Общество с ограниченной ответственностью «УК Квартал» Учебный комбинат

Юридический адрес: 672000, Забайкальский край, г. Чита, ул. Богомягкова, 15. Почтовый адрес: 672000, Забайкальский край, г. Чита, ул. Анохина, 91, корп. 1, каб. 311, тел.: 89144779404 ИНН 7536120937 КПП 753601001 ОГРН 1117536008424 Читинское ОСБ № 8600 г. Чита БИК 047601637 Сч. № 30101810500000000637 Р/Сч.40702810374000024235

Принято на заседании

Педагогического совета

Протокол № \_\_\_ 8

От 15. 09, 2018г.

«Утверждаю» Директор ООО «УК Квартал»

В. А. Логвин

Программа дополнительного образования по дисциплине «Мини-футбол» для детей дошкольного возраста (4-7 лет)

## Введение

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст — это возраст, в котором физического закладываются основы здоровья, развития, 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 детскоюношеской 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, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект.

Благодаря спортивным упражнениям дети овладевают техникой выполнения движений, отдельными тактическими комбинациями спортивной игры, требующей взаимодействия 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, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.

значительно спорта помогают функциональные Элементы повысить возможности детского организма. Ведь двигательные навыки, сформированные лет. составляют фундамент дальнейшего ДЛЯ школе, облегчают более совершенствования овладение сложными движениями, позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Развитие общей выносливости и физических качеств, таких как ловкость, быстрота, координация движений, двигательная реакция, ориентация в обучение пространстве, двигательным умениям способствовать укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста в целом.

Возрастные особенности и физические возможности детей, специфика работы дошкольного учреждения определяют как специфические методы обучения, так и форму проведения занятий 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.

*sj* Цель занятий со спортивными играми в ДОУ - ознакомление детей с определенным видом игры и основами ее техники. *уj* 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 физкультурой в целом.

В основу методики обучения игре в футбол, равно как и другим спортивным играм, положена игровая форма проведения занятий. 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 движений.

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 учебнотренировочный 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.

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 учебнотренировочный 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.

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 другу с уважением, несмотря на дух соперничества и желание победить. 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 m;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);

<ul> <li>по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча партнером</li> </ul>
(взрослым);
— внешней стороной стопы (выполнить 6—8 ударов, имитируя удары по
мячу с разбега);
<ul> <li>отметив мелом соответствующую часть подъема, выполнить 8—10</li> </ul>
ударов по мячу в стену (по предмету) с места (с разбега);
— внутренней стороной стопы («щечкой»);
<ul> <li>по мячу с места (с разбега) в стену (расстояние — 3—4 м);</li> </ul>
— ударив по мячу с места (с разбега), попасть через шнур (высотой 20 см) в
стену;
<ul> <li>после передачи мяча партнером ударить по мячу и попасть в цель (или</li> </ul>
предмет) с расстояния 2,5—3 м;
<ul> <li>передача мяча от водящего игрокам, стоящим по кругу;</li> </ul>
<ul> <li>мячом по предмету, который размещен в центре круга (диаметр круга —</li> </ul>
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;
<ul> <li>передача мяча от водящего, находящегося в центре круга, игрокам,</li> </ul>
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, толевой
ногой;
<ul><li>по извилистой линии;</li></ul>
<ul><li>между предметами (медболы, кегли и т.п.), обводя их;</li></ul>
— по коридору (шириной 2 м и длиной 10 м), постепенно уменьшая его
ширину;
<ul> <li>произвольное ведение мяча любым способом.</li> </ul>
Финты (уход с мячом в сторону от соперника):
— в паре с тренером, а по мере усвоения техники - с другим игроком;
<ul> <li>пронося ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход.</li> </ul>
Отбор мяча:
игровое упражнение «Ну-ка отними!» в паре с тренером;
— игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки»
— только ногами).
Вратарская техника:
<ul> <li>ловля высоколетящего мяча в прыжке (перебрасывание мяча руками друг</li> </ul>
другу);
— ловля мяча, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2—3 м;
<ul> <li>ловля мяча, брошенного через сетку, натянутую выше роста детей на 20</li> </ul>
CM;
— ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре — 2,5—3 м);
— подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с про-
движением 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).
,r

- 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.

# 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; веревка с колокольчиками; сетка для игры в волейбол.

С	Указания к	П		
Содержание	выполнению	Дозировка		
Вводная часть				
Ходьба:	Построение в шеренгу,	1 мин.		
- высоко поднимая колени, мяч	1 .			
за головой;	колонну. Ходьба в			
- мяч за спиной - захлест	колонне по одному			
голени назад;	друг за другом. Дети			
- на носках, пятках, внешней	по ходу движения			
сторон <del>е</del> СТОПЫ.	берут мячи и			
Стопы.	продолжают движение,			
	слушая команду			
	педагога.	_		
Бег врассыпную.		1 мин.		
Три свистка для перестроения в				
колонну. По сигналу - бег с				
прыжком в высоту.				
Игровое упражнение <i>«Дотронься</i>		30 сек.		
до колокольчика».		30 cck.		
Ходьюа с передачей мяча под коленом.	Спина прямая, колено	30 сек.		
FOR A DUTMINUM DAY VIODOMA MANO A	выше к груди.	30 сек.		
ьег с ритмичными ударами мяча о колено.	Мяч держать двумя	30 cer.		
	руками, удар при			
_	каждом шаге.			
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.		
	Построение в 3 колонны.			
0.777	Основная часть			
ОРУ с мячом.	Спину держать прямо,			
1. И.п о.с., прямые руки с мячом	голову поворачивать	5-6 pa3.		
внизу. Круг прямыми руками перед	вслед за мячом.			
собой.		5 (		
2. И.п то же.		5-6 раз в каждую сторону.		
1 -2 - поворот вправо, выпад правой	Голову поворачивать			
ногой. И.п.;	вслед за мячом.			
3-4 - поворот влево, выпад левой ногой. И.п.				
		5-6 pa3.		
3. И.п ноги широко, руки с мячом за головой.	Hony p wowers	1		
ва головои. 1-2 - наклон к правой, левой ноге; 3-	Ноги в коленях не сгибать.			
4 - выпрямиться.				
н - выпрамиться.	I			

	1	5 6 200
4. И.п присесть на правую ногу,		5-6 pa3.
коленом упереться в пол, левая нога		
выпрямлена в сторону. Руки с мячом		
перед собой.	Спину стараться	
1-2 - присесть на пятку правой ноги,	держать прямо.	
мяч вверх;	держать прямо.	
3-4 - выпрямить туловище,		
вернуться в и.п.;		
5-8 - то же с левой ноги.		
5. И.п сидя на полу, ноги		По 5-6 раз к каждому носку.
выпрямлены, руки с мячом за		
головой.	Ноги в коленях не	
1-3 - легкие удары мячом по носочку		
ступни;		
4 - вернуться в и.п.		
6. И.п лежа на полу на спине, руки		5-6 pa3.
с мячом выпрямлены вверх.		
1 -2 - сесть, дотронуться мячом до	Плавно поднять и	
колена правой ноги;	опустить туловище.	
3-4 - и.п.	<i>y</i>	
То же к колену левой ноги.		
7. Прыжки вокруг мяча на двух	Прыжки выполнять	
ногах, чередуя с 10 прыжками на	легко.	По 3 подхода в течение 40-50
правой ноге, 10 прыжками на левой		сек.
ноге.		
	В ходьбе. Построение в 3	
Дыхательные упражнения.	Построение в 3 колонны.	10-20 сек.
Упражнения в футбольной	KONOHIIBI.	
технике:		
1. По команде касаться носком		До 6-7 касаний.
центра мяча, лежащего неподвижно.		
2. Удар носком ноги по	Выполняют по трое.	До 4-6 ударов.
HIGHOUDIAWHOMY MOHY D CTOHY C		
неподвижному мячу в стену с		
расстояния 2,5-3,5 м с места.	Выполняют по двое.	До 4-6 ударов.
расстояния 2,5-3,5 м с места. 3. Удар носком ноги по	Выполняют по двое.	До 4-6 ударов.
расстояния 2,5-3,5 м с места. 3. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с	Выполняют по двое.	До 4-6 ударов.
расстояния 2,5-3,5 м с места. 3. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с разбега.		До 4-6 ударов. 3 мин.
расстояния 2,5-3,5 м с места. 3. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с разбега. Подвижная игра «У кого меньше	Площадка разделена	
расстояния 2,5-3,5 м с места. 3. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с разбега. Подвижная игра «У кого меньше мячей»	Площадка разделена сеткой на уровне 130-	
расстояния 2,5-3,5 м с места. 3. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с разбега. Подвижная игра «У кого меньше мячей» Дети образуют 2 равные команды.	Площадка разделена сеткой на уровне 130- 150 см. Запрещается	
расстояния 2,5-3,5 м с места.  3. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с разбега.  Подвижная игра «У кого меньше мячей»  Дети образуют 2 равные команды. Каждая из них берет по нескольку	Площадка разделена сеткой на уровне 130-150 см. Запрещается толкать друг друга,	
расстояния 2,5-3,5 м с места.  3. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с разбега.  Подвижная игра «У кого меньше мячей»  Дети образуют 2 равные команды. Каждая из них берет по нескольку мячей и располагается на своей	Площадка разделена сеткой на уровне 130- 150 см. Запрещается	
расстояния 2,5-3,5 м с места.  3. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с разбега.  Подвижная игра «У кого меньше мячей»  Дети образуют 2 равные команды. Каждая из них берет по нескольку мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих	Площадка разделена сеткой на уровне 130-150 см. Запрещается толкать друг друга,	
расстояния 2,5-3,5 м с места.  3. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с разбега.  Подвижная игра «У кого меньше мячей»  Дети образуют 2 равные команды. Каждая из них берет по нескольку мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала тренера	Площадка разделена сеткой на уровне 130-150 см. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.	
расстояния 2,5-3,5 м с места.  3. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с разбега.  Подвижная игра «У кого меньше мячей»  Дети образуют 2 равные команды. Каждая из них берет по нескольку мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала тренера стараются перебросить свои мячи на	Площадка разделена сеткой на уровне 130-150 см. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.	
расстояния 2,5-3,5 м с места.  3. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с разбега.  Подвижная игра «У кого меньше мячей»  Дети образуют 2 равные команды. Каждая из них берет по нескольку мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала тренера стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает	Площадка разделена сеткой на уровне 130-150 см. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.	
расстояния 2,5-3,5 м с места.  3. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с разбега.  Подвижная игра «У кого меньше мячей»  Дети образуют 2 равные команды. Каждая из них берет по нескольку мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала тренера стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после	Площадка разделена сеткой на уровне 130-150 см. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.	
расстояния 2,5-3,5 м с места.  3. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с разбега.  Подвижная игра «У кого меньше мячей»  Дети образуют 2 равные команды. Каждая из них берет по нескольку мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала тренера стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше	Площадка разделена сеткой на уровне 130-150 см. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.	
расстояния 2,5-3,5 м с места.  3. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с разбега.  Подвижная игра «У кого меньше мячей»  Дети образуют 2 равные команды. Каждая из них берет по нескольку мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала тренера стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.	Площадка разделена сеткой на уровне 130-150 см. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.	3 мин.
расстояния 2,5-3,5 м с места.  3. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с разбега.  Подвижная игра «У кого меньше мячей»  Дети образуют 2 равные команды. Каждая из них берет по нескольку мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала тренера стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.  Дыхательные упражнения.	Площадка разделена сеткой на уровне 130-150 см. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.	
расстояния 2,5-3,5 м с места.  3. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с разбега.  Подвижная игра «У кого меньше мячей»  Дети образуют 2 равные команды. Каждая из них берет по нескольку мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала тренера стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.  Дыхательные упражнения.  Заключительная часть	Площадка разделена сеткой на уровне 130-150 см. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.	3 мин. 10-20 сек.
расстояния 2,5-3,5 м с места.  3. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с разбега.  Подвижная игра «У кого меньше мячей»  Дети образуют 2 равные команды. Каждая из них берет по нескольку мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала тренера стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.  Дыхательные упражнения.  Заключительная часть  Игра-импровизация «Клоун с	Площадка разделена сеткой на уровне 130-150 см. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.	3 мин.
расстояния 2,5-3,5 м с места.  3. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с разбега.  Подвижная игра «У кого меньше мячей»  Дети образуют 2 равные команды. Каждая из них берет по нескольку мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала тренера стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.  Дыхательные упражнения.  Заключительная часть  Игра-импровизация «Клоун с мячом».	Площадка разделена сеткой на уровне 130-150 см. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.	3 мин. 10-20 сек.
расстояния 2,5-3,5 м с места.  3. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с разбега.  Подвижная игра «У кого меньше мячей»  Дети образуют 2 равные команды. Каждая из них берет по нескольку мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала тренера стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.  Дыхательные упражнения.  Заключительная часть  Игра-импровизация «Клоун с	Площадка разделена сеткой на уровне 130-150 см. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.	3 мин. 10-20 сек.

# Задачи:

- учить технике выполнения удара по мячу носком ноги в ворота (шириной 2-2,5 м) с расстояния 3-4 м с места;
- учить технике выполнения передачи мяча друг другу в паре (тройке) 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 вратарской технике: перебрасывание мяча руками друг другу, стоя в паре (тройке) 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.

<b>Оооруоование:</b> мячи (диаметр - 20 см) - по количеству детеи.			
Содержание	Указания к	Дозировка	
Содоржини	выполнению		
Вводная часть			
Ходьба:	Построение в шеренгу,	1 мин.	
- высоко поднимая колени, мяч за	1 1		
головой;	колонну. Ходьба в		
- мяч за спиной - захлест голени	колонне по одному		
назад;	друг за другом. Дети		
на носках, пятках, внешней	по ходу движения		
стороне стопы.	берут мячи и		
	продолжают движение,		
	слушая команду		
	педагога.		
Бег врассыпную.		1 мин.	
Ходьба с передачей мяча под коленом.	Спина прямая, колено выше к груди.	30 сек.	
ьег с высоким подниманием оедра.	Мяч держать двумя	зи сек.	
	руками, касаться		
	коленом мяча.		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе. Построение в 3 колонны.	10-20 сек.	
Основная часть			
Основная часть <b>ОРУ с мячом</b> (см. занятие № 1).			
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20 сек.	
Упражнения в футбольной технике:			
1. Удар носком ноги по неподвижному		По 4.6 удоров	
мячу 8 стену с расстояния 2,5-3,5 м с		До 4-6 ударов.	
места.			
(шириной 2-2,5 м) с расстояния 3-4 м с	Выполнять одновременно.	До 4-6 ударов.	
места. 3. Передача мяча друг другу, стоя на расстоянии 2—2,5 м друг от друга, в паре (тройке) с места.		3 мин.	

4. «Я знаю».	I мин.
Подбрасывая мяч, продвигаясь вперед,	
называть по 5 и более имен, птиц,	
животных и т.п.	
Подвижная игра «10 передач».	3 мин.
Дети становятся парами. Расстояние в	
паре 2 м, у каждой пары по мячу.	
По сигналу они начинают передавать	
мяч друг другу заданным способом,	
стараясь не уронить его на пол.	
Побеждает пара, быстрее сделавшая 10	
передач без падения мяча на пол.	
Дыхательные упражнения.	30 сек.
Заключительная часть	
По команде касаться носком Дети стоят	врассыпную. 30 сек.
центра мяча, лежащего	
неподвижно.	

#### Задачи:

- закреплять технику выполнения ударов 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 во 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		

Ита и Пападай запи		3 раза.
Игра «Передай мяч».		pasa.
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?		
.R-		
На каждое слово дети передают мяч; у кого на		
«я» окажется в руках мяч, выходит в середину		
и говорит: «Раз, два, три, беги!». После этих		
слов дети разбегаются, а стоящий в середине		
бежит за ними, бросая мяч в ноги убегающих.		
Тот, в кого попал мяч, выходит из игры. После		
попадания водящим в 2-3 детей, игра		
начинается снова.		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20 сек.
-	В ходвос.	10-20 cck.
Основная часть ОРУ с мячом (см. занятие Nz1).	п с	
of 5 c Min 10M (CM. Sansimue 1Ve1).	Дети берут мячи и	
	становятся в 3	
	колонны.	
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20 сек.
Упражнения в футбольной технике:		3 раза.
1. Эстафета:		
<ul> <li>отбивание мяча рукой от пола</li> </ul>		
с продвижением вперед до ориентира;	Удар выполнять с	
	места, от ориентира.	
<ul><li>удар по мячу носком ноги в ворота;</li><li>обратно бег с мячом в руках.</li></ul>	места, от орисптира.	
		<b>-</b> .
2. Удар носком ноги на точность		5-6 ударов.
в уменьшенные ворота (1,5-1,7 м) без вратаря.		
	Мяч передают	
3. «Горячая картошка» - перебрасывание	способом	3 мин.
мяча руками друг другу, в тройке, на	от груди.	
расстоянии 2-3 м.		,,
Подвижная игра ««У кого меньше мячей»(см.		3 мин.
занятие № 1).		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20 сек.
Заключительная часть	1	II MIII
Передача мяча носком ноги друг другу, стоя в		I мин.
паре (расстояние в паре до 2 м).		
<u> </u>	1	

# 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		3 раза.
паре (расстояние в паре до 2 м).		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Основная часть <b>ОРУ с мячом</b> <i>(см. занятие № 1).</i>		
<b>ОРУ с мячом</b> ( <i>см. занятие</i> $№ 1$ ).		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20 сек.
Упражнения в футбольной технике:	Подгрупповой способ.	
1. Игровое задание «Снайпер».		
С 5-6 попыток подряд выполнить удар носком		Каждый ребенок
ноги с расстояния 3-4 м с места на точность в		выполняет по 3 серии
уменьшенные ворота (1,5-1,7 м) без вратаря.		ударов.
2. Подбежав с расстояния 2-3 м к 5-6 мячам,	Ребенок к мячам	
лежащим на одной линии, выполнить пяткой	может бежать спиной	Каждый ребенок
поочередно удары по ним.	вперед.	выполняет по 3 серии
		ударов.
	Мяч лежит на линии.	3-4 удара.
3. Удар пяткой по неподвижно лежащему	Ребенок	
мячу в ворота шириной 2,5 м с расстояния 2,5-		
3 м.	выполняет замах и	
	удар.	
Подружина мера и 10 марадаци	J I	2 мин.
<b>Подвижная игра «10 передач»</b> (см. занятие №2).		Z MITH.
Подвижная игра «Мяч в ворота». Игроки забивают мяч в ворота шириной 2-2,5 м любым известным им способом с расстояния 3-4 м.		3 мин.
Заключительная часть Упражнение «Вертись, мячик».	Упражнение	1
1 1	_ <u>+</u>	1 мин.
И.п стоя, руки на поясе, одна нога стоит на полу, другая - на мяче. Прокатывать	выполнить правой и левой ногой.	
полу, другая - на мяче. прокатывать подошвой мяч вперед- назад, вправо-влево.	ысвои ногои.	
подошвой мяч вперед- назад, вправо-влево.		

# Задачи:

- закреплять технику выполнения удара по мячу пяткой;
- учить технике выполнения передачи мяча в паре, 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	Дозировка
	выполнению	, · ·

Вводная часть		
Ходьба в колонне по одному:	Спину держать прямо,	2 мин.
- с высоким подниманием колен;	соблюдать дистанцию.	
- «змейкой»;		
- по канату;		
- спиной вперед.		
Бег:	Не наталкиваться,	2 мин.
- со сменой направляющего;	соблюдать дистанцию.	
- спиной вперед;		
- с ускорением и замедлением		
темпа по сигналу.		
Дыхательные упражнения.	Контролировать дыхание.	10-20 сек.
Основная часть		
<b>ОРУ с мячом</b> (см. занятие № 1).		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20 сек.
		10 20 cck.
1	В зале устанавливаются	
1. Удар в ворота по неподвижному	несколько ворот для	3 мин.
мячу пяткой с места.	нескольких подгрупп	
	детей.	2 мин.
2 П	Стоя в паре, дети сами	
1 7 7	контролируют движение	
(расстояние между партнерами - 2-2,5	и направление	
M).	катящегося мяча.	
	Дети сами	I мин.
	контролируют	
Усложнение: передача мяча пяткой,	выполнение и свои роли	
стоя по обе стороны дуги (ворот).	в этом задании.	
3. Игровое упражнение в паре: игроки		3 мин.
стоят на расстоянии 3-4 м друг от		
друга. Мяч один на двоих. Один игрок		
бросает другому игроку мяч из-за плеча	L Company	
правой (левой) рукой. Другой игрок		
возвращает ему мяч, ударяя по мячу		
носком ноги. Потом игроки меняются		
ролями.		
Подвижная игра «Уголек».		3 мин.
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.		
Заключительная часть	CHIMO HOOKS	II vam
Ходьба врассыпную, с перекатом с	Спина прямая.	I мин.
пятки на носок, помогая взмахом рук,		
чередуя с обычной ходьбой.		

# Задачи:

- закреплять технику выполнения передачи мяча в паре, 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	Дозировка
_	выполнению	, ,
Вводная часть	В колонне по олному.	∠ мин.
Ходьба:	в колонне по одному. Руки на поясе, за головой.	2 111111.
на пятках, носках;	l chobon.	
в полуприседе;		
- спиной вперед. ьег - подвижная игра «ловишка».	Игроки и водящий	<i>э</i> раза.
	передвигаются по	
дыхательные упражнения.	площадке подскоками. В ходьое. Перестроение в 2 круга.	зи сек.
Основная часть		
ОРУ с мячами.		5-6 pa3.
1. И.п стоя на коленях, мяч в прямых руках		
внизу.	Туловище держать прямо	
1-2 - сесть на пятки, мяч вперед- вверх;		
3-4 - вернуться в и.п.		
2. И.п то же.		По 4 раза в
1 -2 - садясь на пятки и поворачивая		каждую сторону.
туловище вправо, опустить мяч и коснуться		
им пола у правого носка. Вернуться в и.п.;		
3-4 - то же в другую сторону.		
3. И.п сесть на пол, ноги вместе, руки в	Носки оттянуть.	По 4-6 раз под
стороны, мяч удерживать в правой руке. 1-2 - поднимая правую ногу, передать мяч под ней	Ноги в коленях не сгибати	-
в левую руку;		
<ul><li>4 - вернуться в и.п., мяч в левой руке;</li><li>8 - то же другой ногой.</li></ul>		
1.0	Полициод ман ррору	6 200
4. И.п сесть, мяч зажать между стопами,	Поднимая мяч вверх,	6 раз.
руки в упоре сзади.	туловище назад не	
1-2 - поднять ноги с мячом; 3-4 - опустить.	наклонять.	
5. И.п сесть, ноги вместе, мяч у левого	Ноги в коленях не сгибати	5. По 4-6 раз в
бедра.		каждую сторону.
Прокатить мяч по полу вокруг ног слева		
направо и наоборот.		
6. Прыжки вокруг мяча, лежащего на полу,		По 10 прыжков в
из и.п сидя на корточках, руки за головой.		правую и левую
,, 1 ,13		стороны.
		•
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.

Упражнения в футбольной технике: 1. Передача мяча в паре, ударяя пяткой. Расстояние между партнерами 2-2,5 м.	После 4-6 передач между игроками ставятся ворота для передачи мяча пяткой через них.	2 мин.
2. Имитационный удар по мячу серединой подъема.	Дети стоят врассыпную. Педагог показывает, а дети копируют 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 колоннами. У первых игроков по мячу. По сигналу мяч передается прямыми руками между ногами стоящему сзади, тот - следующему, и так до последнего игрока в колонне.	Количество игроков в колоннах одинаковое. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.	3 раза.
Эстафета «Забей в ворота гол» (расстояние до ворот от ориентира - 3 м):  — бег до ориентира с мячом в руках;  — от ориентира выполнить удар носком ноги с места мячом в ворота;  — бег с мячом в руках обратно.	Дети построены в 3 колонны.	2-3 раза.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20 сек.
Заключительная часть Упражнение «Художник» - кто быстрее, сидя на полу, «нарисует» в воздухе круг мячом, зажатым между стопами.	Дети располагаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать.	По 3 круга в обе стороны.

#### Задачи:

- закреплять технику выполнения имитационного 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 технике выполнения удара серединой подъема с места, а затем с разбега по неподвижно лежащему мячу в цель;
- совершенствовать технику выполнения удара в ворота носком ноги;
- совершенствовать технику передачи мяча друг другу пяткой.

Оборудование: мячи (диаметр - 20 см) - по количеству детей; кегли — 5-6 шт.,

ориентиры для ворот шириной 2-2,5 м; шнур со стойками.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба:	Выполняется с	1-1,5 мин.
- на пятках, носках;	мячами.	
- скрестным шагом;	Положение рук	
- в полуприседе;	дети выбирают	
обычная с заданием: по сигналу остановиться и	сами.	
выполнить по 3 имитационных удара серединой		
подъема по мячу.		

Бег:		2-2,5 мин.
- спиной вперед;		
со сменой направляющего по сигналу;		
с ускорением и замедлением темпа.	G	
	Самоконтроль	
Дыхательные упражнения.	за дыханием.	10-20 сек.
	Перестроение в 2 круга.	
Основная часть	2 kpyra.	
Ochobian lacib		
ОРУ с мячами (см. занятие № 6).		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20 сек.
	Выполняется в	
Упражнения в футбольной технике: 1. Удар по мячу носком ноги. Расстояние до цели - 3-3,5		2 4 1/1/2000
	зонтальных	р. <del>-4</del> удара.
M.	мишеней.	
2. Удар серединой подъема с места, а затем с разбега	Упражнение	T 2.4
по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в	выполняется в	По 3-4 удара каждый
кеглю, установленную в створе ворот. Расстояние до	несколько	ребенок.
ворот - 2-3 м.	ворот.	
3. Передача мяча пяткой под шнуром, натянутым	Следить за	
между стойками на высоте 25—30 см.	точностью	1 мин.
Расстояние между игроками, стоящими по разные стороны шнура - 2-2,5 м.	передачи.	
Подвижная игра «Во встречных колоннах».		
Расстояние между колоннами - 4-5 м.		
По сигналу стоящий впереди игрок одной из колонн		
двумя руками (мяч от груди) передает мяч первому	Игроки каждой	
игроку противоположной колонны, а сам встает в	команды	По 2 пор
конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч,	образуют 2	До 3 раз.
вновь направляет его в противоположную колонну,	встречные колонны.	
а сам встает в конец своей колонны и т.д. Игра	колоппы.	
заканчивается, когда одна из команд первой займет		
первоначальное положение.		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Заключительная часть	Vиромические	30 сек.
Упражнение <i>«Вертись, мячик» (см. занятие №4).</i>	Упражнение выполнить	
	правой и левой	
	правои и левои ногой.	
	µ101011.	1

#### Задачи:

- закреплять технику выполнения удара по цели 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 цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым;
- совершенствовать технику перебрасывания мяча способом «двумя руками из-за головы» через сетку.

**Оборудование:** мячи (диаметр - 20 см), мешочки - по количеству детей; веревки длиной м; стойки; кегли; ориентиры для ворот шириной 2—2,5 м.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть	1	l
Ходьба обычная в чередовании с обычным бегом.	Построение в 2 круга, движущиеся в противоположные стороны.	3 мин.
Ходьба, переходящая в бег, ритмично ударяя по колену мячом.	Использовать бубен.	30 сек.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Основная часть <b>ОРУ с мячами</b> <i>(см. занятие № 6).</i>	T	T
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Эстафета: - боковой галоп до ориентира (мяч в руках); - удар с места по мячу серединой подъема по кеглям, стоящим на линии ворот; - боковой галоп обратно.		2-3 раза.
Усложнение: удар серединой подъема по мячу с разбега (ребенок бежит, кладет мяч, возвращается обратно, чтобы с разбега ударить по мячу).		
2. Удар серединой подъема по неподвижному мячу в стену (расстояние - 2-3 м).	Фронтально. Дети стоят вдоль стены.	До 10 ударон
3. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать его через натянутый шнур. Две шеренги детей спиной друг к другу на расстоянии 2 м.	Показ и объяснение взрослого.	3 мин.
4. Удар серединой подъема по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым.	Индивидуально с каждым ребенком.	3 мин.
Подвижная игра «У кого меньше мячей» (см. занятие № 1).	Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.	3 мин.

Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Заключительная часть		
L	Веревку можно положить	I мин.
шагом боком. Мешочек в вытянутой в	«змейкой».	
сторону руке.	Дети разделены на 2 группы.	

#### 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 цели (кегли) после передачи мяча взрослым;
- учить имитационным ударам по мячу внешней стороной стопы;
- учить выполнять удары внешней стороной стопы в стену или цель 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<sup>1</sup> длиной 8—10 м; булавы (кегли) — 5—6 шт.; скакалка.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба, бег, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по		1-1,5 мин.
кругу.		
V /	На ходу взять мячи	I мин.
	и через центр по	
	двое перестроиться	
	в 2 колонны.	
Основная часть	l	1
ОРУ с мячом.		5-6 раз.
1. И.п стоя, ноги на ширине стопы, в руках мяч. 1-2 - поднять мяч вверх, сгибая руки, опустить за голову; 3-4 - и.п.	Голову не наклонять.	
2. И.п стоя, мяч на полу, руки внизу. 1 -2 - встать на мяч правой (левой) ногой, постоять; 3-4 - и.п.	Удерживать равновесие.	5-6 раз каждой ногой.
3. И.п стоя, левая нога впереди, правая сзади, мяч у плеча на согнутой правой руке (левой придерживать мяч).		5-6 раз каждой ногой.

Для выполнения упражнения использовать эластичный шнур, для натяжения которого применяется груз.

- толчок от плеча правой рукой, придерживая мяч		
левой и не выпуская его из рук;		
- толчок от плеча левой рукой, придерживая мяч		
правой.		
4. И.п стоя, мяч в руках внизу. 1 -2 - присесть, колени врозь с опорой мячом о пол; 3-4 - и.п.	Спина прямая.	6-8 раз.
5. И.п стоя, мяч на полу. 1 -8 - прыжки вокруг мяча на правой (левой) ноге.		По 3 круга на каждой ноге.

D 6	10.20
В ходьбе.	10-20 сек.
Показ и объяснения взрослого.	2 мин.
Внешнюю сторону	1 мин.
стопы у каждого	
ребенка отметить	
л.мелом.	
Удары выполнять	3 мин.
сначала с места, а	2 мин. 4-5
затем с разбега.	раз.
1	
Индивидуально с	1-2 мин.
каждым ребенком.	
	I
	Внешнюю сторону стопы у каждого ребенка отметить имелом. Удары выполнять сначала с места, а затем с разбега.

## Задачи:

- закреплять и совершенствовать технику выполнения удара серединой подъема, отбивая мяч от пола и посылая его через натянутый шнур (высота шнура 20 см);
- закреплять технику выполнения удара серединой подъема по цели (кегли) после передачи мяча взрослым;
- закреплять технику выполнения удара внешней стороной стопы в стену или цель с места и с разбега.

*Оборудование:* мячи (диаметр - 20 см) - по количеству детей; кегли (булавы) - 5-6 шт.; дуги — 2; шнуры длиной 2-2,5 м со стойками - 3—4 шт.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть Игра «Море волнуется».		•
Игра <i>«Море волнуется»</i> .	Между фигурами - различные	2 мин.
	виды бега в чередовании с	
	ходьбой.	
Основная часть		
<b>ОРУ с мячом</b> (см. занятие № 9).		
Упражнения в футбольной технике:		
1. Отбив мяч от пола рукой, ударом	Подгрупповой способ.	До 6 ударов.
серединой подъема посылать мяч через	подгрупповой спосоо.	до о ударов.
натянутый шнур.		
2. Удары по мячу серединой подъема по	Подгрупповой способ.	2 мин.
булавам после передачи мяча взрослым		
(расстояние до цели - 3 м).		
3. Удары внешней стороной стопы в стену		2
или цель с места (с разбега).		2 мин.

4. Эстафета:	Упражнение можно выполнять в	3 раза.
проползти по-пластунски с мячом в	тройках.	
руках под дугой;		
- добежать до ориентира, ударить		
по мячу с разбега в ворота шириной 1,7-2 м		
внешней стороной стопы;		

возвращаясь обратно, проползти по-пластунски с мячом в руках.

#### Подвижная игра «Ловишка в кругу.

Дети становятся в круг на расстоянии 50-60 см, водящий - в центре, перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий

старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.

3-4 мин.

Заключит	ельная часть	
Упражнение <i>«Прокати</i>	Ноги в коленях не сгибать.	I мин.
<i>мяч»</i> - сидя на полу,		
прокатывание мяча вокруг		
себя.		

#### 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) <sub>—</sub>

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Подвижная игра«Перебеги с мячом	Не наталкиваться друг на друга.	3 мин.
на другую сторону площадки».		
Две команды детей стоят напротив		
друг друга. Выполняют различные		
виды бега по команде тренера. Дыхательные упражнения.	В ходьюе.	30 сек.
Основная часть <b>ОРУ с мячом</b> (см. занятие № 9).		
,		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20 сек.
Упражнения в футбольной технике:	Виды ударов дети выполняют по	До 5-6
1. Удары по воротам с места носком,	сигналу тренера.	ударов
пяткой, серединой подъема, внешней		каждого
стороной стопы.		вида.
Дети, распределившись на 3 группы,		
выполняют удары мячом по кубикам,		
расположенным на линии ворот.		По 5-6
2. Удар по мячу с разбега любым		ударов
разученным способом.		ударов каждого
pasy teminim endedoom.		вида.
3. Эстафета с бегом и прыжками (по		2-3 раза.
выбору педагога).		
Подвижная игра «Удочка» (см. заня-	Перепрыгивать через скакалку	2 мин.
mue $N_{2}$ 9).	подскоками.	

Заключительная часть		
Игра «Море <i>волнуете</i> я».	Первого водящего выбирают	3 раза.
Дети идут врассыпную по залу. Тренер	считалкой.	
в это время говорит слова: «Море		
волнуется - раз, море волнуется - два,		
море волнуется - три: морская фигура,		
на месте замри!». Дети		
останавливаются, не шевелятся,		
замерев на месте. Водящий выбирает		
наиболее понравившуюся фигуру. Чья		
фигура понравилась, тот игрок и		
становится волящим.		

#### 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 —  $20 \, \text{см}$ ) - по количеству детей; шнур длиной  $10 \, \text{м}$  со стойками; веревки длиной до  $10 \, \text{м} — 2 \, \text{шт}$ .

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка	
Вводная часть			
Ходьба в колонне по одному в	Соблюдать дистанцию.	3 мин.	
возрастающем темпе с переходом на бег	Самоконтроль за		
	дыханием.		
Ходьба.			
Бег.			
Шаг с высоким подъемом ног и подскоки.			
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.		
Основная часть <b>ОРУ с мячом</b> (см. занятие № 9).			
<b>ОРУ с мячом</b> (см. занятие № 9).			
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20 сек.	
Упражнения в футбольной технике:	Тренер дает команду для	3 мин.	
1. Удары по мячу с места пяткой и	выполнения		
носком ноги.	определенного вида удара		
	и их количества.		
2. Удар по мячу в стену с места	Подгрупповой способ.	I мин.	
внутренней стороной стопы.	Объяснение и показ		
-	упражнения взрослым.		
3. Удар по мячу в стену с разбега	Подгрупповой способ.	3 мин.	
внутренней стороной стопы.	Объяснение и показ		
	упражнения взрослым.		
4. Удар по мячу в стену с места внутренней стороной стопы через шнур	Объяснение и показ	3 мин.	
высотой 20 см.	упражнения взрослым.		

5. Удары по мячу серединой подъема с	Построение в 2 колонны.	3-4 раза.
разбега с постепенным увеличением	Упражнение выполняют	
силы удара.	одновременно двое детей.	
Дыхательные упражнения.		30 сек.
	В ходьбе.	
Заключительная часть		
Ходьба по веревке, положенной	две подгруппы детеи.	І МИН.
«змейкой», приставным шагом боком.		

#### 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 водящего игрокам, стоящим по кругу;
- совершенствовать технику выполнения удара по мячу пяткой, стоя в паре. **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 залу,	Соблюдать очередность	3 мин.
высоко поднимая колени и ударяя по ним	передачи мяча.	
мячом. По сигналу взрослого дети быстро		
становятся в пары (расстояние в паре - 2-		
2,5 м) и передают мяч друг другу пяткой.		
Бег в медленном темпе в чередовании с	В колонне по одному.	1-1,5 мин.
ходьбой. Дыхательные упражнения.	В ходьбе. Свободное построение по залу.	30 сек.
Основная часть	1 7	
<b>ОРУ с мячом</b> (см. занятие № 9).		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20 сек.
Упражнения в футбольной технике:	В ходвос.	10-20 CCK.
1. Удар по мячу в стену с места внутрен-		
ней стороной стопы через шнур высотой		3-4 удара.
20 см.		
2. Удар мячом в цель после передачи	Взрослый выполняет	2-3 раза.
партнером с расстояния 2-3 м.	упражнение индивидуально	
map meponi e pace romini 2 5 mi	с каждым ребенком.	
3. Отработка удара внутренней стороной	Можно предложить детям	3 мин.
стопы по мячу в стену с разбега.	попадать в кеглю (кубик)	
orong, no agray a orong o passora.	вместо стены.	
Подвижная игра «Мяч в кругу» - передача		3 мин.
мяча внутренней стороной стопы от		
водящего игрокам, стоящим по кругу.		
Взрослый стоит в центре круга диаметром		
5 м. Игроки отбивают мяч сразу, не		
останавливая его.		
Заключительная часть	<u> </u>	l

Индивидуальные игры с мячом.	Выполнять знакомые	2 мин.
	упражнения с мячом	
	(футбольная техника,	
	«Школа мяча» и т.д.).	
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.

#### Задачи:

- закреплять технику выполнения удара по мячу внутренней стороной стопы с попаданием в цель (или предмет) с расстояния 2,5—3 м после передачи мяча партнером;
- закреплять технику выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от водящего игрокам, 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), мешочки - по количеству детей; мишени — по одной для подгруппы: гимнастическая скамейка.

для подгруппы; гимнастическая скамейка.			
Содержание	Указания к выполнению	Дозировка	
Вводная часть ходьоа: при каждом шаге поднимать руки	Контролировать осанку.	3 мин.	
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.			
	В ходьбе.	10-20 сек.	
Основная часть			
<b>ОРУ парами</b> (без предметов). 1. И.п стоя спиной друг к другу, ноги		5-6 pa3.	
несколько расставить, взяться			
внизу за руки.			
- руки в стороны;			
- руки вверх;			
- руки в стороны;			
и.п.			
2. И.п стоя лицом друг к другу,		5-6 pa3.	
руки перед грудью.			
1-3 - медленно, с напряжением			
выпрямлять руки в стороны - вдох			
(«растягиваем пружину»);			
4 - и.п. со словом «вжик» - выдох.			
3. И.п стоя лицом друг к другу,		5-6 раз.	
ноги врозь, руки в замке над			
головой.			
<ul><li>- наклониться вперед,</li></ul>	Колени не сгибать.		
опустить руки вниз со словом «ух»			
(рубим дрова);			
— - и.п вдох.			
•		•	

4. И.п стоя лицом друг к другу прыжок - ноги врозь, руки в стороны; - прыжок - ноги вместе, руки вниз.	лвижения.	12-16 прыжков подряд.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	ЗОсек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Подвижная игра «Мяч в кругу» - (см. занятие Ns 13).	Подгрупповой способ. На подаче мяча может стоять или взрослый, или наиболее способный ребенок.	3 мин.
2. Удар по мячу с разбега внутренней стороной стопы с попаданием в цель (или предмет) после передачи мяча партнером.	Подгруппы по трое-четверо детей.	3 мин.
3. Удар мячом по стоящему в	Самостоятельная деятельность	3-5 pa3.
центре круга предмету. 4. Стоя парами, передавать мяч друг другу внутренней стороной	детей. I олову не опускать.	3 мин.
стопы. 5. Свободно передвигаясь по залу, выполнять удары по мячу носком с разбега.		3 мин.
Заключительная часть		
Ходьоа по залу с мешочком на голове.		30 сек.
Обычная ходьба с перекатом с		30 сек.
пятки на носок.		

#### Задачи:

- закреплять технику выполнения удара мячом по стоящему в центре круга (диаметр круга 4—5 м) предмету;
- учить технике выполнения остановки (приема) мяча подошвой ноги;
- совершенствовать технику выполнения удара по мячу с места внутренней стороной стопы сквозь ворота (дугу), стоя в паре;
- совершенствовать технику выполнения передачи мяча внутрен- 1 ней стороной стопы от водящего игрокам, 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,	Руки на поясе, за головой.	I мин.
носках, с перекатом с пятки		
на носок, в полуприседе.	Контроль дыхания.	1,5 мин.
Бег по диагонали,	тептрель дыхания.	
«змейкой», с ускорением по		
сигналу.		
Ходьба.		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20 сек.
Основная часть		•
<b>ОРУ парами</b> (см. занятие Ns 14).		

Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20 сек.
Упражнения в футбольной		
= -	Подгруппы по трое-четверо детей.	6-8 раз.
2. Удар по мячу с места внутренней стороной стопы сквозь ворота (дугу).	В паре.	6-8 раз.
3. Передача мяча любым способом и остановка подошвой ноги.	Сначала в парах, затем перестроиться в несколько кругов с водящим в центре.	3-4 мин.
Подвижная игра «Пятнашки».	«Пятнашку» выбрать считалкой.	3-4 раза.
«Пятнашка» догоняет детей		
и дотрагивается до ребенка -		
«пятнает». Кого		
«запятнали», выходит из		
игры. Нужно «запятнать»		
как можно больше детей.		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Заключительная часть		
Игра « <i>Тихо-громко</i> ».	Использовать бубен. Виды ходьбы	1-1,5 мин.
Дети двигаются в	чередует взрослый.	
соответствии с динамикой		
музыкального		
сопровождения.		
«Тихо» - ходьба по залу на		
носочках. «Громко» - ходьба		
всей стопой с усилием.		

# Задачи:

- закреплять технику выполнения остановки (приема) мяча подошвой ноги;
- учить технике ведения мяча прямо попеременно 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». То же, ударяя мяч о пол правой рукой.	Прыжки чередуются с ходьбой.	3 мин.
	Перестроение в пары для игры.	

Подвижная игра «Найди свою пару». Дети идут парами по кругу. Тренер дает сигнал для бега врассыпную по залу. Через какое-то время он говорит: «Найди свою пару» - и детям нужно встать в прежнюю пару и продолжить движение по кругу. Основная часть ОРУ парами (см. занятие № 14).	Дети могут выполнять упражнение парами и (или)	3 раза.
Дыхательные упражнения. Упражнения в футбольной технике: 1. Остановка (прием) мяча подошвой ноги.	тройками. В ходьбе. После показа взрослым дети выполняют упражнение, сво- бодно передвигаясь по залу.	10-20 сек. 3 мин.
2. Ведение мяча прямо попеременно 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 «Стой!». Дети становятся в круг, водящий с мячом - в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в разные стороны) и, как только берет его в руки, дает команду «Стой!». Все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого- нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.  Дыхательные упражнения.		До 4 мин. 30 сек.
	В ходьбе.	
Заключительная часть	b v	2 мин.
Игра малой подвижности «Нос, нос, лоб».	Взрослый не всегда показывает	∠ WIKIU•
Дети выполняют движения по словесному	ту часть лица, которую	
указанию.	называет.	

## Задачи:

- закреплять технику ведения мяча прямо попеременно 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 попеременно 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, полученные 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-	Сохранять равновесие, не	Каждой ногой не
назад сначала одной, потом другой ногой.	сходить со своего места.	менее 5 раз.
И.п стоя на месте, руки на поясе.		

Ходьба и бег врассыпнун разложенными по залу н с перепрыгиванием их. Г набивной мяч.	абивными мячами		3 мин.
Основная часть <b>ОРУ парами</b> (см. заняти	ie № <i>14)</i> .		
Дыхательные упражнени Упражнения в футболь 1. Эстафета. Ведение мяча поперемен левой ногой между наби	ия. <b>ной технике:</b> тно то правой, то	В ходьбе. Участвуют 3 команды игроков. Дети ведут мяч любым знакомым способом.	10-20 сек. 3 раза.
2. Эстафета. Ведение мяча по коридо из веревок, постепенно ширину до 1 м.	10 \	3 коридора. Обратно - бег.	3 раза.
3. Остановка (прием) м ноги. Игроки, построен передают друг другу мя способом, останавливая ноги.	ные в круг, 1ч любым	Игроков можно разделить на 2-3 подгруппы.	3 мин.
Подвижная игра «Подв Две команды стоят в ш друг друга на расстояни другой. Считалкой выб «подвижная цель», т.е. будет увертываться от игроками команд, стоя Дыхательные упражне	еренгах напротив ии 4-5 м одна от бирается игрок, который мяча, брошенного щих шеренгами.	Игроки бросают мяч руками, прицеливаясь в ноги противника.	3 мин.
Заключительная час Произвольное ведение мяча по залу.		 одсказать разученные ранее яча.	2 мин.

#### Задачи:

- закреплять технику ведения мяча попеременно то правой, то левой ногой между предметами (кегли);
- закреплять технику произвольного 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 веревок по 10 м; кегли для эстафеты.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба:		1-1,5 мин.
<ul><li>в колонне по одному;</li><li>ходьба на прямых ногах, не сгибая колен;</li></ul>	Руки на поясе. Руки за головой. Руки за спиной.	
- на носках, пятках. Бег друг за другом со сменой темпа по хлопку.	Соблюдать дистанцию.	1 мин.
Семенящий бег, переходящий в ходьбу.		30 сек.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Основная часть Подвижная игра «Море волнуется» (см. занятие № 11).		3 раза.
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.	3 раза.
2.01	Дети построены в 3	[3 pa3a.
2. Эстафета: - прыжки с зажатым между коленями мячом; - подскоками вернуться обратно.	колонны.	
3. Индивидуальное выполнение финтов каждым ребенком в паре с тренером.	После показа- объяснения фронтальный способ выполнения упражнения.	По 3 раза каждый ребенок.
4. Индивидуальные игры с мячом:	_	
отработка ведения мяча известными	Взрослый по ходу выполнения	3 мин.
детям способами, удары о стену.	подсказывает детям,	
	оказывает помощь.	
Заключительная часть		
Ведение мяча в ходьбе по начерченной прямой линии (более 10 м) попеременно то правой, то левой ногой.	Прочертить на полу 3-4 линии.	3 мин.

#### 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: ловля высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловля мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него);
- совершенствовать технику ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой произвольно по залу.

*Оборудование:* мячи (диаметр — ству детей; скакалка; ворота.

20 см), набивные мячи - по количе-

-

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вволная часть		

-	Оронтан по	13 MINIT
Ведение мяча в ходьбе по залу попеременно то	Фронтально.	3 мин.
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.	Во время игры мяч в	1 мин.
Подвижная игра «Удочка» (см. занятие №9).	руках.	1 мин.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
	Дети берут набивные мячи. Построение в 3	
	колонны.	
Основная часть		5-6 pa3.
ОРУ с набивным мячом.		F
1. И.п ноги на ширине стопы, руки с мячом внизу поднять мяч вверх над головой, посмотреть		
_		
на него - вдох;		
- и.п выдох. 2. И.п ноги на ширине стопы, руки с мячом на		5-6 раз.
1		1
уровне пояса.		
<ul><li>- подоросить мяч вверх;</li><li>- поймать.</li></ul>	Регулировать высоту	
— - поймать.	броска.	
3. И.п ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1 -3 -	Ноги в коленях не	По 5-6 раз вокруг
наклон вправо-вниз, прокатить мяч вокруг правой	сгибать.	каждой ноги.
ноги - выдох;		каждой поги.
4 - быстро выпрямиться - вдох.		
То же к другой ноге.		
4. И.п стоя на коленях, мяч внизу.		По 5-6 раз в
-	Поворот по	каждую сторону.
выдох;	максимальной	
	амплитуде.	
То же в другую сторону, взять мяч.		
5. И.п руки на поясе, ноги вместе, мяч на полу.		По 5-6 раз
1-4 - поставить стопу на мяч, катать его, не опуская,		каждой ногой.
вперед-назад;		
5-8 - то же другой ногой.		
6. И.п сесть, ноги прямые, мяч у правого бедра,		По 4-5 раз в
руки внизу.		каждую сторону.
- полнять прямые ноги вверх одновременно	***	
прокатить мяч под ногами	Ноги в коленях не сгибать.	
в другую сторону;		
- опустить ноги;		
3-4 - то же в другую сторону.		
Упражнения в футбольной технике:	Дети построены в 2	2 раза.
1. Эстафета «Во встречных колоннах» - ведение	колонны, стоящие	
мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой	напротив друг друга.	
ногой по начерченной прямой линии (более Юм).		
Выполняя упражнение, колонны должны		
поменяться местами. Выигрывает команда, быстрее		
выполнившая перемещение.		
1		

2. Вратарская техника:	Дети делятся на 3	До 5 мин.
ловля и (или) отбивание руками	группы, столько же и	
высоколетящего мяча в стороне от ворот;	ворот. Все игроки	
ловля мяча руками (в прыжке или без него),	группы поочередно	
летящего на уровне груди.	вратари. Игроки	
	выполняют подачи	
	мяча вратарю сначала	
	руками.	
3. Отработка техники выполнения финтов и отбора	Упражнение	3 мин.
мяча у соперника.	выполняется парами.	
	Тренер напоминает	
	технику выполнения	
	финтов и показывает	
	способы отбора мяча у	
	соперника.	
	сопериика.	3 мин.
Подвижная игра «Горячая картошка». Водящий	Сначала роль	
стоит в центре круга (диаметр круга - 5 м) и бросает	водящего выполняет	
мяч детям так, чтобы ловить мяч необходимо было	взрослый, а затем дети.	
в прыжке в высоту.		
Медленная ходьба.		30 сек.
Заключительная часть		L/ MIXII
Упражнения на расслабление, лежа по кругу на	Выполняют в	2 мин.
полу.	спокойном темпе,	
	,	
1. И.п лечь на пол, руки вдоль туловища, ноги	тихое музыкальное	
вместе.		
	тихое музыкальное	
вместе.	тихое музыкальное	
вместе. 1-2 - руки в стороны - вверх - вдох; 3-4 - и.п	тихое музыкальное	
вместе. 1-2 - руки в стороны - вверх - вдох; 3-4 - и.п выдох со звуком «ш-ш-ш».	тихое музыкальное сопровождение.	
вместе. 1-2 - руки в стороны - вверх - вдох; 3-4 - и.п выдох со звуком «ш-ш-ш». 2. И.п то же.	тихое музыкальное сопровождение.	
вместе. 1-2 - руки в стороны - вверх - вдох; 3-4 - и.п выдох со звуком «ш-ш-ш». 2. И.п то же. 1-2 - приподнять согнутую в колене правую (левую)	тихое музыкальное сопровождение.	
вместе. 1-2 - руки в стороны - вверх - вдох; 3-4 - и.п выдох со звуком «ш-ш-ш». 2. И.п то же. 1-2 - приподнять согнутую в колене правую (левую) ногу;	тихое музыкальное сопровождение.	
вместе. 1-2 - руки в стороны - вверх - вдох; 3-4 - и.п выдох со звуком «ш-ш-ш». 2. И.п то же. 1-2 - приподнять согнутую в колене правую (левую) ногу; 3-4 - и.п.	тихое музыкальное сопровождение.	
вместе. 1-2 - руки в стороны - вверх - вдох; 3-4 - и.п выдох со звуком «ш-ш-ш». 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 сложены ладонь на	тихое музыкальное сопровождение.	
вместе. 1-2 - руки в стороны - вверх - вдох; 3-4 - и.п выдох со звуком «ш-ш-ш». 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 сложены ладонь на ладонь под щекой, голова повернута вправо (влево).	тихое музыкальное сопровождение.	
вместе.  1-2 - руки в стороны - вверх - вдох; 3-4 - и.п выдох со звуком «ш-ш-ш».  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 сложены ладонь на ладонь под щекой, голова повернута вправо (влево).  1 - поднять правую (левую) согнутую в колене ногу вверх;	тихое музыкальное сопровождение.	
вместе.  1-2 - руки в стороны - вверх - вдох; 3-4 - и.п выдох со звуком «ш-ш-ш».  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 сложены ладонь на ладонь под щекой, голова повернута вправо (влево).  1 - поднять правую (левую) согнутую в колене ногу	тихое музыкальное сопровождение.	

#### 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 низколетящего 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,	В колонне друг за другом.	3 мин.
руки вверху.		
Бег.		
Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.		

hr e	I	ı
Ходьба врассыпную. С подачей сигнала		
остановиться и стоять на одной ноге (правой,		
затем левой).		
Повторить то же в беге. Дыхательные упражнения.		30 сек.
дыхательные упражнения.	В ходьбе.	
	Построение в 3 колонны	•
Основная часть		·
Основная часть <b>ОРУ с набивным мячом</b> (см. <i>занятие № 19</i> ).		
(Chi sandinae VIII 17).		
Упражнения в футбольной технике: 1. Техника ловли низколетящего мяча:		
1. Техника ловли низколетящего мяча: - перемещаться ооком с одного	Дети разделены на 2-3 команды и выполн	тони
•	упражнение на 2-3 скаме	
края скамейки к другому, отбивая ладонями	Ī -	7111421.
брошенный мяч (расстояние до игрока - 2,5-3 м); с		
конца скамейки вернуться к ее началу бегом;		
- из и.п полуприсед с сомкнутыми ногами,	игроки образуют 2-5	до 2 мин.
ладони обращены навстречу мячу: отбивать мяч,	круга. Подает мяч	
брошенный водящим.	взрослый или ребенок.	
Усложнение: дети в и.п присед, перемещаются		
вправо (влево) и отбивают мяч в движении.		
2.7	При отбивании мяча в	
2. В паре катить друг другу мяч и отбивать его	тройках: один мяч на	2 мин.
ладонями (расстояние - 3-4 м).	трех игроков.	
Усложнение: игроки делятся на 2 команды,		
строятся в круг или в шеренгу вдоль начерченной		
линии. Водящий, называя игрока по имени,		
прокатывает тому мяч, а игрок ладонями его		
отбивает.		
3. Отработка техники финтов, отбора мяча у		2 мин.
противника.		
Подвижная игра «У кого меньше мячей»		3 МИН.
(см. занятие №1).		
Игроки выполняют различные виды бросков по	Площадка разделена	
команде тренера:	сеткой на уровне 130-	
<ul><li>двумя руками из-за головы;</li></ul>	150 см. Запрещается	
из-за плеча правой (левой) рукой;	толкать друг друга,	
<ul><li>одной рукой сбоку низом;</li></ul>	отнимать мяч.	
<ul> <li>пробежав несколько шагов, подбросить</li> </ul>		
мяч немного вверх-вперед и нанести удар		
подъемом ноги.		2.0
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Заключительная часть	лурги   П МИН.	
Игра малой подвижности Дети выполняют фиг	уры,	
«Фигуры». Игроки строятся изображающие футбо		
в круг. Водящий - в центре и(или) баскетболисто	OB.	
круга. Под музыку или звуки		
бубна игроки шагают по		
кругу друг задругам, а по		
команде замирают и		
останавливаются, приняв различные позы. Водящий		
различные позы. водящии выбирает того, чья фигура		
рыопраст того, чья фигура		

понравилась ему больше, и	
меняется с ним местами.	

#### 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 низколетящего мяча, прием 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.

гимнастические — 2 шт., сетка волейбольная; ворота.			
Содержание	Указания к	Дозировка	
-	выполнению		
Вводная часть		II 5 Marri	
Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе,	Выполнение	1,5 мин.	
обычная с ускорением и замедлением темпа по	упражнений вводной		
сигналу.	части - в колонне друг		
	за другом или в 2 круга.		
Бег «змейкой», с ускорением и замедлением			
темпа по команде.		30 сек.	
Бег за направляющим, обегая предметы. Бег в		30 сек. 30 сек.	
чередовании с подскоками.			
Дыхательные упражнения.	В ходьбе. Перестроение в 3 колонны.	30 сек.	
Основная часть			
ОРУ с набивным мячом (см. занятие № 19).			
Упражнения в футбольной технике:			
1. Подвижная игра «У кого меньше мячей»		4 мин.	
(см. занятие № 1).			
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.	
2. Гехника ловли низколетящего мяча:	п 2.2		
<ul> <li>перемещаться боком с одного края</li> </ul>	Дети разделены на 2-3 команды и выполняют		
скамейки к другому, отбивая ладонями	упражнение на 2-3		
брошенный мяч (расстояние до игрока - 2,5-3 м);	команды и выполняют упражнение на 2-3 скамейках. Подает мяч взрослый или ребенок. Игроки образуют 2-3 круга. После 20 сек.	3 мин.	
с конца скамейки вернуться к ее началу бегом;	Игроки образуют 2-3	Э мин.	
из и.п полуприсед с сомкнутыми	игры дети встают и		
ногами, ладони обращены навстречу мячу:	делают упражнения на расслабление мышц ног.		
отбивать мяч, брошенный водящим.	1		
Усложнение: в и.п присед, перемещаться вправо (влево) и отбивать мяч в движении.			
Игра в футбол по упрощенным правилам. Поочередно играют 3 команды игроков (трое - игроки в поле, четвертый - вратарь).	Пренер объясняет правила, необходимые в игре, напоминает способы ударов по мячу, которые дети усвоили на предыдущих занятиях, элементы вратарской техники, а гакже правила техники безопасности.	Каждая команда	

	Зрители внимательно наблюдают и замечают нарушения правил.	
Дыхательные упражнения и самомассаж мышц ног после игры каждой команды.		30 сек.
Заключительная часть		
Спокоиная ходьба.	Врассыпную по залу.	I мин.
	Тренер беседует с	
	детьми по результатам	
	первых игр.	

#### Задачи:

- закреплять в игре элементы вратарской техники: ловлю высоко- летящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него);
- закреплять в игре элементы вратарской техники: ловлю низколетящего мяча, прием катящегося мяча, удары по мячу вратарем пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх-вперед и нанести по нему удар подъемом ноги;
- продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам;
- совершенствовать в игре технику: ведения мяча известными детям способами, финтов, отбора мяча у соперника.

**Оборудование:** мячи (диаметр — 20 см), набивные мячи — по количеству детей; мешочки, кубики — по 10 шт.; ворота.

куоики — по 10 шт.; ворота.	T		
Содержание	Указания к выпол	нению Дозировка	
Вводная часть			
Ходьба обычная, на носках, і	<b>ТЯТКАХ</b> , В	Врассыпную по залу,	I мин.
полуприседе.		обходя предметы	
		(мешочки, кубики),	
		разбросанные хаотично.	(14.)
Игра <i>«Прыжок-шутка»</i> .		Взрослый замечает, у	ЗОсек.
Дети встают на четвереньки :	и пробуют прыгать	кого получается лучше.	
в сторону.			2 мин.
Подвижная игра «Не остав			2 мин.
Дети бегают по залу и по сиг	налу становятся на		
предметы, лежащие на полу.			
		Перестроение в 3	
Основная часть		колонны.	
ОРУ с набивным мячом (см	л занятие <b>№</b> 19)		
	<i>30.101.11100</i> <b>0 (= 1</b> ) /.		
Упражнения в футбольной	технике:		5-7 ударов.
1. Отработка техники удара г		Показ и объяснение	
несколько шагов, подбросити	• •	тренера. Дети	
вверх-вперед и нанести по не	ему удар подъемом	размещены врассыпную	
ноги.		по залу.	
		***	3-4 мин.
2. Подвижная игра «Подвиз	жная пель»:	Целиться только в ноги.	
- броски мяча двумя рукам		В роли подвижной цели	
за плеча левой (правой) руг		2-3 игрока.	
		Игроки разделены на 3-	Продолжи- тельность игры
		4 команды по 4 игрока	каждои команды
		(3 - в поле, 1 - вратарь).	до 2 мин. Каждая команда играет по
		Команды играют	2-3 pasa.
		поочередно.	
		Подведение итогов	
Игра в футбол по упрощени	ным правилам.	игры.	

	Увеличивать	30 сек.
	продолжительность	
	вдоха и выдоха.	
Дыхательные упражнения и самомассаж	Постараться расслабить	
мышц ног после игры каждой команды.	мышцы тела.	
Заключительная часть		
Ходьюа по залу.		30 сек.
Упражнение на дыхание и расслабление, лежа на полу: глубокий вдох через нос,		1 мин.
продолжительный выдох с произнесением «ж-ж-		
ж» (жужжит пчела).		

#### Задачи:

- совершенствовать элементы вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него); а также ловлю низколетящего мяча;
- совершенствовать технику выполнения удара по мячу вратарем пробежав несколько шагов, подбросить мяч немного вверх-вперед и нанести удар подъемом ноги;
- продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам по 2 игрока в команде;
- совершенствовать технику работы с мячом.

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

шт., тантели — по 2 для каждого реоснка, скаменк	Указания к	
Содержание	выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба:	В колонне по одному.	I мин.
- обычная;		
- В		
полуприседе;		
- спиной		
вперед.		
Бег:	В колонне по одному.	1 мин.
- за направляющим вперед;		
спиной вперед за направляющим. Прыжки через скакалку.	Скакалки сложены вчетверо, разложены по кругу в центре зала.	2 подхода по 10 прыжков.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Основная часть		
ОРУ с пластмассовыми гантелями на	Дети берут гантели и	
скамейке.	размещаются вдоль 2-3	
1. И.п сидя на скамейке, руки с гантелями в стороны. 1-3 - поднять руки вверх, соединить гантели и постучать над головой 3 раза; 4 - и.п.	скамеек. Спина прямая.	6-8 раз.
2. И.п сидя на скамейке, руки с гантелями у плеч. 1-2 - повороты туловища вправо - обе руки с гантелями вправо; 3-4 - вернуться в и.п.;	Поворот туловища по максимальной амплитуде.	По 5-6 раз в каждую сторону.
5-8 - то же влево.  3. И.п сидя на скамейке, ноги шире плеч, руки с гантелями за спиной.  1-2 - наклон к правой ступне;  3-4 - и.п.;	Ноги в коленях не сгибать.	По 5-6 раз к каждой ступне.

5-8 - то же к левой ступне.		
4. И.п лежа поперек скамейки, на животе, руки с гантелями выпрямлены вперед, ноги вместе. 1-2 - прогнуться; 3-4 - и.п., отдых.	Удерживать равновесие, не наклоняться низко к полу.	4 раза.
5, Прыжки вокруг гантелей, лежащих на полу.	Руки в любом положении (по выбору ребенка).	4 прыжка вправо, 4 прыжка влево - по 3 подхода.
	В ходьюе.	30 сек.
Дыхательные упражнения.		
Упражнения в футбольной технике: 1. Отработка техники удара по мячу. Пробежав несколько шагов, подбросить мяч немного вверхвперед и нанести удар подъемом ноги.	Выполнять в виде эстафеты. Дети делятся на 2 команды.	До 4-5 ударов каждый игрок.
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.	Показ и объяснение тренера. Ворота в разных концах зала.	5 мин.
3. Ведение мяча правой (левой) рукой	Задание выполняют все	3 мин.
в ходьбе по залу, переступая мешочки, разложенные хаотично на полу.	дети одновременно. Не наталкиваться.	
Подвижная игра «Мини-футбол» - игра в футбол по упрощенным правилам.	В команде по 2 игрока.	Каждая игра по 2 мин.
Дыхательные упражнения и самомассаж мышц ног после игры каждой команды.		30 сек.
Заключительная часть Обычная ходьба, ходьба на носках с выполнением дыхательных упражнений, по залу. потряхивание расслабленными кистями	ят врассыпную П мин.	

# Занятие N° 24

# Задачи:

- продолжать закреплять технику ведения мяча между предметами поочередно правой и левой ногой (расстояние до  $20~\mathrm{m}$ );
- 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	Дозировка
Содержини	выполнению	Zoonpozna.
Вводная часть		r7
Подвижная игра <i>«Сделай фигуру</i> ».		3 мин.
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.		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Основная часть		
ОРУ с пластмассовыми гантелями на скамейко		
(см. занятие № 23).		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20 сек.
Упражнения в футбольной технике:		
1. Ведение мяча между предметами поочередно	Способ ведения по	4 мин.
правой и левой ногой (расстояние - до 20 м).	выбору ребенка.	
2. Удар с места (с разбега) мячом по предмету.	Выполнение	По 4-5 ударов
= Yah . maan (a hassana) mu tau na mhadana.	упражнения во	каждый
	встречных колоннах.	ребенок.
	Фронтально. Дети	До 10 раз.
3. Подбросить мяч вверх, обернуться на 360"	расположены свободно	
вокруг своей оси и поймать мяч.	по залу.	
	iio sairy.	Каждая игра
Подвижная игра «Мини-футбол» - игра		
	В команде по 2 игрока.	
1 6		по 2 мин.
в футбол по упрощенным правилам.		
Дыхательные упражнения и самомассаж мышц		20 сек.
дыхательные упражнения и самомассаж мышц ног после игры каждой команды.		
•		
Заключительная часть Ходьюа по залу в умеренном темпе.	Ь	П мин.
морон по запу в умеренном темне.	В колонне по одному	1 WINIII.
	или врассыпную.	

# Занятие N° 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 владения мячом удар по мячу «щечкой» (внутренней стороной стопы).

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

Содержание	Указания к	Дозировка
	выполнению	

Вводная часть		
Ходьба:	Руки на поясе.	30 сек.
- обычная;		
_ в полуприседе.		1,5-2 мин.
Бег:	Самоконтроль за дистанцией.	1,3-2 мин.
в колонне по одному в постепенно возрастающем темпе в чередовании с ходьоой.	дистанциси.	
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Основная часть		T
ОРУ с пластмассовыми гантелями на скамейке		
(см. занятие N9 23).		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20 сек.
Упражнения в футбольной технике:		
Упражнения в футбольной технике: 1. Передача мяча в ходьбе.		По 3-4 раза
Во время ходьбы двое игроков (расстояние между		каждая пара.
игроками - до 2 м) передают 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.	Выполнение задания во встречных колоннах.	По 4-5 ударов каждый ребенок.
3. Эстафета:	В 2-3-х колоннах.	По 3 раза
— ударить по мячу «щечкой», прокатив его		каждый ребенок.
под веревкой, натянутой на высоте 20 см от пола;		posizioni
<ul> <li>перепрыгнув через веревку, догнать мяч;</li> </ul>		
<ul> <li>перепрыгнуть веревку, вернуться к своей</li> </ul>		
команде.		
Подвижная игра «Мини-футоол» - игра в футоол по упрощенным правилам.	В командах по 3 игрока.	По 2 мин. каждая игра.
Дыхательные упражнения и самомассаж мышц ног после игры каждой команды.		30 сек.
Заключительная часть		
	I	LMIII
Ходьба по залу парами.		I мин.
Упражнения на расслабление: потряхивание		
расслабленных рук, ног, повороты туловища		
вправо-влево с закручиванием рук вокруг корпуса.		

### Занятие N° 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 владения мячом.

**Оборудование:** мячи (диаметр — 20 см) — по количеству детей; мат гимнастический — 2 шт.; веревка: одна длинная или несколько коротких; кегли — до 12 шт.; гантели — по 2 для каждого ребенка; скамьи гимнастические — 2—3 шт.; ворота.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба обычная в чередовании с гимнастической	Руки на поясе.	30 сек.
ходьбой.		
Бег:	Самоконтроль за дистанцией.	1,5-2 мин.
в колонне по одному в постепенно	дистанциси.	
возрастающем темпе в чередовании с ходьбой;		
в колонне по одному с постепенным		
замедлением темпа движения		
в чередовании с ходьбой.		

Дыхательные упражнения.	В ходьюе.	30 сек.
Основная часть	I	<u> </u>
<b>ОРУ с пластмассовыми гантелями на скамейке</b> (см. занятие N9 23).		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Передача мяча в ходьбе (см. занятие N9 25). Расстояние между игроками до 2,5 м.		По 3-4 раза каждая пара.
2. Удар с разбега мячом по предмету.	Выполнение задания во встречных колоннах.	По 4-5 ударов каждый ребенок.
3. Эстафета:	В 2-3 колоннах.	
— «Бревнышко».		
И.п лежа на спине, руки с мячом вверху, ноги		
вместе, выполнить перекат по всей длине		
гимнастического мата;		H 2
ударить по мячу «щечкой», прокатив его		По 3 раза
под веревкой, натянутой на высоте 20 см от		каждый
пола;		ребенок.
— перепрыгнув через веревку, догнать мяч;		
— перепрыгнуть веревку, вернуться к своей команде.		
Подвижная игра «Мини-футбол» - игра в	В командах по 3 игрока.	
футбол по упрощенным правилам.		По 3 мин. каждая игра.
Дыхательные упражнения и самомассаж мышц		
ног после игры каждой команды.		30 сек.
Заключительная часть		
Игра малой подвижности «Рука, рука, нога».		1-1,5 мин.
Выполняется аналогично игре «Нос, нос, лоб» <i>(см.</i> занятие № 16).		
	l	

# 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.; гантели - по 2 для каждого ребенка; скамьи гимнастические — 2—3 шт.; стойки - 2-3 шт.; ворота; веревки длиной по 10 м — 2—3 шт.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		

Самоконтроль за дистанцией.	2 мин.
Самоконтроль за дистанцией.	2 мин.
дистанциси.	1
В ходьбе.	30 сек.
В ходьбе.	10-20 сек.
	По 3-4 раза
	каждая пара.
Выполнение задания во	
встречных колоннах.	каждый ребенок.
2-3 KOMAHTILI HEDOKOB	По 3 раза каждый
2-3 команды игроков.	игрок.
	игрок.
В командах по 3 игрока.	ПоЗ мин. каждая
	игра.
	20
	20 сек.
1	<u> </u>
Приставным шагом	I мин.
правым и левым боком.	
	30 сек.
	В ходьбе.  Выполнение задания во встречных колоннах.  2-3 команды игроков.  В командах по 3 игрока.  Приставным шагом правым и левым боком.

# Занятие N° 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 (лиаметр — 20 см) — по количеству летей: кегли — ло 12 шт.

Содержание	Указания к	Дозировка
	выполнению	доэпровка
Вводная часть		
Ходьба обычная в чередовании с ходьбой в	Руки на поясе или за головой.	30 сек.
полуприседе, на пятках, носках.		
Бег:	Самоконтроль за дистанцией.	2 мин.
- «змейкой»;	дистанцион.	
- с ускорением и замедлением темпа		
движения.		
Дыхательные упражнения.	В ходьюе. Построение в 2 колонны.	30 сек.
Основная часть		

ОРУ (выполняется парами).	Сохранять равновесие.	6-8 pa3.
1. И.п стоя спиной друг к другу, ноги несколько		
расставить, взяться внизу за руки.		
- руки в стороны;		
- руки вверх;		
- руки в стороны;		
и.п.		
2. И.п стоя лицом друг к другу, руки перед		6-8 раз.
грудью.	«Пружинку»	
1-3 - медленно, с напряжением выпрямлять руки в	растягивать в стороны, а	ι
стороны - вдох («растягиваем пружину»);	не вперед.	
4 - и.п. со словом «вжик» - выдох.		6 V non
3. И.п стоя лицом друг к другу, ноги врозь, руки		6-8 раз.
в замке над головой.	Ноги в коленях не	
- наклониться вперед, опустить руки вниз	сгибать.	
со словом «ух» («рубим дрова»);		
— - И.П ВДОХ.		12-16
	V	прыжков
4. И.п стоя лицом друг к другу.	Упражнение выполнять под четкий счет	подряд.
- прыжок - ноги врозь, руки в стороны;	' '	
- прыжок - ноги вместе, руки вниз.	тренера.	
прыжок поги вместе, руки винз.		30 сек.
	В ходьбе.	
Дыхательные упражнения.		
V-rayyyyyg p dyrfa ryyg rayyyyg		3 мин.
Упражнения в футбольной технике: 1. Остановка мяча подошвой ноги или внутренней	Упражнение выполнять	
стороной стопы (по выбору ребенка). Расстояние	в парах.	
между игроками - 2-3 м.	_	
между игроками - 2-3 м.		По 3-4 раза
между игроками - 2-3 м.		По 3-4 раза каждая пара.
между игроками - 2-3 м.		
2. Передача мяча в беге (тоже, что и в ходьбе - см.		
2. Передача мяча в беге (тоже, что и в ходьбе - см.		каждая пара.
2. Передача мяча в беге (тоже, что и в ходьбе - см.		каждая пара.
2. Передача мяча в беге (тоже, что и в ходьбе - см. занятие N9 25).	Выполнение задания во	каждая пара.
2. Передача мяча в беге (тоже, что и в ходьбе - см. занятие N9 25).  3. Удар с разбега мячом по предмету с расстояния		каждая пара.
2. Передача мяча в беге (тоже, что и в ходьбе - см. занятие N9 25).	Выполнение задания во встречных колоннах.	каждая пара. По 4-5 ударов каждый ребенок.
2. Передача мяча в беге (тоже, что и в ходьбе - см. занятие N9 25).  3. Удар с разбега мячом по предмету с расстояния	Выполнение задания во встречных колоннах. Упражнение дети	каждая пара.
2. Передача мяча в беге (тоже, что и в ходьбе - см. занятие N9 25).  3. Удар с разбега мячом по предмету с расстояния	Выполнение задания во встречных колоннах. Упражнение дети выполняют подвое.	каждая пара. По 4-5 ударов каждый ребенок. По 4-5 раз
2. Передача мяча в беге (тоже, что и в ходьбе - см. занятие N9 25).  3. Удар с разбега мячом по предмету с расстояния	Выполнение задания во встречных колоннах. Упражнение дети выполняют подвое. Команду «сильный»,	каждая пара. По 4-5 ударов каждый ребенок. По 4-5 раз
2. Передача мяча в беге (тоже, что и в ходьбе - см. занятие N9 25).  3. Удар с разбега мячом по предмету с расстояния 3-3,5 м.	Выполнение задания во встречных колоннах. Упражнение дети выполняют подвое. Команду «сильный», «слабый» удар дает	каждая пара. По 4-5 ударов каждый ребенок. По 4-5 раз
<ol> <li>Передача мяча в беге (тоже, что и в ходьбе - см. занятие N9 25).</li> <li>Удар с разбега мячом по предмету с расстояния</li> </ol>	Выполнение задания во встречных колоннах. Упражнение дети выполняют подвое. Команду «сильный»,	каждая пара. По 4-5 ударов каждый ребенок. По 4-5 раз каждый игрок.
<ol> <li>Передача мяча в беге (тоже, что и в ходьбе - см. занятие N9 25).</li> <li>Удар с разбега мячом по предмету с расстояния 3-3,5 м.</li> <li>Удар по мячу с определенной силой.</li> </ol>	Выполнение задания во встречных колоннах.  Упражнение дети выполняют подвое. Команду «сильный», «слабый» удар дает тренер.	каждая пара. По 4-5 ударов каждый ребенок. По 4-5 раз
<ol> <li>Передача мяча в беге (тоже, что и в ходьбе - см. занятие N9 25).</li> <li>Удар с разбега мячом по предмету с расстояния 3-3,5 м.</li> <li>Удар по мячу с определенной силой.</li> <li>Подвижная игра «Передачи по кругу через центр».</li> </ol>	Выполнение задания во встречных колоннах.  Упражнение дети выполняют подвое. Команду «сильный», «слабый» удар дает тренер.	каждая пара. По 4-5 ударов каждый ребенок. По 4-5 раз каждый игрок.
<ol> <li>Передача мяча в беге (тоже, что и в ходьбе - см. занятие N9 25).</li> <li>Удар с разбега мячом по предмету с расстояния 3-3,5 м.</li> <li>Удар по мячу с определенной силой.</li> <li>Подвижная игра «Передачи по кругу через центр».</li> <li>Два игрока с мячами стоят спиной друг к другу в</li> </ol>	Выполнение задания во встречных колоннах.  Упражнение дети выполняют подвое. Команду «сильный», «слабый» удар дает тренер.  По команде тренера. Каждый из игроков	каждая пара. По 4-5 ударов каждый ребенок. По 4-5 раз каждый игрок.
<ol> <li>Передача мяча в беге (тоже, что и в ходьбе - см. занятие N9 25).</li> <li>Удар с разбега мячом по предмету с расстояния 3-3,5 м.</li> <li>Удар по мячу с определенной силой.</li> <li>Подвижная игра «Передачи по кругу через центр». Два игрока с мячами стоят спиной друг к другу в центре круга. Передают мячи бегущим по кругу, а</li> </ol>	Выполнение задания во встречных колоннах.  Упражнение дети выполняют подвое. Команду «сильный», «слабый» удар дает тренер.  По команде тренера. Каждый из игроков	каждая пара. По 4-5 ударов каждый ребенок. По 4-5 раз каждый игрок.
<ol> <li>Передача мяча в беге (тоже, что и в ходьбе - см. занятие N9 25).</li> <li>Удар с разбега мячом по предмету с расстояния 3-3,5 м.</li> <li>Удар по мячу с определенной силой.</li> <li>Подвижная игра «Передачи по кругу через центр». Два игрока с мячами стоят спиной друг к другу в центре круга. Передают мячи бегущим по кругу, а те возвращают обратно.</li> </ol>	Выполнение задания во встречных колоннах.  Упражнение дети выполняют подвое. Команду «сильный», «слабый» удар дает тренер.  По команде тренера. Каждый из игроков должен побывать в	каждая пара. По 4-5 ударов каждый ребенок. По 4-5 раз каждый игрок.
<ol> <li>Передача мяча в беге (тоже, что и в ходьбе - см. занятие N9 25).</li> <li>Удар с разбега мячом по предмету с расстояния 3-3,5 м.</li> <li>Удар по мячу с определенной силой.</li> <li>Подвижная игра «Передачи по кругу через центр». Два игрока с мячами стоят спиной друг к другу в центре круга. Передают мячи бегущим по кругу, а</li> </ol>	Выполнение задания во встречных колоннах.  Упражнение дети выполняют подвое. Команду «сильный», «слабый» удар дает тренер.  По команде тренера. Каждый из игроков должен побывать в	каждая пара. По 4-5 ударов каждый ребенок. По 4-5 раз каждый игрок.

совершенствовать элементы вратарской техники (ловля и броски мяча руками);продолжать учить технике владения мячом в эстафетах.

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

Содоругование. мячи (диаметр - 20 см) — по кол	Указания к	Поруморую
Содержание	выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Вводная часть Подвижная игра «Ловишка с мячом».	«Ловишка» бросает мяч	2-3 мин.
	только в ноги детям.	
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Основная часть		
<b>ОРУ</b> (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 меньше мячей» <b>(см.</b> <i>занятие № 1)</i> .	Дети делятся на 2 равные команды.	3-4 мин.
3. Эстафета «Кто быстрее?».	Водящий выбирается	3-4 раза.
Кто быстрее передаст мячи ногами друг другу в	считалкой.	
положении сидя по цепочке в конец шеренги.		
Подвижная игра <i>«Мы - веселые ребята»</i> .		3 мин.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Заключительная часть		
Упражнение «Художник» (см. занятие №6).	Дети располагаются	По 3 фигуры в
,	свободно по залу.	обе стороны.
	Взрослый называет	
	дополнительно	
	несколько известных	
	детям геометрических	
	фигур для рисования.	
2ovamus 1	V6 20	•

### 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.	ЗОсек.
Основная часть <b>ОРУ</b> (см. занятое №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 по 5-6 человек.	3-4 мин.

3. Эстафета: прыжки с мячом, зажатым коленями ориентира; ударом ноги по мячу попасть в цель диаметром 50 см (расстояние до цели - 3-3,5		6-8 прыжков. С двух ударов необходимо попасть в цель.
<b>Подвижная игра «Пятнашки»</b> (см. занятие № 15). Дыхательные упражнения.	«Пятнашка» выбира считалкой. В ходьюе.	ается <sub>3 мин.</sub> ЗОсек.
Заключительная часть		
Упражнение «Вертись, мячик»(см. заня- тие№4).	Упражнение выполнить правой 1 ми и левой ногой.	IH.

### Задачи:

- совершенствовать умение попадать мячом в движущуюся цель;
- продолжать учить технике выполнения передачи мяча друг другу (втроем); *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	Построение в 2 круга.	1 мин.
перекатом с пятки на носок, помогая		
взмахом рук, чередуя с обычной		
ходьбой.		
Бег обычный в чередовании с бегом с	Соблюдать дистанцию.	2 мин.
захлестом голени назад.	В ходьбе.	30 сек.
Дыхательные упражнения.	В ходьос.	SU CER.
Основная часть		
<b>ОРУ</b> (см. занят Ns 28). Дыхательные		
упражнения.	В ходьбе.	10-20 сек.
у пражнения в футбольной технике:		10-20 CCK.
1. Попасть мячом в катящийся обруч	•	
с расстояния 4-5 м, ударяя по мячу		3 мин.
любым, уже знакомым детям		
способом.		
<ol><li>Иередача мяча друг другу (втроем).</li></ol>	Игроки передают мяч друг	3 мин.
	другу любым разученным	
	способом.	
3. Эстафета «Передача мяча назад	Команды выстраиваются	2-3 раза.
«волной».	колоннами. Количество	
У первых игроков по мячу. По	игроков в колоннах одинаково.	
сигналу первый передает мяч назад		
между ногами, второй - над головой,		
третий - между ногами и так до		
последнего в колонне. Выигрывает		
команда, закончившая передачи		
первой.		
Подвижная игра «Удочка» (см.		3 мин.
занятие №9).		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Заключительная часть		

<b>ажнение</b> «Клоун с мячом» (см. mue	По сигналу дети изображают клоуна, замерев на месте.	1 мин.
--	--	--------

#### Задачи:

- совершенствовать технику выполнения передачи мяча друг другу (втроем);
- 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.

Оборудование: Мячи (диаметр — 20 см), набивные мячи — по количеству детей; ворота.			
Содержание	Указания к	Дозировка	
	выполнению	T T	
Вводная часть			
Ходьба и бег врассыпную между	Не наталкиваться,	З мин.	
разложенными по залу набивными мячами с	соблюдать технику		
перепрыгиванием через них. По сигналу	безопасности.		
сесть на набивной мяч. Дыхательные упражнения.	Соблюдать дистанцию. В ходьбе.	30 сек.	
Основная часть <b>ОРУ</b> (см. занятие № 28).			
<b>ОРУ</b> (см. занятие № 28).			
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20 сек.	
Упражнения в футбольной технике:			
1. Эстафета «Передача мяча назад «волной»		3-4 раза.	
(см. занятие№31). 2. Передача мяча друг другу (втроем).	Игроки передают мяч друг другу любым	3 мин.	
3. Отбивание мяча в движении.	разученным способом. Упражнение	3 мин.	
Один игрок выполняет подачу мяча другому	выполняется детьми		
игроку в 2-3 м от местонахождения последнего. Игроку, чтобы отбить мяч, нужно к нему добежать.	поочередно парами.		
Подвижная игра «Мини-футбол» - игра в футбол по упрощенным правилам.	В командах по 4-5 игроков.	По 4 мин. каждая игра.	
Дыхательные упражнения, самомассаж ног	Дети выполняют	30 сек.	
после каждой игры.	упражнения на		
_	расслабление,		
	восстановление		
	дыхания.		
Заключительная часть			
Игра малой подвижности «Запрещенное движение».	Проводится в ходьюе.	30 сек.	
Тренер сообщает детям, какое движение нельзя показывать.			

#### Занятие N° 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		

	1	LA MANAY
Ходьба и бег врассыпную между	Не наталкиваться,	3 МИН.
разложенными по залу набивными	соблюдать технику	
мячами с перепрыгиванием через	безопасности. Соблюдать	
них. По сигналу сесть на набивной	дистанцию.	
	дистанцию.	
мяч. Дыхательные упражнения.	ъ . т . с	зи сек.
	в ходьое. дети оерут	
	мячи по ходу движения.	
	Перестроение в 2 круга	
	(внутренний и внешний)	
	для ОРУ.	
Основная часть	дин от у .	<u>L</u>
ОРУ с малыми мячами.		6-8 pa3.
1. И.п стоя на коленях, руки внизу.		
- руки к плечам;		
- руки выпрямить вверх;		
3-4 - и.п.		
2. И.п то же.		o-8 раз.
1-2 - сесть на ноги, руки с мячами	Поворачивать корпус по	
	максимальной	
вперед;	амплитуде.	
3-4 - и.п.		TT 6.0
3. И.п то же.		По 6-8 раз в каждую сторону.
1-2 - поворот корпуса направо, руки	При ноклача мату в	
выпрямить;	При наклоне ногу в	
3-4 - принять и.п.	колене не сгибать.	
То же в левую сторону.		
		1 6
4. И.п то же.		4-6 раз в каждую сторону.
1-2 - выпрямить правую ногу в		
сторону, наклон, дотронуться		
мячами стопы; 3-4 - и.п.		
То же к левой ноге.		
5. И.п то же.		5-6 pa3.
1-2 - сесть на пол справа, руки с		o pas.
	D	
мячами вперед;	Руками не касаться пола.	
3-4 - встать без помощи рук.		
То же влево.		
		12-16
6. При пункци на маста источния	Duren a Mananan p amananan	прыжков.
6. Прыжки на месте, чередуя	Руки с мячами в стороны	1
прыжки на одной-двух ногах.	- вверх.	
		30 сек.
		So cer.
Плуателлине удражиемия	В ходьбе.	
Дыхательные упражнения.	в ходьое.	
1		
		H 2
Упражнения в футбольной технике:	TI	По 3 раза каждый игрок.
Упражнения в футбольной технике: 1. Эстафета «Ловкий футболист» -	Игроки обводят 4-5	_
1. Эстафета «Ловкий футболист» -	Игроки обводят 4-5 набивных мячей вперед и	_
1. Эстафета «Ловкий футболист» - ведение мяча «змейкой» между	Игроки обводят 4-5	_
1. Эстафета «Ловкий футболист» -	Игроки обводят 4-5 набивных мячей вперед и	_
1. Эстафета «Ловкий футболист» - ведение мяча «змейкой» между предметами.	Игроки обводят 4-5 набивных мячей вперед и назад.	
1. Эстафета «Ловкий футболист» - ведение мяча «змейкой» между предметами.  2. Эстафета «Перекатывание двух	Игроки обводят 4-5 набивных мячей вперед и назад.	По 2-3 раза
1. Эстафета «Ловкий футболист» - ведение мяча «змейкой» между предметами.  2. Эстафета «Перекатывание двух мячей «змейкой» руками».	Игроки обводят 4-5 набивных мячей вперед и назад.	По 2-3 раза каждый
1. Эстафета «Ловкий футболист» - ведение мяча «змейкой» между предметами. 2. Эстафета «Перекатывание двух мячей «змейкой» руками». Игроки команд стоят за стартовой	Игроки обводят 4-5 набивных мячей вперед и назад.	По 2-3 раза
1. Эстафета «Ловкий футболист» - ведение мяча «змейкой» между предметами.  2. Эстафета «Перекатывание двух мячей «змейкой» руками».  Игроки команд стоят за стартовой линией. Перед каждой командой (на	Игроки обводят 4-5 набивных мячей вперед и назад.	По 2-3 раза каждый
1. Эстафета «Ловкий футболист» - ведение мяча «змейкой» между предметами. 2. Эстафета «Перекатывание двух мячей «змейкой» руками». Игроки команд стоят за стартовой	Игроки обводят 4-5 набивных мячей вперед и назад.	По 2-3 раза каждый
1. Эстафета «Ловкий футболист» - ведение мяча «змейкой» между предметами.  2. Эстафета «Перекатывание двух мячей «змейкой» руками».  Игроки команд стоят за стартовой линией. Перед каждой командой (на равном расстоянии) расставлены	Игроки обводят 4-5 набивных мячей вперед и назад.	По 2-3 раза каждый
1. Эстафета «Ловкий футболист» - ведение мяча «змейкой» между предметами. 2. Эстафета «Перекатывание двух мячей «змейкой» руками». Игроки команд стоят за стартовой линией. Перед каждой командой (на равном расстоянии) расставлены стойки (булавы, медболы). По	Игроки обводят 4-5 набивных мячей вперед и назад.	По 2-3 раза каждый
1. Эстафета «Ловкий футболист» - ведение мяча «змейкой» между предметами.  2. Эстафета «Перекатывание двух мячей «змейкой» руками».  Игроки команд стоят за стартовой линией. Перед каждой командой (на равном расстоянии) расставлены стойки (булавы, медболы). По сигналу первый участник команды	Игроки обводят 4-5 набивных мячей вперед и назад.	По 2-3 раза каждый
1. Эстафета «Ловкий футболист» - ведение мяча «змейкой» между предметами.  2. Эстафета «Перекатывание двух мячей «змейкой» руками».  Игроки команд стоят за стартовой линией. Перед каждой командой (на равном расстоянии) расставлены стойки (булавы, медболы). По	Игроки обводят 4-5 набивных мячей вперед и назад.	По 2-3 раза каждый

Мячи передает второму игроку, а сам становится в конце колонны и т.д. Выигрывает команда, закончившая перекатывание мячей первой.		
3. Отбивание мяча в движении (см. занятие Ns 32).		3 мин.
Подвижная игра «Мини-футбол» - игра в футбол по упрощенным правилам.	В командах по 4-5 игроков.	По 4 мин, каждая игра.
Дыхательные упражнения, самомассаж ног после каждой игры.		30 сек.
Заключительная часть Ходьба с выполнением упражнения во время движения (по выбору тренера).		1 мин., 3-4 вида движений.

### Задачи:

- совершенствовать технику отбивания мяча в движении;
- продолжать развивать скоростно-силовые качества в эстафетных и игровых заданиях;
- 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 для эстафеты — 2 шт; стойки — 2 шт.; ворота.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть	1	
Ходьба гимнастическим шагом; на носках, руки вверху.	Не наталкиваться, соблюдать технику безопасности.	30 сек.
Бег.	Соблюдать дистанцию.	1 мин.
Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.		30 сек.
Ходьба врассыпную с заданием на сигнал остановиться и стоять на одной ноге (правой, затем левой).		1,5 мин.
Повторить то же в беге. Дыхательные упражнения.	В ходьбе. Дети берут мячи по ходу движения. Перестроение в 2 круга (внутренний и внешний).	30 сек.
Основная часть		
Основная часть <b>ОРУ с малыми мячами</b> <i>(см.</i> занятие №33).		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Отбивание мяча в движении <i>(см.</i> занятие №32).		По 3 раза каждый игрок.

набивной мяч ногой вперед до		каждый
ориентира, обратно бегом с мячом в		ребенок.
руках.		
3. Эстафета «Тачка».		По 2-3 раза
Один из игроков, передвигаясь на руках на		каждый
расстояние 4-5 м, толкает перед собой		ребенок.
набивной мяч, другой удерживает его ноги.		
Пройдя финишную линию, первый игрок и		
второй игрок меняются местами и		
возвращаются к команде. Затем		
упражнение выполняет следующая пара		
игроков.		
Подвижная игра «Мини-футбол» - игра в	В командах по 4-5	По 4-5 мин. каждая игра.
футбол по упрощенным правилам.	игроков.	1
Дыхательные упражнения, самомассаж ног		30 сек.
после каздой игры.		
Заключительная часть	•	
Игра малой подвижности «Запрещенное	Проводится в ходьюе.	1,5-2 мин.
<b>движение</b> »(см. занятие N9 32).		

Упражнение выполняют

одновременно 3-4 ребенка.

По 2-3 раза

### Занятие № 35

### Задачи:

2. Эстафета «Гонка мячей».

И.п. - присев, упор сзади. Толкать

- 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	Дозировка
Содержиние	выполнению	Доэпровки
Вводная часть <b>Игра</b> « <i>Передаи мяч» (см. занятие N9 3).</i>		
<b>Игра</b> «Передаи мяч» (см. занятие N9 3).	Не наталкиваться,	3 раза.
	соблюдать технику	
	безопасности.	
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
	Дети берут мячи по	
	ходу движения.	
	Перестроение в 2 круга	
	(внутренний и	
	внешний).	
Основная часть		
<b>ОРУ с малыми мячами</b> (см. занятие №33).		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Упражнения в футбольной технике:		
1. Подвижная игра «10 передач»		2 мин.
(см. занятие №2).		
2. Подвижная игра «Уголек» (см. занятие		3 мин.
<i>№5)</i> .		
3. Передача мяча назад между ногами (см.		3 раза.
занятие № 6).		
Подвижная игра «Мини-футбол»- игра в футбол по упрощенным правилам.	В командах по 4-5 игроков.	По 2 мин. каждая игра.
Дыхательные упражнения, самомассаж ног.	В ходьбе.	30 сек.

Заключительная часть		
Упражнение« <i>Художник»(см. занятие</i>	Дети располагаются	По 3 круга в обе стороны.
<i>№6).</i>	свободно. Ноги прямые.	

# 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; шнур длиной 6—8 м; стойки — 2; набивные мячи для эстафеты - 4-5 шт; дуги — 2; ворота.

	Vrangaring	
Содержание	Указания к	Дозировка
	выполнению	
Вводная часть <b>Игра</b> « <i>Море волнуется» (см. занятие №</i>		
<b>Игра</b> «Море волнуется» (см. занятие № 10).	Не наталкиваться.	3 раза.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	
	Перестроение в 2	30 сек.
	круга.	
Основная часть		
Основная часть <b>ОРУ с малыми мячами</b> <i>(см.</i> занятие№33).		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Упражнения в футбольной технике:		1 мин.
1. Передача мяча пяткой под шнуром,		
натянутым между стойками на высоте		
25-30 см.		
Расстояние между игроками, стоящими		
по разные стороны шнура - 2-2,5 м.		
2. Подвижная игра «Во встречных		3 раза.
колоннах» <i>(см. занятие Ns 1)</i> .		
( (		
3. Эстафета <i>(см. занятие № 10)</i> .		3 раза.
Подвижная игра «Мини-футбол» -	В командах по 4-5	По 5 мин. каждая игра.
игра в футбол по упрощенным правилам	игроков.	по э мин. каждая игра.
Дыхательные упражнения, самомассаж ног.	В ходьбе.	30 сек.
Заключительная часть		
Упражнение «Прокати мяч» - сидя на	Ноги прямые.	1 мин.
полу, прокатывать мяч вокруг себя.		

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН КРУЖКА «ФУТБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

№ п.п.		Время (ч)	Процентное <sub>2</sub> соотношение <sup>2</sup>	Примечание
1.	Вводная часть	2.30	14%	Включает
				подготовительные
				упражнения, разминку.
2.	Основная часть, из	12.30	70%	
	них:			

	общеразвивающие упражнения	3. 30	20%	Проводятся с мячом и другими предметами.
	элементы футбольной техники	6.20	35%	Используются все упражнения, описанные на с. 9-11.
	подвижные игры	2.40	15%	
3.	Заключительная часть	3.0	16%	
	Всего	18 час.	100%	

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

#### ЛИТЕРАТУРА

- Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Книга для воспитателя детского сада. М.: Просвещение, 1992.
- Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы. М.: Просвещение, 1983.
- Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования/Н.Ч. Железняк, Е.Ф. Желобкович. Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер», 2008.
- Карманова Л.В., Шебеко В.Н. Физическая культура в старшей группе детского сада: Метод, пособие. Мн.: Полымя, 1987.
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод, пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.
- Шебеко В.Н. и др. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заве- дений/В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. 4-е изд., испр. М.: Издательский центр «Академия», 2000.