

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 вред  -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 иг | | | | | | | | юков 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 2,5м 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| шнур натянутый на высоте 20 см в стену |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ударив по мячу с разбега, попасть через шнур натянутый на высоте 20 см в стену |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| После передачи мяча от водящего игрокам, стоящим в кругу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| Мячом по предмету, который размещен в центре круга (диаметр круга4-5 м) игроками, стоящими по периметру круга |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| Остановка(прием ) мячей | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча от взрослого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча в парах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| Остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча в тройках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |
| Передача мяча от водящего, находящегося в центре круга, игрокам, образующим этот круг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Ведение мяча ногой | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| По прямой (10м) попеременно то правой то левой ногой | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| По начерченной прямой линии (10м) попеременно то правой то левой ногой |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| По извилистой линии |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Между предметами (конусы, кегли), обводя их |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| По коридору (ширина 2 м, длина 10 м) постепенно уменьшая его ширину |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Произвольное ведение мяча любым способом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Финты (уход с мячом в сторону от соперника) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В паре с инструктором |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В паре с другим игроком |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Пронося ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Отбор мяча | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Игровое упражнение «Отними мяч» в паре с инструктором |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игровое упражнение «Отними мяч» в паре с другим игроком |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игровое упражнение «Отними мяч» в группе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Вратарская техника | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ловля высоко летящего мяча в прыжке (перебрасывание мяча двумя руками друг-  другу) | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча стоя в паре на расстоянии 2-3 м |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча стоя в тройке на расстоянии 2­3 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча, брошенного через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре 2,5-3 м) |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, с продвижением вперед |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег с прыжком в высоту («Позвони в бубен» |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля и отбивание мяча брошенного руками группой игроков из разных точек (расстояние 2-4 м) |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля и отбивание мяча после подачи ногой группой игроков из разных точек (расстояние 2-4 м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча, летящего на уровне груди в парах (мяч подается руками, вратарю во время ловли мяча надо подпрыгнуть вверх, так, чтобы мяч оказался на уровне груди) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча, летящего на уровне груди в парах (мяч подается ногами, вратарю во время ловли мяча надо подпрыгнуть вверх, так, чтобы мяч оказался на уровне груди) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой отбивать мяч с расстояния 2.5-3 м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Из и.п. полуприсед с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу мячу — отбивать мяч, брошенный водящим |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Прием катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящегося мча, 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   Бег:   * врассыпную   Игровое упражнение «Найди свое место»   * с ритмичным ударом мяча о колено (сочетать с ходьбой)   Упражнение на восстановление дыхания | Построение в шеренгу, перестроение в колонну, по ходу движения дети берут мяч, продолжают движение, выполняя команды инструктора  Дети по сигналу после бега врассыпную строятся в колонну  Мяч держать двумя руками, удар при каждом шаге,  В ходьбе | 1 мин   1. мин. 30 сек 2. раза по30 сек   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   1. и.п. ноги на ш.п. руки с мячом подняты вверх 1-2 наклон вправо, и.п. 3-4 наклон влево, и.п. 2. 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   1. 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 2. 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 3. 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 ноге чередуя по 10 прыжков |  |  |
|  | В ходьбе. Перестроение в 3 | 20 сек |
| Упражнение на восстановление дыхания | колонны дроблением |  |
|  | (тройками) |  |
| Упражнение в футбольной технике |  |  |
| 1. По команде касаться мяча носком центра | Показать носком центр | 6-7 касаний |
| мяча, лежащего на полу | мяча |  |
| 2. Удар носком ноги по неподвижному мячу в | Выполнять по трое, после | до 6 ударов |
| стенку с раст 2,5-3,5 м с места | удара взять свой мяч, встать |  |
|  | в свою колонну последним |  |
|  | закончив упражнение, дети |  |
|  | перестраиваются в колонну |  |
|  | по одному, |  |
| 3.Ведение мяча ногой 10 м |  |  |
| Вдоль границ зала (площадки) с двух сторон на | Не отбивать мяч вперед, а | по 2 раза с |
| расстоянии 10 м ставятся конусы, дойдя до | вести ногой | каждой |
| конуса дети кладут мяч на землю, ведут его |  | стороны |
| ногой до второго конуса, берут мяч в руки, то же |  |  |
| на противоположной стороне площадки |  |  |
| Упражнение во вратарской технике |  |  |
| Подвижная игра | Не мешать другим, | 2- 3мин |
| « Бросай-лови» | рассчитывать силу броска, |  |
| В парах перебрасывать мяч друг другу, стараясь | стараться не упустить мяч |  |
| ловить его в прыжке |  |  |
|  | В ходьбе | 20 сек |
| Упражнение на восстановление дыхания |  |  |
| Заключительная часть | | |
| Игра-импровизация «Море волнуется раз» | Игрок, выполнивший | 1-2 мин |
| Дети стоят врассыпную, руки опущены вниз, | самую интересную фигуру |  |
| инструктор произносит слова, дети выполняют | становится водящим |  |
| 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 | |  |
| Ходьба: | Построение в шеренгу, | 1 мин |
| - обычная, удерживая мяч в правой руке (угол) | перестроение в колонну, по |  |
| - на носках, мяч в обеих руках поднят вверх | ходу движения дети берут |  |
| - с захлестом голени назад, мяч за спиной | мяч, продолжают |  |
| - высоко поднимая колени, мяч за головой | движение, выполняя команды инструктора |  |
| Бег: | Дети по сигналу после бега | 1 мин |
| - врассыпную | врассыпную строятся в |  |
| Игровое упражнение «Найди свое место» | колонну |  |
| - с высоким подниманием бедра | Мяч держать двумя руками, касаться коленом мяча | 30 сек |
| Упражнение на восстановление дыхания | В ходьбе | 20 сек |
| Основная часть | |  |
| ОРУ с мячом | В ходьбе. Перестроение в 3 | 20 сек |
| комплекс №1 | колонны дроблением (тройками) |  |
| Упражнение в футбольной технике | Выполнять по трое, после |  |
| 1. Удар носком ноги по неподвижному мячу в | удара взять свой мяч, встать |  |
| стенку с раст 2,5-3,5 м с места | в свою колонну последним закончив упражнение, дети перестраиваются в колонну по одному, | до 6 ударов |
| 2. Носком ноги в ворота шириной 2-2,5 м с | Выполнять удар по команде | до 6 ударов |
| расстояния 3-4 м с места | (одновременно) |  |
| 3.Ведение мяча ногой 10 м | Не отбивать мяч вперед, а | по 2 раза с |
|  | вести ногой | каждой |
| Упражнение во вратарской технике |  | стороны |
| 4.Ловля мяча стоя в паре на расстоянии 2-3 м |  | 3 мин |
| Подвижная игра |  |  |
| « У кого меньше мячей» | Не толкаться и не отнимать |  |
| 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 | мяч  В ходьбе | 3мин |
| 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   Бег:   * врассыпную * с высоким подниманием бедра Упражнение на восстановление дыхания | Построение в шеренгу, перестроение в колонну, по ходу движения дети берут мяч, продолжают движение, выполняя команды инструктора  Дети по сигналу после бега врассыпную строятся в колонну  Мяч держать двумя руками, касаться коленом мяча В ходьбе | 1 мин  1 мин  30 сек 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   1. 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 успей 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 * с высоким подниманием бедра, на каждый шаг ударять мячом о колено   Упражнение на восстановление дыхания | Дети по сигналу после бега врассыпную строятся в колонну по одному Мяч держать двумя руками, касаться коленом мяча В ходьбе | 1 мин  30 сек 20 сек |
| Основная часть | | |
| ОРУ с мячом комплекс №1  Упражнение в футбольной технике   1. Удар по неподвижному мячу в стену с разбега 2. Ведение мяча по прямой (10м) попеременно то правой то левой ногой 3. Удар ногой на точность с расстояния 2-4 м в уменьшенные ворота 1,5-1,7 м без вратаря | В ходьбе. Перестроение в 3 колонны дроблением (тройками)  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 | 20 сек  до 6 ударов 6 прогонов 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

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 | | |
| 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 * бег с подскоком с целью коснуться мячом подвешенного бубна   Упражнение на восстановление дыхания | Построение в шеренгу, перестроение в колонну, по ходу движения дети берут малый мяч, продолжают движение, выполняя команды инструктора  Дети по сигналу поворачиваются за последним и бегут в обратную сторону Мяч держать двумя руками, во время прыжка, резко поднять вверх, коснуться бубна так, чтобы он зазвенел В ходьбе  Перестроение в 3 колонны | 1 мин  1 мин 30 сек  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. 2. и.п. стоя на коленях, мяч в двух руках, руки вытянуты вперед. 1 -2 повернуть туловище вправо, наклониться к правой пятке, коснуться ее мячом, 3-4 в и п. То же влево 3. и.п. сидя на полу, ноги прямые, мяч у правого бедра, прокатить мяч по полу вокруг ног справа налево и обратно 4. и.п. сидя на полу, ноги прямые, руки в стороны,мяч в правой руке. 1-2 поднять правую ногу, передать под ней мяч в левую руку, ногу опустить, руки в стороны; 3 -4 то же левой ногой- рукой 5. и.п. сидя, мяч зажат ступнями, руки в упоре | Спину держать прямо Ноги удерживать вместе  Ноги в коленях не сгибать Ногу в колене не сгибать  Поднимая мяч вверх, | 5-6 раз  по 5 раз в  каждую  сторону  по 5 раз в  каждую  сторону  по 5 раз каждой ногой-рукой 6 раз |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| сзади- 1-2 поднять ноги вверх, 3-4 в и.п.  6.и.п. Сидя на корточках, руки за головой, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча с выпрямлением после серии прыжков  Упражнение на восстановление дыхания | туловище назад не наклонять | по 10 прыжков в правую и левую сторону,  20 сек |
| 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 | В колонне по одному, руки на поясе, за головой | 1 мин |
| Бег:   * 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 2. Ведение мяча по начерченной прямой линии (10м) попеременно то правой то левой ногой | Построение в две развернутые лицом друг к другу шеренги Перестроение в 2 колонны (для каждой колонны своя линия) | 2 мин 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» |  | 3 мин |
| Дети делятся на 4 группы у каждой своя территория и ворота (стойки), надо забивать мчя в ворота с расстояния 3 м любым известным им способом  Упражнение на восстановление дыхания |  | 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   Бег:   * в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа по сигналу * спиной вперед   Упражнение на восстановление дыхания | В колонне по одному, руки на поясе, за головой  Не наталкиваться, соблюдать дистанцию  В ходьбе  Перестроение в 2 шеренги | 1 мин  1 мин 30 сек |
| Основная часть | | |
| ОРУ с мячом комплекс №2  Упражнение на восстановление дыхания  Упражнение во вратарской технике  1. Перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре |  | 20 сек 3 мин |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками, с продвижением вперед  Упражнение в футбольной технике | Врассыпную, не наталкиваться друг на друга | 2 мин |
| 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 2. Ведение мяча в беге «змейкой» между линиями   Упражнение во вратарской технике   1. Бега с прыжком в высоту с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см | По свистку  Выдерживать общий темп По кругу | 10 раз 3 мин  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 Бег: * со сменой направляющего по сигналу * с ускорением и замедлением темпа   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  Перестроение в 4 колонны через центр зала разделением | 1. мин 2. мин 30 сек |
| Основная часть | | |
| ОРУ с мячом комплекс №3   1. и.п. стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки опущены вниз. 1- вынести руки вперед; 2- руки за голову; 3 -руки вперед; 4- руки опустить вниз. 2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч в одной руке. 1 - 4- перекладывать 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   Упражнение на восстановление дыхания  Упражнение во вратарской технике  1. Ловить и отбивать мяч брошенного руками группой игроков из разных точек (расстояние 2- | Спину держать ровно, голову не наклонять  Ноги удерживать вместе  в спокойном темпе  менять направление прыжков по сигналу  На месте  Дети, стоящие в 4 колоннах своими колоннами | 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  20 сек  3-4 подхода каждый |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 м) | расходятся по периметру зала. Каждый по очереди встает «вратарем», другие бросают мяч |  |
| Упражнение в футбольной технике   1. Ведение мяча по извилистой линии ( 2 линии нарисованы , расстояние между линиями 2 м, длина по прямой 10 м) 2. По команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно | 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  Построение в круг, выполнять по свистку | 3 раза 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 | В колонне по одному, мяч в руках : в «углу» правой руки, вверху, за спиной, за головой | 1 мин |
| Бег:   * с ускорением и замедлением темпа * боковой галоп с изменением направления по сигналу | Не наталкиваться, соблюдать дистанцию | 2 мин |
| Упражнение на восстановление дыхания | В ходьбе  Построение в 2 колонны звеньями | 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 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   1. Ловля и отбивание мяча после подачи ногой группой игроков из разных точек (расстояние 2­4 м) | Стоя в шеренгах по команде  Выполняется поочередно, дети делятся на 4 команды, одна отрабатывает удары пяткой, остальные 3 упражняются во вратарской технике | 6 подходов  3-4 подхода каждый  пока все не выполнят 2 упражнение |
| Подвижная игра  «Мяч в ворота»  Забивать мяч в ворота любым известным детям способом |  | 3 мин |
| Упражнение на восстановление дыхания |  | 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 2,5 м 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 2,5 м 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 Бег: * ритмично ударяя мячом о колено Упражнение на восстановление дыхания | В колонне по одному, мяч в руках : в «углу» правой руки, за спиной  В ходьбе  Построение в 2 колонны | 2 мин  1 мин. 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  Подвижная игра  «Не выпусти мячи за круг» | В ходьбе колонной по одному | 20 сек 3 мин |
| Упражнение на восстановление дыхания |  | 20 сек |
| Заключительная часть | | |
| Упражнение «Колобок» |  | 1-2 мин |

**ЯНВ**АРЬ

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 |  | 2 мин |
| ногах продвигаясь вперед по кругу |  |  |
| - по диагонали |  |  |
| - противоходом |  |  |
| Бег: |  |  |
| - змейкой | В ходьбе, построиться | 1 мин. |
| - боковой галоп | группами возле |  |
| Упражнение на восстановление дыхания | гимнастических скамеек | 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 | Удерживать равновесие | 8 раз |
| вперед; 2- поднять руки вверх; 3- вытянуть руки |  |  |
| вперед; 4- в и.п. |  |  |
| 2.и.п. стоя за гимнастической скамейкой, |  | 6 раз каждой |
| отступив на расстояние вытянутой ноги, руки на |  | ногой |
| 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 |  | 6 раз в |
| (скамейка между ног), руки на поясе. 1 - поворот |  | каждую |
| туловища влево; 2- в и.п.; 3- поворот туловища |  | сторону |
| вправо; 4- в и.п. |  |  |
| 4.и.п. то же. 1- наклон туловища к левой ноге, |  | 6 раз в |
| дотянуться руками до носка; 2- в и.п.; 3- наклон |  | каждую |
| туловища к правой ноге, дотянуться руками до |  | сторону |
| носка; 4- в и.п. |  |  |
| 5.п. стоя на коленях, руки в упоре на скамейку. |  | 6 раз в |
| 1- мах левой ногой назад; 2- в и.п.; 3- мах | Голову не опускать | каждой |
| правой ногой назад; 4- в и.п. |  | ногой |
| 6. и.п. сидя на гимнастической скамейке, ноги |  |  |
| вытянуты вперед в упоре на стопы, руки в упоре |  | 6 раз. |
| 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, | Спину держать прямо | 8 раз |
| руки на поясе. 1- сесть на скамейку; 2- в и.п. |  |  |
| 8. и.п. стоя боком к гимнастической скамейке, |  | 2 серии по10 |
| руки на поясе. Прыжки на двух ногах друг за |  | прыжков |
| другом вокруг скамейки. |  | меняя |
|  |  | направление |
| Упражнение на восстановление дыхания | Стоя на месте | 20 сек |
| Упражнение во вратарской технике |  |  |
| 1. Ловля низколетящего мяча перемещаясь | в группе детей каждый по | по 2 подхода |
| боком с одной стороны гимнастической | очереди выполняет роль |  |
| скамейки к другой отбивать мяч с расстояния | вратаря |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2.5-3 м  Упражнение в футбольной технике   1. Передача мяча пяткой стоя по обе стороны дуги 2. Ведение мяча по извилистой линии | проводится п.и «Найди себе пару», каждая пара ставит себе дугу, отрабатывает технику передачи мяча Произвольное направление | 3 мин 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:  -врассыпную 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:   * врассыпную 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 мча, 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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Указания | Дозировка |
| Водная часть | | |
| Ходьба:   * обычная, на каждый шаг выполнять махи руками- вперед, вверх, в стороны, вниз * ходьба в чередовании с подскоками | Держать общий темп, ритм | 2 мин |
| Бег:   * обычный * с ускорением и прыжком вверх с касанием предмета |  | 1 мин. |
| Упражнение на восстановление дыхания | В ходьбе , построение у шестов | 30 сек |
| Основная часть | | |
| ОРУ комплекс №5 с гимнастическим шестом   1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены 4-5 человек одновременно держат шест дл. 2 м. хват руками сверху. 1 - вытянуть руки вперед, 2- поднять руки вверх.,3- вытянуть руки вперед, 4- в и.п. 2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, шест прижат к груди. 1- 4 круговые движения руками шест от себя, 5-8 круговые движения руками шест к себе. 3. и.п. сидя на полу, ноги вместе, шест поднят вверх. 1 - наклониться вперед, шест оставить на ногах, 2- выпрямиться, поднять руки вверх.,3 - наклониться вперед, взять шест ; 4- в и.п. 4. И.п. сидя на полу, шест лежит на полу, ноги согнуты в коленях, стоят на шесте, руки в упоре сзади.1-2 выпрямляя ноги двигать шест от себя; 3- 4 в и.п. 5. и.п. лежа на спине, ноги прямо, руки подняты вверх, шест в руках. В — 1- 4 подтягивать одновременно руки с шестом и ноги согнутые в коленях, стараясь дотянуться до шеста, 5-8 спокойно опустить ноги вниз 6. и.п. лежа на животе, ноги прямые, шест в обеих руках, руки вытянуты вперед. 1 - 4 поднять руки вверх, отрывая локти от пола, 5-8 спокойно опустить руки вниз, отдохнут. 7. и.п. соя, пятки вместе, носки врозь, шест удерживается двумя руками, руки опущены вниз.1- присесть, руки вытянуть вперед; 2- в и.п. 8. и.п. стоя, держаться за руки, шест на полу. 1 прыжок на двух ногах через шест вперед, 2- прыжок на двух ногах через шест назад. | Начинать и заканчивать упражнение одновременно  В спокойном темпе | 8 раз  4 раза в каждую сторону  8 раз.  6 раз 6 раз  6 раз  8 раз  по 10 прыжков вперед и назад |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение на восстановление дыхания |  | 20 сек |
| Упражнение в футбольной технике |  |  |
| 1. Удар по неподвижному мячу с целью попасть |  | 3 мин |
| в предмет (расстояние до предмета 2-3 м) |  |  |
| Игра «Попади в конус» |  |  |
| 2. Ведение мяча между предметами (конусы, | Конусы ставятся хаотично, | 3 мин |
| кегли), обводя их | упражнение выполняется |  |
|  | врассыпную |  |
| Упражнение во вратарской технике |  |  |
| 3. Бросок мяча двумя руками из-за головы | В 2 шеренгах | 2 мин |
| игра «Кто дальше» |  |  |
| 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^ 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 Бег: * врассыпную между конусами * с остановкой возле конуса по двое   Упражнение на восстановление дыхания | В ходьбе перестроение в 4 колонны через центр зала разведением и слиянием | 2 мин  1 мин. 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 |  | 2 мин |
| - на носках |  |  |
| - на пятках |  |  |
| - с перекатом с пятки на носок |  |  |
| Бег:  -обычный |  | 1 мин. |
| -с изменением направления -змейкой с ускорением и замедлением |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 человеко одновременно по команде | 6 подходов |
| 1. Упражнение «Отними мяч» в паре с инструктором 2. Передача мяча друг-другу серединой подъема ноги | Индивидуально  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 * 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   Упражнение во вратарской технике   1. Выбивание мяча в поле ( пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх и ударить по нему подъемом ноги) | Индивидуально  Пока инструктор занимается индивидуально, дети отрабатывают движение 2 и 3 |  |
| Упражнение на восстановление дыхания | в ходьбе | 20 сек |
| Подвижная игра  «Встречная передача»  Упражнение на восстановление дыхания |  | 3 мин 20 сек |
| Заключительная часть | | |
| Ходьба по веревке | 2 группы | 1-2 мин |

МАРТ

Занятие №21 Задачи:

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Указания | Дозировка |
| Водная часть | | |
| Ходьба:   * обычная * врассыпную с перестроением в колонну по одному в движении * врассыпную с перестроением в колонну по два в движении |  | 2 мин |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бег:  - подвижная игра «Встречные перебежки» |  | 1 мин. |
| Упражнение на восстановление дыхания | В ходьбе , построение в круг | 30 сек |
| Основная часть | | |
| 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) 2. Удары по мячу внешней стороной стопы 6-8 ударов по мячу с разбега | Ставится 2 коридора, пройдя первый коридор, дети берут мяч в руки, выполняют упражнение 3, то же после прохода по второму коридору Построение в 4 колонны | 4 раза 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»  Упражнение на восстановление дыхания |  | 3 мин 20 сек |
| Заключительная часть | | |
| Произвольное ведение мяча по залу | Вспомнить разученные ранее способы ведения мяча | 1-2 мин |

Занятие №22 Задачи:

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Указания | Дозировка |
| 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 2­4 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 Упражнение на восстановление дыхания |  | 3 мин 20 сек |
| Заключительная часть | | |
| Упражнение «Прокати мяч» сидя на полу, ноги вытянуты вперед, прокатывание мяча вокруг себя | Ноги в коленях не сгибать | 1- мин |

Занятие № 23 Задачи:

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

Оборудование: футбольные мячи по количеству детей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Указания | Дозировка |
| 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 2­4 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   1. Игровое упражнение «Отними мяч» в паре с другим игроком 2. 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  Упражнение во вратарской технике |  | 3 мин |
| 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  Игроки каждой команды после проведенной игры выполняют самомассаж мышц ног | Дети делятся на команды по 4 игрока  Подведение итогов игры | каждая команда играет2 мин по 2-3 раза  20 сек |
| Заключительная часть | | |
| Упражнение на расслабление «Воздушные шарики»: лежа на полу, представить, что все воздушные шарики. Шарики надуваются, сдуваются | Набрать воздух носом,напрячься, выдохнуть через рот, расслабиться | 1 мин |

Занятие № 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 Упражнение на восстановление дыхания | В ходьбе , построение в 2 шеренги | 1 мин. 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 |
| 1. Уход с мячом в сторону от соперника в паре с инструктором   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) | Индивидуально 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  Упражнение на восстановление дыхания и самомассаж мышц ног после проведенной игры | Команда по 3 игрока | каждая игра по 2 мин |
| 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 мча, 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 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 | со сменой вратаря  Способ удара по выбору ребенка | 3 мин 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  Упражнение на восстановление дыхания и самомассаж мышц ног после проведенной игры | в команде по 3 игрока | каждая игра по 3 мин |
| Заключительная часть | | |
| Релаксация «Солнышко» |  | 1-2 мин |

МАЙ

Занятие №29 Задачи:

* обучать приемам вбрасывания
* отрабатывать улары мячом по предмету, который размещен в центре круга (диаметр круга 4-5 м) игроками, стоящими по периметру круга
* совершенствовать ведение мяча ногой Оборудование: футбольные мячи по количеству игроков, большой набивной мяч, 2 ворот

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Указания | Дозировка |
| Водная часть | | |
| Ходьба:   * обычная * на носка * на пятках * противоходом Бег: * «змейкой» с ускорением и замедлением темпа Упражнение на восстановление дыхания | В ходьбе | 2 мин  1 мин. 30 сек |
| Основная часть | | |
| ОРУ с мячом комплекс №3  Упражнение на восстановление дыхания  Упражнение во вратарской технике   1. Бросок мяча двумя руками из-за головы   Упражнение в футбольной технике   1. Удары мячом по предмету, который размещен в центре круга (диаметр круга4-5 м) игроками, стоящими по периметру круга 2. Произвольное ведение мяча любым способом   Упражнение на восстановление дыхания  Подвижная игра  «Мини футбол» игра по упрощенным правилам  Упражнение на восстановление дыхания и самомассаж мышц ног после проведенной игры | На месте  2 шеренги по очереди  по сигналу, рассчитывать силу удара  по 4 игрока | 20 сек 6 подходов  6 подходов 2 мин  20 сек  по 4 мин. каждая игра |
| 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 врассыпную, 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. Произвольное ведение мяча любым способом Упражнение во вратарской технике 3. Бросок мяча двумя руками из-за плеча правой (левой)рукой |  | 1. мин 2. мин   по 6 бросков  каждой  рукой |
| Упражнение на восстановление дыхания |  | 20 сек |
| Подвижная игра |  |  |
| «Мини футбол» игра по упрощенным правилам  Упражнение на восстановление дыхания и самомассаж мышц ног после проведенной игры | 4-5 игроков | каждая игра 4 мин |
| 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  Упражнение на восстановление дыхания |  | 3 мин 20 сек |
| Подвижная игра |  |  |
| «Мини футбол» игра по упрощенным правилам  Упражнение на восстановление дыхания и самомассаж мышц ног после проведенной игры | 5 игроков | по 5 мин каждая игра |
| 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  Упражнение на восстановление дыхания и самомассаж мышц ног после проведенной игры | Команды из 5 человек | Каждая игра по 5 мин |
| Заключительная часть | | |
| Релаксация «Жарко-холодно» |  | 1-2 мин |

Используемая литература:

1. Адашкавичине 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