занятие № 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 низколетящий мяч

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

Содержание	Указания	Дозировка
Водная часть		
Ходьба: - обычная - на носках -в полуприсяде - игровое упражнение «Лягушки» : из положения в полуприсяде выполнить прыжок в сторону		2 мин
Бег: - обычный - за направляющим вперед спиной		1 мин.
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе , построение в 2 шеренги	30 сек

Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №2		
Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
Упражнение в футбольной технике		
1. Ударив по мячу с места, попасть через шнур натянутый на высоте 20 см в стену	В шеренгах по очереди	6 подходов
2. Уход с мячом в сторону от соперника в паре с инструктором	Индивидуально	
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)	4 группами по очереди	
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Подвижная игра «Мини футбол»	по 2 игрока	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
Водная часть		
Ходьба: - обычная - по сигналу остановиться, подбросить мяч вверх, поймать его после хлопка (нескольких хлопков) - с отбиванием мяча о пол и продвижением вперед		2 мин

Бег: - обычный - с ускорением и подскоком вверх и касанием предмета Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе перестроение в 4 колонны	1 мин. 30 сек
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №2		
Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
Упражнение во вратарской технике 1. Отбивать мяч, брошенный водящим из и.п. полуприсед с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу мячу	4 группы со сменой вратаря	3 мин
Упражнение в футбольной технике 2. Удар по мячу с разбега, попадая через шнур натянутый на высоте 20 см в стену	4 шеренгами по очереди	6 подходов
3. Уход с мячом в сторону от соперника паре с другим игроком	не удерживать соперника руками	3 мин
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Подвижная игра «Мини футбол» по упрощенным правилам	Команда по 3 игрока	каждая игра по 2 мин
Упражнение на восстановление дыхания и самомассаж мышц 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
Водная 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		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 мча, который поочередно посылают игроки ногами с расстояния 3- 4 м. Упражнение в футбольной технике 1. Удары по мячу после передачи мяча от водящего игрокам, стоящим в кругу 2. Уход с мячом в сторону от соперника Игровое упражнение «Отними мяч» Упражнение на восстановление дыхания Подвижная игра «Мини футбол» по упрощенным правилам Упражнение на восстановление дыхания и самомассаж мышц ног после проведенной игры	На месте со сменой вратаря Способ удара по выбору ребенка в команде по 3 игрока	20 сек 3 мин 3 мин 20 сек каждая игра по 3 мин
Заключительная часть		
Релаксация «Солнышко»		1-2 мин

МАЙ

Занятие №29

Задачи:

- обучать приемам вбрасывания
- отбатывать улары мячом по предмету, который размещен в центре круга (диаметр круга 4-5 м) игроками, стоящими по периметру круга

- совершенствовать ведение мяча ногами

Оборудование: футбольные мячи по количеству игроков, большой набивной мяч, 2 ворот

Содержание	Указания	Дозировка
Водная часть		
Ходьба: - обычная - на носка - на пятках - противоходом Бег: - «змейкой» с ускорением и замедлением темпа		2 мин 1 мин.
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе	30 сек
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №3		
Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
Упражнение во вратарской технике 1.Бросок мяча двумя руками из-за головы	2 шеренги по очереди	6 подходов
Упражнение в футбольной технике 2. Удары мячом по предмету, который размещен в центре круга (диаметр круга 4-5 м) игроками, стоящими по периметру круга 3. Произвольное ведение мяча любым способом	по сигналу, рассчитывать силу удара	6 подходов 2 мин
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Подвижная игра «Мини футбол» игра по упрощенным правилам	по 4 игрока	по 4 мин. каждая игра
Упражнение на восстановление дыхания и самомассаж мышц ног после проведенной игры		
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
Водная часть		
Ходьба и бег в чередовании - между мячами враспынную, 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	На месте	20 сек
Упражнение в футбольной технике 1. Остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча в парах		2 мин
2. Произвольное ведение мяча любым способом		3 мин
Упражнение во вратарской технике 3. Бросок мяча двумя руками из-за плеча правой (левой) рукой		по 6 бросков каждой рукой
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Подвижная игра		
«Мини футбол» игра по упрощенным правилам	4-5 игроков	каждая игра 4 мин
Упражнение на восстановление дыхания и самомассаж мышц ног после проведенной игры		
Заключительная часть		
Релаксация «Пушинка»		1-2 мин

Занятие №31

Задачи:

- обучать вратарской технике броска мяча одной рукой сбоку низом
- совершенствовать умение останавливать катящийся мяч подошвой ноги: передача мяча в тройках
- отрабатывать перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре

Оборудование: футбольные мячи по количеству детей, стойки для сетки, волейбольная сетка с крючками, 2 ворот

Содержание	Указания	Дозировка
Водная часть		
Ходьба:		

- обычная - с остановкой по сигналу и выполнением задания Бег: -обычный - с захлестыванием голени назад		2 мин 1 мин.
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе	30 сек
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №3		
Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
Упражнение во вратарской технике 1. Бросок мяча одной рукой сбоку низом		1 мин
2. Перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре		3 мин
Упражнение в футбольной технике 3. Остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча в тройках		3 мин
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Подвижная игра		
«Мини футбол» игра по упрощенным правилам	5 игроков	по 5 мин каждая игра
Упражнение на восстановление дыхания и самомассаж мышц ног после проведенной игры		
Заключительная часть		
Передача мяча пяткой в парах		1-2 мин

Занятие №32

Задачи:

- учить выбивать мяч в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх и ударить по нему подъемом ноги)
- совершенствовать передачу мяча от водящего, находящегося в центре круга, игрокам, образующим этот круг
- отрабатывать перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре

Оборудование: футбольные мячи по количеству детей, стойки для сетки, волейбольная сетка с крючками, 2 ворот

Содержание	Указания	Дозировка
Водная часть		
Ходьба:		

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

Используемая литература:

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