

«ПРИНЯТО»

на заседании Педагогического совета
протокол №1
от «28» августа 2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»

приказ от 25.09.2023 № 98-ОД
Заведующий
И.Е. Вежлева

СОГЛАСОВАНО

с учетом мнения Совета родителей
Протокол №1
от «28» августа 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Наш футбол»**

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

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Продолжительность обучения – 1 год

Составила:
воспитатель
педагог дополнительного образования
Орешкина Мария Ивановна

Санкт-Петербург
2023

Программа работы по программе «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 Спокойная игра

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 подбежав 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 2,5 м 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 шнур натянутый на высоте 20 см в стену								+

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 низколетающего 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																	+	+	+	+	+	+		+	+

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 Плавно поднять 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 мяча
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»	Игрок, выполнивший самую интересную фигуру становится водящим	1-2 мин
Дети стоят врассыпную, руки опущены вниз, инструктор произносит слова, дети выполняют плавные движения руками влево-вправо		
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		
<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 	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, по ходу движения дети берут мяч, продолжают движение, выполняя команды инструктора	1 мин
<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 	Дети по сигналу после бега врассыпную строятся в колонну	1 мин
Упражнение на восстановление дыхания	Мяч держать двумя руками, касаться коленом мяча	30 сек
	В ходьбе	20 сек
Основная часть		
<p>ОРУ с мячом комплекс №1</p> <p>Упражнение в футбольной технике</p> <p>1. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стенку с раст 2,5-3,5 м с места</p> <p>2. Носком ноги в ворота шириной 2-2,5 м с расстояния 3-4 м с места</p> <p>3. Ведение мяча ногой 10 м</p> <p>Упражнение во вратарской технике</p> <p>4. Ловля мяча стоя в паре на расстоянии 2-3 м</p> <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>В ходьбе. Перестроение в 3 колонны дроблением (тройками)</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>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</p> <p>3мин</p>

Упражнение на восстановление дыхания		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	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	20 сек до 6 ударов

2. Бросок мяча двумя руками из-за головы с места на дальность	по одному, Построение в 2 шеренги по очереди	4-5 бросков
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 технику удара по неподвижному мячу в стену с разбега
- Отрабатывать ловлю мяча, брошенного через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см
- Отрабатывать навык ведения мяча по прямой (10м) попеременно то правой то левой ногой

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

Содержание	Указания	Дозировка
Водная часть		
Ходьба: - обычная, удерживая мяч в правой руке (угол)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, по	1 мин

<p>- на носках, мяч в обеих руках поднят вверх - на пятках, мяч за спиной - высоко поднимая колени, мяч за головой</p> <p>Бег: - врассыпную</p> <p>- с высоким подниманием бедра, на каждый шаг ударять мячом о колено</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>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>30 сек</p> <p>20 сек</p>
Основная часть		
<p>ОРУ с мячом комплекс №1</p> <p>Упражнение в футбольной технике</p> <p>1. Удар по неподвижному мячу в стену с разбега</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» 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>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>закончив упражнение, дети делятся на две команды, строятся по обе стороны натянутой сетки</p> <p>В ходьбе</p>	<p>20 сек</p> <p>до 6 ударов</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» 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

Занятие №5

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		
<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>Построение в шеренгу, перестроение в колонну, по ходу движения дети берут малый мяч, продолжают движение, выполняя команды инструктора</p>	1 мин
<p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в колонне по одному со сменой направляющего <p>- бег с подскоком с целью коснуться мячом подвешенного бубна</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>	1 мин
<p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>В ходьбе</p> <p>Перестроение в 3 колонны</p>	30 сек 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-</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>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</p>

<p>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>Поднимая мяч вверх, туловище назад не наклонять</p>	<p>ногой-рукой 6 раз</p> <p>по 10 прыжков в правую и левую сторону, 20 сек</p>
<p>Упражнение в футбольной технике</p> <p>1. Ведению мяча по начерченной прямой линии (10м) попеременно то правой то левой ногой</p>	<p>Выполнять по трое: после комплекса ОРУ, колонны сомкнуть, повернуться кругом; выкладывается шнур, от шнура дети по очереди ведут мяч по линии</p>	<p>6 раз</p>
<p>2. Удара по неподвижному мячу в стену с разбега</p>		<p>6 раз</p>
<p>Упражнение во вратарской технике</p>		
<p>3. Ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре 2,5-3 м)</p>	<p>Держать дистанцию</p>	<p>3 мин</p>
<p>Упражнение на восстановление дыхания</p>		<p>20 сек</p>
<p>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</p>		<p>3 мин</p>
<p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>В ходьбе</p>	<p>20 сек</p>
<p>Заключительная часть</p>		
<p>Ходьба в колонне по одному чередуя обычную ходьбу с ходьбой с перекатом с пятки на носок</p>	<p>Спину держать прямо, выполнять, чередовать ходьбу по сигналу свистка</p>	<p>1-2 мин</p>

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		
<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 	В колонне по одному, руки на поясе, за головой	1 мин
<p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в колонне по одному со сменой направляющего - спиной вперед 		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. Передача мяча друг другу носком ноги, стоя в паре с места	Построение в две развернутые лицом друг к другу шеренги Перестроение в 2 колонны (для каждой колонны своя линия)	2 мин
2. Ведение мяча по начерченной прямой линии (10м) попеременно то правой то левой ногой		6 проходов
Упражнение во вратарской технике		
3. Ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре 2,5-3 м)	Держать дистанцию	3 мин
		20 сек
4. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте	Проявлять творчество	2 мин

Упражнение на восстановление дыхания		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		3 мин
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Заключительная часть		
Ходьба «змейкой» проводя мяч ногами		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
- отбатывать 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		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная - на носках - на пятках - приставным шагом вперед <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - со сменой направляющего по сигналу - с ускорением и замедлением темпа <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>В колонне по одному, мяч в руках : в «углу» правой руки, вверху, за спиной, за головой</p> <p>Не наталкиваться, соблюдать дистанцию</p> <p>В ходьбе Перестроение в 4 колонны через центр зала разделением</p>	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>30 сек</p>
Основная часть		
<p>ОРУ с мячом комплекс №3</p> <p>1. и.п. стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки опущены вниз. 1- вынести руки вперед; 2- руки за голову; 3-руки вперед; 4- руки опустить вниз.</p> <p>2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч в одной руке. 1- 4- перекладывать мяч из одной руки в другую вокруг себя.</p> <p>3.И.п. стоя на коленях, мяч в обеих руках, руки подняты вверх. 1- наклон влево; 2 в и.п.; 3- наклон вправо; 4- в и.п.</p> <p>4. и.п. стоя, на коленях, мяч у правой ноги. 1-4 прокатить мяч вокруг себя правой рукой вправо, перехватывая его левой рукой, то же влево</p> <p>5.и.п. сидя на пятках, мяч в обеих руках, руки опущены вниз. 1- наклониться вперед, опираясь на мяч вытянуть руки вперед; 2 прогнуть спину; 3- 4- в и.п.</p> <p>6. и.п. сидя, ноги вытянуты вперед, мяч на ногах у ступней, руки в упоре сзади, 1-2 поднять ноги вверх, туловище отклоняется назад, мяч прокатывается по ногам к животу, 3-4 сесть, взять мяч руками, положить его к ступням</p> <p>7. и.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. 1-8 прыжки вокруг мяча на одной ноге</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>Спину держать ровно, голову не наклонять</p> <p>Ноги удерживать вместе</p> <p>в спокойном темпе</p> <p>менять направление прыжков по сигналу</p> <p>На месте</p>	<p>6 раз</p> <p>по 5 раз в каждую сторону</p> <p>6 раз в каждую сторону.</p> <p>по 5 раз в каждую сторону</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>по 3 круга на каждой ноге</p> <p>20 сек</p>

<p>Упражнение во вратарской технике 1. Ловить и отбивать мяч брошенного руками группой игроков из разных точек (расстояние 2-4 м)</p>	<p>Дети, стоящие в 4 колоннах своими колоннами расходятся по периметру зала. Каждый по очереди встает «вратарем», другие бросают мяч</p>	<p>3-4 подхода каждый</p>
<p>Упражнение в футбольной технике 2. Ведение мяча по извилистой линии (2 линии нарисованы , расстояние между линиями 2 м, длина по прямой 10 м)</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>3 раза</p>
<p>3. По команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно</p>	<p>Построение в круг, выполнять по свистку</p>	<p>10 раз</p>
<p>Упражнение на восстановление дыхания</p>		<p>20 сек</p>
<p>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.</p>		<p>3 мин</p>
<p>Упражнение на восстановление дыхания</p>		<p>20 сек</p>
<p>Заключительная часть</p>		
<p>«Удержись на мяче» Дети строятся в круг, ставят свои мячи на пол, руки опущены, надо встать на мяч правой ногой, затем левой ногой</p>	<p>Удержать равновесие</p>	<p>1-2 мин</p>

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

Занятие № 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	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	3 мин

извилистой линии	линии	
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
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)		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	Удерживать 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 дроблением (двойками)	30 сек
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		
<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</p> <p>На гимнастической скамейке</p> <p>1.и.п. стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, руки опущены вниз. 1- вытянуть руки вперед; 2- поднять руки вверх; 3- вытянуть руки вперед; 4- в и.п.</p> <p>2.и.п. стоя за гимнастической скамейкой, отступив на расстояние вытянутой ноги, руки на поясе. 1- поставить левую ногу на скамейку; 2- наклониться к ноге, дотянуться до носка двумя руками; 3- выпрямиться, поставить руки на пояс; 4- в и.п., то же с правой ноги.</p> <p>3. и.п. стоя, ноги по обе стороны скамейки (скамейка между ног), руки на поясе. 1- поворот туловища влево; 2- в и.п.; 3- поворот туловища вправо; 4- в и.п.</p> <p>4.и.п. то же. 1- наклон туловища к левой ноге, дотянуться руками до носка; 2- в и.п.; 3- наклон туловища к правой ноге, дотянуться руками до носка; 4- в и.п.</p> <p>5.п. стоя на коленях, руки в упоре на скамейку. 1- мах левой ногой назад; 2- в и.п.; 3- мах правой ногой назад; 4- в и.п.</p> <p>6. и.п. сидя на гимнастической скамейке, ноги вытянуты вперед в упоре на стопы, руки в упоре на скамейку спереди. 1- опуститься со скамейки, согнув ноги в коленях, упор на руки; 2- в и.п.</p> <p>7. и.п. стоя перед гимнастической скамейкой, руки на поясе. 1- сесть на скамейку; 2- в и.п.</p> <p>8. и.п. стоя боком к гимнастической скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах друг за другом вокруг скамейки.</p>	<p>Удерживать равновесие</p> <p>Голову не опускать</p> <p>Спину держать прямо</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 меняя направление</p>

Упражнение на восстановление дыхания	Стоя на месте	20 сек
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	в группе детей каждый по очереди выполняет роль вратаря	по 2 подхода
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	По свистку	2 мин

середины подъема ноги - ходьба со сменой направляющего		
Бег: -врассыпную с перестроением в беге в колонну по одному		1 мин.
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе , построение у гимнастических скамеек	30 сек
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 - враспынную с остановкой и выполнением заданий - в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках Бег: - враспынную с изменением темпа Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе	2 мин 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 1 мин.
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе Построение группами у гимнастических скамеек	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

Задачи:

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

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

Содержание	Указания	Дозировка
Водная часть		
<p>Ходьба: - обычная, на каждый шаг выполнять махи руками- вперед, вверх, в стороны, вниз - ходьба в чередовании с подскоками</p> <p>Бег: - обычный - с ускорением и прыжком вверх с касанием предмета</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>Держать общий темп, ритм</p> <p>В ходьбе , построение у шестов</p>	<p>2 мин</p> <p>1 мин.</p> <p>30 сек</p>
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</p>	<p>Начинать и заканчивать упражнение одновременно</p> <p>В спокойном темпе</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>

руки вверх, отрывая локти от пола, 5-8 спокойно опустить руки вниз, отдохнуть.		
7. и.п. соя, пятки вместе, носки врозь, шест удерживается двумя руками, руки опущены вниз. 1- присесть, руки вытянуть вперед; 2- в и.п.		8 раз
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.		по 10 прыжков вперед и назад
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)		3 мин
Игра «Попади в конус»		
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 - в полуприсяде		2 мин
Бег: - обычный - с ускорением и торможением		1 мин.
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 2. Игровое упражнение «Отними мяч» в паре с другим игроком	Индивидуально	
Упражнение во вратарской технике 3. Выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх и ударить по нему подъемом ноги)	Пока инструктор занимается индивидуально, дети отрабатывают движение 2 и 3	
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 - врассыпную с перестроением в колонну по одному в движении - врассыпную с перестроением в колонну по два в движении		2 мин 1 мин.
Бег: - подвижная игра «Встречные перебежки»		
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 - в возрастающем темпе с переходом на бег		2 мин
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:

- обрабатывать 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		
<p>Ходьба: - обычная -с высоким подниманием колена и ударом по нему мячом - парами: после построения в пары, по свистку, дети останавливаются и начинают передавать мяч друг-другу пяткой</p> <p>Бег: - в медленном темпе с переходом на подскоки</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>соблюдать очередность подачи мяча</p> <p>В ходьбе , построение по залу «квадрат»</p>	<p>2 мин</p> <p>1 мин.</p> <p>30 сек</p>
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		3 мин

любым способом. Поймав 4-5 игроков ловишка меняется		
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Заключительная часть		
«Что умеешь ты?» дети стоят в кругу, в центре круга стоит водящий. Водящий направляет руку вперед и с закрытыми глазами поворачивается вокруг себя, произносит: Раз, два, три, что умеешь ты. Останавливается, открывает глаза, игрок, на которого указывает рука водящего показывает элемент футбольной или вратарской техники		1-2 мин

Занятие № 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	На месте мяч подается руками, вратарю во время ловли мяча надо подпрыгнуть вверх, так, чтобы мяч оказался на уровне груди	20 сек 3 мин

Упражнение в футбольной технике		
2. Игровое упражнение «Отними мяч» в паре с другим игроком		3 мин
3. Удар по мячу с разбега в стену раст 3-4 м		3 мин
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
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	Инструктор объясняет правила игры, напоминает способы ударов по мячу, финты, элементы вратарской техники, напоминает о правилах безопасности. Болельщики наблюдают и следят за соблюдением правил	каждая команда играет 2-3 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	1 мин.

	оборудование зала, находят возвышенность, замирают	
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: передача мяча от взрослого		3 мин
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		

<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная - на носках - в полуприсяде - игровое упражнение «Лягушки» : из положения в полуприсяде выполнить прыжок в сторону <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный - за направляющим вперед спиной <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>		<p>2 мин</p> <p>1 мин.</p> <p>30 сек</p>
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №2		
Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
<p>Упражнение в футбольной технике</p> <p>1. Ударив по мячу с места, попасть через шнур натянутый на высоте 20 см в стену</p> <p>2. Уход с мячом в сторону от соперника в паре с инструктором</p> <p>Упражнение во вратарской технике</p> <p>3. Ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой отбивать мяч с расстояния 2.5-3 м)</p>	<p>В шеренгах по очереди</p> <p>Индивидуально</p> <p>4 группами по очереди</p>	<p>6 подходов</p>
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
<p>Подвижная игра</p> <p>«Мини футбол»</p>	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		1 мин.
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе перестроение в 4 колонны	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	В ходьбе, построение в круг	2 мин 1 мин. 30 сек
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №2 Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
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.	со сменой вратаря	3 мин
Упражнение в футбольной технике 1. Удары по мячу после передачи мяча от водящего игрокам, стоящим в кругу	Способ удара по выбору ребенка	3 мин
2. Уход с мячом в сторону от соперника Игровое упражнение «Отними мяч»		3 мин
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Подвижная игра «Мини футбол» по упрощенным правилам	в команде по 3 игрока	каждая игра по 3 мин

Упражнение на восстановление дыхания и самомассаж мышц ног после проведенной игры		
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 ногами

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

Содержание	Указания	Дозировка
Водная часть		
Ходьба: - обычная - на носка - на пятках - противходом 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		2 мин
Бег: -обычный - с захлестыванием голени назад		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

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		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная - с высоким подниманием колена и отбивкой мяча - в полуприсяде с отскоком по сигналу <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с замедлением и ускорением темпа <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>		<p>2 мин</p> <p>1 мин.</p> <p>30 сек</p>
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №3		
Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
<p>Упражнение в футбольной технике</p> <p>1. Выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх и ударить по нему подъемом ноги)</p>		6 подходов
2. Передача мяча от водящего, находящегося в центре круга, игрокам, образующим этот круг	Любым известным способом	3 мин
<p>Упражнение во вратарской технике</p> <p>3. Перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре</p>	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. Адашкавичине Э.И. 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