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

Принято:
на Педагогическом совете
МБДОУ ЦРР д/с № 42 «Русь»
г. Ставрополя
Протокол № 1 от 25.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ЦРР
д/с № 42 «Русь» г. Ставрополя
_____М.В. Терпнова
Приказ № 143 - ОД
от «25» августа 2021 г.

Терпнова Мария Валерьевна

Подписан: Терпнова Мария Валерьевна
DN: C=RU, OU=заведующий, O="МБДОУ ЦРР д/с № 42 ""Русь"" г. Стврополя", CN=Терпнова Мария Валерьевна, E=dou_42@stavadm.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.08.26 17:18:26+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.4

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно – спортивной направленности
«ФУТБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

Содержание

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

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

3. **Учебный план** кружковой деятельности «Футбол для дошкольников»
4. **Перспективный план** работы кружка «Футбол для дошкольников»
5. **Расписание** работы кружка «Футбол для дошкольников
6. **Приложение**
   1. Календарный план работы кружка «Футбол для дошкольников»
   2. Список воспитанников кружка «Футбол для дошкольников»
   3. **Журнал посещаемости** кружка «Футбол для дошкольников»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст — это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДОУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом. Вместе с тем детям дошкольного возраста не рекомендуется заниматься спортом в прямом смысле этого слова, т.е. осуществлять подготовку и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких результатов. Но отдельные элементы действия в спортивных играх и упражнениях, элементы соревнования не только возможны, но и целесообразны.

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

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

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

Благодаря спортивным упражнениям дети овладевают техникой 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, воспитают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.

Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. Ведь двигательные навыки, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе, облегчают овладение более сложными движениями, позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Развитие общей выносливости и физических качеств таких как ловкость, быстрота, координация движении, двигательная реакция, ориентация в пространстве, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста в целом.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

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

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

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

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

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

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

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

На подготовительном этапе главными задачами являются: повышение общей физической подготовленности; совершенствование общей выносливости; улучшение техники бега; улучшение состояния здоровья и прежде всего деятельности сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Реализация этого этапа осуществляется в повседневной жизни дошкольников посредством подвижных игр и физических упражнений на прогулках, во время самостоятельной двигательной деятельности детей, непосредственно во время физкультурных занятий и спортивных развлечений. Данный этап во временном отношении может длиться от нескольких месяцев

до полугода и более.
Основной этап - этап непосредственного обучения игре в футбол.
Основная и наиболее эффективная форма обучения дошкольников игре в футбол - занятия, которые целесообразно проводить в форме физкультурно-оздоровительного кружка под названием, например, «Веселый мяч», «Юный футболист» или «Школа мяча» и т.п. Футбольные элементы могут быть также включены в программный обучающий материал по физвоспитанию на протяжении учебного года. Длительность таких занятий составляет 25-30 минут.
Содержание основного обучающего этапа представлено в конспектах занятий, приведенных ниже.
Наличие трехчастной формы занятий (вводная часть, основная, заключительная) позволяет педагогу рационально распределить учебно-тренировочный материал.
Для каждого занятия определяются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.
Вводная часть - это разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. В содержание вводной части могут входить различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад, с хлопком под коленом и т.п.) и бега (в колонне по одному, с перестроением в пары, «змейкой», по диагонали, бег в сочетании с другими движениями, спиной вперед, с поворотом вокруг себя по сигналу и т.п.), а также прыжки, подскоки, упражнения дыхательной гимнастики и подвижные игры.
Продолжительность вводной части для старших дошкольников - до 3-4 минут.
Таким образом, упражнения вводной части занятия являются подводящими упражнениями к изучению движений в основной части занятия.
Содержание основной части занятия разнообразно. Она начинается с небольшого комплекса общеразвивающих упражнений или подвижной игры. В этой части занятия сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, чем и обеспечивается оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм старшего дошкольника. Движения подбираются энергичные, быстрые, требующие выносливости, а также повышающие функциональное состояние организма. Комплекс общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) можно разучить и выполнять в течение 4-5 занятий, не более. Согласованное выполнение уже разученных и усвоенных движений позволит детскому организму подготовиться к освоению новой нагрузки, а педагогу - наиболее рационально и эффективно распределить их силы при выполнении основных видов движений.
Как показывает практика, при обучении дошкольников техническим азам игры в футбол целесообразно использовать так называемые подводящие упражнения, т.е. движения, сходные по структуре с главными элементами техники того или иного движения. Например, при обучении удару по мячу внутренней стороной стопы подводящими могут стать упражнения имитационного характера этого же движения; при обучении остановки мяча подошвой - прокатывание вперед-назад мяча подошвой, стоя на месте, и т.п. Упражнения в футболе дети выполняют как правой, так и левой ногой.
Вместе с тем необходимо обеспечить осознанное освоение детьми упражнений и не ограничивать их в творчестве. А этот аспект будет достигнут тогда, когда ребенок будет знать, когда и при каких условиях он сможет применить полученные умения и навыки. Например, старшие дошкольники, освоившие элементарную технику игры в футбол в детском саду, будут способны сыграть в эту игру в команде старших по возрасту детей в школе, дома во дворе или где-либо на отдыхе и т.п.
Продолжительность основной части - до 20 минут. Таким образом, разнообразная и увлекательная по содержанию основная часть занятия позволит педагогу реализовать поставленные задачи.

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

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

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

Дошкольникам необходимо знать элементарные правила игры в футбол:

- перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон или начального удара. Мяч ставится на землю в центре поля;
- игроки команды стремятся забить как можно больше голов в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры;
- футбол — игра двух команд, и в каждой команде - до 5—7 игроков, один из которых капитан;
- соблюдение правил игры и продолжительность матча контролирует судья;
- мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот, а также во время игры были соблюдены все правила;
- в футболе все действия с мячом игроки выполняют ногами;
- правом брать мяч в руки обладают вратарь и игрок, выполняющий вбрасывание;
- футбол — игра коллективная, и игроки относятся друг к дру1у с уважением, несмотря на дух соперничества и желание победить.

ЭЛЕМЕНТЫ ФУТБОЛЬНОЙ ТЕХНИКИ

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

Передвижение игроков по площадке:

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

Удары по мячу:

- носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5- 3,5 м с места;
- носком ноги в ворота шириной 2-2,5 м с расстояния 3-4 м с места;
- 5-6 ударов подряд на точность с расстояния 2-4 м в уменьшенные ворота (1,5-1,7 м) без вратаря;
- с разбега по неподвижному мячу в стену;
- передача мяча друг другу носком ноги, стоя в паре (тройке), с места;
- по команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно;
- игровое упражнение «Снайпер»;
- пяткой: подбежав с расстояния 2-3 м к 5-6 мячам, лежащим на одной линии, выполнить поочередные удары по ним;
- пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5 м с расстояния 2,5—3 м;
- передача мяча в паре, ударяя пяткой (расстояние между партнерами - 2-2,5 м);

- передача мяча пяткой, стоя по обе стороны дуги (ворот);
- игровое задание «Кто быстрее»;
- серединой подъема (имитация удара по мячу);
- с места по неподвижному мячу в стену с расстояния 3—4 м;
- с места (с разбега) по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в предмет (расстояние до предмета - 2-3 м);
- (с постепенным увеличением силы удара) с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену (3-4 м);
- отбивая мяч от пола, посылать его через натянутый шнур (высота шнура - 20 см);
- по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча партнером (взрослым);
- внешней стороной стопы (выполнить 6-8 ударов, имитируя удары по мячу с разбега);
- отметив мелом соответствующую часть подъема, выполнить 8-10 ударов по мячу в стену (по предмету) с места (с разбега);
- внутренней стороной стопы («щечкой»);
- по мячу с места (с разбега) в стену (расстояние - 3-4 м);
- ударив по мячу с места (с разбега), попасть через шнур (высотой 20 см) в стену;
- после передачи мяча партнером ударить по мячу и попасть в цель (или предмет) с расстояния 2,5-3 м;
- передача мяча от водящего игрокам, стоящим по кругу;
- мячом по предмету, который размещен в центре круга (диаметр круга - 4-5 м), игроками, стоящими по периметру круга.

Остановка (прием) мяча ногой:

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

Ведение мяча ногой:

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

Финты (уход с мячом в сторону от соперника):

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

Отбор мяча:

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

Вратарская техника:

- ловля высоколетящего мяча в прыжке (перебрасывание мяча руками друг другу);
- ловля мяча, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2-3 м;
- ловля мяча, брошенного через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см;
- ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре - 2,5-3 м);
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед;
- бег с прыжком в высоту (игровое упражнение «Дотронься до колокольчика»);
- ловля и отбивание высоколетящего мяча в стороне от ворот (игроки поочередно бросают вратарю мяч руками из разных точек с расстояния от 2 до 4 м, затем игроки выполняют подачу ногами любым известным им способом).

- ловля мяча, летящего на уровне груди (игроки подают мяч вратарю сначала руками - игровое упражнение «Горячая картошка»: вратарю во время ловли мяча необходимо подпрыгнуть вверх так, чтобы мяч оказался на уровне живота, - затем ногами);
- ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный тренером мяч с расстояния 2,5-3 м);
- из и. п. - полуприсед с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу мячу - отбивать мяч, брошенный водящим;
- прием катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочередно посылают игроки ногами с расстояния 3-4 м);
- бросок мяча двумя руками:
- из-за головы;
- из-за плеча правой (левой) рукой;
- одной рукой сбоку низом;
- выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх-вперед и ударить по нему подъемом ноги).

<u>Вбрасывание мяча</u>

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

Утверждаю:
заведующий МБДОУ ЦРР
д/с №42 «Русь» г. Ставрополя
_____М.В. Терпнова

Перспективный план
Работы кружка «Футбол для дошкольников»

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 «Дотянься до колокольчика».

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

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

Основная часть		
ОРУ с мячом. 1. И.п. – о.с., прямые руки с мячом вниз. Круг прямыми руками назад собой.	Спину держать прямо, голову поворачивать вслед за мячом.	3–4 раз
2. И.п. – то же. 1–2 – поворот вправо, выпад правой ногой, И.п.; 3–4 – повторить влево, выпад левой ногой, И.п.	Голову поворачивать вслед за мячом.	3–4 раз в каждую сторону
3. И.п. – ноги широко, руки с мячом за головой. 1–2 – наклон к правой, левой ноге; 3–4 – выпрямиться.	Ноги в коленях не сгибать.	3–4 раз
4. И.п. – прямость на правую ногу, мячом упираться в пол, левая нога выпрямлена в сторону. Руки с мячом перед собой. 1–2 – прямость на пятку правой ноги, мяч вверх; 3–4 – выпрямить туловище, вернуться в и.п.; 5–8 – то же с левой ноги.	Спину стараться держать прямо.	3–4 раз
5. И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены, руки с мячом за головой. 1–2 – легкие удары мячом по полному спорнику; 4 – вернуться в и.п.	Ноги в коленях не сгибать.	По 3–4 раз в каждую ногу.
6. И.п. – лежа на полу на спине, руки с мячом выпрямлены вверх. 1–2 – носки, дотянуться мячом до колена правой ноги; 3–4 – и.п. 5) то же в сторону левой ноги.	Плечи подвести к опорочной поверхности.	3–4 раз.
7. Прыжки вокруг мяча на двух ногах, чередуя с 10 прыжками на правой ноге, 10 прыжками на левой ноге.	Прыжки выполнять мягко.	По 3 подхода в течение 40–50 сек.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе. Построение в 3 колонны.	10–20 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. По команде касаться носком центра мяча, лежащего неподвижно.		До 6–7 касаний.

2. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5–3,5 м с места.	Выполнять по грам.	До 4–6 ударов.
3. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5–3,5 м с разбега.	Выполнять по двое.	До 4–6 ударов.
Подвижная игра «У кого меньше мячей». Дети образуют 2 равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала тренера-педагога перебрасывают свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой окажется второго состава находится меньше мячей.	Площадка разделена сеткой на уровне 130–150 см. Запрещается трогать друг друга, отнимать мяч.	3 мин.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10–20 сек.
Заключительная часть		
Игра-импровизация «Клубок с мячом». По сигналу дети изображают клубок, замерзая на месте.		1–2 мин.

Занятие № 2

Задачи:

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

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

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

– закреплять технику касания носком центра мяча, лежащего неподвижно;

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

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

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

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

Основная часть		
ОРУ с мячом (см. занятие № 1).		
Дыхательные упражнения.	В колонне.	10–20 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5–0,5 м с места.		До 4–6 ударов
2. Удар по мячу носком ноги в ворота (шириной 2–2,5 м) с расстояния 3–4 м с места.	Выполнять одновременно.	До 4–6 ударов
3. Передачи мяча друг другу, стоя на расстоянии 2–2,5 м друг от друга, в парах (тройках) с места.		3 мин.
4. «Я знаю...». Подбрасывая мяч, продолжить вопрос, начинать по 5 и более имен, птиц, животных и т.п.		1 мин.
Подвижная игра «10 передач». Дети становятся парами. Расстояние в паре 2 м, у каждой пары по мячу. По сигналу мяч начинают передавать мяч друг другу ударным способом, стараясь не уронить его на пол. Побеждает пара, выигравшая 10 передач без падения мяча на пол.		3 мин.
Дыхательные упражнения.		30 сек.
Заключительная часть		
По команде «кольцо» носком центра мяча, показанного преподавателем.	Дети стоят врассыпную.	30 сек.

Занятие № 3

Задачи:

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

– закреплять технику выполнения передачи мяча друг другу в парах 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		
Игра «Передай мяч». Дети стоят по одну и передают друг другу мяч, произнося слова: – Раз, два, три! Мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть! Вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять! Кто бросать умеет? – Я. На каждое слово дети передают мяч; у кого на «я» оказался в руках мяч, выходит в середину и говорит: «Раз, два, три, бегай». После этих слов дети разбегаются, а стоящий в середине бежит за ними, бросая мяч в кого обгоняющих. Тот, в кого попал мяч, выходит из игры. После нескольких подходов в 2–3 детей, игра начинается снова.		3 раза.
Дыхательные упражнения.	В колонне.	10–20 сек.

Основная часть		
ОРУ с мячом (см. занятие № 1).	Дети берут мячи и становятся в 3 колонны.	
Дыхательные упражнения.	В колонне.	10–20 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Эстафеты: – отбивание мяча рукой от пола с продвижением вперед до ориентира; – удар по мячу носком ноги в ворота;		3 раза.
– обгонялки с мячом в руках.	Удар выполнять с места, по ориентиру.	
2. Удар носком ноги по точности в уменьшенные ворота (1,5–1,7 м) без вратаря.		5–6 ударов.
3. «Горячая картошка» – перебрасывание мяча руками друг другу, в тройке, на расстоянии 2–3 м.	Мяч передают способом «из-за головы».	3 мин.
Подвижная игра «Кто быстрее начнет» (см. занятие № 1).		3 мин.
Дыхательные упражнения.	В колонне.	10–20 сек.
Заключительная часть		
Передача мяча носком ноги друг другу, стоя в паре (расстояние в паре до 2 м).		1 мин.

Занятие № 4

Задачи:

– закреплять умение выполнять 3–6 ударов подряд с места носком ноги на точность в уменьшенные ворота (1,5–1,7 м) без вратаря;

– учить технике выполнения удара по мячу пяткой;

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

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

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

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Передача мяча носком ноги друг другу, стоя в паре (расстояние в паре до 2 м).		3 раза.
Дыхательные упражнения.	В колонне.	30 сек.
Основная часть		
ОРУ с мячом (см. занятие № 1).		
Дыхательные упражнения.	В колонне.	10–20 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Игровое задание «Снайпер». С 5–6 метров подряд выполнить удар носком ноги с расстояния 3–4 м с места на точность в уменьшенные ворота (1,5–1,7 м) без вратаря.	Подручный способ.	Каждый ребенок выполняет по 3 серии ударов.
2. Подвижная с расстояния 2–3 м в 5–6 мячах, лежащих на одной линии, выполнить легкий полукруговой удар по мячу.	Ребенок с мячом может бежать спиной вперед.	Каждый ребенок выполняет по 3 серии ударов.
3. Удар сильной по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5 м с расстояния 2,5–3 м.	Мяч лежит на месте. Ребенок приближается, выполняет прием и удар.	3–4 удара.
Подвижная игра «10 передач» (см. занятие № 3).		2 мин.

Подвижная игра «Мяч в корзину». Игроки забивают мяч в ворота шириной 2–2,5 м любым известным им способом с расстояния 3–4 м.		3 мин.
Заключительная часть		
Упражнение «Вертель, мячик». И.п. – сед, руки на поясе, одна нога стоит на полу, другая – на мяче. Прокатывать подошвой мяч вперёд-назад, вправо-влево.	Разминание выполнять правой и левой ногой.	1 мин.

Занятие № 5

Задачи:

– закреплять технику выполнения удара по мячу пяткой;

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

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

– совершенствовать технику выполнения передачи мяча носком ноги друг другу;

– совершенствовать технику выполнения броска мяча из-за плеча.

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

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба в колонне по одному: – с высоким подниманием колен; – «змейкой»; – на пятках; – спиной вперед.	Спину держать прямо, соблюдать дистанцию.	2 мин.
Бег: – со сменой закрепившегося; – спиной вперед; – с ускорением и завершением бега по сигналу.	Не мешаться, соблюдать дистанцию.	2 мин.
Дыхательные упражнения.	Контролировать дыхание.	10–20 сек.
Основная часть		
ОРУ с мячом (см. занятие № 1)		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10–30 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Удар в ворота по неподвижному мячу пяткой с места.	В зале устанавливаются несколько ворот для нескольких подгрупп детей.	3 мин.
2. Передача мяча в парах, удары пяткой (расстояние между партнерами – 2–2,5 м).	Стоя в паре, дети сами контролируют движение и направление катящегося мяча.	2 мин.

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

Занятие № 6

Задачи:

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

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

– учить выполнению удара по мячу серединой подъема;

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

– совершенствовать технику выполнения удара в ворота носком ноги.

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

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба: – на пятках, носках; – в полуприседе; – спиной вперед.	В колонне по одному. Руки на поясе, за головой.	2 мин.
Бег – подвижная игра «Пожарные».	Игроки в водящий передвигаются на площадке перебежками.	2 раза.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе. Перестроение в 2 круга.	30 сек.
Основная часть		
ОРУ с мячами. 1. И.п. – стоя на коленях, мяч в правой руке внизу. 1–2 – сесть на пятки, мяч вперед-вверх, вперед; 3–4 – вернуться в и.п.	Туловище держать прямо.	5–6 раз.
2. И.п. – то же. 1–2 – сесть на пятки и повернуться туловище вправо, опустить мяч к коленям на пол у правого колена. Вернуться в и.п.; 3–4 – то же в другую сторону.		5–6 раз в каждую сторону.

3. И.п. – сесть на пол, ноги вместе, руки в стороны, мяч удерживать в правой руке. 1–2 – подняться прямо ноги, передать мяч под ней в левую руку; 3–4 – вернуться в и.п., мяч в левой руке; 4–6 – то же другой ногой.	Носки оттянуть. Ноги в коленях не сгибать.	По 4–6 раз под каждой ногой.
4. И.п. – сесть, мяч зажать между стопами, руки в упоре сзади. 1–3 – поднять ноги с мячом; 3–4 – опустить.	Поднимая мяч вверх, туловище назад не наклонять.	6 раз.
5. И.п. – сесть, ноги вместе, мяч у левого бедра. Прокатить мяч по полу вокруг ног слева направо и наоборот.	Ноги в коленях не сгибать.	По 4–6 раз в каждую сторону.
6. Прыжки вокруг мяча, лежащего на полу, из и.п. – сидя на корточках, руки за головой.		По 10 прыжков в правую и левую стороны.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Передача мяча в паре, ударом ногой. Расстояние между партнерами 2–2,5 м.	После 4–6 передач между игроками ставится задача: для передачи мяча ногой через нос.	2 мин.
2. Имитационный удар по мячу серединой подъема.	Дети стоят врассыпную. Педагог показывает, а дети повторяют его движения.	1 мин.
3. Удар с места по неподвижному мячу в стенку с расстояния 3–4 м с постепенным увеличением силы удара. Дети стоят в двух шеренгах станцией друг к другу. Расстояние между шеренгами – 2 м.	Взрослый показывает и объясняет упражнения.	3 мин.
4. Передача мяча назад между ногами. Команды выстраиваются колонками. У первых игроков по мячу. По сигналу мяч передается прямым способом между ногами последнему игроку, тот – сверху вниз, и так до последнего игрока в колонне.	Количество игроков в колонне одинаковое. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.	3 раза.

Эстафета «Забей в ворота» (расстояние до ворот от преподавателя – 3 м): – бег до преподавателя с мячом в руках; – от преподавателя выполнить удар ногой мяча с места мячом в воротах; – бег с мячом в руках обратно.	Дети построены в 3 колонны.	2–3 раза.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10–30 сек.
Заключительная часть		
Упражнение «Бревно» – кто быстрее сядет на мяч, перекатит в исходное положение, зажатым между стопами.	Дети рассыпаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать.	По 2 круга в обе стороны.

Занятие № 7

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 основе выполнения удара серединой подъема с места, а затем с разбега по неподвижному лежащему мячу в цель;

– совершенствовать технику выполнения удара в ворота носком ноги;

– совершенствовать технику передачи мяча друг другу ногой.

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

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба: – на носках, руки; – скрестным шагом; – в полуприседе; – обычная с заданием: по сигналу ноги поднять и выполнить по 3 имитационных удара серединой подъема по мячу.	Выполняется с мячами. Последний раз дети выбирают сами.	1–1,5 мин.
Бег: – спиной вперед; – со сменой направления по сигналу; – в разбросанных в замедленном темпе.		1–2,5 мин.
Дыхательные упражнения.	Самоконтроль за дыханием. Перестроение в 2 круга.	10–20 сек.
Основная часть		
ОРУ с мячами (см. занятие № 6).		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10–20 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Удар по мячу носком ноги. Расстояние до цели – 2–2,5 м.	Выполняется в несколько горизонтальных шеренгах.	3–4 удара.

2. Удар накладной подъема с места, с разбега по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в мяч, установленную в створе ворот. Расстояние до ворот – 2–3 м.	Упражнение выполняется в несколько ворот.	По 3–4 удара каждый ребенок.
3. Передача мяча ногой под ударом, катящимся между стойками на высоте 20–30 см. Расстояние между игроками, стоящими на разных сторонах ворот – 2–2,5 м.	Следить за точностью передачи.	1 мин.
Подвижная игра «Встречные колонны». Расстояние между колоннами – 4–5 м. По сигналу стоящий впереди игрок одной из колонн двумя руками (мяч от груди) передает мяч первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны и т.д. Игра заканчивается, когда одна из команд первой займет первоначальное положение.	Игроки каждой команды образуют 2 встречные колонны.	До 2 раз.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Заключительная часть		
Упражнение «Фортель, мячик» (см. занятие № 6).	Упражнение выполнять правой и левой ногой.	30 сек.

Занятие № 8

Задачи:

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

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

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

– учить технике выполнения удара по мячу, подвешенной на нитке, после передачи мяча взрослым;

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

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

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

Упражнение: удар серединой подъема по мячу с разбега (ребенок бежит, подводит мяч, возвращается обратно, чтобы с разбега ударить по мячу). 2. Удар серединой подъема по неподвижному мячу в стену (расстояние – 2–3 м). 3. Отбив мяч от пола рукой, ударим серединой подъема посылать его через натянутый шнур. Дети парами с детей стоят друг к другу на расстоянии 2 м. 4. Удар серединой подъема по мячу, подвешенной на стене, после передачи мяча взрослым. **Подвижная игра** «Попасть мячом» (см. занятие № 1). Дыхательные упражнения.	Фронтально. Дети стоят вдоль стены. Показ и объяснение взрослого. Индивидуально с каждым ребенком. Запрещается помять друг друга, отнимать мяч. В ходьбе.	До 10 ударов. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 30 сек.
Заключительная часть		
Ходьба по кругу: обычная, приставным шагом боком. Мешочек в вытянутой в сторону руке.	Нужно мячом попасть «снайпер». Дети разделены на 2 группы.	1 мин.

Занятие № 9

Задачи:

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

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

– учить выполнять ударами по мячу внешней стороной стопы;

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

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

Оборудование: мяча (диаметр – 20 см) – по количеству детей; стойки; шнур[1] длиной 8–10 м; булавы (кегли) – 3–6 шт.; скакалка.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба, бег: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. Ходьба по диагонали с противоходом.	На круг повесить мячи и через центр на двое перестраиваться в 2 шеренги.	1–1,5 мин. 1 мин.
Основная часть		
ОРУ с мячом 1. И.п. – стоя, ноги на ширине стопы, в руках мяч. 1–2 – поднять мяч вверх, отбивая рукой, опустить за голову; 3–4 – и.п. 2. И.п. – стоя, мяч на полу, руки внизу. 1–2 – встать на мяч правой (левой) ногой, поставить; 3–4 – и.п. 3. И.п. – стоя, мяч лежит впереди, правая рука, мяч у ноги на согнутой правой руке (левой продолжать мяч).	Голову не наклонять. Выдерживать равновесие.	5–6 раз. 5–6 раз каждой ногой. 5–6 раз каждой ногой.

[1] Для выполнения упражнения используется эластичный шнур, для натяжения которого применяется груз.

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

Занятие № 10

Задачи:

– закреплять и совершенствовать технику выполнения удара серединой подъема, отбивая мяч от пола и посылая его через воображаемый ворот (высота ворота – 30 см);

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

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

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей, мячи (бутылки) – 5–6 шт.; дуги – 2; конусы длиной 2–2,5 м со стойками – 3–4 шт.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Игра «Мяч-волчок».	Между фигурами – различные виды бега в чередовании с ходьбой.	2 мин.
Основная часть		
ОРУ с мячом (см. занятие № 9).		
Упражнения в футбольной технике:		
1. Отбив мяч от пола руной, ударом серединой подъема, послать мяч через натянутый шнур.	Поперечный способ.	До 6 ударов
2. Удары по мячу серединой подъема со бросками после передачи мяча взрослым (расстояние до цели – 3 м).	Подъемный способ.	2 мин.
3. Удары внешней стороной стопы в стену или щель с места и разбега.		3 мин.
4. Эстафета: – пробежать по «пластунски» с мячом в руках под дугой; – добежать до ориентира, ударить по мячу с разбега в ворота шириной 1,7–2 м внешней стороной стопы.	Упражнения можно выполнять в тройках.	3 раза

– возвращаясь обратно, пробежать по «пластунски» с мячом в руках. **Подвижная игра «Лошадка-одна».** Дети становятся в круг на расстоянии 30–40 см, водящий – в центре, перебрасывает мяч друг другу через круг, водящий старается его осалить. Если водящий осалил мяч, он меняется местами с ребенком, который бросил мяч.		3–4 мин.
Заключительная часть		
Упражнение «Пронести мяч» – сидя на полу, прокатывание мяча между собой.	Ноги в коленях не сгибать.	1 мин.

Занятие № 11

Задачи:

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

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей, кубики – 3–6 шт.; скакалка; ворота (ширина 1–2,5 м) – 3 шт.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Подвижная игра «Перебеги с мячом на другую сторону площадки». Две команды детей стоят напротив друг друга. Выполняют различные виды бега по команде тренера.	Не наталкиваться друг на друга.	2 мин.
Дополнительные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Основная часть		
ОРУ с мячом (см. занятие № 9).		
Дополнительные упражнения.	В ходьбе.	10–20 сек.
Упражнения в футбольной технике:		
1. Удары по воротам с места носком, пяткой, серединой подъема, внешней стороной стопы. Дети, распределившись на 3 группы, выполняют удары мячом по кубикам, расположенным на линии ворот.	Сначала удары дети выполняют по мячам тренера.	До 5–6 ударов каждого вида.
2. Удар по мячу с разбега любым разученным способом.		По 5–6 ударов каждого вида.
3. Эстафета с бегом в тройках (по выбору педагога).		3–5 раз.
Подвижная игра «Бычки» (см. занятие № 9).	Перепрыгивать через скакалку подскоками.	2 мин.

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

Занятие № 12

Задачи:

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

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

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

3. Удар по мячу в стену с разбега внутренней стороной стопы.	Последовательный показ. Объяснение и показ упражнения взрослым.	3 мин.
4. Удар по мячу в стену с места внутренней стороной стопы через шнур высотой 20 см.	Объяснение и показ упражнения взрослым.	3 мин.
5. Удары по мячу серединой подъема с разбега с постепенным увеличением силы удара.	Построение в 2 колонны. Упражнение выполняют одновременно двое детей.	3–4 раза
Дыхательные упражнения.	8 ходьба.	30 сек.
Заключительная часть		
Ходьба по веревке, положенной змейкой, приставным шагом боком.	Две подгруппы детей.	1 мин.

Занятие № 13

Задачи:

– закреплять технику выполнения удара по мячу в стену с разбега внутренней стороной стопы;
– закреплять технику выполнения удара по мячу в стену с места внутренней стороной стопы через шнур высотой 20 см;
– учить после передачи мяча партнерам 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 медленного игрока, стоящего по кругу;
– совершенствовать технику выполнения удара по мячу пяткой, стоя в парах.

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

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Игровое упражнение: ходьба на носках, высоко поднимая колени и ударяя по ним руками. 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 ходьбой. Дыхательные упражнения.	Соблюдать очередность передачи мяча. 8 кругов по одному. 3 ходьбы. Свободное построение по залу.	3 мин. 1–1,5 мин. 30 сек.
Основная часть		
ОРУ с мячом (см. занятие № 8). Дыхательные упражнения.	8 ходьба.	10–20 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Удар по мячу в стену с места внутренней стороной стопы через шнур высотой 20 см.		3–4 раза
2. Удар мячом в цель после передачи партнерам с расстояния 2–3 м.	Взрослый выполняет упражнения индивидуально с каждым ребенком.	2–3 раза

3. Отработка удара внутренней стороной стопы по мячу в стену с разбега. **Подвижная игра «Мяч по кругу»** – передача мяча внутренней стороной стопы от медленного игрока, стоящего по кругу. Взрослый стоит в центре круга (расстояние 5 м). Игроки отбивают мяч одной, не останавливая его.	Можно предложить детям попадать в мячом (рубеж) внутри стопы.	2 мин. 3 мин.
Заключительная часть		
Индивидуальный игры с мячом. Дыхательные упражнения.	Выполнить заключительные упражнения с мячом (прыжковые техники, «Школа мяча» и т.д.). 8 ходьба.	2 мин. 30 сек.

Занятие № 14

Задачи:

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

– закреплять технику выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от воображаемого игрока, стоящего 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 передвигаться по залу;

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

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

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба: при каждом шаге поднимать руки вперед, вверх, затем опускать вперед и вниз. Ходьба, подскоки. Ходьба, бег по гимнастической скамейке. Ходьба спиной вперед, с перестроением в пары по сигналу. Дыхательные упражнения.	Контролировать осанку. 8 ходьб.	1 мин. 10–20 сек.
Основная часть		
ОРУ парами (без предметов) 1. И.п. – стоя спиной друг к другу, ноги несколько расставить, наклон вниз за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.		3–4 раз

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки перед грудью. 1–3 – медленно, с напряжением выпрямить руки в стороны – вверх (растягивание грудины); 4 – и.п. со словом «раз» – выдох.		3–4 раз
3. И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, руки в замке над головой. 1 – наклониться вперед, коснуться рукой ноги со словом «от» (рубаха дрожит); 2 – и.п. – вдох.	Колени не сгибать.	3–4 раз
4. И.п. – стоя лицом друг к другу. 1 – прыжок – ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжок – ноги вместе, руки вниз.	Контролировать координацию движения.	12–15 прыжков подряд
Дыхательные упражнения.	8 ходьб.	30 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Подвижная игра «Мяч в кругу» – (см. занятие № 13).	Парадоксальный способ. Но только мяч может стать или вратарем, или наиболее способным ребенком.	3 мин.
2. Удар по мячу с разбега внутренней стороной стопы с попаданием в цель (или предмет) после передачи мяча партнерам.	Подгруппы по три-четыре детей.	3 мин.
3. Удар мячом по стоящему в центре круга предмету.	Самостоятельная деятельность детей.	3–5 раз.
4. Стоя парами, передавать мяч друг другу внутренней стороной стопы.	Готовку не вносить.	3 мин.
5. Свободно передвигаться по залу, выполнять удары по мячу носком с разбега.		3 мин.
Заключительная часть		
Ходьба по залу с мешочком на голове. Обычная ходьба с перекатом с пятки на носок.		30 сек. 30 сек.

Занятие № 15

Задачи:

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

– учить технике выполнения остановки (гашения) мяча подошвой ноги;

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

– совершенствовать технику выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от воображаемого игрока, стоящего по кругу.

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

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба обычная, на пятках, носках, с перекатом с пятки на носок, в полуприседе. Бег по диагонали, «змейкой», с ускорением по сигналу. Ходьба. Дыхательные упражнения.	Руки на поясе, за головой. Контроль дыхания. 8 ходьб.	1 мин. 1,5 мин. 10–20 сек.
Основная часть		
ОРУ парами (см. занятие № 14) Дыхательные упражнения. **Упражнения в футбольной технике:** 1. Удар мячом по стоящему в центре круга предмету. 2. Удар по мячу с места внутренней стороной стопы сквозь ворота (дугу).	8 ходьб. Подгруппы по три-четыре детей. 8 пар.	10–20 сек. 5–6 раз. 5–8 раз.

3. Передать мяч любым способом в остановке подошвой ноги.	Сначала в парах, затем перестроиться в несколько кругов с водящим в центре.	3–4 мин.
Подвижная игра «Летящие». «Летящие» догоняют детей и дотрагиваются до ребенка – «мячика». Кого «дотронули», выходит из игры. Нужно «дотронуть» как можно больше детей.	«Летящие» выбрать считалкой.	3–4 раза.
Дыхательные упражнения.	5 ходьб.	30 сек.
Заключительная часть		
Игра «Лото-гранат». Дети двигаются в соответствии с динамикой музыкального сопровождения. «Лото» – ходьба по залу на носочках. «Гранат» – ходьба всей стопой с грохотом.	Использовать бубен. Виды ходьбы чередуют хаотично.	1–1,5 мин.

Занятие № 16

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 «Левой, правой, двумя мяч ...» То ап, ударим мяч с 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 время по сигналу он говорит: «Найди свою пару» – и дети нужно встать в прежнюю пару и продолжить движение по кругу.		3 раза
Основная часть		
ОРУ парами (см. занятие № 16).	Дети могут выполнять упражнения парами и (или) тройками.	
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10–20 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Остановка (прием) мяча подошвой ноги.	После показа взрослым дети выполняют упражнения. Сначала передвигаться по залу.	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 левой дорожке из нарисованных помощью веревки.	3 мин.
Подвижная игра «Слай». Дети становятся в круг, водящий с мячом – в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя произнесено, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в разные стороны) и, как только берет его в руки, дает команду «Слай». Все игроки останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.		До 4 мин.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	20 сек.
Заключительная часть		
Игра малой подвижности «Ну, кто, кто». Дети выполняют движения по словесному указанию.	Взрослый на ходу показывает то часть лица, которую называет.	2 мин.

Занятие № 17

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, получаемые на предыдущих занятиях.

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

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Выполнить прыжковые мячи вперед-назад сначала одной, потом другой ногой (И п. – стоя на месте, руки на поясе). Ходьба и бег врассыпную между расположенными по залу набивными мячами с перепрыгиванием их. По сигналу сесть на набивной мяч.	Следить за осанкой, не сидеть на своем месте. Контролировать технику безопасности. Перестроение в пары для ОРУ.	Каждой ногой на мячах 3 раз 2 мин.
Основная часть		
ОРУ парами (см. занятие № 16).		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10–20 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Эстафета. Ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой между набивными мячами.	Участвуют 3 команды игроков. Дети ведут мяч любым знакомым способом.	3 раза.

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

Занятие № 18

Задачи:

– закреплять технику ведения мяча совершенно то правой, то левой ногой между предметами (кеглями);

– закреплять технику правильного ведения мяча;

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

– учить выполнять финты;

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

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; 8 кеглей по 10 м; кегли для эстафеты.

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

2. Эстафета: – прыжки с мячом между колонны мячом; – подскоками вернуться обратно.	Дети построены в 3 колонны.	3 раза.
3. Индивидуальное выполнение финтов каждым ребенком в паре с тренером.	После показа-обяснения фронтальный способ выполнения упражнения.	По 3 раза каждый ребенок.
4. Индивидуальные игры с мячом: отработка ведения мяча известными детям способами, удары в стену.	Взрослый по ходу выполнения подсказывает детям, оказывает помощь.	3 мин.
Заключительная часть		
Ведение мяча в ходьбе по начерченной прямой линии (более 10 м) попеременно то правой, то левой ногой.	Проходить по залу 2–4 раза.	3 мин.

Занятие № 19

Задачи:

– закреплять технику выполнения финтов;

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

– учить технике отбора мяча у соперника;

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

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

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

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

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

2. Отработка техники выполнения фантов и отбора мяча у соперника.	Упражнение выполняется парами. Тренер напоминает технику выполнения фантов и показывает способы отбора мяча у соперника.	3 мин.
Подвижная игра «Сумка-картошка». Водящий стоит в центре круга диаметру круга – 5 м) и бросает мяч другим так, чтобы взять мяч необходимо было в прыжке в высоту.	Сначала роль водящего выполняет взрослый, а мячи дети.	3 мин.
Общеразвивающие подвижные игры.		30 сек.
Заключительная часть		
Упражнение на расслабление, ходьба по кругу на носках. 1. И.п. – лечь на живот, руки вдоль туловища, ноги вместе. 1–2 – руки в стороны – вверх – вдох; 3–4 – и.п. – выдох со звуком «а-а-а». 2. И.п. – то же. 1–2 – прижать согнутую в колене правую (левую) ногу; 3–4 – и.п. 3. И.п. – лежа на животе, руки согнуты вдоль на вдоль тела, голова повернута вправо (влево). 1 – поднять правую (левую) согнутую в колене ногу вверх; 2–5 – покачивание на животе вниз; 6 – и.п. Ходьба.	Выполняет в спокойном темпе, после музыкального сопровождения.	2 мин.
		30 сек.

Занятие № 20

Задачи:

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

– учить вратарской технике: ловле низкоотскочившего мяча, присму катящегося мяча, бросанию мяча вратарем;

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

Оборудование: мячи (диаметр – 28 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, руки вверх. Бег. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. Ходьба врассыпную. С поданной командой остановиться и стать на одной ноге (правой, затем левой). Повторить то же в беге.	В колонне друг за другом.	3 мин.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе. Построение в 3 колонны.	30 сек.
Основная часть		
ОРУ с набивным мячом (см. занятие № 19).		
Упражнения в футбольной технике: 1. Технику ловли низкоотскочившего мяча: – перемещаться боком к сумке; один скамейки к другому, отбивая подкинутый брошенный мяч (расстояние до игрока – 2,5–3 м); с конца скамейки вернуться к ее началу бегом.	Дети разделены на 2–3 команды и выполняют упражнения на 2–3 скамейках.	2–3 мин.

– на м.п. – получение с скамеечным мячом, надоем обращено наступ-ку вперед: отбивать мяч, брошенный игрушкой. **Усложнение:** дети в и.п. – прямо, перемещаются вправо (влево) и отбивают мяч в движении.	Игроки образуют 2–3 круга. Подает мяч взрослый или ребенок.	Да 3 мин.
2. В парах катить друг другу мяч и отбивать его надоем (расстояние – 3–4 м). **Усложнение:** игроки делятся на 2 команды, становятся в круг или в шеренгу вдоль начертанной линии. Водящий, называя игрока по имени, прокатывает тому мяч, а игрок, подошвой его отбивает.	При отбивании мяча в прыжке один мяч на трех игроков.	2 мин.
3. Отработка техники фантов, отбора мяча у противника.		2 мин.
Подвижная игра «Кто меньше мячей». (см. занятие № 1). Игроки выполняют различные виды бросков по команде тренера: – двумя руками из-за головы; – из-за плеча правой (левой) рукой; – одной рукой сбоку назад; – прыжком назад мяч, подбросить мяч чуть вверх-вперед и начисто ловить подошвой мяча.	Площадка разделена линией на уровне 120–150 см. Запрещается лежать друг друга, отнимать мяч.	3 мин.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Заключительная часть		
Игра малой подвижности «Фигуры». Игроки стоятся в круг. Водящий – в центре круга. Под музыку или звуки бубна игроки шагают по кругу друг за другом, а по команде замирают в остановившихся, принимая различные позы. Водящий выбирает себе, чья фигура понравилась ему больше, и меняется с ним местами.	Дети выполняют фигуры, изображающие футболистов и (или) баскетболистов.	1 мин.

Занятие № 21

Задачи:

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

– закреплять элементы вратарской техники: ловлю низкоотскочившего мяча, прием катящегося мяча, бросок мяча вратарем;

– учить игре в футбол по упрощенным правилам;

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

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

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

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба обычная, сменой вторых, в полуприседе, обычная с ускорением в замедленном темпе по сигналу.	Выполнение упражнений рядами мяча – в колонне друг за другом или в 2 круга.	1,5 мин.
Бег «змейкой», с ускорением в замедленном темпе по команде. Бег за направляющим, обегая предметы. Бег в направлении с поворотами.		30 сек. 30 сек. 30 сек.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе Перестроение в 3 колонны.	30 сек.
Основная часть		
ОРУ с набивным мячом (см. занятие № 18).		
Упражнения в футбольной технике: 1. Подвижная игра «В кого меньше мячей» (см. занятие № 1).		4 мин.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе	30 сек.

2. Техника ловли навесного мяча: – перемещение боком с одного края скамейки к другому, отбивая одними бросковый мяч (расстояние до игрока – 2,5–3 м); с конца скамейки вернуться к ее началу бегом; – и.п. и т.п. – повороты с изменением позиции, ладони обворачивают навстречу мячу; отбивать мяч, бросковый подошвой. **Исполнение:** в и.п. – прямо, ладони щиться вперед (назад) и отбивать мяч в движении. **Игра в футбол по упрощенным правилам.** Полосующая играют 3 команды игроков (игрок – вратарь в поле, четвертый – вратарь). Дыхательные упражнения в сравнении мяча; мяч после игры каждой команды.	Дети разделены на 2–3 команды и выполняют упражнения на 2–3 скамейках. Подает мяч взрослый или ребенок. Игроки образуют 2–3 круга. После 20 сек. игры дети встают и делают упражнения на расслабление, вновь мяч.	3 мин. Каждая команда играет 2–3 раза по 1 мин. 20 сек.
Заключительная часть		
Спокойная ходьба.	Выкладывание на зарядку. Тренер беседует с детьми по результатам игровых игр.	1 мин.

Занятие № 22

Задачи:

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

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

– продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам;

– совершенствовать в игре технику: ведения мяча комбинациями детьми способами, финтов, отбора мяча у соперника.

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

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприседе. **Игра «Прыжки-шутки».** Дети встают на четвереньки и прыгают в стороны. **Подвижная игра «Не оставайся на месте».** Дети бегают по залу и по сигналу становятся на предметы, лежащие на полу.	Рассмотреть по залу, обходя предметы (мелочи, кубики), разбросанные заранее. Взрослый замечает, у кого получился лучше. Перестроение в 3 колонны.	1 мин. 30 сек. 2 мин.
Основная часть		
ОРУ с набивным мячом (см. занятие № 19) **Упражнения в футбольной технике:** 1. Отработка техники удара по мячу. Пробежав несколько шагов, подбросить мяч немного вверх-вперед и нанести по нему удар подъемом ноги.	Показ и объяснение тренера. Дети размещены врассыпную по залу.	3–7 раз

3. Подвижная игра «Подвижная цепь»: – бросок мяча двумя руками из-за головы, из-за плеча левой (правой) рукой. **Игра в футбол по упрощенным правилам.** Дыхательные упражнения в сравнении мяча; мяч после игры каждой команды.	Цепочкой тянем в ноги. В роли подвижной цепи 2–3 игрока. Игроки разделены на 3–4 команды по 4 игрока (3 – в поле, 1 – вратарь). Команды играют поочередно. Подведение итогов игры. Напомнить предварительно вдоха в выдоха. Постарайся расслабить мышцы тела.	3–4 мин. Продолжительность игры каждой команды до 2 мин. Каждая команда играет по 3–5 раз. 20 сек.
Заключительная часть		
Ходьба по залу. Упражнения на дыхание и расслабление, лежа на полу: глубокий вдох через нос, продолжительный выдох с произношением «а-а-а» (руками тянем).		30 сек. 1 мин.

Занятие № 23

Задачи:

– совершенствовать элементы вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча в сторону от вратаря 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 на 2 игрока в команде;

– совершенствовать технику работы с мячом.

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

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба: – обычная; – в полуприседе; – самой вперед. Бег: – за направляющим вперед; – самой вперед за направляющим. Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.	В колонне по одному. В колонне по одному. Середина скакалки внизу, удерживаем по кругу в центре зала. В ходьбе.	1 мин. 1 мин. 2 подхода по 10 прыжков. 30 сек.
Основная часть		
ОРУ с пластиковыми гантелями на скамейке. 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.	Дети берут гантели и размещаются вдоль 2–3 скамеек. Стоно прямая.	6–8 раз

2. И.п. – сидя на скамейке, руки с гантелями у груди. 1–2 – наклоны туловища вправо – обе руки с гантелями вправо; 3–4 – вернуться в и.п.; 5–8 – то же влево.	Поворот туловища на максимальной амплитуде.	По 5–6 раз в каждую сторону.
3. И.п. – сидя на скамейке, ноги шире плеч, руки с гантелями за спиной. 1–2 – наклон к правой ступне; 3–4 – и.п.; 5–6 – то же к левой ступне.	Ноги в коленях не сгибать.	По 5–6 раз в каждой ступне.
4. И.п. – лежа на полу на скамейке, на животе, руки с гантелями выпрямлены вперед, ноги вместе. 1–2 – прогнуться; 3–4 – и.п., отдых.	Удерживать равновесие, не касаясь носка в полу.	4 раза.
5. Прыжки вокруг гантелей, лежащей на полу.	Руки в любом положении (по выбору ребенка).	4 прыжка вправо, 4 прыжка влево – по 3 подхода.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Отработка техники удара по мячу. Пробежав несколько шагов, подбросить мяч немного вверх вперед и одновременно ударить по мячу.	Выполнять в виде эстафеты. Дети делятся на 2 команды.	До 4–5 ударов каждой ногой.
2. Отработка вратарской техники. Разделиться на 2 команды, поочередно, от середины зала дети выполняют удары по воротам. Вратарь может как отбивать мяч в зависимости от высоты или силы удара ногой.	Показ и объяснение тренера. Работа в разных концах зала.	5 мин.
3. Ведение мяча правой (левой) рукой в ходьбе по залу, перекатывание мяча, расположенный заранее на полу.	Задание выполняют все дети одновременно. На начинающихся.	3 мин.
Подвижная игра «Мини-футбол» – игра в футбол по упрощенным правилам.	В команде по 2 игрока.	Каждая игра по 2 мин.
Дыхательные упражнения в свободном темпе вне игры каждой команды.		30 сек.

Заключительная часть		
Обычная ходьба, ходьба на носках с выполнением дыхательных упражнений, встряхивание расслабленными частями рук (стряхнуть усталость).	Дети идут красиво по залу.	1 мин.

Занятие № 24

Задачи:

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

– совершенствовать технику точного удара с места (с разбега) мячом по предмету с расстояния 2–3,5 м;

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

– совершенствовать технику работы с мячами.

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

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Подвижная игра «Сделай фигуру». Дети свободно передвигаются по залу, выполняя команды тренера (различные виды ходьбы, прыжки и бег). По сигналу тренера «Сделай фигуру!» – дети замирают на месте в любой позе.		3 мин.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Основная часть		
ОРУ с гимнастическими палками на скамейке (см. занятие № 22).		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10–20 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Ведение мяча между предметами поочередно правой и левой ногой (расстояние – до 20 м).	Способ ведения по выбору ребенка.	4 мин.
2. Удар с места (с разбега) мячом по предмету.	Выполняют упражнения во встречных колоннах.	По 3–5 ударов каждой ногой.
3. Подбросить мяч вверх, обернуться на 360° вокруг своей оси и поймать мяч.	Правильно. Дети расположены свободно по залу.	До 10 раз.

Подвижная игра «Мини-футбол» – игра в футбол по упрощенным правилам. Дыхательные упражнения в свободном темпе вне игры каждой команды.	В команде по 2 игрока.	Каждая игра по 2 мин. 20 сек.
Заключительная часть		
Ходьба по залу в умеренном темпе.	В колонне по одному или врассыпную.	1 мин.

Занятие № 25

Задачи:

– продолжать закреплять технику выполнения передачи мяча от игрока к игроку в ходьбе;

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

– продолжать учить игре в футбол на упрощенным правилам (по 3 игрока в команде);

– совершенствовать технику ведения мячом – удар по мячу «вратарской» (внутренней стороной стопы).

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

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

3. Эстафета: – «удержать по мячу щелчком», проведение его под веревкой, натянутой на высоте 20 см от пола; – перепрыгнуть через веревку, догнать мяч; – перепрыгнуть веревку, вернуться в свою команду. **Подвижная игра «Мини-футбол»** – игра в футбол по упрощенным правилам. Дыхательные упражнения в самомассаж рукой, ног после игры каждой команды.	В 2–3 колонны. В команде по 3 игрока.	По 3 раза каждый ребенок. По 2 мин. каждая игра. 30 сек.
Заключительная часть		
Ходьба по залу парами. Упражнения на расслабление: потряхивание расслабленных рук, ног, повороты туловища вправо-влево с закручиванием рук вокруг корпуса.		1 мин.

Занятие № 26

Задачи:

– совершенствовать технику выполнения передачи мяча от игрока к игроку в ходьбе;

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

– продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам;

– совершенствовать технику ведения мячом.

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

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

2. Удар с разбега мячом по предмету.	Выполнение задания во встречных колоннах.	По 4–5 ударов каждый ребенок.
3. Эстафета: – «Крокодилы». И.п. – лежа на спине, руки с мячом вверху, ноги вместе, выполнить перекат по всей длине гимнастического мата; – ударить по мячу щелчком, пропустить его под веревкой, натянутой на высоте 20 см от пола; – перепрыгнуть через веревку, догнать мяч; – перепрыгнуть веревку, вернуться в свою команду. **Подвижная игра «Мини-футбол»** – игра в футбол по упрощенным правилам. Дыхательные упражнения в самомассаж рукой, ног после игры каждой команды.	В 2–3 колонны. В команде по 3 игрока.	По 3 раза каждый ребенок. По 3 мин. каждая игра. 30 сек.
Заключительная часть		
Игра малой подвижности «Руки, руки, мячи». Выполняется аналогично игре «Нос, нос, лоб» (см. занятие № 16).		1–1,5 мин.

Занятие № 27

Задачи:

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

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

– продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам;

–. совершенствовать технику владения мячом.

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

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба обычная в чередовании с гимнастической ходьбой.	Руки на поясе.	30 сек.
Бег: – врассыпную; – по диагонали; – в колонне по одному в постоянно возрастающем темпе в чередовании с ходьбой; – в колонне по одному с постоянным замедлением темпа движения в чередовании с ходьбой.	Самоконтроль за дистанцией.	2 мин.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Основная часть		
ОРУ с пластмассовыми палками на скамейке (см. занятие № 23)		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10–20 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Передача мяча в беге (то же, что и в ходьбе – см. занятие № 23).		По 3–4 раза каждая пара.
2. Удар с разбега мячом по предмету.	Выполнение задания на встречных колоннах.	По 4–5 ударов каждый ребенок.

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

Занятие № 28

Задачи:

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

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

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

– совершенствовать навык выполнения удара с разбега по предмету.

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

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба обычная в чередовании с ходьбой в полуприседе, на пятках, носках.	Руки на поясе или за спиной.	30 сек.
Бег: – «змейкой»; – с ускорением и замедлением темпа движения.	Самоконтроль за дистанцией.	2 мин.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе. По кругу в 2 колонны.	30 сек.
Основная часть		
ОРУ (выполняется парами) 1. И.п. – стоя спиной друг к другу, ноги чуть шире, расставить, взяться между за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.	Сохранить равновесие.	6–8 раз.
2. И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги перед грудью. 1–2 – медленно, с напряжением выпрямить руки в стороны – вдох («расталкиваем пружину»); 4 – и.п. со словом «выдох» – выдох.	«Пружину» растягивать в стороны, а не вверх.	6–8 раз.

3. И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, руки к грудной клетке. 1 – наклониться вперед, опустить руки вниз со словом «ух» («срубим дерево»); 2 – и.п. – «вдох».	Ноги в коленях не сгибать.	6–8 раз.
4. И.п. – стоя лицом друг к другу. 1 – прыжок – ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжок – ноги вместе, руки вниз.	Упражнение выполнять под четкий счет тренера.	12–16 прыжков подряд.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Остановка мяча подошвой ноги и ее внутренней стороной стопы (по выбору ребенка). Расстояние между игроками – 2–3 м.	Упражнение выполнять в парах.	3 мин.
2. Передача мяча в беге (то же, что и в ходьбе – см. занятие № 23).		По 3–4 раза каждая пара.
3. Удар с разбега мячом по предмету с расстояния 3–3,5 м.	Выполнение задания на встречных колоннах.	По 4–5 ударов каждый ребенок.
4. Удар по мячу с определенной силой.	Упражнение дети выполняют по двое. Команду «начинай», «хлобыстай» дает тренер.	По 4–5 раз каждый игрок.
Подвижная игра «Передачи по кругу через шеи». Дети парами с мячами стоят спиной друг к другу в центре круга. Передают мячи катящим по кругу, а не возвращают обратно.	По команде тренера. Каждый из игроков должен стоять в середине круга.	5 мин.
Заключительная часть		
Ходьба парами, расходя в заходящем темпе.	Соблюдать дистанцию.	1 мин.

Занятие № 29

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

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

Содержание	Задания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Подвижная игра «Ловишки с мячом».	«Ловишка» бросает мяч только в ноги детям.	2–3 мин.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Основная часть		
ОРУ (см. занятие № 20)		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Отбор мяча, выполнив действия в паре.	Соблюдать технику безопасности.	3 мин.
2. Подвижная игра «У кого меньше мячей» (см. занятие № 1).	Дети делятся на 2 равные команды.	3–4 мин.
3. Эстафета «Кто быстрее?». Кто быстрее передаст мяч назад друг другу в положении сидя по-турецки в начале, сидючи.	Водящий выбирается считалкой.	3–4 раза.
Подвижная игра «Мы – весёлые ребята».		3 мин.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Заключительная часть		
Упражнение «Художник» (см. занятие № 3).	Дети распределяются свободно по залу. Взрослый называет дополнительные нетипичные известные детям геометрические фигуры для рисования.	По 3 фигуры в обе стороны.

Занятие № 30

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

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

Содержание	Задания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Подвижная игра «Ловишки с мячом».	«Ловишка» бросает мяч только в ноги детям.	2–3 мин.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Основная часть		
ОРУ (см. занятие № 20)		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Отбор мяча, выполнив действия в паре.	Соблюдать технику безопасности.	3 мин.
2. Попасть мячом в катящийся обруч с расстояния 4–5 м, ударив 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, двигая коленями, до ориентира; – ударив мяч по мячу попасть в цель размером 50 см (расстояние до цели – 3–3,5 м).	Дети делятся на 2 равные команды.	6–8 прыжков. С двух ударов необходимо попасть в цель.
Подвижная игра «Летящие» (см. занятие № 15).	«Летящие» выбирается считалкой.	3 мин.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.

Заключительная часть		
Упражнение «Вратарь, мячик» (см. занятие № 4).	Упражнение выполнять правой и левой ногой.	1 мин.

Занятие № 31

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

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

Содержание	Задания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба в колонне по одному, с переходом с пятки на носок, помахи руками вверх, чередуя с обычной ходьбой.	Построение в 2 круга.	1 мин.
Бег обычный в чередовании с бегом с высоким подъемом колена.	Соблюдать дистанцию.	2 мин.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30 сек.
Основная часть		
ОРУ (см. занятие № 20)		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10–30 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Попасть мячом в катящийся обруч с расстояния 4–5 м, ударив по мячу любым, уже знакомым детям способом.		3 мин.
2. Передача мяча друг другу (ногами).	Игроки передают мяч друг другу любым разученным способом.	3 мин.
3. Эстафета «Передача мяча назад «ногой». 7 первых игроков на мяче. По сигналу первый передает мяч назад между ногами, второй – над головой, третий – между ногами и так до последнего в колонне. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.	Команды выстраиваются колонками. Количество игроков в колонне одинаково.	2–3 раза.

Подвижная игра «Бочка» (см. занятие № 8) Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	3 мин. 30 сек.
Заключительная часть		
Упражнение «Сверю с мячом» (см. занятие № 1)	По сигналу дети наблюдают клуны, замерли на месте.	1 мин.

Занятие № 32

Задачи:

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

– продолжать совершенствовать технику отбивания мяча в движении;

– продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам.

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

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба в бег врассыпную между расставленными по залу набивными мячами с перепрыгиванием через них. По сигналу сесть по набивной мяч. Дыхательные упражнения.	Не наталкиваться, соблюдать технику безопасности. Соблюдать дистанцию. В ходьбе.	3 мин. 30 сек.
Основная часть		
ОРУ (см. занятие № 28). Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10–20 сек.
Упражнение в футбольной технике: 1. Эстафета «Передача мяча назад ногой» (см. занятие № 31). 2. Передача мяча друг другу (парами). 3. Отбивание мяча в движении. Один игрок выполняет подачу мяча другому игроку в 2–3 м от местонахождения последнего. Игроку, чтобы отбить мяч, нужно к нему добежать.	Игроки передают мяч друг другу любым разученным способом. Упражнение выполняется детьми-помощниками тренера.	2–4 раза. 3 мин. 3 мин.
Подвижная игра «Мини-футбол» – игра в футбол по упрощенным правилам. Дыхательные упражнения, гимнастика на после каждой игры.	В команде по 4–5 игроков. Дети выполняют упражнения на расслабление, восстановление дыхания.	По 4 мин. каждая игра. 30 сек.

Заключительная часть		
Игра малой подвижности «Запрещенное движение». Тренер сообщает детям, какое движение нельзя показывать.	Проводится в ходьбе.	30 сек.

Занятие № 33

Задачи:

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

– продолжать совершенствовать технику отбивания мяча в движении;

– продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам.

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

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

4. И.п. – то же. 1–2 – выпрямить правую ногу в сторону, наклон, дотянуться мячами стопы; 3–4 – и.п. То же к левой ноге.		4–5 раз в каждую сторону.
5. И.п. – то же. 1–2 – сесть на пол справа, руки с мячами вперед; 3–4 – встать без помощи рук. То же слева.	Руками не касаться пола.	3–4 раз.
6. Прыжки на месте, чередуя прыжки на одной двух ногах.	Руки с мячами в стороны – вверх.	10–10 прыжков.
Дыхательные упражнения.	В подъем.	30 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Эстафета «Гонки футболистов» – ведение мяча «змейкой» между предметами.	Игроки обводят 4–6 набивных мячей вперед и назад.	По 3 раза каждый игрок.
2. Эстафета «Перешагивание двух мячей «змейкой» дуванчик». Игроки команд стоят за стартовой линией. Перед каждой командой (на равном расстоянии) расставлены стойки (бутылки, кеглебольы). По сигналу первый участник команды перешагивает одновременно два мяча, обводит стойки «змейкой». Мячи передают второму игроку, а сам становится в конце колонны и т.д. Выигрывает команда, мячи которой перешагивают мячей первой.		По 2–3 раза каждый ребенок.
3. Отбивание мяча в движении (см. занятие № 33).		3 мин.
Подвижная игра «Мини-футбол» – игра в футбол по упрощенным правилам.	В команде по 4–5 игроков.	По 4 мин. каждая игра.
Дыхательные упражнения, самомассаж ног после каждой игры.		30 сек.
Заключительная часть		
Ходьба с выполнением упражнения по одному движению (по выбору команды).		1 мин., 3–4 вида движений.

Занятие № 34

Задачи:

– совершенствовать технику отбивания мяча в движении;

– продолжать развивать скоростно-силовые качества в эстафетах 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; стойка – 2 шт; ворота.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба гимнастическим шагом, на носках, руки вверх.	На носочках, соблюдать осанку, безопасность.	30 сек.
Бег.	Соблюдать дистанцию.	1 мин.
Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.		30 сек.
Ходьба приставным шагом (мячи остаются в стопе на одной ноге правой, затем левой). Повторить на другой ноге.		1,5 мин.
Дыхательные упражнения.	В подъем. Дети берут мячи по ходу движения. Перестроение в 2 круга (внутренний и внешний).	30 сек.
Основная часть		
ОРУ с малыми мячами (см. занятие № 33).		
Дыхательные упражнения.	В подъем.	30 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Отбивание мяча в движении (см. занятие № 33).		По 3 раза каждый игрок.
2. Эстафета «Гонка мячей». И.п. – прямая, упор сзади. Толкать набивной мяч одной ногой до прямых рук, обратно. Бегом с мячом в руках.	Упражнение выполняют одновременно 3–4 ребенка.	По 2–3 раза каждый ребенок.

3. Эстафета «Точно». Один из игроков, передвигаясь на стуле на расстояние 4–5 м, толкает перед собой набивной мяч, другой удерживает его ногой. Пройдя финишную линию, первый игрок и второй игрок меняются местами и возвращаются к команде. Таким упражнению выполняет следующая пара игроков.		По 2–3 раза каждый ребенок.
Подвижная игра «Мини-футбол» – игра в футбол по упрощенным правилам.	В команде по 4–5 игроков.	По 4–5 мин. каждая игра.
Дыхательные упражнения, самомассаж ног после каждой игры.		30 сек.
Заключительная часть		
Игра малой подвижности «Запрещенное движение» (см. занятие № 33).	Проводится в подъем.	1, 5–2 мин.

Занятие № 35

Задачи:

– совершенствовать технические футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений;

– продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам.

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

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Игра «Передай мяч» (см. занятие № 2).	Не натыкаться, соблюдать технику безопасности.	3 мин.
Дыхательные упражнения.	В подъем. Дети берут мячи по ходу движения. Перестроение в 2 круга (внутренний и внешний).	30 сек.
Основная часть		
ОРУ с малыми мячами (см. занятие № 33).		
Дыхательные упражнения.	В подъем.	30 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Подвижная игра «10 передач» (см. занятие № 2).		3 мин.
2. Подвижная игра «Угонки» (см. занятие № 1).		3 мин.
3. Передача мяча назад между ногами (см. занятие № 6).		3 раза.
Подвижная игра «Мини-футбол» – игра в футбол по упрощенным правилам.	В команде по 4–5 игроков.	По 3 мин. каждая игра.
Дыхательные упражнения, самомассаж ног.	В подъем.	30 сек.
Заключительная часть		
Упражнение «Бурлаки» (см. занятие № 6).	Дети располагаются свободно. Ноги прямые.	По 3 круга в обе стороны.

Занятие № 26

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; найденные мячи для эстафеты – 4–5 шт; дуги – 2; ворота.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Игра «Мы с волнистыми» (см. занятие № 12).	На наклеенных	3 раза
Дыхательные упражнения	В ходьбе. Перестроение в 2 круга	30 сек.
Основная часть		
ОРУ с малыми мячами (см. занятие № 20)		
Дыхательные упражнения	В ходьбе.	30 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1. Передача мяча левой-правой ногой, катящуюся между стойками, на высоте 25–30 см. Расстояние между игроками, стоящими на разных сторонах шнура, – 2–2,5 м.		1 мин.
2. Подвижная игра «Бег встречных колонн» (см. занятие № 7).		3 раза
3. Эстафета (см. занятие № 10).		3 раза
Подвижная игра «Мини-футбол» – игра в футбол по упрощенным правилам.	В командах по 4–5 игроков.	По 5 мин. каждая игра.
Дыхательные упражнения, самомассаж ног.	В ходьбе	30 сек.
Заключительная часть		
Упражнение «Прыгалки» – сидя на полу, прижавшись ею к полу, себя.	Ноги прямые.	1 мин.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН КРУЖКА «ФУТБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

№ п.п.	Тема, содержание	Время (ч)	Процентное соотношение[7]	Примечание
1.	Вводная часть	2. 30	14 %	Включает подготовительные упражнения, разминку.
2.	Основная часть, из них:	12. 30	70 %	
	общеразвивающие упражнения	3. 30	20 %	Проводятся с мячом и другим предметом.
	элементы футбольной техники	5. 20	35 %	Используются все упражнения, описанные на с. 9–11.
	подвижные игры	3. 40	15 %	
3.	Заключительная часть	2. 0	16 %	
	Итого:	17 час.	100 %	

[7] В публикации приведены процентные соотношения частей занятия для расчета в том случае, если общее количество проведенных занятий будет больше или меньше.

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

РАСПИСАНИЕ
работы кружка
«ФУТБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

день недели	**группа**	**время**
четверг	Подготовительная группа №1»	15.00 – 15.30
	Подготовительная группа №2	15.30 – 16.00
	Подготовительная группа №3	16.00 – 16.25
	Старшая группа №1	16.25 – 16.50
	Старшая группа №2	08.30 – 09.00