Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребёнка-детский сад №42 «Русь» города Ставрополя

Принято
на педагогическом совете
протокол № 1
от 31.08.2017 г.

Утверждаю
заведующий МБДОУ ЦРР д/с №42 «Русь»
_____ Е.В.Полякова

Общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«ФУТБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

Ставрополь,2017

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребёнка – детский сад №42 «Русь» города Ставрополя

Принято
на педагогическом совете
протокол №1
от 31.08.2017 г.

Утверждаю:
заведующий МБДОУ ЦРР
д/с № 42 «Русь» г. Ставрополя
_____ Е.В. Полякова

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно – спортивной направленности
«ФУТБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

Ставрополь, 2017

Содержание

1. **Пояснительная записка**
- введение
- организационно-методические рекомендации (цели и задачи реализации программы, этапы обучения игры в футбол)

2. **Элементы футбольной техники**
- передвижение игроков по площадке
- удары по мячу
- остановка (прием) мяча ногой
- ведение мяча ногой
- финты
- отбор мяча
- вратарская техника
- вбрасывание мяча

3. **Учебный план** кружковой деятельности «Футбол для дошкольников» на 2017-2018 учебный год.
4. **Перспективный план** работы кружка «Футбол для дошкольников» на 2017-2018 учебный год.
5. **Расписание** работы кружка «Футбол для дошкольников» на 2017-2018 учебный год.

Приложение

1. Календарный план работы кружка «Футбол для дошкольников» на 2017-2018 учебный год.
2. **Список воспитанников** кружка «Футбол для дошкольников» на 2017-2018 учебный год.
2. **Журнал посещаемости** кружка «Футбол для дошкольников» на 2017-2018 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе практических материалов Е.Ф. Желобкович («Футбол в детском саду». Конспекты занятий. - М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009 г.) по обучению старших дошкольников игре в футбол в рамках кружковой физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, посредством разнообразных игр, игровых упражнений, заданий, эстафет.

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст — это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДОУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом. Вместе с тем детям дошкольного

возраста не рекомендуется заниматься спортом в прямом смысле этого слова, т.е. осуществлять подготовку и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких результатов. Но отдельные элементы действия в спортивных играх и упражнениях, элементы соревнования не только возможны, но и целесообразны.

Футбол — спортивная игра. Динамичность, эмоциональность, разнообразие действий в различных ситуациях в футболе привлекают детей старшего дошкольного возраста, формируя интерес и увлеченность ею. Материал данного пособия по обучению детей старшего дошкольного возраста игре в футбол представляет собой синтез методики спортивной школы (адаптированный к условиям ДОУ) и игровой специфики дошкольного учреждения. Таким образом, посредством разнообразных игр, игровых упражнений, заданий, эстафет дошкольники обучатся азам игры в футбол в условиях дошкольного учреждения, а также в секции футбола детско-юношеской спортивной школы.

Футбол — игра с мячом. В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют Навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом — это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, ударам по мячу ногой, ведении ногой, ударам по цели и на дальность с места и с разбега, но также и в ходьбе, беге, прыжках. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Так как у них еще слабо развита способность к точным движениям, любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей, укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы, рейдировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект.

Благодаря спортивнымупражненниям дети овладевают техникойовладевают техникой вьполнения движений, отдельными тактическими комбинациями спортивной игры, требующей взаимодеиствия участников, выдержки решительности, смелости. Посредством игр и игровых упражнений дети будут учиться управлять не только своими движениями, но и эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Футбол - игра коллективная, а в играх коллективного характера нередко возникают конфликты, споры между детьми, разрешать которые дети будут учиться также в ходе игр. Игры и упражнения с мячом развивают навыки поведения ребенка в коллективе, воспитают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.

Элементы спорта помогают начительно повысить функциональные возможности детского организма. Ведь двигательные навыки, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе, облегчают овладение более сложными движениями, позволяют в

дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Развитие общей выносливости и физических качеств таких как ловкость, быстрота, координация движении, двигательная реакция, ориентация в пространстве, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста в целом.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Возрастные особенности и физические возможности детей, специфика работы дошкольного учреждения определяют как специфические методы обучения, так и форму проведения занятии по обучению детей игре в футбол. В зависимости от того, насколько будут учтены возрастные особенности и физические возможности дошкольников, упражнения могут давать различные результаты в оздоровительном, воспитательном и образовательном отношении.

Цель занятий со спортивными играми в ДОУ - ознакомление детей с определенным видом игры и основами ее техники.

Задача обучения игре в футбол детей старшего дошкольного возраста заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные возрастные особенности ребенка, целенаправленно развивать и совершенствовать качества и способности в ходе выполнения заданий, требующих посильных физических и психических усилий.

Отличительная особенность обучения игре в футбол в дошкольном учреждении - это ее эмоциональная направленность. Ведь положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к физической культуре. Разнообразие игровых упражнений, подвижных игр увлекает детей настолько, что они иногда «забывают» о времени. Познав радость и удовольствие от предложенной им деятельности, дошкольники уходят с занятия с желанием продолжить его как можно скорее. Так формируются осознанный интерес и мотивация к занятиям не только футболом, но и физкультурои в целом.

В основу методики обучения игре в футбол, равно как и другим спортивным играм, положена игровая форма проведения занятии. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

Содержание занятий объединяет в себе ряд дидактических принципов среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как спортивные игры являются достаточно слож ными для освоения дошкольниками. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребенком, а также при учете реакции его организма на данную ему физическую нагрузку. Обучение технике проводится постепенно, путем усложнения условий выполнения движении.

Обучение дошкольников игре в футбол целесообразно разделить на три этапа: подготовительный, основной, заключительный.

На подготовительном этапе главными задачами являются: повышение общей физической подготовленности; совершенствование общей выносливости;

улучшение техники бега; улучшение состояния здоровья и прежде всего деятельности сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Реализация этого этапа осуществляется в повседневной жизни дошкольников посредством подвижных игр и физических упражнений на прогулках, во время самостоятельной двигательной деятельности детей, непосредственно во время физкультурных занятий и спортивных развлечений. Данный этап во временном отношении может длиться от нескольких месяцев
до полугода и более.

Основной этап - этап непосредственного обучения игре в футбол.

Основная и наиболее эффективная форма обучения дошкольников игре в футбол - занятия, которые целесообразно проводить в форме физкультурно-оздоровительного кружка под названием, например, «Веселый мяч», «Юный футболист» или «Школа мяча» и т.п. Футбольные элементы могут быть также включены в программный обучающий материал по физвоспитанию на протяжении учебного года. Длительность таких занятий составляет 25-30 минут.

Содержание основного обучающего этапа представлено в конспектах занятий, приведенных ниже.

Наличие трехчастной формы занятий (вводная часть, основная, заключительная) позволяет педагогу рационально распределить учебно-тренировочный материал.

Для каждого занятия определяются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Вводная часть - это разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. В содержание вводной части могут входить различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад, с хлопком под коленом и т.п.) и бега (в колонне по одному, с перестроением в пары, «змейкой», по диагонали, бег в сочетании с другими движениями, спиной вперед, с поворотом вокруг себя по сигналу и т.п.), а также прыжки, подскоки, упражнения дыхательной гимнастики и подвижные игры.

Продолжительность вводной части для старших дошкольников - до 3-4 минут.

Таким образом, упражнения вводной части занятия являются подводящими упражнениями к изучению движений в основной части занятия.

Содержание основной части занятия разнообразно. Она начинается с небольшого комплекса общеразвивающих упражнений или подвижной игры. В этой части занятия сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, чем и обеспечивается оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм старшего дошкольника. Движения подбираются энергичные, быстрые, требующие выносливости, а также повышающие функциональное состояние организма. Комплекс общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) можно разучить и выполнять в течение 4-5 занятий, не более. Согласованное выполнение уже разученных и усвоенных движений позволит детскому организму подготовиться к освоению

новой нагрузки, а педагогу - наиболее рационально и эффективно распределить их силы при выполнении основных видов движений.

Как показывает практика, при обучении дошкольников техническим азам игры в футбол целесообразно использовать так называемые подводящие упражнения, т.е. движения, сходные по структуре с главными элементами техники того или иного движения. Например, при обучении удару по мячу внутренней стороной стопы подводящими могут стать упражнения имитационного характера этого же движения; при обучении остановки мяча подошвой - прокатывание вперед-назад мяча подошвой, стоя на месте, и т.п. Упражнения в футболе дети выполняют как правой, так и левой ногой.

Вместе с тем необходимо обеспечить осознанное освоение детьми упражнений и не ограничивать их в творчестве. А этот аспект будет достигнут тогда, когда ребенок будет знать, когда и при каких условиях он сможет применить полученные умения и навыки. Например, старшие дошкольники, освоившие элементарную технику игры в футбол в детском саду, будут способны сыграть в эту игру в команде старших по возрасту детей в школе, дома во дворе или где-либо на отдыхе и т.п.

Продолжительность основной части - до 20 минут. Таким образом, разнообразная и увлекательная по содержанию основная часть занятия позволит педагогу реализовать поставленные задачи.

В заключительной части занятия необходимо привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Этому будут способствовать: ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на расслабление и релаксацию, спокойная игра и т.п. Продолжительность заключительной части составляет 4—5 минут.

Заключительный этап — этап совершенствования технических, элементарных тактических навыков игры в футбол, т.е. непосредственно сам футбольный матч. С детьми дошкольного возраста длительность футбольного матча составляет 25 минут с учетом 5-минутного перерыва для отдыха и расслабления. Перед каждой игрой необходима разминка, состоящая из упражнений, уже знакомых детям.

Футбольный матч двух команд, состоящих из детей одной или двух групп детей старшего дошкольного возраста, целесообразно включать в программу Дня здоровья, спортивного праздника, в совместные с родителями физкультурно-оздоровительные мероприятия и т.д. Все занятия данного этапа проводятся на улице.

Дошкольникам необходимо знать элементарные правила игры в футбол:

- перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон или начального удара. Мяч ставится на землю в центре поля;
- игроки команды стремятся забить как можно больше голов в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры;
- футбол — игра двух команд, и в каждой команде - до 5—7 игроков, один из которых капитан;
- соблюдение правил игры и продолжительность матча контролирует судья;
- мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот, а также во время игры были соблюдены все правила;

- в футболе все действия с мячом игроки выполняют ногами;
- правом брать мяч в руки обладают вратарь и игрок, выполняющий вбрасывание;
- футбол — игра коллективная, и игроки относятся друг к дру1у с уважением, несмотря на дух соперничества и желание победить.

ЭЛЕМЕНТЫ ФУТБОЛЬНОЙ ТЕХНИКИ

Техническое совершенствование данных движений будет достигаться посредством выполнения следующих упражнений, включенных в содержание занятий.

Передвижение игроков по площадке:

- различные виды бега («змейкой»; бег с изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.);
- различные виды прыжков, подскоки;
- подвижные игры «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу» и т.п.

Удары по мячу:

- носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5- 3,5 м с места;
- носком ноги в ворота шириной 2-2,5 м с расстояния 3-4 м с места;
- 5-6 ударов подряд на точность с расстояния 2-4 м в уменьшенные ворота (1,5-1,7 м) без вратаря;
- с разбега по неподвижному мячу в стену;
- передача мяча друг другу носком ноги, стоя в паре (тройке), с места;
- по команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно;
- игровое упражнение «Снайпер»;
- пяткой: подбежав с расстояния 2-3 м к 5-6 мячам, лежащим на одной линии, выполнить поочередные удары по ним;
- пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5 м с расстояния 2,5—3 м;
- передача мяча в паре, ударяя пяткой (расстояние между партнерами - 2-2,5 м);
- передача мяча пяткой, стоя по обе стороны дуги (ворот);
- игровое задание «Кто быстрее»;
- серединой подъема (имитация удара по мячу);
- с места по неподвижному мячу в стену с расстояния 3—4 м;
- с места (с разбега) по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в предмет (расстояние до предмета - 2-3 м);
- (с постепенным увеличением силы удара) с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену (3-4 м);
- отбивая мяч от пола, посылать его через натянутый шнур (высота шнура - 20 см);
- по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча партнером (взрослым);
- внешней стороной стопы (выполнить 6-8 ударов, имитируя удары по мячу с разбега);
- отметив мелом соответствующую часть подъема, выполнить 8-10 ударов по мячу в стену (по предмету) с места (с разбега);
- внутренней стороной стопы («щечкой»);

- по мячу с места (с разбега) в стену (расстояние - 3-4 м);
- ударив по мячу с места (с разбега), попасть через шнур (высотой 20 см) в стену;
- после передачи мяча партнером ударить по мячу и попасть в цель (или предмет) с расстояния 2,5-3 м;
- передача мяча от водящего игрокам, стоящим по кругу;
- мячом по предмету, который размещен в центре круга (диаметр круга - 4-5 м), игроками, стоящими по периметру круга.

Остановка (прием) мяча ногой:

- остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча в парах (тройках) любым способом и остановка подошвой ноги;
- передача мяча от водящего, находящегося в центре круга, игрокам, образующим этот круг.

Ведение мяча ногой:

- по прямой (10 м) попеременно то правой, то левой ногой;
- по начерченной прямой линии (10 м) попеременно то правой, то левой ногой;
- по извилистой линии;
- между предметами (медболы, кегли и т.п.), обводя их;
- по коридору (шириной 2 м и длиной 10 м), постепенно уменьшая его ширину;
- произвольное ведение мяча любым способом.

Финты (уход с мячом в сторону от соперника):

- в паре с тренером, а по мере усвоения техники - с другим игроком;
- пронося ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход.

Отбор мяча:

- игровое упражнение «Ну-ка отними!» в паре с тренером;
- игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» — только ногами).

Вратарская техника:

- ловля высоколетящего мяча в прыжке (перебрасывание мяча руками друг другу);
- ловля мяча, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2-3 м;
- ловля мяча, брошенного через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см;
- ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре - 2,5-3 м);
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед;
- бег с прыжком в высоту (игровое упражнение «Дотронься до колокольчика»);
- ловля и отбивание высоколетящего мяча в стороне от ворот (игроки поочередно бросают вратарю мяч руками из разных точек с расстояния от 2 до 4 м, затем игроки выполняют подачу ногами любым известным им способом).
- ловля мяча, летящего на уровне груди (игроки подают мяч вратарю сначала руками - игровое упражнение «Горячая картошка»: вратарю во время ловли мяча необходимо подпрыгнуть вверх так, чтобы мяч оказался на уровне живота, - затем ногами);
- ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный тренером мяч с расстояния 2,5-3 м);

- из и. п. - полуприсед с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу мячу - отбивать мяч, брошенный водящим;
- прием катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочередно посылают игроки ногами с расстояния 3-4 м);
- бросок мяча двумя руками:
- из-за головы;
- из-за плеча правой (левой) рукой;
- одной рукой сбоку низом;
- выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх-вперед и ударить по нему подъемом ноги).

Вбрасывание мяча

- бросок мяча двумя руками из-за головы с места (с разбега) на дальность;
- перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре.

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ ЦРР д/с №42 «Русь»
_____ Е.В. Полякова

Учебный план

по дополнительному образованию муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребенка - детского сада №42 «Русь» на 2017-2018 учебный год

Дошкольное образование

№ п/п	Название дисциплины	Старшая группа			Подготовительная группа		
		Неделя	Месяц	Год	Неделя	Месяц	Год
1	**Художественно-эстетическая направленность** -предметное и сюжетное рисование; -цветоведение; -ручной труд; -икебана	1	4	36	2	8	72
2	**Физкультурно-спортивная направленность** -физкультурно- оздоровительная работа; -коррегирующая гимнастика; -спортивные игры	1	4	36	1	4	36
	Социально – педагогическая направленность - социально – педагогические игры; тренинги, тесты; - упражнения; - интерактивные дискуссии	1	4	36	1	4	36

Утверждаю.
Заведующий МБДОУ ЦРР д/с №42 «Русь»:
_____Е.В.Полякова

Перспективный план работы кружка

«Футбол для дошкольников»

воспитателя по ФИЗО
МБДОУ ЦРР д/с №42 «Русь»
г. Ставрополя
Немчиновой М. С.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

Занятие № 1

Задачи:

– учить технике выполнения удара по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5–3,5 м с места и с разбега;

– учить касаться носком центра мяча, лежащего неподвижно;

– совершенствовать технику перебрасывания мяча руками друг другу через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см;

– совершенствовать технику бега с прыжком в высоту в упражнении «Дотронься до колокольчика».

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; верёвка с колокольчиками; сетка для игры в волейбол.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба: – высоко поднимая колени, мяч за головой; – мяч за спиной – захват голени назад; – на носках, пятках, внешней стороне стопы.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному друг за другом. Дети на ходу движения берут мячи в продолжают движение, слушая команду педагога.	1 мин.
Бег врассыпную.		1 мин.
Три эстафеты для перестроения в колонну. По сигналу – бег с прыжком в высоту.		
Игровое упражнение «Дотронься до колокольчика».		30 сек.
Ходьба с передачей мяча под коленом.	Спина прямая, колено выше к груди.	30 сек.
Бег с активными ударами мяча о колено.	Мяч держать двумя руками, удар при каждом шаге.	30 сек.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе. Построение в 3 колонны.	30 сек.

Основная часть		
ОРУ с мячом. 1. И.п. – о.с., прямые руки с мячом внизу. Круг прямыми руками назад-вниз.	Спину держать прямо, плечи поворачивать вслед за мячом.	5–6 раз
2. И.п. – то же. 1–2 – поворот вправо, выпад правой ногой. И.п.; 3–4 – поворот влево, выпад левой ногой. И.п.	Плечи поворачивать вслед за мячом.	5–6 раз в каждую сторону
3. И.п. – ноги широко, грудь с мячом за головой. 1–2 – наклон к правой, левой ноге; 3–4 – выпрямиться.	Ноги в коленях не сгибать.	5–6 раз
4. И.п. – прилечь на правое бок, мячом упереться в пол, левая нога выпрямлена в сторону. Руки с мячом перед собой. 1–2 – прилечь на левое правой ноги, мяч вверх; 3–4 – выпрямить туловище, вернуться в и.п.; 5–6 – то же с левой ноги.	Спину стараться держать прямо.	5–6 раз
5. И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены, руки с мячом за головой. 1–2 – легкие удары мячом по носкам стопы; 4 – вернуться в и.п.	Ноги в коленях не сгибать.	По 5–6 раз в каждому счету
6. И.п. – лежа на спине на ушах, руки с мячом выпрямлены вверх. 1–2 – сесть, дотронуться мячом до колена правой ноги; 3–4 – и.п. 5–6 то же к колену левой ноги.	Плавно поднять и опустить туловище.	5–6 раз
7. Прыжки вокруг мяча на двух ногах, чередуя с 10 прыжками на правой ноге, 10 прыжками на левой ноге.	Прыжки выполнять мягко.	По 3 подхода в течение 40–50 сек
Дыхательные упражнения.	В ходьбе. Построение в 3 колонны.	10–20 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. По команде хватать носком центра мяча, лежащего неподвижно.		До 6–7 касаний

2. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5–3,5 м с места.	Выполнять по грам.	До 4–6 ударов
3. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5–3,5 м с разбега.	Выполнять по двое.	До 4–6 ударов
Подвижная игра «В кого меньше мячей». Дети образуют 2 равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала трижды старается перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго счета находится меньше мячей. Дыхательные упражнения.	Площадки разделены сеткой на уровне 130–150 см. Запрещается трогать друг друга, отнимать мяч. В ходьбе.	2 мин. 10–30 сек.
Заключительная часть		
Игра-имитация «Кукушка». По сигналу дети «изображают» кукушку, замирая на месте.		1–2 мин.

Занятие № 2

Задачи:

– учить технике выполнения удара по мячу носком ноги в ворота (дверной) 2–2,5 м) с расстояния 3–4 м с места;

– учить технике выполнения передачи мяча друг другу в парах (тройках) с места, а затем с разбега;

– закреплять технику выполнения удара по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5–3,5 м с места;

– закреплять технику касания носком центра мяча, лежащего неподвижно;

– совершенствовать навыки, необходимые во время игры: перебрасывания мяча руками друг другу, стоя в парах (тройках) на расстоянии 2–3 м;

– совершенствовать технику подбрасывания и ловли мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба: – высоко поднимая колени, мяч за головой; – мяч за спиной – захват голени назад; – на носках, пятках, внешней стороне стопы.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному друг за другом. Дети на ходу движения берут мячи и продолжают движение, слушая команду педагога.	1 мин.
Бег врассыпную.		1 мин.
Ходьба с передачей мяча под коленом.	Спина прямая, колено выше к груди.	30 сек.
Бег с высоким подниманием бедра.	Мяч держать двумя руками, касаться коленом мяча.	30 сек.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе. Построение в 3 колонны.	10–20 сек.

Основная часть		
ОРУ с мячом (см. занятие № 1).		
Дыхательные упражнения.	8 подъёмов.	10–20 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5–3,5 м с места.		До 4–6 ударов
2. Удар по мячу носком ноги в ворота (шириной 2–2,5 м) с расстояния 3–4 м с места.	Выполнять одновременно.	До 4–6 ударов
3. Передача мяча друг другу, стоя на расстоянии 2–2,5 м друг от друга, в парах (тройках) с места.		2 мин.
4. «Я знаю...». Подбрасывая мяч, продолжить вопрос, называть по 5 и более имён, пород, животных и т.п.		1 мин.
Подвижная игра «10 передач». Дети становятся парами. Расстояние в паре 2 м, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу удобным способом, стараясь не уронить его на пол. Побеждает пара, выигравшая 10 передач без падения мяча на пол.		2 мин.
Дыхательные упражнения.		30 сек.
Заключительная часть		
По команде коснуться носком центра мяча, каждого неподвижно.	Дети стоят врассыпную.	30 сек.

Занятие № 3

Задачи:

– закреплять технику выполнения удара по мячу носком ноги в ворота (шириной 2–2,5 м) с расстояния 3–4 м с места;

– закреплять технику выполнения передачи мяча друг другу в паре с места;

– учить выполнять 5–6 ударов подряд с места носком ноги на точность в уменьшенные ворота (1,5–1,7 м) без вратаря;

– совершенствовать навыки, необходимые по вратарской технике: перебрасывание мяча руками друг другу в тройке, на расстоянии 2–3 м;

– совершенствовать технику перебрасывания мяча руками друг другу через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см;

– развивать быстроту реакции и ловкость при передаче мяча в игровом упражнении «Горячая картошка».

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; ворота, сетка для игры в волейбол, ориентиры для эстафеты (стойки).

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Игра «Передай мяч». Дети стоят по кругу и передают друг другу мяч, произнося слова: – Раз, два, три! Мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть! Вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять! Кто бросать умеет? – Я. На каждое слово дети передают мяч; у кого на «я» оказался в руках мяч, выходит в середину и говорит: «Раз, два, три, Ваня». После этих слов дети разбегаются, а стоящий в середине бежит за ними, бросая мяч в ноги убегающим. Тот, в кого попал мяч, выходит из игры. После нескольких водящих в 2–3 детей, игра начинается снова.		3 раза.
Дыхательные упражнения.	8 подъёмов.	10–20 сек.

Основная часть		
ОРУ с мячом (см. занятие № 1).	Дети берут мячи и становятся в 3 колонны.	
Дыхательные упражнения.	8 подъёмов.	10–20 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Эстафета: – обводка мяча рукой от ноги с продвижением вперед до ориентира; – удар по мячу носком ноги в ворота;	Удар выполнять с места, от ориентира.	3 раза.
– обратно бег с мячом в руках.		
2. Удар носком ноги по точность в уменьшенные ворота (1,5–1,7 м) без вратаря.		5–6 ударов
3. «Горячая картошка» – перебрасывание мяча руками друг другу, в тройке, на расстоянии 2–3 м.	Мяч передают способом от груди.	3 мин.
Подвижная игра «У кого мячик» (см. занятие № 1).		3 мин.
Дыхательные упражнения.	8 подъёмов.	10–20 сек.
Заключительная часть		
Передача мяча носком ноги друг другу, стоя в паре (расстояние в паре до 3 м).		1 мин.

Занятие № 4

Задачи:

– закреплять умение выполнять 5–6 ударов подряд с места носком ноги на точность в уменьшенные ворота (1,5–1,7 м) без вратаря;

– учить технике выполнения удара по мячу пяткой;

– совершенствовать технику бросания мяча двумя руками из-за головы;

– совершенствовать технику удара носком ноги в ворота (шириной 2–2,5 м) с расстояния 3–4 м с места и с разбега.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; ворота.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Передача мяча носком ноги друг другу, стоя в паре (расстояние в паре до 2 м).		3 раза.
Дыхательные упражнения.	8 подъёмов.	20 сек.
Основная часть		
ОРУ с мячом (см. занятие № 1).		
Дыхательные упражнения.	8 подъёмов.	10–20 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Игровое задание «Снайпер». С 5–6 попыток подряд выполнить удар носком ноги с расстояния 3–4 м с места на точность в уменьшенные ворота (1,5–1,7 м) без вратаря.	Подручный способ.	Каждый ребенок выполняет по 3 серии ударов.
2. Подбежав с расстояния 2–3 м к 5–6 мячам, лежащим на одной линии, выполнить силой послеловую удары по ним.	Ребенок с мячом может бежать спиной вперед.	Каждый ребенок выполняет по 3 серии ударов.
3. Удар сильной по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5 м с расстояния 2,5–3 м.	Мяч лежит на линии. Ребенка предупреждается, выполняет время и удар.	3–4 удара.
Подвижная игра «10 передач» (см. занятие № 3).		3 мин.

Подвижная игра «Вот и колесо». Играют шесть-восемь человек. Они в кругу сидят на расстоянии 2–2,5 м любым известным им способом с расстояния 3–4 м.		3 мин.
Заключительная часть		
Упражнение «Вертись, менее». И.п. – сед, руки на полу, одна нога стоит на полу, другая – на мяче. Приплясывать подальше мяч вокруг между, играю мяче.	Упражнение выполнять одной и какой ногой.	1 мин.

Занятие № 5

Задачи:

– закреплять технику выполнения удара по мячу пяткой;

– учить технике выполнения передачи мяча в парах, ударяя пяткой (расстояние между партнерами – 2–2,5 м);

– учить технике выполнения передачи мяча пяткой, стоя по обе стороны дуги (ворот);

– совершенствовать технику выполнения передачи мяча носком ноги друг другу;

– совершенствовать технику выполнения броска мяча из-за плеча.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; дуги (ворота) – по одному для пары; канат (длина – до 10 м) – 2 шт.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба в колонне по одному: – с высоким подниманием колен; – «змейкой»; – на пятках; – спиной вперед.	Спину держать прямо, соблюдать дистанцию.	2 мин.
Бег: – со сменой направляющего; – спиной вперед; – с ускорением и замедлением темпа по сигналу.	Не наталкиваться, соблюдать дистанцию.	2 мин.
Дыхательные упражнения.	Контролировать дыхание.	10–15 сек.
Основная часть		
ОРУ с мячом (см. занятие 1).		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10–30 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Удар в ворота по неподвижному мячу пяткой с места.	В дуги устанавливаются несколько ворот для нескольких подгрупп детей.	3 мин.
2. Передача мяча в парах, ударяя пяткой (расстояние между партнерами – 2–2,5 м).	Стоя в паре, дети сами контролируют движение и направление катящегося мяча.	2 мин.

Усложнение: передача мяча пяткой, стоя по обе стороны дуги (ворот).	Дети сами контролируют выполнение и свои роли в этом задании.	1 мин.
3. Игровое упражнение в парах: игроки стоят на расстоянии 3–4 м друг от друга. Мяч один на двоих. Один игрок бросает другому игроку мяч из-за спины правой (левой) рукой. Другой игрок возвращает мяч ногой, ударяя по мячу носком ноги. Потом игроки меняются ролями.		3 мин.
Подвижная игра «Рулим». В центре круга стоит водящий (взрослый), который делает передачу мяча одному из игроков. Игрок, не останавливая мяч, отбивает его, направляя в сторону взрослого. Дети стоят на расстоянии 1 м друг от друга.		3 мин.
Заключительная часть		
Ходьба красиво-чую, с перекатом с пятки на носок, помогая махами рук, чередуя с обычной ходьбой.	Спина прямая.	1 мин.

Занятие № 6

Задачи:

– закреплять технику выполнения передачи мяча в парах, ударяя пяткой (расстояние между партнерами – 2–2,5 м);

– закреплять технику выполнения передачи мяча пяткой, стоя по обе стороны дуги (ворот);

– учить имитационному удару по мячу серединой подъема;

– учить технике выполнения удара с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену с расстояния 3–4 м с постепенным увеличением силы удара;

– совершенствовать технику выполнения удара в ворота носком ноги.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; ориентиры для ворот (шириной 2–2,5 м; дуги – одна для пары.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба: – на пятках, носках; – в полуприседе; – спиной вперед.	В колонне по одному. Руки на поясе, за головой.	2 мин.
Бег – подвижная игра «Колонна».	Игроки в водящий передвигаются по площади спортзала.	3 раза.
Дыхательное упражнение.	В ходьбе. Перестроение в 2 круга.	30 сек.
Основная часть		
ОРУ с мячами. 1. И.п. – стоя на коленях, мяч в правой руке внизу. 1–2 – сесть на пятки, мяч вперед вверх; 3–4 – вернуться в и.п.	Туловище держать прямо.	5–6 раз.
2. И.п. – то же. 1–2 – сидя на пятках и поворачивая туловище вправо, опустить мяч и коснуться им пола у правого носка. Вернуться в и.п.; 3–4 – то же в другую сторону.		По 4 раза в каждую сторону.

3. И.п. – сесть на пол, ноги вместе, руки в стороны, мяч удерживать в правой руке. 1–2 – поднимая туловище, передать мяч под ногой в левую руку; 3–4 – вернуться в и.п., мяч в левой руке; 4–6 – то же другой ногой.	Носки оттянуть. Ноги в коленях не сгибать.	По 4–6 раз под каждой ногой.
4. И.п. – сесть, мяч зажать между стопами, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять ноги с мячом; 3–4 – опустить.	Поднимая мяч вверх, туловище назад не наклонять.	6 раз.
5. И.п. – сесть, ноги вместе, мяч у левого бедра. Прокатить мяч по полу вокруг ног очень медленно в наклоне.	Ноги в коленях не сгибать.	По 4–6 раз в каждую сторону.
6. Прыжки вокруг мяча, лежащего на полу, из и.п. – сидя на корточках, руки за головой.		По 10 прыжков в правую и левую стороны.
Дыхательные упражнения.	8 хлопков.	30 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Передача мяча в парах, ударом ногой. Расстояние между партнерами 2–2,5 м.	Тесты 4–6 передач между игроками ставятся задачи: для передачи мяча ногой, через нос.	2 мин.
2. Имитационный удар по мячу серединой подъема.	Дети стоят врассыпную. Педагог показывает, а дети повторяют его движения.	1 мин.
3. Удар с места по неподвижному мячу в стену с расстояния 3–4 м с постепенным увеличением силы удара. Дети стоят в двух шеренгах спиной друг к другу. Расстояние между шеренгами – 2 м.	Взрослый показывает и объясняет упражнение.	3 мин.
4. Передача мяча назад между ногами. Команды выстраиваются колонами. У первых игроков по мячу. По сигналу они передают мячи между ногами стоящим сзади, тот – следующим, и так до последнего игрока в колонне.	Количество игроков в колонне одинаковое. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.	2 раза.

Эстафета «Забей в ворота» (расстояние до ворот от финиша – 3 м): – бег до ориентира с мячом в руках; – от ориентира выполнить удар ногой по мячу с места мячом в ворота; – бег с мячом в руках обратно.	Дети построены в 3 колонны.	2–3 раза.
Дыхательные упражнения.	10 хлопков.	10–30 сек.
Заключительная часть		
Упражнение «Художник» – кто быстрее сядет на скамью, нарисует в воздухе круг мячом, зажатым между стопами.	Дети располагаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать.	По 2 круга в обе стороны.

Занятие № 7

Задачи:

– закреплять технику выполнения навтадающего удара по мячу серединой подъема;

– закреплять технику выполнения удара с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену с расстояния 3–4 м с постепенным увеличением силы удара;

– учить основам выполнения удара серединой подъема с места, а затем с разбега по неподвижно лежащему мячу в цель;

– совершенствовать технику выполнения удара в ворота низом ногой;

– совершенствовать технику передачи мяча друг другу ногой.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; мячи – 5–6 шт., ориентиры для ворот дверной 2–2,5 м; центр со стойками.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба: – на пятках, носках; – скрестным шагом; – в полуприседе; – обычная с заданием: по сигналу ноги нажимать и выполнять по 3 имитационных удара серединой подъема по мячу.	Выполняется с мячами. Положение рук дети выбирают сами.	1–1,5 мин.
Бег: – спиной вперед; – со сменой направляющего по сигналу; – с ускорением и завершением низом.		2–2,5 мин.
Дыхательные упражнения.	Самоконтроль за дыханием. Перестроение в 2 круга.	15–20 сек.
Основная часть		
ОРУ с мячами (см. занятие № 6).		
Дыхательные упражнения.	6 хлопков.	15–20 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Удар по мячу носком ноги. Расстояние до цели – 2–2,5 м.	Выполняется в пасторных горизонтальных мишеней.	3–4 удара.

2. Удар серединой подъема с места, с разбега по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в ворота, установленные в створе ворот. Расстояние до ворот – 2–3 м.	Упражнение выполняется в несколько подхо.	По 3–4 удара каждый ребенок.
3. Передача мяча ногой под сеткой, волнуется между собой на высоте 20–30 см. Расстояние между игроками, стоящими на разных сторонах ворот – 2–2,5 м.	Следить за точностью передачи.	1 мин.
Подвижная игра «Не встречных колонн». Расстояние между колоннами – 4–5 м. По сигналу стоящий впереди игрок одной из колонн ударом (мяч от груди) передает мяч первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны и т.д. Игра заканчивается, когда один из команд первой займет первоначальное положение.	Игроки каждой команды образуют 2 исходные колонны.	До 2 раз.
Дыхательные упражнения.	6 хлопков.	30 сек.
Заключительная часть		
Упражнение «Вертолет, мячом» (см. урок № 6)	Упражнение выполнять правой и левой ногой.	30 сек.

Занятие № 8

Задачи:

– закреплять технику выполнения удара по мячу серединой подъема с места, с разбега;

– закреплять технику выполнения удара серединой подъема с места в стену по неподвижному мячу;

– учить, отбивая мяч от пола, посылать его через натянутый шнур (высота шнура – 20 см);

– учить технике выполнения удара по мячу, перекинутому через сетку, после передачи мяча взрослым;

– совершенствовать технику перебрасывания мяча способом «двумя руками из-за головы» через сетку.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см), мишени – по количеству детей; веревка длиной 10 м; стойки, сетка; ориентиры для ворот шириной 2–2,5 м.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба обычная и чередование с обычным бегом.	Построение в 2 круга, двигаются в противоположные стороны.	2 мин.
Ходьба, переходящая в бег, ритмично ударяя по мячу мячом.	Использовать бубен.	30 сек.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Основная часть		
ОРУ с мячами (см. занятие № 6)		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10–20 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Эстафеты: – боковой галоп до ориентира (мяч в руках); – удар с места по мячу серединой подъема по мячам, стоящим на линии ворот; – боковой галоп обратно.		2–3 раза.

Упражнение: удар серединой подъема по мячу с разбега (рабочих более), кидает мяч, возвращается обратно, чтобы с разбега ударить по мячу).		
2. Удар серединой подъема со неподвижному мячу в стену (расстояние – 2–3 м).	Фронтально. Дети стоят вдоль стены.	До 10 ударов.
3. Отбив мяч от пола сухой, ударом серединой подъема послать его через натянутый шнур. Два игрока и детей стоят друг к другу на расстоянии 2 м.	Показ и объяснение взрослого.	2 мин.
4. Удар серединой подъема по мячу, подкинутому на стене, после передачи мяча взрослым.	Индивидуально с каждым ребенком.	2 мин.
Подвижная игра «Кого мячом накажи» (см. занятие № 1).	Загораживаются теперь друг другу, очищать мяч.	3 мин.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Заключительная часть		
Ходьба по периметру обычная, приставным шагом боком. Мишени в вытянутой в сторону руке.	Нарочно можно показать «ежиков». Дети разделены на 2 группы.	1 мин.

Занятие № 9

Задачи:

– закреплять технику выполнения удара серединой подъема, отбив мяч от пола и послав его через натянутый шнур (высота шнура – 20 см);

– закреплять технику выполнения удара серединой подъема по мячу (мячам) после передачи мяча взрослым;

– учить выполнять прицельным ударом по мячу внешней стороной стопы;

– учить выполнять удары внешней стороной стопы в стену или вдаль с места и с разбега;

– совершенствовать технику выполнения удара с разбега по мячу серединой подъема.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; стойки; шнур[1] длиной 5–10 м; булавы (кегли) – 5–6 шт.; скакалка.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба, бег, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу.		1–1,5 мин.
Ходьба по диагонали и противоходом.	По ходу взять мячи и через центр по двое перестроиться в 2 колонны.	1 мин.
Основная часть		
ОРУ с мячом. 1. И.п. – стоя, ноги на ширине стопы, в руках мяч. 1–2 – наклон мяч вниз, согнув руки, опустить за голову; 3–4 – и.п.	Голову не наклонять.	5–6 раз.
2. И.п. – стоя, мяч на полу, руки внизу. 1–2 – встать на мяч правой (левой) ногой, поставить; 3–4 – и.п.	Удерживать равновесие.	3–4 раз каждой ногой.
3. И.п. – стоя, мяч внизу впереди, правая сзади, мяч у плеча на согнутой правой руке (левой придерживать мяч).		5–6 раз каждой ногой.

[1] Для выполнения упражнения вместо шнура использовать эластичный шнур, для натяжения которого привлекается труд.

1. – Броски от плеча правой рукой, придерживая мяч левой и не выпуская его из рук. 2. – Броски от плеча левой рукой, придерживая мяч правой.		
4. И.п. – стоя, мяч в руках внизу. 1–2 – прижать, колени врозь с внешней мячом с пол; 3–4 – и.п.	Спина прямая.	6–8 раз.
5. И.п. – стоя, мяч на полу. 1–6 – прыжки вокруг мяча на правой (левой) ноге.		По 2 круга на каждой ноге.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10–20 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема послать мяч через натянутый шнур. Дети стоят на расстоянии 2–3 м от шнура.	Показ и объяснение взрослого.	2 мин.
2. Имитационные удары по мячу внешней стороной стопы.	Внешняя сторона стопы у каждого ребенка отметить мелом.	1 мин.
3. Удары внешней стороной стопы в стену или цель.	Удары выполнять сначала с места, а затем с разбега.	2 мин.
4. Удары с разбега по мячу серединой подъема.		2 мин. 4–5 раз.
Подвижная игра «Булава». Дети стоят по кругу, водящий со середины или шнуром с привязанным на конце – в центре. Водящий вращает скакалку между собой, дети перепрыгивают ее на одной или обеих ногах, стараясь не наступать на нее.		
Заключительная часть		
Упражнение «Попади в цель» – удар серединой подъема по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым.	Индивидуально с каждым ребенком.	1–2 мин.

Занятие № 10

Задачи:

– закреплять и совершенствовать технику выполнения удара средней подъема, отбивая мяч от пола и посылая его через намеченный центр (высота центра – 20 см);

– закреплять технику выполнения удара серединой подъема по мячу (мячу) после передачи мяча взрослым;

– закреплять технику выполнения удара внешней стороной стопы в стену или щель с мяча и с разбега.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; кегли (кубики) – 5–6 шт.; дуга – 2; ворота длиной 2–2,5 м со стойками – 3–4 шт.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Игра «Игра-конкурс».	Между фигурами – различные виды бега с чередованием с ходьбой.	2 мин.
Основная часть		
ОРУ с мячом (см. занятие № 3).		
Упражнения в футбольной технике: 1. Отбив мяч от пола (руки), удары серединой подъема; посылать мяч через намеченный центр.	Подсчитывать способ.	До 8 ударов
2. Удары по мячу серединой подъема по бутылкам после передачи мяча взрослым (расстояние до цели – 3 м).	Подсчитывать способ.	2 мин.
3. Удары внешней стороной стопы в стену или щель с мяча и с разбега.		2 мин.
4. Эстафета: – прокатил по-пластунски с мячом в руках под дугой; – добежать до ориентира, ударить мяч с разбега в ворота шириной 1,7–2 м внешней стороной стопы.	Упражнение можно выполнять в тройках.	2 раза

– возвращаясь обратно, прокатил по пластунски с мячом в руках. **Подвижная игра «Пошлая вдруг».** Дети становятся в круг на расстоянии 30–40 см. водящий – в центре, перебрасывает мяч друг другу (через круг); водящий старается его забить. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.		3–4 мин.
Заключительная часть		
Упражнение «Прошел мяч» – сидя на полу, прокатывание мяча вокруг себя.	Ноги в коленях не сгибать.	1 мин.

Занятие № 11

Задачи:

– закреплять и совершенствовать в игровых упражнениях и подвижных играх технические навыки удара по мячу внешней стороной стопы, удара серединой подъема.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; кубики – 5–6 шт.; скакалка; ворота (ширина 2–2,5 м) – 3 шт.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Подвижная игра «Перебеги с мячом на другую сторону площадки». Две команды детей стоят напротив друг друга. Выполняют различные виды бега по команде тренера.	На натянувшуюся друг на друга.	3 мин.
Дополнительные упражнения.	В кодьбе.	30 сек.
Основная часть		
ОРУ с мячом (см. занятие № 3).		
Дополнительные упражнения.	В ходьбе.	10–30 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Удары по воротам с места носком, пяткой, передней подошвой, внешней стороной стопы. Дети, распределившись на 3 группы, выполняют удары мячом по воротам, расположенным на линии ворот.	Общие удары дети выполняют по мячам тренера.	До 5–6 ударов каждого вида.
2. Удар по мячу с разбега любым изученным способом.		По 5–6 ударов каждого вида.
3. Эстафета с бегом и прыжком (по выбору педагога).		3–5 раз
Подвижная игра «Цепи» (см. занятие № 9).	Перепрыгивать через скакалку подсказкам.	2 мин.

Заключительная часть		
Игра «Мои волшебники». Дети идут красивую по залу. Тренер в это время говорит слова: «Вода волнуется – раз, море волнуется – два, море волнуется – три. морская фигура, на месте замри!». Дети останавливаются, не шевелятся, замирая на месте. Водящий выбирает наиболее понравившуюся фигуру. Чья фигура понравилась, тот игрок и становится водящим.	Первого водящего выбирает считалкой.	3 раза

Занятие № 12

Задачи:

– закреплять технику выполнения удара по мячу пяткой;
– закреплять технику выполнения удара по мячу носком ноги;
– учить технике выполнения удара по мячу в стену с места и (или) с разбега внутренней стороной стопы с расстояния 2,5–3 м;
– учить технике выполнения удара по мячу в стену с места внутренней стороной стопы через шнур высотой 20 см;
– совершенствовать технику выполнения удара по мячу серединой подъема с разбега с постепенным увеличением силы удара.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; шнур длиной 10 м со стойками; веревка длиной до 10 м – 2 шт.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба в колонне по одному в возрастающем темпе с переходом на бег. Ходьба. Бег. Бег с высоким подъемом ног и подскоки. Дыхательные упражнения.	Соблюдать дистанцию. Самоконтроль по дыханию. В ходьбе.	3 мин.
Основная часть		
ОРУ с мячом (см. занятие № 8) Дыхательные упражнения. **Упражнения в футбольной технике:** 1. Удары по мячу с места пяткой и носком ноги. 2. Удар по мячу в стену с места внутренней стороной стопы.	В ходьбе. Тренер дает команду для выполнения определенного вида удара и их количества. Повторяется способ. Объяснения и показ упражнения взрослым.	10–20 сек. 3 мин. 1 мин.

3. Удар по мячу в стену с разбега внутренней стороной стопы. 4. Удар по мячу в стену с места внутренней стороной стопы через шнур высотой 20 см. 5. Удары по мячу набивной подачей с разбега с постепенным увеличением силы удара. Дыхательные упражнения.	Повторяется способ. Объяснения и показ упражнения взрослым. Объяснения и показ упражнения взрослым. Повторение в 2 потока. Упражнение выполняют одновременно двое детей. В ходьбе.	3 мин. 3 мин. 3–4 раза 30 сек.
Заключительная часть		
Ходьба по кругу, построение, свободное расставание членов бригад.	Все подходят детей.	1 мин.

Занятие № 13

Задачи:

– закреплять технику выполнения удара по мячу в стену с разбега внутренней стороной стопы;
– закреплять технику выполнения удара по мячу в стену с места внутренней стороной стопы через шнур высотой 20 см;
– учить после передачи мяча партнером выполнять удары по мячу внутренней стороной стопы и попадать в цель (или предмет) с расстояния 2,5–3 м;
– учить технике выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от ноги к ноге игрокам, стоящим по кругу;
– совершенствовать технику выполнения удара по мячу пяткой, стоя в парах.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; шнур длиной 10 м со стойками.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Игровое упражнение: ходьба по кругу, высоко поднимая колени и ударяя по ним руками. По сигналу водящего дети быстро становятся в пары (расстояние в ходе – 2–2,5 м) и передают мяч друг другу ногой. Бег в медленном темпе в чередовании с подъемом. Дыхательные упражнения.	Соблюдать очередность передачи мяча. В колонне по одному. В ходьбе. Свободное построение по кругу.	3 мин. 1–1,5 мин. 30 сек.
Основная часть		
ОРУ с мячом (см. занятие № 8) Дыхательные упражнения. **Упражнения в футбольной технике:** 1. Удар по мячу в стену с места внутренней стороной стопы через шнур высотой 20 см. 2. Удар мячом в цель после передачи партнером с расстояния 2–3 м.	В ходьбе. Взрослый выполняет упражнение индивидуально с каждым ребенком.	10–20 сек. 3–4 раза 2–3 раза

3. Отработка удара внутренней стороной стопы по мячу в стену с разбега. **Подвижная игра «Мяч кругу»** – передача мяча внутренней стороной стопы от медящего игрокам, стоящим по кругу. Взрослый стоит в центре круга диаметром 5 м. Игроки возвышают имя одного, не останавливая его.	Можно предложить детям попрыгать с мячом (зубки) вместо ходьбы.	2 мин. 3 мин.
Заключительная часть		
Индивидуальные игры с мячом. Дыхательные упражнения.	Выполнять знакомые упражнения с мячом (бросание, прокатывание, ловля мяча и т.д.). В ходьбе.	2 мин. 30 сек.

Занятие № 14

Задачи:

– закреплять технику выполнения удара по мячу внутренней стороной стопы с возвращением в цель (или предмет) с расстояния 2,5–3 м после передачи мяча партнером;

– закреплять технику выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от ведущего игрока, стоящим по кругу;

– учить технике выполнения удара мячом по стоящему в центре круга (диаметр круга – 4–5 м) предмету;

– совершенствовать технику выполнения удара по мячу носком с разбега, свободно передвигаясь по залу;

– совершенствовать технику выполнения удара по мячу с разбега внутренней стороной стопы («щечкой»).

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см), мелочи – по количеству детей; манишки – по одной для подгруппы; гимнастическая скамейка.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба: три хлопка: ноги подняты, руки вперед, вверх, затем опускать вперед и вниз. Ходьба, подскоки. Ходьба, бег по гимнастической скамейке. Ходьба спиной вперед, с перестроением в пары по сигналу. Дыхательные упражнения.	Контролировать осанку. 8 ходьб.	3 мин. 10–20 сек.
Основная часть		
ОРУ парами (без предмета). 1. И.п. – стоя спиной друг к другу, ноги максимально расставить, кисти вниз на уровне. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.		5–6 раз

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки перед грудью. 1–3 – медленно, с напряжением выпрямить руки в стороны – вдох одновременно «прижать»; 4 – и.п. со словом «выдох» – выдох.		5–6 раз
3. И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, руки в замке над головой. 1 – наклониться вперед, опустить руки вниз со словом «ух» (рубим дрова); 2 – и.п. – вдох	Колени не сгибать.	5–6 раз
4. И.п. – стоя лицом друг к другу. 1 – «крыша» – ноги врозь, руки в стороны; 2 – «прыжок» – ноги вместе, руки вниз.	Консультировать координацию движения.	12–15 прыжков подряд
Дыхательные упражнения.	8 ходьб.	30 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Подвижная игра «Мяч в кругу» – (см. занятие № 13).	Подгруппой способ. Не задело мяча может стать мяч хорошо, или наиболее способный ребенок.	3 мин.
2. Удар по мячу с разбега внутренней стороной стопы с передачей в цель (или предмет) после передачи мяча партнером.	Подгруппы по трое-четверо детей.	3 мин.
3. Удар мячом по стоящему в центре круга предмету.	Самостоятельно деление детей.	3–5 раз
4. Стоя парами, передавать мяч друг другу внутренней стороной стопы.	Готову не впускать.	3 мин.
5. Свободно передвигаясь по залу, выполнять удары по мячу носком с разбега.		3 мин.
Заключительная часть		
Ходьба по залу с мешочком на голове. Обычная ходьба с перекатом с пятки на носок.		30 сек. 30 сек.

Занятие № 15

Задачи:

– закреплять технику выполнения удара мячом по стоящему в центре круга (диаметр круга – 4–5 м) предмету;

– учить технике выполнения остановки скрытому мячу подошвой ноги;

– совершенствовать технику выполнения удара по мячу с места внутренней стороной стопы сквозь ворота (дугу), стоя в паре;

– совершенствовать технику выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от ведущего игрока, стоящим по кругу.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; ворота (дуги) – 1 шт. для каждой пары.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба обычная, на пятках, носках, с переходом с пятки на носок, в полуприседе. Бег по диагонали, «змейкой», с разворотом по сигналу. Ходьба. Дыхательные упражнения.	Руки на поясе, за головой. Контроль дыхания. 8 ходьб.	1 мин. 1,5 мин. 10–20 сек.
Основная часть		
ОРУ парами (см. занятие № 10). Дыхательные упражнения. **Упражнения в футбольной технике:** 1. Удар мячом по стоящему в центре круга предмету. 2. Удар по мячу с места внутренней стороной стопы сквозь ворота (дугу).	8 ходьб. Подгруппы по трое-четверо детей. 8 раз.	10–20 сек. 5–6 раз. 5–6 раз.

3. Передача мяча любым способом в остановке подошвой ноги.	Сначала в парах, затем перестроиться в несколько кругов с водящим в центре.	3–4 мин.
Подвижная игра «Летящие». «Летящие» догоняет детей и дотрагивается до ребенка – «мягкая». Кого «догнали», выходит из игры. Нужно «догнать» как можно больше детей.	«Летящие» выбрать считалкой.	3–4 раза
Дыхательные упражнения.	8 ходьб.	30 сек.
Заключительная часть		
Игра «Лети сразу». Дети двигаются в соответствии с динамикой музыкального сопровождения. «Бокс» – ходьба по залу на носочках. «Сумка» – ходьба всей стопой с усилием.	Использовать бубен. Виды ходьбы чередуют взрослый.	1–1,5 мин.

Занятие № 16

Задачи:

– закреплять технику выполнения остановки (приема) мяча подошвой ноги;

– учить технике ведения мяча прямо поперемянно то правой, то левой ногой;

– учить технике ведения мяча по коридору длиной 10 м, постепенно уменьшая его ширину с 2 м до 1 м;

– совершенствовать двигательные умения и навыки, выполняя общеразвивающие упражнения парами.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; 4 веревки по 10 м.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Индивидуальные игры с мячами: продвижение прыжками на правой и левой ноге с мячом в руках под слова «Мой веселый звонкий мяч ...» Ты мяч, ударю мяч о пол правой рукой.	Прыжки чередуются с ходьбой.	3 мин.
Подвижная игра «Найди свое место». Дети идут парами по кругу. Тренер дает сигнал для бега врассыпную по залу. Через какое-то время он говорит: «Найди свою пару» – и дети должны встать в прежнюю пару и продолжить движения по кругу.	Перестроение в пары для игры.	3 раза
Основная часть		
ОРУ парами (см. занятие № 14).	Дети могут выполнять упражнения парами и (или) тройками.	
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10–20 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Остановка (прием) мяча подошвой ноги.	После показа взрослым дети выполняют упражнение, свободно передвигаясь по залу.	3 мин.

2. Ведение мяча прямо поперемянно то правой, то левой ногой.	Перестроение в 2 колонны, стоящие напротив друг друга.	3 мин.
3. Ведение мяча по коридору длиной 10 м, постепенно уменьшая его ширину с 2 м до 1 м.	Ведение мяча по узкой дорожке из параллельно лежащих веревок.	3 мин.
Подвижная игра «Слай». Дети становятся в круг, водящий с мячом – в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя произнесли, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в разные стороны) и, как только берет его в руки, дает команду «Стой». Все игроки останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.		До 4 мин.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Заключительная часть		
Игра малой подвижности «Вы, мы, мяч». Дети выполняют движения по словесному указанию.	Взрослый по всему показывает ту часть тела, которую называет.	2 мин.

Занятие № 17

Задачи:

– закреплять технику ведения мяча прямо поперемянно то правой, то левой ногой;

– закреплять технику ведения мяча по коридору длиной 10 м, постепенно уменьшая его ширину с 2 м до 1 м;

– учить технике ведения мяча поперемянно то правой, то левой ногой между предметами (набивными мячами);

– учить технике произвольного ведения мяча;

– совершенствовать технику остановки (приема) мяча подошвой ноги;

– совершенствовать навыки владения мячом, получаемые на предыдущих занятиях.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; 6 веревок по 10 м; набивные мячи для эстафеты.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Выполнить прокатывание мяча вперед между согнутой одной, потом другой ногой. И. п. – стоя на месте, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную между расположенными по залу набивными мячами с переходом мячами их. По сигналу сесть на набивной мяч.	Сохранять дистанцию, не подходить со своего места. Контролировать технику безопасности. Подстроение в пары для ОРУ.	Каждой ногой не менее 5 раз. 2 мин.
Основная часть		
ОРУ парами (см. занятие № 14). Дыхательные упражнения. **Упражнения в футбольной технике:** 1. Эстафета. Ведение мяча поперемянно то правой, то левой ногой между набивными мячами.	В ходьбе. Участвуют 3 команды игроков. Дети ведут мяч любым знакомым способом.	10–20 сек. 3 раза.

2. Эстафета. Ведение мяча по коридору (длиной 10 м) во вторую, постепенно уменьшая его ширину до 1 м. 3. Остановка (прием) мяча подошвой ноги. Игроки, поставленные в круг, передают друг другу мяч любым способом, останавливая его подошвой ноги. **Подвижная игра «Подвижная цель».** Две команды стоят в шеренгах напротив друг друга на расстоянии 4–5 м один от другого. Считалкой выбирается подвижная цель, т.е. игрок, который будет увертываться от мяча, брошенного игроками команд, стоящих напротив. Дыхательные упражнения.	3 коридора. Обратно – бег. Игроков можно разделить на 2–3 подгруппы. Игроки бросают мяч разом, прицеливаясь в ноги противника.	3 раза. 3 мин. 3 мин. 30 сек.
Заключительная часть		
Произвольное ведение мяча по залу.	Взрослый может подсказать изученные ранее способы ведения мяча.	2 мин.

Занятие № 18

Задачи:

– закреплять технику ведения мяча поперемянно то правой, то левой ногой между предметами (кегли);

– закреплять технику правильного ведения мяча;

– учить технике ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой по начерченной прямой линии (более 10 м);

– учить выполнять финты;

– совершенствовать технику ведения мяча прямо попеременно то правой, то левой ногой.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; 6 кеглей, по 10 м; колпи для эстафеты.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба – в колонне по одному; – ходьба на прямых ногах, не сгибая колен; – на носках, пятках. Бег друг за другом со сменой темпа по команде. Сменяющий бег, переходящий в ходьбу. Дыхательные упражнения.	Руки на поясе. Руки за головой. Руки за спиной. Соблюдать дистанцию. В ходьбе.	1–1,5 мин. 1 мин. 30 сек. 30 сек.
Основная часть		
Подвижная игра «Ищи конуса» (см. занятие № 11). **Упражнения в футбольной технике:** 1. Эстафета: – ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой, обводя кегли; – обратно бег с мячом в руках.	Перестроение в 3 колонны.	2 раза. 3 раза.

2. Эстафета: – прыжки с зажатым между коленями мячом; – подскоками вернуться обратно. 3. Индивидуальное выполнение финтов каждым ребенком в паре с тренером. 4. Индивидуальные игры с мячом: ведение мяча известными детям способами, удары в стену.	Дети построены в 3 колонны. После показа-объяснения фронтальный способ выполнения упражнения. Взрослый по ходу выполнения индивидуально детям, напоминает команды.	3 раза. По 3 раза каждый ребенок. 3 мин.
Заключительная часть		
Ведение мяча в ходьбе по начерченной прямой линии (более 10 м) попеременно то правой, то левой ногой.	Проследить по полу 2–4 линии.	3 мин.

Занятие № 19

Задачи:

– закреплять технику выполнения финтов;

– закреплять технику ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой по начерченной прямой линии (более 10 м);

– учить технике отбора мяча у соперника;

– учить элементам вратарской техники: ловле высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловле мяча, летящего на уровне груди (с прыжка или без него);

– совершенствовать технику ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой произвольно по залу.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см), набивные мячи – по количеству детей; скакалки; ворота.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ведение мяча в ходьбе по залу попеременно то правой, то левой ногой. По сигналу (один свисток) – остановка и прокатывание мяча вперед-назад одной ногой, руки на поясе. По сигналу (2 свистка) продолжить ведение мяча. **Подвижная игра «Бросай»** (см. занятие № 9). Дыхательные упражнения.	Фронтально. Во время игры мяч в руках. В ходьбе. Дети берут набивные мячи. Построение в 3 колонны.	3 мин. 1 мин. 30 сек.
Основная часть		
ОРУ с набивным мячом. 1. И.п. – ноги на ширине стопы, руки с мячом вниз: 1 – поднять мяч вверх над головой, посмотреть на него – вдох; 2 – и.п. – выдох. 2. И.п. – ноги на ширине стопы, руки с мячом на уровне пояса:		5–6 раз. 5–6 раз.

1 – подбросить мяч вверх; 2 – поймать. 3. И.п. – ноги на ширине стоп, мяч внизу: 1–3 – наклон вправо-вниз, провести мяч вокруг правой ноги – вдох; 4 – быстро выпрямиться – вдох. То же к другой ноге. 4. И.п. – стоя на коленях, мяч внизу: 1–2 – поворот вправо, положить мяч на пол – выдох; 3–4 – и.п. – вдох. То же в другую сторону, взять мяч. 5. И.п. – руки на поясе, ноги вместе, мяч на полу: 1–4 – поставить стопу на мяч, катать мяч, не отрывая, вперед-назад; 5–8 – то же другой ногой. 6. И.п. – сесть, ноги прямые, мяч у правого бедра, руки внизу: 1 – поднять прямые ноги вверх, одновременно прокатить мяч под ногами в другую сторону; 2 – опустить ноги; 3–4 – то же в другую сторону.	Регулировать высоту броска. Ноги в коленях не сгибать. Поворот по максимальной амплитуде. Ноги в коленях не сгибать.	По 5–6 раз вокруг каждой ноги. По 5–6 раз в каждую сторону. По 5–6 раз каждой ногой. По 4–5 раз в каждую сторону.
Упражнения в футбольной технике: 1. Эстафета «Во встречных колоннах» – ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой на начерченной прямой линии (более 10 м). Выполняя упражнение, колонны должны поменяться местами. Выиграет команда, быстрее выполнившая перемещение. 2. Вратарская техника: – ловля и (или) отбивание руками высоколетящего мяча в стороне от ворот; – ловля мяча руками (с прыжка или без него), летящего на уровне груди.	Дети построены в 3 колонны, стоящие напротив друг друга. Дети делятся на 2 группы, столько же и ворот. Все игроки группы поочередно вратари. Игроки выполняют подачи мячей вратарю сначала руками.	2 раза. До 5 мин.

2. Отработка техники выполнения финтов и отбора мяча у соперника. **Подвижная игра «Гуляем-картошка».** Водящий стоит в центре круга диаметр 5 м) и бросает мяч детям так, чтобы ловить мяч необходимо было в прыжке и высоко. Индивидуальная подача	Упражнение выполняется парами. Тренер напоминает технику выполнения финтов и показывает способы отбора мяча у соперника. Сначала роль водящего выполняет взрослый, а затем дети.	5 мин. 2 мин. 30 сек.
Заключительная часть		
Упражнения на расслабление, ходьба по кругу по залу. 1. И.п. – лечь на пол, руки вдоль туловища, ноги вместе. 1–2 – руки в стороны – вверх – вдох; 3–4 – и.п. – выдох со звуком «а-а-а-ах». 2. И.п. – то же. 1–2 – приподнять согнутую в колене правую (левую) ногу; 3–4 – и.п. 3. И.п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой, голова повернута вправо (влево). 1 – поднять правую (левую) согнутую в колене ногу вверх; 2–5. – покачивание ею вверх-вниз; 6 – и.п. Ходьба	Выполняет в спокойном темпе, также музыкальное сопровождение.	3 мин. 30 сек.

Занятие № 20

Задачи:

– закреплять элементы вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него);

– учить вратарской технике: ловле низкокатящегося мяча, приему катящегося мяча, броскам мяча вратарем;

– совершенствовать технику ведения мяча в игре известными детям способами, финтов, отбора мяча у соперника.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см), набивные мячи – по количеству детей; сетка волейбольная; скамейки гимнастические – 2; ворота.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба гимнастическим шагом, на носках, пятках, (для мяча). Бег. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. Ходьба врассыпную. С подачей сигнала остановиться и стоять на одной ноге (правой, затем левой). Повторить то же в беге. Дыхательные упражнения.	В колонне друг за другом. В ходьбе. Построение в 3 колонны.	3 мин. 30 сек.
Основная часть		
ОРУ с набивным мячом (см. занятие № 19). **Упражнения в футбольной технике:** 1. Техника ловли низкокатящегося мяча: – перемещаться боком с одного края скамейки к другому, отбивая подаваемо брошенный мяч (расстояние до игрока – 2,5–3 м); с конца скамейки вернуться с мячом бегом.	Дети разделены на 2–3 команды и выполняют упражнение на 2–3 скамейках.	2–3 мин.

– из и.п. – полуприсед с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу мячу: отбивать мяч, брошенный водящим. **Усложнение:** дети в и.п. – прямо, перемещаются вправо (влево) и отбивают мяч в движении. 2. В ходе ловить друг другу мяч и отбивать его задранием (расстояние – 3–4 м). **Усложнение:** игроки делятся на 2 команды, строятся в круг или в шеренгу вдоль начерченной линии. Водящий называет игрока по имени, произносит чему мяч, и игрок ударами его отбивает. 3. Отработка техники финтов, отбора мяча у противника. **Подвижная игра «В кого мяч»** (см. занятие № 1). Играют выполняют различные виды бросков по команде «Цель»: – двумя руками «из-за головы»; – из-за плеча правой (левой) рукой; – одной рукой сбоку «плеть»; – пробежав несколько метров, подбросить мяч немного вверх-вперед и начести удар подъемом ноги. Дыхательные упражнения.	Игроки образуют 2–3 круга. Подает мяч взрослый или ребенок. При отбивании мяча в ловушке один мяч на трех игроков. Площадка разделена сеткой на уровне 120–150 см. Запрещается ловить друг друга, отнимать мяч. В ходьбе.	До 2 мин. 2 мин. 2 мин. 3 мин. 30 сек.
Заключительная часть		
Игра малой подвижности «Фигуры». Играют строятся в круг. Водящий – в центре круга. Под музыку или звуки бубна играют шагают по кругу друг за другом, а по команде замирают в остановившемся, принимая различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура показалась ему больше, и меняется с ним местами.	Дети выполняют фигуры, изображающие футболистов и разных баскетболистов.	1 мин.

Занятие № 21

Задачи:

– закреплять элементы вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него);

– закреплять элементы вратарской техники: ловлю низкокатящегося мяча, приема катящегося мяча, броски мяча вратарем;

– учить игре в футбол по упрощенным правилам;

– совершенствовать в игре технику: ведения мяча известными детям способами, финтов, отбора мяча у соперника;

– развивать быстроту, ловкость, выносливость, скоростно-силовые качества.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см), набивные мячи – по количеству детей; скамейки гимнастические – 2 шт., сетка волейбольная, ворота.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, обычная с ускорением и замедлением темпа по сигналу. Бег «змейкой», с ускорением и замедлением темпа по команде. Бег за «направляющим», обегая предметы. Бег в «медленном» с подскоками. Дыхательные упражнения.	Выполнение упражнений ведущей части – в колонну друг за другом или в 2 круга. В ходьбе. Перестроение в 3 колонны.	1,5 мин. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек.
Основная часть		
ОРУ с набивным мячом (см. занятие № 15). **Упражнения в футбольной технике:** 1. Подвижная игра «В кого мяч» (см. занятие № 1). Дыхательные упражнения.	 В ходьбе.	4 мин. 30 сек.

2. Техника ловли навесного мяча: – перемещаться боком с одного края площадки в другому, отбивая одним (каждый) мяч (расстояние до игрока – 2,5–3 м); с конца площадки возвратиться к ее началу бегом; – и.п. и т. – попеременно с совместными играми, задачи обозначены «мастеру мяча»: отбивать мяч, брошенный водящим. Усложнение: и.п. – прием, «кружок» ударов вверху (ловля) и отбивать мяч с движения. **Игра в футбол по упрощенным правилам.** Поочередно играют 3 команды игроков (1 урок – игроки в поле, четвертый – вратарь). Дыхательные упражнения и самомассаж мышц ног после игры каждой команды.	Дети разделены на 2–3 команды и выполняют упражнение «а. 2–3 сложнейка». Подают мяч взрослый или ребенок. Играют обращают 2–3 круга. После 20 сек. игры дети встают и делают упражнения на расслабление мышц ног. Тренер объясняет правила, необходимые в игре, напоминает способы ударов по мячу, которые дети усвоили на предыдущих занятиях, элементы вратарской техники, а также правила техники безопасности. Зрители внимательно наблюдают и замечают нарушения правил.	5 мин. Каждая команда играет 2–3 раза по 1 мин. 20 сек.
Заключительная часть		
Спокойная ходьба.	Взрослый по залу. Тренер беседует с детьми по результатам первых игр.	1 мин.

Занятие № 22

Задачи:

– закреплять в игре элементы вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча в сторону от вырез и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него);

– закреплять в игре элементы вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча, прием катящегося мяча, удары по мячу вратарем – пробежки несколько шагов, подбросить мяч немного вверх-вперед и нанести по нему удар подъемом ноги;

– продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам;

– совершенствовать в игре технику: ведения мячи известными детям способами, финтов, отбора мяча у соперника.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см), набивные мячи – по количеству детей; мишенки, кубики – по 10 шт.; ворота.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприседе. **Игра «Прямо кругом».** Дети встают на четвереньки и пробуют ползать в сторону. **Подвижная игра «Не оставайся на земле».** Дети бегают по залу в по сигналу становятся на продукты, лежащие на полу.	Врассыпную по залу, обходя предметы (мишенки, кубики), разбросанные кеглями. Взрослый замечает, у кого получилось лучше. Перестроение в 3 колонны.	1 мин. 30 сек. 2 мин.
Основная часть		
ОРУ с набивным мячом (см. занятие № 19) **Упражнения в футбольной технике:** 1. Отработка техники удара по мячу. Пробежки несколько шагов, подбросить мяч немного вверх-вперед и нанести по нему удар подъемом ноги.	Показ и объяснение тренера. Дети размещены врассыпную по залу.	3–1 удара

3. Подвижная игра «Подвижная цель»: – бросок мяча двумя руками из-за головы, из-за плеча левой (правой) рукой. **Игра в футбол по упрощенным правилам.** Дыхательные упражнения и самомассаж мышц ног после игры каждой команды.	Целятся только в ноги. В роли подвижной цели 2–3 игрока. Играют разделены на 3–4 команды по 4 игрока (3 – в поле, 1 – вратарь). Команды играют поочередно. Подведение итогов игры. Напомнить предварительность удара в ворота. Постарайся рассеивать мишени тем.	3–4 мин. Продолжительность игры каждой команды до 2 мин. Каждая команда играет по 2–3 раза. 30 сек.
Заключительная часть		
Ходьба по залу. Упражнение на дыхание и расслабление, лежа на спине: глубокий вдох через нос, продолжительный выдох с одновременным «а-а-а» (нужно очень).		30 сек. 1 мин.

Занятие № 23

Задачи:

– совершенствовать элементы вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча в сторону от вырез и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него), а также ловлю низколетящего мяча;

– совершенствовать технику выполнения удара по мячу вратарем – пробежки несколько шагов, подбросить мяч немного вверх-вперед и нанести удар подъемом ноги;

– продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам по 2 тайма в команде;

– совершенствовать технику работы с мячом.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см), скакалки – по количеству детей; мишенки – 20 шт.; гантели – по 2 для каждого ребенка; скамейки гимнастические 2–3 шт.; ворота.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба – обычная; – в полуприседе; – сомкнутым вперед. Бег: – за направляющим вперед; – сомкнутым вперед за направляющим. Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.	В колонне по одному. В колонне по одному. Скакалки скомканы вчетверо, удерживаемы по кругу в центре зала. В ходьбе.	1 мин. 1 мин. 2 подхода по 10 прыжков. 30 сек.
Основная часть		
ОРУ с пластмассовыми гантелями на скамейке. 1. И.п. – сидя на скамейке, руки с гантелями в стороны. 1–2 – поднять руки вверх, соединить гантели и поставить над головой 3 сек; 4 – и.п.	Дети берут гантели и размещаются вдоль 2–3 скамеек. Спина прямая.	6–8 раз

2. И.п. – сидя на скамейке, руки с гантелями у груди. 1–2 – поворот туловища вправо – обе руки с гантелями вперед; 3–4 – вернуться в и.п.; 5–8 – то же влево.	Поворот туловища на максимальной амплитуде.	По 5–6 раз в каждую сторону.
3. И.п. – сидя на скамейке, ноги шире плеч, руки с гантелями за спиной. 1–2 – наклон к правой стопе; 3–4 – и.п.; 5–6 – то же к левой стопе.	Ноги в коленях не сгибать.	По 5–6 раз к каждой стопе.
4. И.п. – лежа хватом сзади, на животе, руки с гантелями вытянуты вперед, ноги вместе. 1–2 – прогнуться; 3–4 – и.п., отдых.	Удерживать равновесие, не касаясь носом пола.	4 раза.
5. Прямой хват гантелей, имитация на полу.	Руки в любом положении (по выбору ребенка).	4 прыжка играют, 4 прыжка мимо – по 3 подхода.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Свободная техника удара по мячу. Пробивание неточных мячей, подбросить мяч немного вверх впереди и совместе удар подъемом ноги.	Выполнять в виде эстафеты. Дети делятся на 2 команды.	До 4–5 ударов каждой ногой.
2. Отработка вратарской техники. Разделившись на 2 команды, поочередно, от середины зала дети выполняют удары по воротам. Вратарь ловит или отбивает мяч в зависимости от высоты или силы удара игрока.	Тренер в объяснении тренера. Ворота в разных концах зала.	5 мин.
3. Ведение мяча правой (левой) рукой в ходьбе по залу, перепрыгивая небольшие, разложенные кубиками на полу.	Задание выполняют все дети одновременно. На незначительное.	3 мин.
Подвижная игра «Мини-футбол» – игра в футбол по упрощенным правилам.	6 команде по 2 игрока.	Каждая игра по 2 мин.
Дыхательные упражнения в свободном темпе) пот после игры каждой команды.		30 сек.

Заключительная часть		
Обычная ходьба, ходьба на носках с выполнением дыхательных упражнений, встряхивание расслабленными кистями рук (стоячем установки).	Дети садят красиво по залу.	1 мин.

Занятие № 24

Задачи:

– продолжать закреплять технику ведения мяча между предметами поочередно правой и левой ногой (расстояние – до 20 м);

– совершенствовать технику точного удара с места (с разбега) мячом по предмету с расстояния 3–3,5 м;

– продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам по 2 игрока в команде;

– совершенствовать технику работы с мячом.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; кегли – 12 шт.; набивные мячи – до 10 шт.; гантели – по 2 для каждого ребенка; скамьи гимнастические – 2–3 шт.; ворота.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Подвижная игра «Сделай фигуру». Дети свободно передвигаются по залу, выполняя команды тренера (различные виды ходьбы, прыжков и бега). По сигналу тренера «Сделай фигуру» – дети замирают на месте в любой позе.		3 мин.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Основная часть		
ОРУ с гимнастическими палочками на скамейке (см. занятие № 23).		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10–20 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Ведение мяча между скамейками поочередно правой и левой ногой (расстояние – до 20 м).	Способ ведения по выбору ребенка.	4 мин.
2. Удар с места (с разбега) мячом по предмету.	Выполнение упражнения во вторичных колонках.	По 4–5 ударов каждой ребенок.
3. Подбросить мяч вверх, обернуться на 360° вокруг своей оси и поймать мяч.	Вертикально. Дети расположены свободно по залу.	До 10 раз.

Подвижная игра «Мини-футбол» – игра в футбол по упрощенным правилам. Дыхательные упражнения в свободном темпе) пот после игры каждой команды.	6 команде по 2 игрока.	Каждая игра по 2 мин. 20 сек.
Заключительная часть		
Ходьба по залу в умеренном темпе.	В колонне по одному, кто красивую.	1 мин.

Занятие № 25

Задачи:
– продолжать закреплять технику выполнения передачи мяча от игрока к игроку в ходьбе;
– совершенствовать технику выполнения точного удара (с места) мячом по предмету с расстояния 3–3,5 м;
– продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам по 3 игрока в команде;
– совершенствовать технику ведения мячом – удар по мячу «мячом» (внутренней стороной стопы).

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; 2–3 скамьи гимнастические; скакалки – по 2 для каждого ребенка; кегли – до 12 шт.; веревка (длина – 10 м); стойки; ворота.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба: – обычная; – в полуприседе; Бег: – в колонне по одному в постепенно возрастающем темпе в чередовании с ходьбой. Дыхательные упражнения.	Руки на поясе. Самоконтроль за дистанцией. В ходьбе.	30 сек. 1,5–2 мин. 30 сек.
Основная часть		
ОРУ с пластмассовыми палками на скамейке (см. занятие № 23). Дыхательные упражнения. **Упражнения в футбольной технике:** 1. Передача мяча в ходьбе. Во время ходьбы двое игроков (расстояние между игроками – до 2 м) перекидывают мяч поочередно правой (левой) ногой друг другу. Таким способом они передвигаются до конца зала. 2. Удар с места мячом по предмету (кегли) с расстояния 3–3,5 м.	В ходьбе. Выполнение задания во встречных колоннах.	10–20 сек. По 3–4 раза каждая пара. По 4–5 ударов каждый ребенок.

3. Эстафета: – ударить по мячу «мячом», проехать его под веревкой, натянутой на высоте 20 см от пола; – перепрыгнуть через веревку, догнать мяч; – перепрыгнуть веревку, вернуться к своей команде. **Подвижная игра «Мини-футбол»** – игра в футбол по упрощенным правилам. Дыхательные упражнения и самомассаж мышц ног после игры каждой командой.	В 2–3 колонны. В командах по 3 игрока.	По 3 раза каждый ребенок. По 2 мин. каждая игра. 30 сек.
Заключительная часть		
Ходьба по залу парами. Упражнения на расслабление: поглаживание расслабленных рук, ног, поверхностное потряхивание кистями рук вокруг запястья.		1 мин.

Занятие № 26

Задачи:
– совершенствовать технику выполнения передачи мяча от игрока к игроку в ходьбе;
– продолжать закреплять технику выполнения точного удара с разбега мячом по предмету с расстояния 3–3,5 м;
– продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам;
– совершенствовать технику ведения мячом.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; мат гимнастический – 2 шт., веревка одна-две или несколько коротких; кегли – до 12 шт.; скакалки – по 2 для каждого ребенка; скамья гимнастическая – 2–3 шт.; ворота.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба обычная в чередовании с гимнастической ходьбой. Бег: – в колонне по одному в постепенно возрастающем темпе в чередовании с ходьбой; – в колонне по одному с постепенным замедлением темпа движения в чередовании с ходьбой. Дыхательные упражнения.	Руки на поясе. Самоконтроль за дистанцией. В ходьбе.	30 сек. 1,5–2 мин. 30 сек.
Основная часть		
ОРУ с пластмассовыми палками на скамейке (см. занятие № 23). Дыхательные упражнения. **Упражнения в футбольной технике:** 1. Передача мяча в ходьбе (см. занятие № 25). Расстояние между игроками до 2,5 м.	В ходьбе.	30 сек. По 3–4 раза каждая пара

2. Удар с разбега мячом по предмету. 3. Эстафета: – «Одевающие». И.п. – дома на стене, руки с мячом вверху, ноги вместе, выполнить перенос по всей длине гимнастического мата; – ударить по мячу «мячом», проехать его под веревкой, натянутой на высоте 20 см от пола; – перепрыгнуть через веревку, догнать мяч; – перепрыгнуть веревку, вернуться к своей команде. **Подвижная игра «Мини-футбол»** – игра в футбол по упрощенным правилам. Дыхательные упражнения и самомассаж мышц ног после игры каждой командой.	Выполнение задания во встречных колоннах. В 2–3 колонны. В командах по 3 игрока.	По 4–5 ударов каждый ребенок. По 3 раза каждый ребенок. По 3 мин. каждая игра. 30 сек.
Заключительная часть		
Игра малой подвижности «Рука, рука, мяч». Выполняется аналогично игре «Нос, нос, зуб» (см. занятие № 16).		1–1,5 мин.

Занятие № 27

Задачи:

– продолжать закреплять технику выполнения передачи мяча в беге от игрока к игроку, расстояние между игроками до 2,5 м;

– совершенствовать технику выполнения точного удара с разбега мячом по предмету с расстояния 3–3,5 м;

– продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам;

–. совершенствовать технику владения мячом.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; кегли – до 12 шт.; ганталя – по 2 для каждого ребенка; скамья гимнастическая – 2–3 шт.; стойки – 2–3 шт.; ворота; веревка длиной до 10 м – 2–3 шт.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба обычная в чередовании с гимнастической ходьбой.	Руки на поясе.	30 сек.
Бег: – противоходом; – по диагонали; – в колонне по одному в постоянно видоизменяющем темпе в чередовании с ходьбой; – в колонне по одному с постоянным изменением темпа движения в чередовании с ходьбой.	Самоконтроль за дистанцией.	2 мин.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Основная часть		
ОРУ с пластмассовыми гантелями на скамейке (см. занятие № 25)		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10–20 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Передача мяча в беге (10 м), «стена» и ходьба – см. занятие № 25).		По 3–4 раза каждым парам.
2. Удар с разбега мячом по предмету.	Выполнение задания во встречных колоннах.	По 4–5 ударов каждый ребенок.

3. Эстафета: – ведение мяча поочередно правой (левой) ногой до стойки, обвести ее; – обратно бежать с мячом за спиной.	2–3 команды игроков.	По 3 раза каждый игрок.
Подвижная игра «Мини-футбол» – игра в футбол по упрощенным правилам.	8 команд по 3 игрока.	По 2 мин. каждая игра.
Дыхательные упражнения и самомассаж мышц ног после игры каждой команды.		30 сек.
Заключительная часть		
Ходьба на ограниченной площади.	Приставные шаги правым и левым боком.	1 мин.
Упражнение «Лестница».		30 сек.

Занятие № 28

Задачи:

– совершенствовать технику выполнения передачи мяча в беге от игрока к игроку, расстояние между игроками до 3 м;

– совершенствовать технику выполнения остановки мяча во время передачи его друг другу;

– совершенствовать навык выполнения удара по мячу с места определенной силы;

– совершенствовать навык выполнения удара с разбега по предмету.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; кегли – до 12 шт.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба обычная в чередовании с ходьбой в полуприседе, на носках, руках.	Руки на поясе или за головой.	30 сек.
Бег: – «змейкой»; – с ускорением и замедлением темпа движения.	Самоконтроль за дистанцией.	2 мин.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе. Построение в 2 колонны.	30 сек.
Основная часть		
ОРУ (выполняется парами) 1. И.п. – стоя спиной друг к другу, ноги на ширине ступни, держатся внизу за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.	Сохранять равновесие.	6–8 раз.
2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки перед грудью. 1–2 – медленно, с напряжением выпрямить руки в стороны – вдох (чувствовать напряжение); 4 – и.п. со словом «выдох» – выдох.	«Держимся» достигнуть в стороны, а не вперед.	6–8 раз.

3. И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, руки в замке над головой. 1 – наклониться вперед, отвести руки вниз со словом «ух!» («рубим дрова»); 2 – и.п. – вдох.	Ноги в коленях не сгибать.	6–8 раз.
4. И.п. – стоя лицом друг к другу. 1 – прыжок – ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжок – ноги вместе, руки вниз.	Упражнение выполнять под четкий счет тренера.	12–16 прыжков подряд.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Остановка мяча подошвой ноги или внутренней стороной стопы (по выбору ребенка). Расстояние между игроками – 2–3 м.	Упражнение выполнять в парах.	3 мин.
2. Передача мяча в беге (10 м), «стена» и ходьба – см. занятие № 25).		По 3–4 раза каждым парам.
3. Удар с разбега мячом по предмету с расстояния 3–3,5 м.	Выполнение задания во встречных колоннах.	По 4–5 ударов каждый ребенок.
4. Удар по мячу с определенной силой.	Упражнение дети выполняют по двое. Команду «сильный», «слабый» дает тренер.	По 4–5 раз каждый игрок.
Подвижная игра «Передачи по кругу через центр». Две игроки с мячами стоят спиной друг к другу в центре круга. Передают мячи партнерам по кругу, а их возвращают обратно.	По команде тренера. Каждый из игроков должен побывать в середине круга.	3 мин.
Заключительная часть		
Ходьба торжественная, походная и закидоном ноги.	Соблюдать дистанцию.	1 мин.

Занятие № 29

Задачи:
– продолжать учить технике выполнения отбора мяча, выполняя действия в паре;
– совершенствовать элементы вратарской техники (ловля и бросок мяча руками);
– продолжать учить технике владения мячом в эстафетах.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Подвижная игра «Ловишки с мячом».	«Ловишка» бросает мяч только в ноги детям.	2–3 мин.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Основная часть		
ОРУ (см. занятие № 28).		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Отбор мяча, выполняя действия в паре.	Соблюдать технику безопасности.	3 мин.
2. Подвижная игра «У кого мячик мягче» (см. занятие № 1).	Дети делятся на 2 равные команды.	3–4 мин.
3. Эстафета «Кто быстрее?». Кто быстрее передаст мячи ногами друг другу в положении сидя по щелчку в начале сигнала.	Водящий выбирается считалкой.	3–4 раза.
Подвижная игра «Вы – весёлые ребята».		3 мин.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Заключительная часть		
Упражнение «Художник» (см. занятие № 3).	Дети рассматривают свободную по зону. Взрослый называет дополнительные несколько известных детям геометрических фигур для рисования.	По 3 фигуры в обе стороны.

Занятие № 30

Задачи:
– совершенствовать технику выполнения отбора мяча, выполняя действия в паре;
– продолжать закреплять умение попадать мячом в движущуюся цель;
– развивать физические качества: ловкость, быстроту, меткость, силу, выносливость.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; обручи большого диаметра – 2–3 шт., мишени – 2 шт.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Подвижная игра «Ловишка с мячом».	«Ловишка» бросает мяч только в ноги детям.	2–3 мин.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Основная часть		
ОРУ (см. занятие № 28).		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Отбор мяча, выполняя действия в паре.	Соблюдать технику безопасности.	3 мин.
2. Попасть мячом в катящийся обруч с расстояния 4–5 м, ударяя по мячу любым, уже знакомым детям способом.	Для выполнения упражнения дети делятся на группы из 5–6 человек.	3–4 мин.
3. Эстафета: – прыжки с мячом, зажатым коленями, до ориентира; – ударяя мяч по мячу попасть в цель диаметром 50 см (расстояние до цели – 3–3,5 м).	Дети делятся на 2 равные команды.	6–8 прыжков. С двух ударов необходимо попасть в цель.
Подвижная игра «Летящие» (см. занятие № 15).	«Летящие» выбираются считалкой.	3 мин.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.

Заключительная часть		
Упражнение «Верёвочка» (см. занятие № 6).	Упражнение выполнять правой и левой ногой.	1 мин.

Занятие № 31

Задачи:
– совершенствовать умение попадать мячом в движущуюся цель;
– продолжать учить технике выполнения передачи мяча друг другу (ногами).

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; обручи большого диаметра – 2–3 шт., скакалка.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба в колонне по одному, с перекатом с пятки на носок, поворотом рук, чередуя с обычной ходьбой.	Построение в 2 круга.	1 мин.
Бег обычный и чередование с бегом с высоким подъемом бедра.	Соблюдать дистанцию.	2 мин.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Основная часть		
ОРУ (см. занятие № 28).		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10–30 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Попасть мячом в катящийся обруч с расстояния 4–5 м, ударяя по мячу любым, уже знакомым детям способом.		3 мин.
2. Передача мяча друг другу (ногами).	Игроки передают мяч друг другу любым изученным способом.	3 мин.
3. Эстафета «Передача мяча назад «волной». В первых игроков по мячу. По сигналу первый передает мяч назад между ногами, второй – над головой, третий – между ногами и так до последнего в колонне. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.	Команды выстраиваются колонами. Количество игроков в колонне одинаково.	2–3 раза.

Подвижная игра «Ястреб» (см. занятие № 6) Дыхательные упражнения.	 В ходьбе.	3 мин. 30 сек.
Заключительная часть		
Упражнение «Спорт с мячом» (см. занятие № 1)	По сигналу дети изображают клоуна, замирая на месте.	1 мин.

Занятие № 32

Задачи:

– совершенствовать технику выполнения передачи мяча друг другу (сверху);

– продолжать совершенствовать технику отбивания мяча в движении;

– продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см), набивные мячи – по количеству детей; ворота.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба и бег врассыпную между расположенными по залу набивными мячами с перепрыгиванием через них. По сигналу сесть на набивной мяч. Дыхательные упражнения.	Не наталкиваться, соблюдать технику безопасности. Соблюдать дистанцию. В ходьбе.	3 мин. 30 сек.
Основная часть		
ОРУ (см. занятие № 28). Дыхательные упражнения. **Упражнение в футбольной технике:** 1. Эстафета «Передача мяча назад «змейкой» (см. занятие № 31). 2. Передача мяча друг другу (сверху). 3. Отбивание мяча в движении. Один игрок выполняет подачу мяча другому игроку в 2–3 м от местонахождения последнего. Игрок, чтобы отбить мяч, должен к нему добежать. **Подвижная игра «Мини-футбол»** – игра в футбол по упрощенным правилам. Дыхательные упражнения, самомассаж ног после каждой игры.	 В ходьбе. Игроки передают мяч друг другу любым разученным способом. Упражнение выполняется детьми поочередно парами. В командах по 4–5 игроков. Цель выполнения: упражнения на расслабление, восстановление дыхания.	 10–15 сек. 3–4 раза. 3 мин. 3 мин. По 4 мин. каждая игра. 30 сек.

Заключительная часть		
Игра малой подвижности «Запрещенное движение». Ранее сообщают детям, какие движения нельзя показывать.	Проводится в ходьбе.	30 сек.

Занятие № 33

Задачи:

– продолжать совершенствовать технику ведения мяча ногой «змейкой» между предметами;

– продолжать совершенствовать технику отбивания мяча в движении;

– продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; мячи малого диаметра – по 2 для каждого ребенка; набивные мячи – на 2–3 меньше количества детей; стойки – 2 шт; ворота.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба и бег врассыпную между расположенными по залу набивными мячами с перепрыгиванием через них. По сигналу сесть на набивной мяч. Дыхательные упражнения.	Не наталкиваться, соблюдать технику безопасности. Соблюдать дистанцию. В ходьбе. Дети берут мячи со стоек движением. Перестроение в 2 круга (внутренний и внешний) для ОРУ.	3 мин. 30 сек.
Основная часть		
ОРУ с малыми мячами. 1. И.п. – стоя на коленях, руки вниз. 1 – руки к плечам; 2 – руки выпрямить вверх; 3–4 – и.п. 2. И.п. – то же. 1–2 – сесть на пол, руки с мячами вперед; 3–4 – и.п. 3. И.п. – то же. 1–2 – поворот корпуса направо, руки выпрямить; 3–4 – принять и.п. То же в левую сторону.	 Поворачивать корпус со максимальной амплитуды. При наклоне ноги в колене не сгибать.	5–6 раз. 6–8 раз. По 5–6 раз в каждую сторону.

4. И.п. – то же. 1–2 – выпрямить прямую ногу в сторону, носок, дотронуться мячом стопы; 3–4 – и.п. То же с левой ноги.		4–6 раз в каждую сторону
5. И.п. – то же. 1–2 – сесть на пол сбоку, руки с мячом вперед; 3–4 – встать без помощи рук. То же левой.	Руками не касаться пола.	3–4 раз
6. Прыжки на месте, чередуя прыжки на одной двух ногах.	Руки с мячом в стороны – вверх.	10–16 прыжков
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Эстафета «Плохой футболист» – ведение мяча «змейкой» между предметами.	Играют обходят 4–6 набивных мячей вперед и назад.	По 2 раза каждый игрок.
2. Эстафета «Подвезі машини двух мячей «шофери» думають». Играют команд стоят за стартовой линией. Перед каждой командой (на равном расстоянии) расставлены кегли (бутыли, кеглбольы). По сигналу первый участник команды перекатывает одновременно два мяча, обводя стойки «змейкой». Мячи передают второму игроку, и так становятся в конце колонны и т.д. Выигрывает команда, закончившая перекатывание мячей первой.		По 2–3 раза каждый ребенок.
3. Отбивание мяча в движении (см. занятие № 32).		3 мин.
Подвижная игра «Мини-футбол» – игра в футбол по упрощенным правилам.	В командах по 4–5 игроков.	По 5 мин. каждая игра.
Дыхательные упражнения, самомассаж ног после каждой игры.		30 сек.
Заключительная часть		
Ходьба с выполнением упражнения во время движения по выбору команд.		1 мин., 2–4 круга движения.

Занятие № 34

Задачи:
– совершенствовать технику отбивания мяча в движении;
– продолжать развивать скоростно-силовые качества в эстафетах и игровых заданиях;
– приплекать учить игре в футбол по упрощенным правилам.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; мячи малого диаметра – по 2 для каждого ребенка; набивные мячи для эстафеты – 2 шт; стойка – 2 шт.; ворота.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба повседневная: носок, на носках, руки вверху. Бег. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. Ходьба приставным с задними мелкими остановками и стоять на одной ноге (правой, затем левой). Повторить по два раза.	На носочках, соблюдать номер безопасности. Соблюдать дистанцию.	30 сек. 1 мин. 30 сек. 1,5 мин.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе. Дети ведут мячи по ходу движения. Перестроение в 2 круга (внутренний и внешний).	30 сек.
Основная часть		
ОРУ с малыми мячами (см. занятие № 33).		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Отбивание мяча в движении (см. занятие № 32).		По 2 раза каждый игрок.
2. Эстафета «Сонці вечір». И.п. – прямо, ноги скоро. Толкать набивной мяч «мягкой вперед до ориентира, обратно бегом с мячом в руках.	Упражнение выполняют одновременно 3–4 ребенка.	По 2–3 раза каждый ребенок.

3. Эстафета «Почта». Одни из игроков, передвигаясь на руках на расстоянии 4–5 м, толкает перед собой набивной мяч, другой удерживает его ноги. Пройдя финишную линию, первый игрок и второй игрок меняются местами и возвращаются к команде. После упражнение выполняет следующая пара игроков.		По 2–3 раза каждый ребенок.
Подвижная игра «Мини-футбол» – игра в футбол по упрощенным правилам.	В командах по 4–5 игроков.	По 4–5 мин. каждая игра.
Дыхательные упражнения, самомассаж ног после каждой игры.		30 сек.
Заключительная часть		
Игра малой подвижности «Запрещенное движение» (см. занятие № 32).	Проводится в ходьбе.	1, 5–2 мин.

Занятие № 35

Задачи:
– совершенствовать технические футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений;
– продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; мячи малого диаметра – по 2 для каждого ребенка.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Игра «Передай мяч» (см. занятие № 2). Дыхательные упражнения.	Не натягиваться, соблюдать технику безопасности. В ходьбе. Дети ведут мячи по ходу движения. Перестроение в 2 круга (внутренний и внешний).	3 раза. 30 сек.
Основная часть		
ОРУ с малыми мячами (см. занятие № 33). Дыхательные упражнения. **Упражнения в футбольной технике:** 1. Подвижная игра «В передачу» (см. занятие № 2). 2. Подвижная игра «Мячик» (см. занятие № 5). 3. Передача мяча назад между ногами (см. занятие № 8).	В ходьбе.	30 сек. 2 мин. 2 мин. 3 раза.
Подвижная игра «Мини-футбол» – игра в футбол по упрощенным правилам. Дыхательные упражнения, самомассаж ног.	В командах по 4–5 игроков. В ходьбе.	По 3 мин. каждая игра. 30 сек.
Заключительная часть		
Упражнение «Кружение» (см. занятие № 6).	Дети располагаются свободно. Ноги прямые.	По 3 круга в обе стороны.

Занятие № 36

Задачи:
– совершенствовать технические футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений;
– продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам;
– развивать физические качества.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; мячи малого диаметра – по 2 для каждого ребенка; конус длиной 6–8 м; стойки – 2; набивные мячи для эстафеты – 4–5 шт.; дуги – 2; ворота.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Игра «Мы веселятся» (см. занятие № 10)	На назначенных	3 раза
Дыхательные упражнения	8 ходьба. Перестроение в 3 круга.	30 сек.
Основная часть		
ОРУ с малыми мячами (см. занятие № 22)		
Дыхательные упражнения	8 ходьба.	30 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Передача мяча ногой под гимном, начинаться между стойками на высоте 25–30 см. Расстояние между игроками, стоящими на разных сторонах ворот, – 2–2,5 м.		1 мин.
2. Подвижная игра «Без остановки» (см. занятие № 7).		3 раза
3. Эстафета (см. занятие № 10).		3 раза
Подвижная игра «Мини-футбол» – игра в футбол по упрощенным правилам.	8 команды по 4–5 игроков.	По 5 мин., каждая игра.
Дыхательные упражнения, самомассаж ног.	8 ходьба.	30 сек.
Заключительная часть		
Упражнение «Проголосуй» – сидя на полу, прижавшись ими спину к себе.	Ноги прямые.	1 мин.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН КРУЖКА «ФУТБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

№ п.п.	Тема, содержание	Время (ч)	Процентное соотношение[1]	Примечания
1.	Вводная часть	2. 30	14 %	Включает подготовительные упражнения, разминку
2.	Основная часть, из них:	12. 30	70 %	
	общеразвивающие упражнения	3. 30	20 %	Проводятся с мячом и другими предметами
	элементы футбольной техники	6. 20	35 %	Используются все упражнения, описанные на с. 9–13.
	подвижные игры	2. 40	15 %	
3.	Заключительная часть	2. 0	16 %	
	Всего:	17 час.	100 %	

[1] В таблице приведено процентное соотношение частей занятия для расчета в том случае, если общее количество проведенных занятий будет больше или меньше.

Утверждаю:
заведующий МБДОУ ЦРР
д/с № 12 «Русь» г. Ставрополя
_____ К.В. Полякова

РАСПИСАНИЕ
работы кружка
«ФУТБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»
на 2017 – 2018 учебный год

день недели	**группа**	**время**
четверг	Подготовительная группа №1 «Солнышко»	15.00 – 15.30
	Подготовительная группа №2 «Колокольчик»	15.30 – 16.00
	Старшая группа №1 «Соловушка»	16.00 – 16.25
	Старшая группа №2 «Росинка»	16.25 – 16.50
	Подготовительная группа №3 «Ромашка»	08.30 – 09.00

Утверждаю:
заведующий МБДОУ ЦРР
д/с № 42 «Русь» г. Ставрополя
_____ Е.В. Полякова

РАСПИСАНИЕ
работы кружка
«ФУТБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»
на 2017 – 2018 учебный год

день недели	**группа**	**время**
четверг	Подготовительная группа №1 «Солнышко»	15.00 – 15.30
	Подготовительная группа №2 «Колокольчик»	15.30 – 16.00
	Старшая группа №1 «Соловушка»	16.00 – 16.25
	Старшая группа №2 «Росинка»	16.25 – 16.50
	Подготовительная группа №3 «Ромашка»	08.30 – 09.00

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ЦРР д/с №42 «Русь»:
_____ Е.В.Полякова

Список воспитанников,
посещающий кружок
«ФУТБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»
в 2017-2018 учебном году

№ п/п	Фамилия, И.	группа
1	Бабда Л.	Старшая группа №1
2	Перлик Я.	Старшая группа №1
3	Подгребельный К.	Старшая группа №1
4	Хубулов У.	Старшая группа №1
5	Богданова К.	Старшая группа №1
6	Стрельникова Н.	Старшая группа №1
7	Лактионов Л.	Старшая группа №1
8	Волков С.	Старшая группа №2
9	Костенников С.	Старшая группа №2
10	Серела П.	Старшая группа №2
11	Смирнов В.	Старшая группа №2
12	Ворошилова Д.	Старшая группа №2
13	Тимашкова А.	Старшая группа №2
14	Бехтерева Н.	Старшая группа №2
15	Агеев И.	Подготовительная группа №1
16	Сычев С.	Подготовительная группа №1
17	Мосчанов И.	Подготовительная группа №1
18	Григоренко А.	Подготовительная группа №1
19	Кузьминова М.	Подготовительная группа №1
20	Назарова С.	Подготовительная группа №1
21	Муслева З.	Подготовительная группа №1
22	Бехбудов Т.	Подготовительная группа№2
23	Куркин И.	Подготовительная группа№2
24	Мамудин Э.	Подготовительная группа№2

25	Окорокон И.	Подготовительная группа№2
26	Берсенева Л.	Подготовительная группа№2
27	Мусаева Э.	Подготовительная группа№2
28	Палинова Д.	Подготовительная группа№2
29	Попов И.	Подготовительная группа№3
30	Серебрянский С.	Подготовительная группа№3
31	Эрдеконов А.	Подготовительная группа№3
32	Ермолинко А.	Подготовительная группа№3
33	Дектерева К.	Подготовительная группа№3
34	Пономарева Д.	Подготовительная группа№3
35	Мурзина Л.	Подготовительная группа№3