



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 8 «Машенька» города Пензы
(МБДОУ детский сад №8 «Машенька» города Пензы)

«Согласовано»

Заместитель заведующего

 Рыбихина А. А.

 Сащикова Н.Е.

«31» августа 2022 г

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ дет-
ский сад № 8 "Машенька" города Пензы

 Г.А. Малькова


(подпись)

(расшифровка подписи)

«31» августа 2022 года



Программа работы кружка
по физическому воспитанию
«Большой футбол для самых маленьких»
для детей подготовительной к школе группы (6-7 лет)
в МБДОУ детский сад № 8 «Машенька» г. Пензы.



Составила: Инструктор по ФК
Столярова Н. В.

2022 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	стр 3
2. Цель, задачи.....	стр 4-5
3. Структура занятия.....	стр 5-6
4. Содержание программы.....	стр7-8
5. Работа с родителями.....	стр 8-9
6. понятия игры футбол для дошкольников.....	стр 9
7. Перспективный план обучения дошкольников технике игры в футбол..	стр 9-12
8. Приложение 1: Конспекты занятий.....	стр 13-54
9. Приложение 2: Беседы с детьми для знакомства с игрой футбол.....	стр 54-58
10. Приложение 3: Подвижные игры с мячом.....	стр 59-66
11. Оборудование.....	стр 67
12. Литература.....	стр 67

«Мяч есть нечто такое, что в единении с наклонностью ребенка к деятельности, благодаря своей бесконечной подвижности и разнообразию своего применения постоянно и всевозможными способами побуждает ребенка к игре... мяч имеет еще особенную прелесть, такую полную жизненного значения привлекательность для первого детства, равно как и для следующего за ним юношеского возраста, что без всякого сравнения является первой и самой важной игрушкой...»

Ф.Фребель

Пояснительная записка

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения всесторонне воздействуют на мышечную систему развивающегося организма, укрепляют костный аппарат, развивают дыхательную и сердечно-сосудистую системы, регулируют обмен веществ.

Футбол — спортивная игра. Разнообразие действий, эмоциональность, динамичность, формирует у старших дошкольников интерес к спортивным играм, основы здорового образа жизни. Выполняя спортивные упражнения, дети овладевают техникой выполнения движений, отдельными тактическими комбинациями спортивной игры, требующей выдержки, смелости решительности.

Футбол — игра с мячом. Игры с мячом совершенствуют навыки большинства основных движений: ходьбу, бег, прыжки, бросание и ловлю мяча. Во время игры дети выполняют движения в постоянно изменяющейся обстановке, что способствует формированию умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

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

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся по средствам игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

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	<p>Различные виды ходьбы</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Различные виды бега</p> <ul style="list-style-type: none"> -в колонне по одному -с перестроением в пары -«змейкой» -по диагонали -в сочетании с другими движениями -спиной вперед -с поворотом вокруг себя по сигналу <p>Прыжки Подскоки Упражнения дыхательной гимнастики</p>
Основная	20 минут	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений (1 комплекс на 4 занятия)</p> <p>Подводящие упражнения сходные по структуре с главными элементами техники того или иного футбольного движения (элементы футбольной техники, элементы вратарской техники)</p> <p>Подвижная игра, где дети могут применить разученные движения и проявить творчество</p>
Заключительная	4-5 минут	<p>Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями</p> <p>Упражнения на расслабление и релаксацию</p> <p>Спокойная игра</p>

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 родителей.

При выполнении упражнений с мячами используют следующие **методы**:

1. Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

2. Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

3. Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

4. Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

5. Игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

6. Соревновательный метод - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации

занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

7. Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

Содержание программы:

1) Техника передвижения игрока:

- ходьба в сочетании с бегом
- бег с изменением направления
- бег с изменением скорости
- бег приставными шагами
- бег спиной вперед
- бег с высоким подниманием бедра
- бег челночный
- защитная стойка
- прыжки на одной и на двух ногах
- прыжки вперед, назад и в стороны

2) Удар по мячу:

- внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам
- удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам
- удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; обводка стоек «Змейка» и удар

3) Остановка мяча:

- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
- остановка катящегося мяча подошвой
- остановка мяча катящегося под разным углом
- остановка мяча летящего стопой, бедром

4) Ведение мяча:

- ведение внешней стороной подъема

- ведение с разной скоростью и сменой направления
- ведение с обводкой стоек
- ведение с применением обманных движений
- ведение с последующим ударом в цель
- ведение после остановок разными способами

5) Передача мяча:

- передачи, выполняемые разными частями стопы
- передачи короткие и средние
- передача неподвижного мяча
- передача катящегося мяча

6) Tактическая подготовка:

- «Открывание»
- передачи
- ведение и обводка
- удары по воротам
- обманные движения

7) Теоретическая подготовка:

- футбол - одна из самых популярных и любимых игр в мире
- учимся играть в футбол
- умеете нападать, умеете защищать
- простейшие правила игры
- как избежать травматизма
- как достичь положительного результата

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		+	+					

Конспекты занятий

СЕНТЯБРЬ

Знакомство с игрой футбол

1. Беседа на тему «Футбол - одна из самых популярных и любимых игр в мире», ведение мяча по прямой (змейкой), удары по воротам, игра в футбол.
2. Беседа: учимся играть в футбол (о технике игры в футбол) Знакомство с техникой владения мяча (перемещение, ведение, удар, остановка, отбор). Игра в футбол.
3. Диагностика:
 - Ведение мяча змейкой - 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной СТОПЫ, поочередно то правой, то левой ногой);
 - Удар по воротам - (расстояние 4м, размеры ворот - 1 х 2 м).
 - Метание набивного мяча из-за головы (1 кг/см).
 - Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока.

ОКТЯБРЬ

Занятие №1

Задачи:

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

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

Содержание	Указания	Дозировка
Водная часть		
Ходьба: - обычная, удерживая мяч в правой руке (угол) - на носках, мяч в обеих руках поднят вверх - высоко поднимая колени, мяч за головой	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, по ходу движения дети берут мяч, продолжают движение, выполняя команды инструктора	1 мин
Бег: - врассыпную	Дети по сигналу после бега врассыпную строятся в колонну	1 мин. 30 сек
Игровое упражнение «Найди свое место» - с ритмичным ударом мяча о колено (сочетать с ходьбой)	Мяч держать двумя руками, удар при каждом шаге,	2 раза по 30 сек
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе	30 сек
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №1 на 4 занятия 1. и.п. о.с. руки с мячом прижаты к груди Круговые движения руками от себя на 4 счета, к себе на 4 счета 2. и.п. о.с. руки с мячом вытянуты вперед	Спину и голову держать прямо Голову поворачивать вслед за мячом	5 раз в каждом направлении 5 раз в каждую

<p>1-2 поворот вправо, выпад правой ногой вперед, и.п. 3-4 поворот влево, выпад левой ногой вперед</p> <p>3.и.п. ноги на ш.п. руки с мячом подняты вверх</p> <p>1-2 наклон вправо, и.п. 3-4 наклон влево, и.п.</p> <p>4. и.п. сидя на полу, ноги широко раздвинуты, мяч двумя руками удерживается за головой</p> <p>1-2-3 наклониться вперед, выполнить легкое касание мячом носка правой ступни, 4 в и.п. То же к левой ноге</p> <p>5. и.п. лежа на полу на спине, ноги согнуты в коленях,руки с мячом выпрямлены вверх 1-2 сесть, дотронуться мячом до колена правой ноги, в и.п.. то же к колену левой ноги</p> <p>6. и.п. правая нога согнута в колене (присесть), левая вытянута в сторону, мяч в двух руках опущен вниз. 1-2 сесть на пятку правой ноги, руки поднять вверх, 3-4 в и.п. То же с левой ноги</p> <p>7. и.п. о.с. мяч на полу Прыжки вокруг мяча на одной ноге чередуя по 10 прыжков</p>	<p>Ноги от пола не отрывать</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Плавно поднять и опустить туловище</p> <p>Спину удерживать прямо</p> <p>Выполнять прыжки легко</p>	<p>сторону</p> <p>по 5 раз в каждую сторону по 5 раз к каждой ноге</p> <p>по 5 раз к каждой ноге</p> <p>5 раз каждой ногой</p> <p>по 2 подхода 30 сек</p>
<p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>В ходьбе. Перестроение в 3 колонны дроблением (тройками)</p>	<p>20 сек</p>
<p>Упражнение в футбольной технике</p> <p>1. По команде касаться мяча носком центра мяча, лежащего на полу</p> <p>2. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стенку с раст 2,5-3,5 м с места</p>	<p>Показать носком центр мяча</p> <p>Выполнять по трое, после удара взять свой мяч, встать в свою колонну последним закончив упражнение, дети перестраиваются в колонну по одному,</p>	<p>6-7 касаний мяча</p> <p>до 6 ударов</p>
<p>3.Ведение мяча ногой 10 м</p> <p>Вдоль границ зала (площадки) с двух сторон на расстоянии 10 м ставятся конусы, дойдя до конуса дети кладут мяч на землю, ведут его ногой до второго конуса, берут мяч в руки, то же на противоположной стороне площадки</p>	<p>Не отбивать мяч вперед, а вести ногой</p>	<p>по 2 раза с каждой стороны</p>
<p>Упражнение во вратарской технике</p> <p>Подвижная игра</p> <p>«Бросай-лови»</p> <p>В парах перебрасывать мяч друг другу, стараясь ловить его в прыжке</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>Не мешать другим, рассчитывать силу броска, стараться не упустить мяч</p> <p>В ходьбе</p>	<p>2- 3мин</p> <p>20 сек</p>
<p>Заключительная часть</p>		
<p>Игра-импровизация «Море волнуется раз»</p> <p>Дети стоят врассыпную, руки опущены вниз,</p>	<p>Игрок, выполнивший самую интересную фигуру</p>	<p>1-2 мин</p>

инструктор произносит слова, дети выполняют плавные движения руками влево-вправо Море волнуется раз, Море волнуется два, Море волнуется три, Морская фигура на месте -замри!	становится водящим	
--	--------------------	--

Занятие №2

Задачи:

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

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

Содержание	Указания	Дозировка
Водная часть		
Ходьба: - обычная, удерживая мяч в правой руке (угол) - на носках, мяч в обеих руках поднят вверх - с захлестом голени назад, мяч за спиной - высоко поднимая колени, мяч за головой	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, по ходу движения дети берут мяч, продолжают движение, выполняя команды инструктора	1 мин
Бег: - врассыпную	Дети по сигналу после бега врассыпную строятся в колонну	1 мин
Игровое упражнение «Найди свое место» - 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 комплекс №1 Упражнение в футбольной технике 1. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стенку с раст 2,5-3,5 м с места	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
2. Носком ноги в ворота шириной 2-2,5 м с расстояния 3-4 м с места	Выполнять удар по команде (одновременно)	до 6 ударов

3. Ведение мяча ногой 10 м Упражнение во вратарской технике	Не отбивать мяч вперед, а вести ногой	по 2 раза с каждой стороны
4. Ловля мяча стоя в паре на расстоянии 2-3 м Подвижная игра « У кого меньше мячей» Зал (площадка) делится на 2 части шнуром. Дети делятся на две равные команды, каждая берет по несколько мячей и распределяется на своей половине игровой площадки. Дети по сигналу стараются перебросить на сторону противника как можно больше мячей. Выигрывает команда, у которой после сигнала инструктора к окончанию игры на площадке останется меньше мячей	Не толкаться и не отнимать мяч	3 мин 3 мин
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе	20 сек
Заключительная часть		
Игра-импровизация «Скульптура с мячом» Дети стоят в рассыпную, 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:	Дети по сигналу после бега	1 мин

- врассыпную	врассыпную строятся в 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 комплекс №1	В ходьбе. Перестроение в 3 колонны дроблением (тройками)	20 сек
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	Выполнять по трое, после удара взять свой мяч, встать в свою колонну последним	до 6 ударов
Упражнение во вратарской технике 2. Бросок мяча двумя руками из-за головы с места на дальность	закончив упражнение, дети перестраиваются в колонну 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 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 команды инструктора	1 мин
Бег: - враспынную - с высоким подниманием бедра, на каждый шаг ударять мячом о колено	Дети по сигналу после бега враспынную строятся в колонну по одному 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 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 Упражнение во вратарской технике 4. Ловля мяча, брошенного через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см	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
	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	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, по ходу движения дети берут малый мяч, продолжают движение, выполняя команды инструктора	1 мин
Бег: - в колонне по одному со сменой направляющего	Дети по сигналу поворачиваются за последним и бегут в обратную сторону	1 мин
- бег с подскоком с целью коснуться мячом подвешенного бубна	Мяч держать двумя руками, во время прыжка, резко поднять вверх, коснуться бубна так, чтобы он зазвенел	30 сек
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе Перестроение в 3 колонны	20 сек
Основная часть		

<p>ОРУ с мячом комплекс №2 на 4 аниятия</p> <p>1. и.п. сидя на пятках, мяч в прямых руках внизу 1-2 встать на колени, поднять руки с мячом вверх, 3-4 в и.п.</p> <p>2. и.п. стоя на коленях, мяч в двух руках, руки вытянуты вперед. 1-2 повернуть туловище вправо, наклониться к правой пятке, коснуться ее мячом, 3-4 в и.п. То же влево</p> <p>3. и.п. сидя на полу, ноги прямые, мяч у правого бедра, прокатить мяч по полу вокруг ног справа налево и обратно</p> <p>4. и.п. сидя на полу, ноги прямые, руки в стороны, мяч в правой руке. 1-2 поднять правую ногу, передать под ней мяч в левую руку, ногу опустить, руки в стороны; 3-4 то же левой ногой- рукой</p> <p>5. и.п. сидя, мяч зажат ступнями, руки в упоре сзади- 1-2 поднять ноги вверх, 3-4 в и.п.</p> <p>6. и.п. Сидя на корточках, руки за головой, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча с выпрямлением после серии прыжков</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>Спину держать прямо</p> <p>Ноги удерживать вместе</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Ногу в колене не сгибать</p> <p>Поднимая мяч вверх, туловище назад не наклонять</p>	<p>5-6 раз</p> <p>по 5 раз в каждую сторону</p> <p>по 5 раз в каждую сторону</p> <p>по 5 раз каждой ногой-рукой 6 раз</p> <p>по 10 прыжков в правую и левую сторону, 20 сек</p>
<p>Упражнение в футбольной технике</p> <p>1. Ведению мяча по начерченной прямой линии (10м) попеременно то правой то левой ногой</p> <p>2. Удара по неподвижному мячу в стену с разбега</p>	<p>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>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>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>Держать дистанцию</p>	<p>3 мин</p> <p>20 сек</p>
<p>Подвижная игра «Быстрая передача»</p>		<p>3 мин</p>

дети стоят в кругу, расстояние между игроками 1 м., центре — водящий. Водящий ногой направляет мяч игроку, который не останавливая мяча должен отдать подачу водящему		
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	Построение в две	2 мин

паре с места	развернутые лицом друг к другу шеренги	
2. Ведение мяча по начерченной прямой линии (10м) попеременно то правой то левой ногой	Перестроение в 2 колонны (для каждой колонны своя линия)	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 мяч 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	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		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная - по шесту на пятках, носках - в полуприсяде <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу (остановиться, поднять руки вверх, присесть, выставить ногу вперед и т.п) <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>В колонне по одному, руки на поясе, за головой</p> <p>Не наталкиваться, соблюдать дистанцию</p> <p>В ходьбе Перестроение в круг</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>30 сек</p>
Основная часть		
<p>ОРУ с мячом комплекс №2</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Упражнение в футбольной технике</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. По команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно 2. Ведение мяча в беге «змейкой» между линиями <p>Упражнение во вратарской технике</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Бега с прыжком в высоту с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см 4. Перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Подвижная игра «Мяч по кругу» Дети строятся тройками, передают мяч друг другу носком ноги, по кругу. По свистку меняют направление передачи мяча</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>По свистку</p> <p>Выдерживать общий темп</p> <p>По кругу</p>	<p>20 сек</p> <p>10 раз</p> <p>3 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>20 сек</p> <p>3 мин</p> <p>20 сек</p>

Заключительная часть		
Упражнение «Художник» сидя на полу с зажатым между стопами мячом рисовать заданные фигуры	Ноги в коленях не сгибать	1-2 мин

ДЕКАБРЬ

Занятие № 9

Задачи:

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

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

Содержание	Указания	Дозировка
Водная часть		
Ходьба: - обычная - на носках - на пятках - приставным шагом вперед	В колонне по одному, мяч в руках : в «углу» правой руки, вверху, за спиной, за головой	1 мин
Бег: - со сменой направляющего по сигналу - с ускорением и замедлением темпа	Не наталкиваться, соблюдать дистанцию	2 мин
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе Перестроение в 4 колонны через центр зала разделением	30 сек
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №3 1. и.п. стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки опущены вниз. 1- вынести руки вперед; 2- руки за голову; 3-руки вперед; 4- руки опустить вниз. 2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч в одной руке. 1- 4- 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,	Спину держать ровно, голову не наклонять Ноги удерживать вместе	6 раз по 5 раз в каждую сторону 6 раз в каждую сторону. по 5 раз в каждую сторону

<p>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>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>по 3 круга на каждой ноге</p>
<p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>На месте</p>	<p>20 сек</p>
<p>Упражнение во вратарской технике</p> <p>1. Ловить и отбивать мяч брошенного руками группой игроков из разных точек (расстояние 2-4 м)</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>«Не выпусти мячи за круг»</p> <p>Дети строятся в круг, ставят свои мячи на пол, начинают отбивать их в круг, стараясь, чтобы мяч вышел за круг. Все отбивают мячи в круг, стараясь не выпустить ни одного мяча за круг.</p>		<p>3 мин</p>
<p>Упражнение на восстановление дыхания</p>		<p>20 сек</p>
<p>Заключительная часть</p>		
<p>«Удержись на мяче»</p> <p>Дети строятся в круг, ставят свои мячи на пол, руки опущены, надо встать на мяч правой</p>	<p>Удержать равновесие</p>	<p>1-2 мин</p>

ногой, затем левой ногой		
--------------------------	--	--

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	Стоя в шеренгах по команде	6 подходов
2. Поочередные удары пяткой по мячам подбежав с расстояния 2-3 м к 5-6 мячам лежащим на одной линии	Выполняется поочередно, дети делятся на 4 команды, одна отрабатывает удары пяткой, остальные 3 упражняются во вратарской технике	3-4 подхода каждый
Упражнение во вратарской технике 3. Ловля и отбивание мяча после подачи ногой		пока все не выполнят 2

группой игроков из разных точек (расстояние 2-4 м)		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 2,5м с расстояния 2,5-3 м	Дети по очереди (в двух колоннах) подходят к линии, отбивают мяч пяткой, берут его в руки и идут в конец своей колонны с левой и правой стороны, ведя мяч по воображаемой извилистой линии	3 мин
2. совершенствовать ведение мяча по извилистой 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	Удержать равновесие	1-2 мин

Занятие № 12

Задачи:

- закреплять умение детей удерживать мяч в руках, выполняя задания в ходьбе, беге
- обучать передаче мяча в паре, ударяя пяткой расстояние между партнерами 2-2,5 м
- совершенствовать ведение мяча по извилистой линии
- отрабатывать технику ловли мяча, летящего на уровне груди в парах (мяч подается руками, вратарю во время ловли мяча надо подпрыгнуть вверх, так, чтобы мяч оказался на уровне груди)

– закреплять умение действовать по команде

Оборудование: мячи диаметром 20 см по количеству детей, 2 шнура, 4 стойки для обозначения ворот

Содержание	Указания	Дозировка
Водная часть		
Ходьба: - обычная - в чередовании с подскоками	В колонне по одному, мяч в руках : в «углу» правой руки, за спиной	2 мин
Бег: - ритмично ударяя мячом о колено		1 мин.
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе Построение в 2 колонны 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 низколетающего мяча
- совершенствовать умение передачи мяча пяткой
- закреплять навык ведения мяча по извилистой линии

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

Содержание	Указания	Дозировка
Водная часть		
Ходьба: - обычная в чередовании с прыжками на двух ногах продвигаясь вперед по кругу - по диагонали - противходом		2 мин
Бег: - змейкой - боковой галоп Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе, построиться группами возле гимнастических скамеек	1 мин. 30 сек
Основная часть		
ОРУ комплекс №4 На гимнастической скамейке 1. и.п. стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, руки опущены вниз. 1- вытянуть руки вперед; 2- поднять руки вверх; 3- вытянуть руки вперед; 4- в и.п. 2. и.п. стоя за гимнастической скамейкой, отступив на расстояние вытянутой ноги, руки на поясе. 1- поставить левую ногу на скамейку; 2- наклониться к ноге, дотянуться до носка двумя руками; 3- выпрямиться, поставить руки на пояс; 4- в и.п., то же с правой ноги. 3. и.п. стоя, ноги по обе стороны скамейки (скамейка между ног), руки на поясе. 1- поворот туловища влево; 2- в и.п.; 3- поворот туловища вправо; 4- в и.п. 4. и.п. то же. 1- наклон туловища к левой ноге, дотянуться руками до носка; 2- в и.п.; 3- наклон туловища к правой ноге, дотянуться руками до носка; 4- в и.п. 5.п. стоя на коленях, руки в упоре на скамейку.	Удерживать равновесие	8 раз 6 раз каждой ногой 6 раз в каждую сторону 6 раз в каждую сторону 6 раз в

1- мах левой ногой назад; 2- в и.п.; 3- мах правой ногой назад; 4- в и.п. 6. и.п. сидя на гимнастической скамейке, ноги вытянуты вперед в упоре на стопы, руки в упоре на скамейку спереди. 1- опуститься со скамейки, согнув ноги в коленях, упор на руки; 2- в и.п. 7. и.п. стоя перед гимнастической скамейкой, руки на поясе. 1- сесть на скамейку; 2- в и.п. 8. и.п. стоя боком к гимнастической скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах друг за другом вокруг скамейки.	Голову не опускать	каждой ногой
		6 раз.
	Спину держать прямо	8 раз
		2 серии по 10 прыжков меняя направление
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

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 заданий - в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках Бег: - врассыпную 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		

согнуты в коленях, стоят на шесте, руки в упоре сзади. 1-2 выпрямляя ноги двигать шест от себя; 3- 4 в и.п.		6 раз
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	В спокойном темпе	6 раз
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.		6 раз
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		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная - на носках - на пятках - с перекатом с пятки на носок <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обычный -с изменением направления -змейкой с ускорением и замедлением <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>		<p>2 мин</p> <p>1 мин.</p> <p>30 сек</p>
Основная часть		
<p>ОРУ комплекс №5 с шестом</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Упражнение в футбольной технике</p> <p>1 Посылать мяч через натянутый шнур (высота шнура 20 см)</p> <p>2. Упражнение «Отними мяч» в паре с инструктором</p> <p>3. Передача мяча друг-другу серединой подъема ноги</p> <p>Упражнение во вратарской технике</p> <p>4. Бросок мяча одной рукой сбоку низом (в парах)</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Подвижная игра «Веселая эстафета» 3 команды</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>На месте</p> <p>по 4 человека одновременно по команде</p> <p>Индивидуально</p> <p>Пока инструктор работает с ребенком, другие дети распределяются парами, выполняют упражнение 3и 4</p> <p>В ходьбе</p>	<p>20 сек</p> <p>6 подходов</p> <p>20 сек</p> <p>2-3 раза</p>

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		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная - в чередовании с подскоками - в полуприсяде <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный - с ускорением и торможением 		<p>2 мин</p> <p>1 мин.</p>
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе	30 сек
Основная часть		
ОРУ комплекс №5		
Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
<p>Упражнение в футбольной технике</p> <p>1. Удар мячом по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым</p> <p>2. Игровое упражнение «Отними мяч» в паре с другим игроком</p> <p>Упражнение во вратарской технике</p> <p>3. Выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх и ударить по нему подъемом ноги)</p>	<p>Индивидуально</p> <p>Пока инструктор занимается индивидуально, дети отрабатывают движение 2 и 3</p>	
Упражнение на восстановление дыхания	в ходьбе	20 сек
<p>Подвижная игра</p> <p>«Встречная передача»</p>		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		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная - врассыпную с перестроением в колонну по одному в движении - врассыпную с перестроением в колонну по два в движении <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижная игра «Встречные перебежки» <p>Упражнение на восстановление дыхания</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
<p>Упражнение в футбольной технике</p> <p>1. Ведение мяча по коридору (ширина 2 м, длина 10 м)</p> <p>2. Удары по мячу внешней стороной стопы 6-8 ударов по мячу с разбега</p>	<p>Ставится 2 коридора, пройдя первый коридор, дети берут мяч в руки, выполняют упражнение 3, то же после прохода по второму коридору</p> <p>Построение в 4 колонны</p>	<p>4 раза</p> <p>6 подходов</p>
<p>Упражнение во вратарской технике</p> <p>3. Бег с прыжком в высоту («Позвони в бубен»)</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>		20 сек
<p>Подвижная игра</p> <p>Эстафета «Передай мяч»</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>		<p>3 мин</p> <p>20 сек</p>

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		
Ходьба: - обычная -с высоким подниманием колена и ударом по нему мячом - парами: после построения в пары, по свистку, дети останавливаются и начинают передавать мяч друг-другу пяткой Бег: - в медленном темпе с переходом на подскоки Упражнение на восстановление дыхания	соблюдать очередность подачи мяча В ходьбе , построение по залу «квадрат»	2 мин 1 мин. 30 сек
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №1 Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
Упражнение в футбольной технике 1. Удары по мячу с места в стену раст 3-4 м	Дети разворачиваются к стене, выполняют упражнение	3 мин
2. Отбор мяча Игровое упражнение «Отними мяч» в паре с другим игроком		3 мин
Упражнение во вратарской технике 3. Ловля и отбивание мяча после подачи ногой группой игроков из разных точек (расстояние 2-4 м)	Построение в 4 звена	по 2 подхода
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек

<p>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</p>		3 мин
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Заключительная часть		
<p>«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</p>		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		
<p>Ходьба: - в колонне по одному - на носках, на пятках - с ведением мяча попеременно правой левой ногой с остановкой по сигналу и задержкой мяча ногой</p>	Соблюдать общий темп, держать дистанцию	2 мин
<p>Бег: мелким и широким шагом в чередовании с ходьбой</p>		1 мин.
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе , построение в 2 колонны	30 сек
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №1		
Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек

Упражнение во вратарской технике 1. 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	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 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: 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		
Ходьба: - обычная - на носках - в полуприсяде - игровое упражнение «Лягушки» : из положения в полуприсяде выполнить прыжок в сторону		2 мин
Бег: - обычный - за направляющим вперед спиной		1 мин.
Упражнение на восстановление дыхания	В ходьбе , построение в 2 шеренги	30 сек
Основная часть		
ОРУ с мячом комплекс №2		
Упражнение на восстановление дыхания	На месте	20 сек
Упражнение в футбольной технике 1. Ударив по мячу с места, попасть через шнур натянутый на высоте 20 см в стену	В шеренгах по очереди	6 подходов
2. Уход с мячом в сторону от соперника в паре с инструктором	Индивидуально	
Упражнение во вратарской технике 3. Ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой отбивать мяч с расстояния 2.5-3 м)	4 группами по очереди	
Упражнение на восстановление дыхания		20 сек
Подвижная игра «Мини футбол»	по 2 игрока	каждая игра по 2 мин
Упражнение на восстановление дыхания и самомассаж мышц ног после проведенной игры		20 сек
Заключительная часть		
Упражнение «Удержись на мяче»		1 мин

Занятие №27

Задачи:

- обучать технике отбивания брошенного мяча из и.п. полуприсед с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу мячу
- совершенствовать удар по мячу с разбега, попасть через шнур натянутый на высоте

20 см в стену

- отрабатывать уход с мячом в сторону от соперника в паре с другим игроком

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

Содержание	Указания	Дозировка
Водная часть		
Ходьба: - обычная - по сигналу остановиться, подбросить мяч вверх, поймать его после хлопка (нескольких хлопков) - с отбиванием мяча о пол и продвижением вперед		2 мин
Бег: - обычный - с ускорением и подскоком вверх и касанием предмета		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 в 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

Упражнение на восстановление дыхания и самомассаж мышц ног после проведенной игры		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 - противходом		2 мин
Бег: - «змейкой» с ускорением и замедлением 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 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

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

Беседы с детьми для знакомства с игрой футбол.

1 Беседа: Футбол - одна из самых популярных и любимых игр в мире

- Ребята, сегодня мы поговорим об одной очень увлекательной игре, а о какой - попробуйте отгадать!

Знаю я секрет один:

Есть волшебный витамин.

Не едят его, не пьют,

А кидают, и бросают,

И ногами сильно быют.

Что это за витамин? В какой игре его быют ногами?

Правильно: футбольный мяч! Вот он, какой пестрый и красивый!

Футбол - самая древняя игра. название этой игры происходит от двух английских слов: «фут» - ступня и «бол» - мяч, т. е. в этой игре по мячу бьют ногой.

В отличие от всех других видов спорта, футбол - самый консервативный. Правила игры за 200 лет почти не изменились. В них не было двух очень существенных положений, без которых современный футбол не мыслим:

11- метрового штрафного удара, называемого пенальти, и судьи в поле. В прежние времена он руководил действиями футболистов с трибуны.

А какие футбольные клубы в нашей стране вы знаете? Кто из наших футболистов известен всему миру?

Да, это наш вратарь Лев Яшин.

В футбол любят играть не только мальчики, но и девочки. Сейчас во многих городах появляются женские футбольные команды. Взлетит и упадет на землю мяч. И снова взлетит... статистика утверждает, что в любую секунду дня на земном шаре в воздухе одновременно находятся пятьдесят таких мячей. И один из них ваш.

2 Беседа: Учимся играть в футбол (о технике игры в футбол)

- Ребята, вы смотрели по телевизору футбольный матч вместе с папой? Вы видели, сколько болельщиков на трибунах?

И снова мы спешим на стадион -

И никуда от этого не деется.

Кто магией футбола увлечен

Того не покидает детство.

А почему футбол привлекает столько зрителей? Да потому, что футболисты, как артисты, демонстрируют свои таланты, соревнуются в умении вести мяч, бить по нему.

Хотите поиграть? Начертите на асфальте большой круг. Возьмите мяч. А теперь постарайтесь ногой вести мяч по кругу, не сходя с линии. Мяч укатился далеко за круг? Не расстраивайтесь: у вас все впереди. Если хотите стать футболистами, вы должны научиться управлять мячом, а не мяч должен управлять вами.

Помогут вам мои советы.

Перемещение игрока. Играя в футбол, вы должны уметь выполнять перемещения в виде ходьбы, медленного бега, бегать лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону, прыгать, владеть своим телом, внезапно останавливаться и поворачиваться во время бега и на месте.

Удары по мячу. Ударами забивают мяч в ворота соперника, ударами же передают мяч партнеру,

ведут мяч.

Футболисты применяют удары по мячу ногой и головой (в старшем возрасте).

Удар внутренней стороной стопы - самый точный из всех ударов. При ударе с места надо наклонить туловище над мячом, ногу отвести для замаха назад и затем внутренней стороной стопы ударить по мячу.

Такой удар можно выполнить и с разбега. Чем ниже к мячу будет приложена сила удара, тем круче вверх он поднимется, и наоборот.

Если выполняется удар подъемом ноги, то по мячу можно ударить серединой, внутренней и внешней частью подъема.

Удар серединой подъема отличается большой скоростью полета мяча. Он выполняется с разбега. Опорная нога ставится сбоку от мяча. У бьющей ноги носок оттянут. При ударе опорная нога приподнимается на носок, чтобы бьющая нога не задела носком землю.

Для удара внешней частью подъема нужно в момент замаха повернуть бьющую ногу носком внутрь.

Удар внутренней частью подъема - самый распространенный. Он выполняется так же, как и серединой подъема. Но в последний перед ударом момент надо развернуть носок ноги.

Удары могут выполняться по неподвижному мячу, катящемуся, летящему и отскочившему от земли мячу.

Удар по движущемуся мячу выполнить труднее, чем по неподвижному, потому что в этом случае нужно согласовывать свои движения с движениями мяча во времени и расстоянию.

Остановка катящегося мяча дает возможность игроку овладеть им и продолжать дальнейшее Игровое действие: передачу, ведение мяча, удар по воротам.

Самое главное при остановке мяча - чтобы он не отскочил от ноги игрока.

При остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы тяжесть тела приходится на опорную ногу.

Останавливающая нога выносится немного вперед и при соприкосновении с мячом делает отступающее движение назад до уровня опорной. Скорость мяча гасится, и он останавливается.

Остановка катящегося мяча подошвой. Принимающая нога, согнутая в колене, выносится

навстречу мячу. Носок приподнят, пятка находится над землей на расстоянии 5 - 10 см от нее.

При соприкосновении с мячом принимающая нога выполняет отступающее движение назад и гасит скорость мяча.

Остановить опускающийся мяч можно подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Вести мяч можно как бегом, так и шагом, ударяя его одной ногой или поочередно: то правой, то левой. При ведении мяча по прямой линии наиболее удобно наносить удары внешней частью подъема стопы, а по кривой - внутренней частью подъема.

Чтобы отобрать мяч, нужно угадать намерение соперника, владеющего мячом, и послать ногу навстречу мячу. При этом старайтесь не толкнуть соперника, не ударить его по ноге.

Вбрасывание мяча. Если во время игры мяч ушел за линию поля, то выполняется вбрасывание мяча из-за боковой линии: взять мяч обеими руками; пальцы расставлены, ноги - в положении небольшого шага или параллельно; поднять мяч вверх, слегка прогнуться назад и потом быстро бросить его своему игроку, выпрямляя руки.

3 Беседа: Умейте нападать, умейте защищать! (техника игры в футбол).

- Вы уже многому научились из того, что должен уметь настоящий футболист.

Попробуем поиграть!

В игре вы можете быть как нападающим, так и защитником.

Мяч у тебя или у игрока из твоей команды. Вы нападаете на ворота соперника. В этом случае,

вы - нападающие. Ваша команда забьет гол в ворота, если вы будете разыгрывать мяч, т.е. передавать его друг другу, приближаясь к воротам соперника. Ура! Гол! Все получилось. Вы - настоящая команда.

Теперь мяч переходит к команде, которой вы забили гол. Задача вашей команды - защищать свои ворота, чтобы вам не забили гол. Теперь ты и твоя команда - защитники. Попробуй отобрать мяч, не толкнув соперника. Если заметил, что мяч летит или катится к игроку - сопернику, который находится недалеко от тебя, попытайся перехватить, отобрать мяч, защитить свои ворота.

Твои ворота и ворота соперника защищает вратарь. Это очень важный игрок в команде. Кроме владения основными приемами полевых игроков, он должен уметь ловить, отбивать, вводить мяч в игру.

При ловле высоко летящего мяча в прыжке вратарь одновременно с прыжком поднимает вверх прямые руки с широко расставленными пальцами. Когда мяч коснется пальцев рук, вратарь обхватывает его и прижимает к груди. Если мяч катится по земле на вратаря, то он должен согнуть ноги, наклониться и ловить мяч прямыми руками с обращенными вперед ладонями.

Отбивают мяч в тех случаях, когда при попытке поймать его можно допустить ошибку.

Отбивать лучше двумя кулаками, но, если это неудобно, можно и одним.

Ввести мяч в игру можно броском: руками вверх, сбоку, снизу, а также ударом ноги.

В ваши ворота забили гол. Поддержи вратаря, скажи ему что-нибудь ободряющее, чтобы он не пал духом. Вы - одна команда! Вам так нравится эта удивительная игра - футбол!

4 Беседа: Простейшие правила игры.

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

Цель команды в игре - забить как можно больше мячей. Команда, которая забила больше мячей, считается победившей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое число мячей, то игра закончена вничью.

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

Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон поля и начального удара. Для этого можно использовать дощечку, окрашенную с одной стороны в красный, а с другой - в белый цвет. Судья ставит мяч на землю. По сигналу один из игроков в команды, начавший игру, бьет по мячу, направляя его в сторону противника. Вторично он не имеет права касаться мяча, пока не коснутся мяча другие игроки.

Игроки команды соперников не должны находиться близко к центральному кругу - они стоят не ближе двух шагов от линии круга.

Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию вратаря и при этом никто из игроков забившей команды не нарушил правила. Вратарь должен находиться за линией ворот, в поле, а не на территории ворот.

Игроки имеют право вести мяч только ногами. Передавая мяч друг другу, вы должны забить его в ворота соперника.

Задача игроков противоположной команды - не пропустить противника к своим воротам и не дать ему забить мяч.

В футболе только вратарь имеет право брать мяч в руки - остальные полевые игроки играют ногами. Одна из команд забила мяч в ворота, значит, игра возобновляется игроком команды, в ворота которой был забит мяч.

Игра может длиться до 30 минут. Время игры делится на две половины, по 15 минут каждая, с 5-минутным перерывом. После перерыва команды меняются сторонами поля, а вторую половину игры будет начинать другая команда - не та, которая начинала игру.

По окончании игры поиграйте в малоподвижную игру, чтобы привести организм в более спокойное состояние.

Судья может менять игроков в течении всей игры: может заменить вратаря, уставшего или травмированного игрока. Судья может остановить игру, если игроки берут мяч в руки, толкаются, ведут себя недисциплинированно. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если игроки обеих команд совершают нарушения одновременно, судья назначает и тем, и другим штрафной удар по неподвижному мячу (с места нарушения). Если игрок многократно нарушал правила игры, толкался, бил играющих по ногам, судья имеет право удалить его с поля, заменить другим игроком. Такое поведение в спорте называют «грубой игрой».

Играйте дружно, поддерживайте друг друга! Помните: эта игра должна приносить радость и удовлетворение.

5 Беседа: Как избежать травматизма.

- Подготавливая место для игры, нужно осмотреть все вокруг, чтобы ничто не мешало участникам и не могло нанести им травмы.

Чтобы избежать травматизма:

- не играйте на проезжих дорогах. Игру проводите подальше от окон, клумб и грядок;

- обувь должна быть без каблуков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не причинила боль игроку;

- в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения;

- учитывайте погодные условия: после дождя не стоит играть - пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!

6 Беседа: Как достичь положительного результата.

- Футбол - игра командная игра. Успех в ней зависит от слаженности действий всей команды - эгоистам в футболе удача не сопутствует.

«Нужно... умерять всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, дисциплину в команде. Нужно, наконец, добиваться спокойного отношения к удачам и неудачам...»

Эти слова великого педагога А.С.Макаренко как нельзя лучше отражают суть этой великолепной и увлекательной игры:

- Играйте честно, дружно, соблюдая установленные правила.

- Никогда не сердитесь, если в игре вас нечаянно толкнули или наступили на ногу.

- Не горячитесь! Проявляйте больше выдержки и смекалки.

- Играйте смело, с инициативой, согласуя действия с товарищами.

- Помните о законе всех игр: «Один за всех, и все - за одного».

Подвижные игры с мячом

Горелки с мячом

Играющие размещаются так же, как и при игре в обыкновенные горелки, т.е. парами. В пяти шагах впереди от «горельщика» кладут на землю мяч. Как только последняя пара пробежит по сторонам колонны, составленной из пар, «горельщик» сейчас же хватается мяч и «салит» им одного из бегущих. «Осаленный» делается «горельщиком». Мяч снова кладут на место.

Летучий мяч

Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать его или коснуться рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кем был брошен мяч, становится водящим. Водящий не может коснуться мяча, когда мяч находится в руках игрока.

Мяч с топотом

Участники игры делятся на две группы и встают друг против друга на расстоянии 4-6 м. На середину поля кладут любой предмет. Игру начинают по жребию первый игрок одной из команд. Он называет по имени игрока из второй команды, бросает ему мяч, быстро бежит на середину поля, останавливается у предмета, топает ногами и возвращается на место. В это время игрок, поймавший мяч, старается его осалить. Если он промахнется, то осаленный переходит во вторую группу. Побеждает группа, в которой окажется больше детей.

Круг

Все играющие, кроме водящего, встают в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Водящий стоит в середине круга и старается ударить рукой по летящему мячу. Как только задержанный таким образом мяч упадет на землю, играющие разбегаются. Водящий быстро поднимает мяч и, крикнув «Стой!», старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнется, то снова идет в круг водить. Водящий задерживает только летящий мяч, пятнает детей с того места, где поднял мяч.

Мячи разные несем

Дети строятся в две шеренги у противоположных сторон площадки. У детей первой шеренги маленькие мячи. Дети второй шеренги поворачиваются спиной к стене. Первая шеренга поднимает мячи и приближается ко второй. Инструктор (воспитатель) проговаривает: Мы идем, идем, идем, Разные мячи несем. Подойдя ко второй шеренге на расстояние двух шагов, дети с мячами останавливаются и кладут мячи на пол.

Взрослый говорит:

У кого здесь мяч лежит,

Тот за нами не бежит,

А свой мячик поднимает

И скорее в нас бросает!

После этих слов дети первой шеренги быстро убегают на свои места, а дети второй шеренги поднимают мячи и бросают их в сторону убегающих. Дети, осаленные мячом, выбывают из игры, остальные продолжают игру, но шеренги меняются местами.

Зайчики

Водящий с мячом располагается в центре круга. Пока водящий ударяет мячом об пол, зайчата прыгают, резвятся, имитируя бодрое и веселое настроение. Как только водящий поднимает мяч над головой, играющие быстро приседают и принимают позу спящих. Водящий внимательно

следит за спящими. Тот, кто не сохранит позы спящего, выходит в центр круга и становится водящим.

Воевода

Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося:

Катится яблоко в круг хоровода,
Кто его поднял, тот воевода...

Ребенок у которого в этот момент окажется мяч - воевода. Он говорит:

Я сегодня воевода.
Я бегу из хоровода.

Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят:

Раз, два, не воронь
И беги как огонь!

Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот, кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается.

Меткий стрелок

Выбранный по считалке водящий встает в центр круга с мячом в руках. Он бросает мяч игроку, стоящему в круге, называя его имя. Тот, кого назвали, ловит мяч и перебрасывает его обратно. Неожиданно водящий подбрасывает мяч вверх. Подброшенный мяч - сигнал к тому, что дети должны разбежаться в заранее обозначенные кружки-домики, расположенные в 2-3 м от основного круга. Водящий, не выходя из круга, должен попасть в одного из игроков, находящегося в таком кружке-домике.

Игроки, стоящие в кружках, подпрыгивают, увертываются от мяча.

Игрок, стоящий в кружке и поймавший мяч, становится водящим.

Разноцветный мячик.

Дети хором читают стихи В.Суловой:

Разноцветный мячик
По дорожке скачет
По дорожке, по тропинке,
От березки до осинки,
От осинки - поворот,
Прямо к (Ване) в огород.

Играющие, стоя по кругу, передают или перебрасывают друг другу мяч. Получивший мяч на слово «поворот» ударяет мячом об пол в ритм тексту последней строки, в которую вставляется имя держащего мяч, после чего все разбегаются, а игрок с мячом старается осалить, как можно больше ребят. Осаленные выбывают из игры. Через 1-2 минуты по сигналу взрослого игра прекращается. В конце игры подводятся итоги: кто из водящих осалил больше играющих.

Мячик кверху (русская народная игра)

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами:

«Мячик кверху!»

Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху - игра продолжается.

Большой мяч (русская народная игра)

Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто

пропустил мяч между ног, становится водящим. Он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середине встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется.

Блуждающий мяч

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегаёт вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находится мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Играй, играй мяч не теряй

Дети произвольно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнал все быстро поднимают мячи вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков.

Перед началом игры напомнить детям движения с мячом, которые они могут выполнять.

Например, бросать мяч вверх, вниз, в корзину, перебрасывать мяч друг другу, отбивать мяч на месте правой (левой) рукой и т.д.

Мяч по кругу

Дети делятся на несколько групп, расстояние между которыми 1,5 - 2 м. Каждая группа становится в круг.

Дети бросают мяч друг другу, никого не пропуская. Выигрывает группа, в которой мяч меньше падал на пол.

Будь внимателен

Дети становятся в круг, водящий (взрослый) - в центре. Водящий бросает мяч игрокам (выборочно). Тот, кто не смог поймать мяч, получает штрафное очко. Перед началом игры детям напоминают, как надо принимать мяч.

Брось дальше

Дети (3-4) становятся у линии, начерченной на земле, и бросают мяч вперед. Воспитатель отметит, кто бросил дальше всех. Большой мяч дети бросают двумя руками из-за головы, маленький - сначала правой, а затем левой рукой.

Десять передач

Дети становятся парами, расстояние между игроками 1,5-2 м. У каждой пары - по мячу. По сигналу дети передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить на землю. Побеждает пара, быстрее всех сделавшая десять передач (без падения мяча), или та, которая дольше удержит мяч.

Вызови по имени

Дети делятся на 3-4 группы, каждая из них становится вокруг обруча. Один игрок группы встает в обруч, у него в руках мяч. Назвав по имени кого-то из играющих, он бросает мяч высоко вверх. Ребенок, чье имя назвали, должен успеть поймать мяч. После этого он меняется с водящим местами. Игра продолжается.

(Перед игрой надо обратить внимание детей на то, что сначала произносят имя и лишь затем бросают мяч).

Поймай мяч

Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч.

Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если

это ему удастся, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч.

Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т. д.

У кого меньше мячей

Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см.

После сигнала воспитателя игроки перебрасывают мячи на площадку противника. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго свистка находится меньше мячей.

Ловишка в кругу

Дети становятся в круг, водящий - в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий старается его поймать. Если водящий поймет мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.

Мяч - водящему

Дети делятся на 4-5 групп, каждая образует свой круг. В центре круг - водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч игрокам и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков группы (1-3 раз), водящий поднимет его вверх. Побеждает команда, которая меньшее количество раз уронит мяч или быстрее закончит игру.

Стой!

Дети становятся в круг, водящий с мячом - в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в разные стороны) и как только берет его в руки, дает команду: «Стой!» все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

Гонка мячей по кругу

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друг. У игроков, оказавшихся на расстоянии вытянутой руки друг от друг. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала воспитателя все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.

За мячом

Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две команды, между которыми расстояние 2-3 м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн - водящий. После сигнала он передает мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок, получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернуться на свои места, а мяч окажется у водящего. (Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению).

Охотники и звери

У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки - звери. Одна половина площадки - лес, другая - поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из лес в тюле. Охотники стараются поймать зверей - попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осалили».

Мяч - противнику

Две группы детей располагаются в противоположных концах площадки. Между ними отмечается зона шириной 5-10 шагов, в центре которой - мяч. У каждого ребенка - по небольшому мячу. По сигналу воспитателя игроки обеих групп поочередно гонят мяч из зоны в сторону противник своими мячами. Выигрывает группа, которая быстрее справилась с

заданием.

Успей поймать мяч

Играющие становятся в 3-4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2-2,5 м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т.д. Игр продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет свое место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. (Если ребенок не поймал мяч, водящий подбирает его и бросает еще раз.)

Займи свободный кружок

Все дети, а исключением водящего, становятся в кружки (или обручи) диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5-2 м один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между игроками и старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой. Когда водящему удастся это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки меняются местами, водящий в это время старается встать в один из кружков. Кто не успеет занять место в кружке, становится водящим. Игра продолжается. Число водящих и количество мячей может быть различным, в зависимости от умения детей бросать и ловить мяч.

Обгони мяч

В игре участвуют 2-4 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, у одного из игроков (водящий) - мяч. После сигнала воспитателя водящий отдает мяч игроку, стоящему справа и бежит влево. Обежав круг, он возвращается на свое место. Ребенок, получивший мяч, так же передает его стоящему справа и т.д. (Второй игрок начинает движение, когда первый займет свое место.) игра продолжается до тех пор, пока все дети не обегут круг и мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Ловец с мячом

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них - водящий. Его задача, ведя мяч правой рукой, левой коснуться кого-то из игроков. Если ему это удастся, «осаленный» становится водящим. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, в дальнейшем - ребенок, хорошо владеющий мячом.

Ведение мяча парами

Дети делятся по двое, у каждого игрока - мяч. Один ребенок свободно передвигается по площадке, другой - водящий. Его цель - не ронять мяч, коснуться рукой товарища по игре. Когда ему это удастся, игроки меняются местами.

После того как водящий коснулся своего товарища, он должен продвинуться на 5-6 шагов вперед, и только тогда другой игрок может начать его ловить.

Вызовы по номерам

Дети делятся на несколько команд (по 4-5 человек). В команде дети рассчитываются по номерам и становятся в колонну друг за другом. Перед каждой колонной расставляют кегли (5-6) на расстоянии 1-2 м одна от другой. Воспитатель называет номер игроков (не по очереди). Ребенок, чей номер назван, ведет мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева и т.д. последнюю же кеглю обегает кругом и так же, бегом, возвращается обратно. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и уронившая меньше кеглей.

Борьба за мяч

Дети делятся на две команды (надевают отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Воспитатель стоит в центре площадки, рядом с ним - капитаны. Он подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игрок, овладевший мячом, передает его

своим партнерам, игроки другой команды стараются перехватить мяч. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Не разрешается бежать с мячом, его надо вести.

Мяч - ловцу

На площадке чертят три круга, один в другом - первый диаметром 1 м, второй - 3 м, третий - 5 м. В первый круг становится водящий (ловец), второй круг свободный, в третий - становятся защитники (4-6 человек). Остальные дети - игроки поля. Они ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники стараются им помешать. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок становится ловцом, ловец - защитником, один из защитников переходит к игрокам поля.

Мяч капитану

Площадка разделена на две части. В игре участвуют две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок (или обруч), нарисованный у дальнего края чужой площадки. Дети бросают мяч своему капитану, противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

Мяч можно вести одной рукой, передавать друг другу, но нельзя бежать с ним в руках.

Выгони мя (русская народная игра)

На противоположных сторонах площадки отмечают две коновые линии. Расстояние между ними 5-10 м. Играющие делятся на две команды, встают друг против друга за линиями. По жребию одна из них начинает игру. Дети поочередно сильным ударом ноги посылают мяч в сторону своих противников. Те стараются не пропустить мяч за черту кона, отбивают его ногой. Если мяч не докатился до линии кона, то играющие передают его руками. Так мяч переходит от команды к команде, пока не пройдет за линию кона. Играющий, пропустивший мяч, штрафуются (сзади него кладут любой предмет). Выигрывает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков

Встречая мяч, играющий может выйти за коновую линию только на один шаг. Если мяч послан слабо и не докатился до кона, играющий также штрафуются.

Шлёпанки (русская народная игра)

Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого.

Выбирается водящий.

Водящий выходит в центр круга. Называет по имени одного из детей, бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Играющий, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлёпает ладонью). Число отбиваний мяча устанавливается по договоренности, но не более пяти. После отбиваний мяч перебрасывается водящему, и игра продолжается, пока кто-то из играющих не уронит мяч. В этом случае игра начинается сначала. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего.

Отбивать мяч, нужно стоя на одном месте. Играющий встает на место водящего только в том случае, если он поднял мяч с земли.

Мяч (карельская народная игра).

Играющие делятся на две команды. Игроки одной команды рисуют для себя на площадке крепость - квадрат, каждая сторона которой равна пяти шагам. Игроки другой команды находятся в поле. Они подходят к крепости не ближе чем на пять шагов. У одного из нападающих в руках мяч. Он бросает его в защитников крепости. Тот, в кого попали, поднимет мячик и бросает его в наступающих, те, в свою очередь, снова бросают мячик в защитников крепости. Промажнувшийся выбывает из игры.

Наступающие бросают мяч с определенного расстояния, не ближе. Они могут увертываться от

мяча защитников только в пределах поля, защитники - в пределах крепости.

Круговой (мордовская народная игра).

Играющие чертят большой круг, делятся на две равные команды и договариваются, кто будет в кругу, кто за кругом. Те, кто остается за кругом, распределившись равномерно стараются попасть мячом в детей, находящихся в кругу. Если кому-либо в кругу удастся поймать мяч, он старается попасть им в любого ребенка за кругом. Если ему это удастся, то у него в запасе очко, если промахнется, то выходит из круга. Когда мяч запятнует всех детей, играющие меняются местами. Мяч можно ловить лишь с воздуха, от земли не считается. Осаленные выходят из круга. Ребенок, поймавший мяч и попавший в игрока за кругом, остается в кругу.

Мяч по кругу (татарская народная игра).

Играющие, образуя круг, садятся. Водящий стоит за кругом. По сигналу водящий бросает мяч одному из игроков, сидящих в кругу, сам отходит. В это время мяч начинают перебрасывать по кругу от одного игрока к другому. Водящий бежит за мячом и старается поймать его на лету. Водящим становится тот игрок, от кого был пойман мяч.

Передача мяча выполняется путем броска с поворотом. Ловящий должен быть готов к приему мяча. При повторении игры мяч передается тому, кто остался вне игры.

Стрелок (башкирская народная игра).

Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15м друг от друга. В середине между ними чертится круг диаметром 2м. один игрок-стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают пробежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком.

В начале игры стрелком становится тот, кто после команды «Сесть!» присел последним.

Момент броска мяча определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

Игры народов Севера

Ручейки и озёра

Игроки стоят в пяти - семи колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра!» игроки останавливаются, берутся за руки и строятся в круги - озёра.

Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

Правила игры. Бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строится в круг можно только по сигналу.

Здравствуй, догони!

Игроки стоят парами лицом друг к другу в середине площадки. Затем пары образуют две шеренги, которые расходятся на расстояние десяти больших шагов от шнура. Встают за шнур - это дома. Каждый представитель первой шеренги идет в гости и подает правую руку тому, с кем он стоял в паре, говоря:

«Здравствуй!»

Ребенок-хозяин отвечает: «Здравствуй!» Гость говорит: «Догони!» - и бежит в свой дом, хозяин его догоняет до черты. Дети по очереди ходят друг к другу в гости.

Правила игры. Здравоваться можно только правой рукой. Говорить «Догони» надо за чертой от Игрока партнера. Выигрывает тот, кто догонит. В гости можно идти по-разному: важно, не торопясь; радостно, вприпрыжку: идти, как солдаты в строю, как клоуны в цирке и т. д.

Отбивка оленей

Группа играющих находится внутри очерченного круга. Выбираются три пастуха, они за кругом – это олени. По сигналу «Раз, два, три - отбивку начни!» пастухи по очереди бросают мяч в олени. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным, отбитым от стада. Каждый пастух отбивает пять шесть раз. После чего он подсчитывает отбитых оленей.

Правила игры. Бросать мяч можно только в ноги и только по сигналу. Стрелять надо с места в Подвижную цель.

Волк и олени

Из числа играющих выбирается волк, остальные - олени. На одном конце площадки очерчивается место для волка. Олени пасутся на противоположном конце площадки. По сигналу «Волк!» волк просыпается, выходит из логова, сначала широким шагом обходит стадо, затем постепенно круг обхода сужает. По сигналу (рычание волка) олени разбегаются в разные стороны, а волк старается их поймать (коснуться). Пойманного волк отводит к себе.

Правила игры. Выбегать из круга можно только по сигналу. Тот, кого поймают, должен идти за волком. Успей поймать!

На игровой площадке находятся две равные группы участников: девочки и мальчики. Ведущий подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают девочки, то они начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы мячом не завладели мальчики, и, наоборот, если мяч окажется у мальчиков, они стараются не дать его девочкам. Выигрывает та команда, которая сможет дольше удержать мяч.

Правила игры. Передавая мяч, нельзя касаться руками игрока и долго задерживать мяч в руках.

Ловкий оленевод

В стороне на площадке ставится фигура оленя. Оленеводы располагаются шеренгой лицом к оленю на расстоянии 3—4 м от него. Поочередно они бросают в оленя мячом, стараясь попасть в него. За каждый удачный выстрел оленевод получает флажок. Выигравшим считается тот, кто большее число раз попадет в оленя.

Правила игры. Бросать мяч можно только с условного расстояния.

Оборудование:

- мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, футбольные);
- фишки;
- конусы-ориентиры;
- обручи;
- наглядные пособия: энциклопедии, альбомы с разными видами спортивных игр с мячом;
- набивные мячи;
- ворота для футбола;
- гимнастические скамейки;
- дуги, скакалки, веревки средней длины, стойки.

Инструкции

Программа будет выполнена при условии четкого взаимодействия формы работы, методов, средств обучения и тематическим планированием.

Содержание работы может корректироваться в зависимости от индивидуальных особенностей детей и от творчества педагога.

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