

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 141 «Ладушки»

Принята на заседании педагогического совета от
« 24 » сентября 2018г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Приказ № 205 от «24» сентября 2018г.
/Ерофеева В.В.



ПРИНЯТО
с учётом мнения Совета родителей
(законных представителей) воспитанников
Протокол от № 1 от «24» сентября 2018г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
по детскому мини-футболу
«Весёлый мяч»
(для детей 4– 7 лет)
срок реализации – 3 года

Автор программы:
инструктор по физической культуре,
высшей квалификационной категории
Вагина Н.А.

Дзержинск, 2018г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3-5
2. Учебный план (по годам обучения).....	5
3. Содержание программы.....	6-53
4. Список использованной литературы.....	53

1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная программа – направлена на физическое развитие ребенка – дошкольника, сохранение и укрепление его здоровья, формирование двигательных навыков.

Занятия футболом способствуют развитию быстроты, ловкости, координации движений, двигательной реакции, ориентировке в пространстве. Игры с мячом развивают навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, смелости, решительности. Дети учатся управлять своим поведением в различных игровых ситуациях.

Социальное развитие ребенка в игре предполагает ориентирование детей на сферу общения и сотрудничества, умение принимать чужие ситуации, как свои. Именно эта способность понимать и чувствовать позицию другого человека составляет фундамент общения друг с другом и со взрослыми. Во время игры дети испытывают самый широкий диапазон переживаний, так же учатся взаимодействовать, сотрудничать, командовать, уступать и т.д.

Очень ценно, что занятия спортивными играми и упражнениями способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

Достаточная физическая активность детей во время спортивных игр и тренировок, подкрепляющаяся соответствующей тренировкой основных физиологических систем организма (нервной, сердечно – сосудистой и дыхательной) является одним из факторов сохранения и улучшения здоровья, повышения жизненного тонуса.

Цель дополнительной общеобразовательной программы: познакомить детей с правилами игры, учить техническим приемам игры в футбол.

Задачи:

1. Формировать элементарное представление о правилах игры в футбол.
2. Развивать простейшие тактико – технические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка. Учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками.
3. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, координационные способности, точность движений, глазомер, выносливость.
4. Развивать морально-нравственные качества: смелость, решительность, справедливость, уверенность в своих силах, самостоятельность, активность, целеустремленность.
5. Воспитывать чувство товарищества, дружеские взаимоотношения, чувство команды.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы: 4- 7 лет.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы:

3 года. Программа предусматривает включение ребенка в освоение программы на любом этапе ее реализации.

Формы занятий: занятие – тренировка, игровое занятие, занятие – соревнование.

Способы организации детей для выполнения основных движений: фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный.

Методы и приемы, помогающие осуществлять индивидуальный подход: дифференциация заданий, дозировка заданий, ограничение зоны действия, мобильные объединения детей при выполнении заданий.

Режим занятий: 1 раз в неделю (средние, старшие, подготовительные группы)

Ожидаемые результаты и способы определения результативности: Одним из основных методов контроля является наблюдение. Результаты реализации программы:

1. освоение техники игры в футбол; результативность, уверенность и точность выполнения движений с мячом;
2. развитие физических качеств детей;
3. развитие «чувства команды», умения согласовывать свои действия с действиями партнеров в игре, подчинять свое поведение единым игровым правилам;
4. повышение интереса детей к спортивным играм;
5. участие в районных и городских соревнованиях по мини – футболу среди дошкольных команд;
6. интерес родителей к успехам детей.

**Ориентировочные нормативы уровня физической подготовленности
детей 4-7 лет (по методике Ж.К.Холодова, В.С.Кузнецова)**

Физические способности (контрольные упражнения)	Возраст	Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
<i>Координационные:</i> Метание малого мяча в горизонтальную цель (отклонение от цели в см.)	4	110-86	85-55	55 и меньше	120-91	90-60	60 и меньше
	5	70-51	50-35	35 и меньше	100-71	70-40	40 и меньше
	6-7	60-46	45-30	30 и меньше	80-56	55-35	35 и меньше
<i>Координационные:</i> Стойка босиком на одной ноге (мин.)	4	2-3	4-5	больше 5	2-5	6-7	больше 7
	5	2-5	6-7	больше 7	3-7	8-10	больше 10
	6-7	4-7	8-10	больше 10	4-8	9-12	больше 12
<i>Скоростно-силовые:</i> Прыжок в длину с места (см)	4	61-75	76-90	больше 90	61-75	76-90	больше 90
	5	91-100	101-114	больше 115	86-98	99-110	больше 110
	6-7	111-122	122-135	больше 136	101-113	114-125	больше 12
<i>Гибкость:</i> Наклон вперед из положения сидя (см.)	4	4-8	9-12	больше 12	5-9	10-13	больше 13
	5	2-5	6-9	больше 9	3-6	7-10	больше 10

	6-7	2-5	6-8	больше 8	2-6	7-9	больше 9
<i>Силовые:</i> Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями (кол-во раз за 30 сек.)	4	9-10	11-12	больше 12	7-9	10-11	больше 11
	5	11-13	14-15	больше 16	10-12	13-14	больше 14
	6-7	14-16	17-18	больше 18	13-14	15-16	больше 16
Силовые: вис на согнутых руках на перекладине (с)	4	3-7	8-10	больше 10	2-5	6-8	больше 8
	5	5-11	12-16	больше 16	4-7	8-10	больше 10
	6-7	7-15	16-24	больше 24	7-10	11-14	больше 14

Формы подведения итогов реализации Программы:

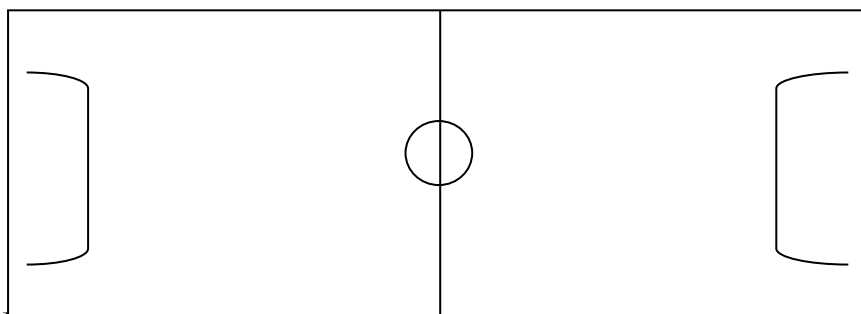
1. открытые занятия для родителей
2. турнир по мини-футболу в детском саду (апрель-май)
3. участие в городских соревнованиях по мини-футболу

Площадка для игры.

Длина площадки – 12 м

Ширина площадки – 4.5 м

Ворота с сеткой – 165*120 см



Инвентарь: футбольные мячи, конусы, ворота

Для проведения ОРУ используются гимнастические палки, теннисные мячи, скакалки.

Требования к одежде и обуви: шорты, майка, носки, кроссовки.

2. Учебный план.

№	Группа	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
1	Средняя группа	4	36
2	Старшая группа	4	36
3	Подготовительная группа	4	36

Годовой календарный учебный график

Содержание	Возрастная группа		
	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Начало предоставления платной образовательной услуги	01.09.2018		
Окончание предоставления платной образовательной услуги	31.05.2019		
Продолжительность одного занятия платной образовательной услуги	20 минут	25 минут	30 минут
Объем недельной нагрузки платной образовательной услуги	20 минут	25 минут	30 минут
Продолжительность платной образовательной услуги за год	12 часов	15 часов	18 часов
Нерабочие дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни в соответствии с календарём		
Каникулы	Летние с 01.06.2019 г. по 31.08.2019 г.		

Расписание платных образовательных услуг

День недели	Время	Форма организации	Возраст	Место проведения	Руководитель
Вторник	15.45 – 16.05	Групповое занятие	Средняя группа	Физкультурный зал	Вагина Наталья Александровна
Вторник	16.15 – 16.40	Групповое занятие	Старшая группа	Физкультурный зал	Вагина Наталья Александровна
Четверг	15.45 – 16.15	Групповое занятие	Подготовительная группа	Физкультурный зал	Вагина Наталья Александровна

**3. Содержание программы.
Перспективный план работы кружка «Веселый мяч»
(Средняя группа)**

Занятие	Содержание занятия
Занятие 1-3	
Задачи: 1. Ознакомление детей с правилами поведения на занятиях 2. Воспитания внимания 3. Ознакомление с основными исходными положениями ног при выполнении общеразвивающих упражнений	
Занятие 1	Беседа о правилах поведения на занятиях Построение в одну шеренгу Ходьба друг за другом Ознакомление с основными исходными положениями ног при выполнении ОРУ Подвижная игра «Лягушки-квакушки» Ходьба в спокойной манере по кругу, перешагивая конусы Подведение итогов занятия
Занятие 2	Беседа о правилах поведения на занятиях Построение в одну шеренгу Ходьба друг за другом, по звуковому сигналу дети поднимают руки вверх и выполняют ладонями хлопок Ознакомление с основными исходными положениями ног при выполнении ОРУ Ходьба на месте Подвижная игра «Жмурки» Ходьба в спокойной манере по кругу, перешагивая конусы Подведение итогов занятия
Занятие 3	Беседа о правилах поведения на занятиях Построение в одну шеренгу Ходьба друг за другом, по звуковому сигналу дети поднимают руки вверх и выполняют ладонями хлопок Ознакомление с основными исходными положениями ног при выполнении ОРУ Ходьба гуськом по периметру площадки Подвижная игра «Жмурки» Ходьба в спокойной манере по кругу, перешагивая конусы Подведение итогов занятия
Занятие 4-6	
Задачи: 1. Воспитания внимания и развития ловкости 2. Формирование правильной осанки	
Занятие 4	Построение в одну шеренгу Беседа о содержании занятия Повторение И.п. ног при выполнении ОРУ Ходьба друг за другом по периметру площадки

	<p>Упражнение с мини-футбольным мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - взять мяч в руки наклонится и поставит его у ног (4-5 раз) - покатить рукой мяч перед собой на 2-3 шага, догнать его и взяв мяч в руки, вернуться на прежнее место (4-5 раз) <p>Упражнения на осанку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проверить правильность осанки, касаясь стены - ходьба по коридору шириной 1 метр, сохраняя правильную осанку <p>Подвижная игра «Жмурки» Чередования медленного бега с ходьбой по периметру Подведение итогов занятия</p>
Занятие 5	<p>Построение в одну шеренгу Беседа о содержании занятия Повторение И.п. ног при выполнении ОРУ Ходьба друг за другом по периметру площадки Упражнение с мини-футбольным мячом</p> <ul style="list-style-type: none"> - покатить рукой мяч перед собой на 2-3 шага, догнать его и взяв мяч в руки, вернуться на прежнее место (4-5 раз) - поднять мяч вверх на вытянутые руки, опустить его и после отскока от поверхности площадки поймать двумя руками <p>Упражнения на осанку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проверить правильность осанки, касаясь стены - ходьба на носках по кругу диам. 5-6 м., сохраняя правильную осанку <p>Подвижная игра «Жмурки» Чередования медленного бега с ходьбой по периметру Подведение итогов занятия</p>
Занятие 6	<p>Построение в одну шеренгу Беседа о содержании занятия Повторение И.п. ног при выполнении ОРУ Ходьба друг за другом по периметру площадки Упражнение с мини-футбольным мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднять мяч вверх на вытянутые руки, опустить его и после отскока от поверхности площадки поймать двумя руками - поставить мяч перед собой, накрыть его подошвой и прокатить его вперед и назад <p>Упражнения на осанку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках и на пятках по кругу диам. 5-6 м., сохраняя правильную осанку <p>Подвижная игра «Жмурки» Чередования медленного бега с ходьбой по периметру Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 7-9</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить с основными исходными положениями рук при выполнении ОРУ 2. Развитие ловкости 	

<p>Занятие 7</p>	<p>Построение в одну шеренгу Ходьба друг за другом, обходя расставленные препятствия с переходом на бег Основные И.П. рук при ОРУ ОРУ: - сжимание в кулак и разжимание пальцев -махи прямыми руками -вращение головой вправо и влево -вращения кистями Наклоны туловища, касаясь руками пола Упражнения с мини-футбольным мячом: - в парах: партнеры встают в 2 м напротив друг друга и поочередно выполняют броски мяча от груди двумя руками, посылая мяч партнеру на грудь, и т.д.; - то же, но броски выполняются от головы на грудь партнеру; - дети располагаются с мячами в руках за боковой линией площадки. По сигналу педагога они приземляют мяч, и, подталкивая его ладонью, продвигаются вперед шагом до поворотного пункта, а затем так же возвращаются назад и т.д.; Подвижная игра «Лягушки-квакушки» Чередование медленного бега с ходьбой по периметру площадки. Дистанция - 40 м. Ходьба по прямой линии, держа руки на поясе, на затылке, сохраняя правильную осанку. Дистанция - 10-12 м Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 8</p>	<p>Построение в одну шеренгу Ходьба друг за другом, обходя расставленные препятствия с переходом на бег Основные И.П. рук при ОРУ ОРУ: - сжимание в кулак и расжимание пальцев -махи прямыми руками -вращение головой вправо и влево -вращения кистями Наклоны туловища, касаясь руками пола Упражнения с мини-футбольным мячом: - в парах: партнеры встают в 2 м напротив друг друга и поочередно выполняют броски мяча от груди двумя руками, посылая мяч партнеру на грудь, и т.д.; - то же, но броски выполняются от головы на грудь партнеру; - дети располагаются с мячами в руках за боковой линией площадки. По сигналу педагога они приземляют мяч, и, подталкивая его ладонью, продвигаются вперед шагом до поворотного пункта, а затем так же возвращаются назад и т.д.; то же, но ведение мяча рукой выполняется при ускоренном движении; -дети выполняют перекачивание мяча внутренней стороной стопы с одной ноги на другую. Подвижная игра «Лягушки-квакушки» Чередование медленного бега с ходьбой по периметру площадки. Дистанция - 40 м. Ходьба по прямой линии, держа руки на поясе, на затылке, сохраняя правильную осанку. Дистанция - 10-12 м</p>

	Подведение итогов занятия
Занятие 9	<p>Построение в одну шеренгу Ходьба друг за другом, обходя расставленные препятствия с переходом на бег Основные И.П. рук при ОРУ ОРУ: - сжимание в кулак и расжимание пальцев - махи прямыми руками - вращение головой вправо и влево - вращения кистями Наклоны туловища, касаясь руками пола Упражнения с мини-футбольным мячом: - в парах: партнеры встают в 2 м напротив друг друга и поочередно выполняют броски мяча от груди двумя руками, посылая мяч партнеру на грудь, и т.д.; - то же, но броски выполняются от головы на грудь партнеру; - дети располагаются с мячами в руках за боковой линией площадки. По сигналу педагога они приземляют мяч, и, подталкивая его ладонью, продвигаются вперед шагом до поворотного пункта, а затем так же возвращаются назад и т.д.; то же, но ведение мяча рукой выполняется при ускоренном движении; - дети выполняют перекачивание мяча внутренней стороной стопы с одной ноги на другую. Подвижная игра «Лягушки-квакушки» Чередование медленного бега с ходьбой по периметру площадки. Дистанция - 40 м. Ходьба по прямой линии, держа руки на поясе, на затылке, сохраняя правильную осанку. Дистанция - 10-12 м Подведение итогов занятия</p>
Занятие 10-12	
Задачи:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие быстроты и ловкости 2. Ознакомление с техникой удара по мячу внутренней стороной стопы с места 	
Занятие 10	<p>Построение в одну шеренгу. Ходьба друг за другом по периметру площадки, держа в ладонях теннисные мячи. Бег по кругу, держа в ладонях теннисные мячи. По сигналу бег врассыпную и т.д. Общеразвивающие упражнения (см. занятие № 9). Удар по мячу внутренней стороной стопы с места: - демонстрация данного приема педагогом; - имитация выполнения данного приема занимающимися; - то же, но перед началом замаха бьющей ноги вперед занимающиеся сгибают опорную ногу в коленном суставе; Подвижная игра «Ловкие бегуны» Бег в медленном темпе змейкой между конусами, расставленными по прямой линии через каждые 2 м. Дистанция - 35 м. Ходьба в спокойной манере по периметру площадки с фиксированным</p>

	<p>перекатом ноги с пятки на носок. Дистанция - 30 м</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
Занятие 11	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба друг за другом по периметру площадки, держа в ладонях теннисные мячи.</p> <p>Бег по кругу, держа в ладонях теннисные мячи. По сигналу бег враспынную и т.д.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (см. занятие № 9).</p> <p>Удар по мячу внутренней стороной стопы с места:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация данного приема педагогом; - имитация выполнения данного приема занимающимися; - то же, но перед началом замаха бьющей ноги вперед занимающиеся сгибают опорную ногу в коленном суставе; <p>Подвижная игра «Ловкие бегуны»</p> <p>Бег в медленном темпе змейкой между конусами, расставленными по прямой линии через каждые 2 м. Дистанция - 35 м.</p> <p>Ходьба в спокойной манере по периметру площадки с фиксированным перекатом ноги с пятки на носок. Дистанция - 30 м</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
Занятие 12	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба друг за другом по периметру площадки, держа в ладонях теннисные мячи.</p> <p>Бег по кругу, держа в ладонях теннисные мячи. По сигналу бег враспынную и т.д.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (см. занятие № 9).</p> <p>Удар по мячу внутренней стороной стопы с места:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация данного приема педагогом; - имитация выполнения данного приема занимающимися; - то же, но перед началом замаха бьющей ноги вперед занимающиеся сгибают опорную ногу в коленном суставе; - занимающиеся выполняют легкий удар внутренней стороной стопы с места по набивному мячу. <p>Подвижная игра «Ловкие бегуны»</p> <p>Бег в медленном темпе змейкой между конусами, расставленными по прямой линии через каждые 2 м. Дистанция - 35 м.</p> <p>Ходьба в спокойной манере по периметру площадки с фиксированным перекатом ноги с пятки на носок. Дистанция - 30 м</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
Занятие 13-15	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание комплекса № 1 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет. 2. Освоение техники удара по мячу внутренней стороной стопы с места. 3. Формирование правильной осанки.

Занятие 13	<p>Построение в одну шеренгу. Ходьба по кругу диаметром 8-10 м, перешагивая расставленные на пути препятствия (кубки, конусы, мячи и др.). Дистанция - 40 м. Бег по площадке, изменяя направление движения в соответствии с расположенными указателями (кубики, мячи, конусы) Дистанция - 40 м. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет Удар по мячу внутренней стороной стопы с места: повторение упражнений из занятия № 12; встав в 2-3 м напротив стенки, дети выполняют удар по мячу с места. Отраженный от стенки мяч дети ловят руками, ставят перед собой и вновь наносят удар и т.д. Упражнение на осанку: проверка правильности осанки, встав спиной к стенке; ходьба по прямой линии, держа руки к плечам; Дистанция 10-12м Подвижная игра «Слушай сигнал». Подведение итогов занятия</p>
Занятие 14	<p>Построение в одну шеренгу. Ходьба по кругу диаметром 8-10 м, перешагивая расставленные на пути препятствия (кубки, конусы, мячи и др.). Дистанция - 40 м. Бег по площадке, изменяя направление движения в соответствии с расположенными указателями (кубики, мячи, конусы) Дистанция - 40 м. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет Удар по мячу внутренней стороной стопы с места: повторение упражнений из занятия № 12; встав в 2-3 м напротив стенки, дети выполняют удар по мячу с места. Отраженный от стенки мяч дети ловят руками, ставят перед собой и вновь наносят удар и т.д. Упражнение на осанку: проверка правильности осанки, встав спиной к стенке; ходьба по прямой линии, держа руки к плечам; Дистанция 10-12м ходьба по коридору шириной 0,5 м на пятках, внутренней и внешней сторонах стоп Дистанция 12-15м Подвижная игра «Слушай сигнал». Подведение итогов занятия</p>
Занятие 15	<p>Построение в одну шеренгу. Ходьба по кругу диаметром 8-10 м, перешагивая расставленные на пути препятствия (кубки, конусы, мячи и др.). Дистанция - 40 м. Бег по площадке, изменяя направление движения в соответствии с расположенными указателями (кубики, мячи, конусы) Дистанция - 40 м. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет Удар по мячу внутренней стороной стопы с места: повторение упражнений из занятия № 12; встав в 2-3 м напротив стенки, дети выполняют удар по мячу с места. Отраженный от стенки мяч дети ловят руками, ставят перед собой и вновь наносят удар и т.д. Упражнение на осанку: проверка правильности осанки, встав спиной к стенке; ходьба по прямой линии, держа руки к плечам; Дистанция 10-12м ходьба по коридору шириной 0,5 м на пятках, внутренней и внешней сторонах стоп Дистанция 12-15м Подвижная игра «Слушай сигнал». Подведение итогов занятия</p>

<p>Занятие 16-18 Задачи: 1. Развитие быстроты и ловкости. 2. Освоение техники удара по мячу внутренней стороной стопы и остановки катящегося мяча этим же способом.</p>	
<p>Занятие 16</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Чередование ходьбы в спокойной манере с бегом (10 м - ходьба, 6-8 м - бег и др.). Дистанция – 50-55 м Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет Удар внутренней стороной стопы с места: повторение упражнений из занятия № 15. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы: - демонстрация данного приема педагогом; - встав в 2-3 м напротив перевернутой на бок гимнастической скамейки, дети наносят удар по мячу внутренней стороной стопы в эту цель. Отраженный мяч останавливается этим же способом; Подвижная игра «Ловкие бегуны» Ходьба по кругу диаметром 8-10 м, выполняя по звуковому сигналу - хлопок ладонями рук над головой. Дистанция - 35 м Упражнение на дыхание: руки через стороны-вверх - вдох через нос; опустить руки вниз перед собой - выдох через рот. Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 17</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Чередование ходьбы в спокойной манере с бегом (10 м - ходьба, 6-8 м - бег и др.). Дистанция – 50-55 м Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет Удар внутренней стороной стопы с места: повторение упражнений из занятия № 15. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы: - демонстрация данного приема педагогом; - встав в 2-3 м напротив перевернутой на бок гимнастической скамейки, дети наносят удар по мячу внутренней стороной стопы в эту цель. Отраженный мяч останавливается этим же способом; - дети держат в руках шнур, к которому прикреплен мяч, так, чтобы он находился в 5-10 см от поверхности площадки. Выполнив легкий удар по подвешенному мячу, они затем выполняют остановку возвращающегося мяча внутренней стороной стопы; Подвижная игра «Ловкие бегуны» Ходьба по кругу диаметром 8-10 м, выполняя по звуковому сигналу - хлопок ладонями рук над головой. Дистанция - 35 м Упражнение на дыхание: руки через стороны-вверх - вдох через нос; опустить руки вниз перед собой - выдох через рот. Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 18</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Чередование ходьбы в спокойной манере с бегом (10 м - ходьба, 6-8 м - бег и др.). Дистанция – 50-55 м Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет Удар внутренней стороной стопы с места: повторение упражнений из</p>

	<p>занятия № 15.</p> <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация данного приема педагогом; - встав в 2-3 м напротив перевернутой на бок гимнастической скамейки, дети наносят удар по мячу внутренней стороной стопы в эту цель. Отраженный мяч останавливается этим же способом; - дети держат в руках шнур, к которому прикреплен мяч, так, чтобы он находился в 5-10 см от поверхности площадки. Выполнив легкий удар по подвешенному мячу, они затем выполняют остановку возвращающегося мяча внутренней стороной стопы; - в парах: партнеры, встав в 3 м друг против друга, попеременно ударом внутренней стороной стопы посылают мяч низом товарищу, который останавливает катящийся мяч этим же способом, и т.д. <p>Подвижная игра «Ловкие бегуны»</p> <p>Ходьба по кругу диаметром 8-10 м, выполняя по звуковому сигналу - хлопок ладонями рук над головой. Дистанция - 35 м</p> <p>Упражнение на дыхание: руки через стороны-вверх - вдох через нос; опустить руки вниз перед собой - выдох через рот.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 19-21</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексное развитие физических качеств. 2. Ознакомление с техникой удара по неподвижному мячу с одного шага разбега и освоение остановки катящегося мяча этим же способом. 	
<p>Занятие 19</p>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Бег, держа мини-футбольный мяч в руках, по периметру площадки. По звуковому сигналу дети подбрасывают мяч на уровне головы, ловят его, продолжая движение. Дистанция - 50 м</p> <p>Ходьба с перешагиванием расставленных по пути предметов (набивные мячи, конусы, кубики).</p> <p>Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет</p> <p>Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с одного шага разбега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация педагогом данного приема; - повторение упражнений из занятия № 18, но с выполнением удара с одного шага разбега. <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в парах: партнеры, встав в 3-4 м друг против друга, попеременно ударом внутренней стороной стопы посылают мяч товарищу, который останавливает катящийся мяч этим же способом; <p>Подвижная игра «Охотники и утки»</p> <p>Ходьба по прямой линии на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп. Дистанция - 30 м</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 20</p>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Бег, держа мини-футбольный мяч в руках, по периметру площадки. По звуковому сигналу дети подбрасывают мяч на уровне головы, ловят его, продолжая движение. Дистанция - 50 м</p> <p>Ходьба с перешагиванием расставленных по пути предметов (набивные мячи, конусы, кубики).</p>

	<p>Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с одного шага разбега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация педагогом данного приема; - повторение упражнений из занятия № 18, но с выполнением удара с одного шага разбега. <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в парах: партнеры, встав в 3-4 м друг против друга, попеременно ударом внутренней стороной стопы посылают мяч товарищу, который останавливает катящийся мяч этим же способом: <ol style="list-style-type: none"> 1. дети встают в колонну по одному. Педагог с мячом занимает позицию в 3-4 м перед колонной. Ударом по неподвижному мячу он направляет мяч низом головному игроку. Тот останавливает катящийся мяч внутренней стороной стопы и тут же ударом внутренней стороной стопы посылает мяч обратно педагогу, а сам перебегает в конец колонны и т.д. <p>Подвижная игра «Охотники и утки» Ходьба по прямой линии на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп. Дистанция - 30 м Упражнение на дыхание. Подведение итогов занятия</p>
Занятие 21	<p>Построение в одну шеренгу. Бег, держа мини-футбольный мяч в руках, по периметру площадки. По звуковому сигналу дети подбрасывают мяч на уровне головы, ловят его, продолжая движение. Дистанция - 50 м Ходьба с перешагиванием расставленных по пути предметов (набивные мячи, конусы, кубики). Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с одного шага разбега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация педагогом данного приема; <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в парах: партнеры, встав в 3-4 м друг против друга, попеременно ударом внутренней стороной стопы посылают мяч товарищу, который останавливает катящийся мяч этим же способом: <ol style="list-style-type: none"> 1. дети встают в колонну по одному. Педагог с мячом занимает позицию в 3-4 м перед колонной. Ударом по неподвижному мячу он направляет мяч низом головному игроку. Тот останавливает катящийся мяч внутренней стороной стопы и тут же ударом внутренней стороной стопы посылает мяч обратно педагогу, а сам перебегает в конец колонны и т.д. <p>Подвижная игра «Охотники и утки» Ходьба по прямой линии на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп. Дистанция - 30 м Упражнение на дыхание. Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 22-24 Задачи: 1. Развитие ловкости. 2. Ознакомление с подготовительными упражнениями по технике ведения</p>	

<p>мяча.</p> <p>3. Освоение техники удара по неподвижному и катящемуся мячу в сочетании с остановкой катящегося мяча этим же способом.</p>	
<p>Занятие 22</p>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба по кругу диаметром 10-12 м, взявшись за руки. По сигналу изменить направление движения. Бег врассыпную с остановкой по сигналу.</p> <p>Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет</p> <p>Подготовительные упражнения с мини-футбольным мячом по технике ведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекатывание мяча внутренней стороной стопы с одной ноги на другую; наступив на мяч подошвой, дети прокатывают его вперед и назад, не отнимая подошвы от мяча; <p>Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы в сочетании с остановкой катящегося мяча этим же способом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в парах: встав в 3-4 м друг против друга, партнеры попеременно выполняют передачи мяча, предварительно его останавливая; <p>Подвижная игра «Охотники и утки»</p> <p>Ходьба по кругу диаметром 6-8 м, держа руки на затылке.</p> <p>Ходьба на носках по прямой линии.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 23</p>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба по кругу диаметром 10-12 м, взявшись за руки. По сигналу изменить направление движения. Бег врассыпную с остановкой по сигналу.</p> <p>Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет</p> <p>Подготовительные упражнения с мини-футбольным мячом по технике ведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекатывание мяча внутренней стороной стопы с одной ноги на другую; наступив на мяч подошвой, дети прокатывают его вперед и назад, не отнимая подошвы от мяча; - подбросив мяч перед собой, дети легким ударом серединой подъема подбивают его вверх, стараясь поймать двумя руками, и т.д. - занимающиеся ударом внутренней стороной стопы посылают мяч вперед на 3-4 м. Догнав мяч, они останавливают его подошвой, прокатывая вперед и назад, и т.д. <p>Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы в сочетании с остановкой катящегося мяча этим же способом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в парах: встав в 3-4 м друг против друга, партнеры попеременно выполняют передачи мяча, предварительно его останавливая; - встав в 2 м от перевернутой на бок гимнастической скамейки, дети выполняют удар низом в образовавшуюся низкую стенку, останавливая катящийся навстречу мяч внутренней стороной стопы. <p>Подвижная игра «Охотники и утки»</p> <p>Ходьба по кругу диаметром 6-8 м, держа руки на затылке.</p> <p>Ходьба на носках по прямой линии.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>

<p>Занятие 24</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Ходьба по кругу диаметром 10-12 м, взявшись за руки. По сигналу изменить направление движения. Бег врассыпную с остановкой по сигналу. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет Подготовительные упражнения с мини-футбольным мячом по технике ведения: - перекатывание мяча внутренней стороной стопы с одной ноги на другую; наступив на мяч подошвой, дети прокатывают его вперед и назад, не отнимая подошвы от мяча; - подбросив мяч перед собой, дети легким ударом серединой подъема подбивают его вверх, стараясь поймать двумя руками, и т.д. - занимающиеся ударом внутренней стороной стопы посылают мяч вперед на 3-4 м. Догнав мяч, они останавливают его подошвой, прокатывая вперед и назад, и т.д.</p> <p>Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы в сочетании с остановкой катящегося мяча этим же способом: - в парах: встав в 3-4 м друг против друга, партнеры попеременно выполняют передачи мяча, предварительно его останавливая; - встав в 2 м от перевернутой на бок гимнастической скамейки, дети выполняют удар низом в образовавшуюся низкую стенку, останавливая катящийся навстречу мяч внутренней стороной стопы.</p> <p>Подвижная игра «Охотники и утки» Ходьба по кругу диаметром 6-8 м, держа руки на затылке. Ходьба на носках по прямой линии. Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 25-27</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Освоение техники ведения мяча внутренней стороной стопы. 2. Освоение передач мяча внутренней стороной стопы в одно касание. 3. Формирование правильной осанки. 	
<p>Занятие 25</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Ходьба по кругу диаметром 8-10 м в колонне по одному со сменой ведущего. Дистанция - 45-50 м. Бег по периметру площадки в среднем темпе в сочетании с рывками по ходу движения на 6-8 м Дистанция - 50 м Ведение мяча внутренней стороной стопы: - демонстрация педагогом данного приема; - занимающиеся осуществляют ведение мяча шагом в медленном темпе на дистанции 12-15 м; Передачи мяча внутренней стороной стопы в одно касание: - в парах: встав друг перед другом на расстоянии 3 м, партнеры поочередно ударом внутренней стороной стопы низом посылают мяч друг другу в одно касание</p> <p>Подвижная игра «Ловкие бегуны» Ходьба по коридору шириной 1 м и длиной 12 м с мешочком с песком на голове, держа руки на поясе. Ходьба на месте. Упражнение на дыхание (см. занятие № 24)</p>

<p>Занятие 26</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Ходьба по кругу диаметром 8-10 м в колонне по одному со сменой ведущего. Дистанция - 45-50 м. Бег по периметру площадки в среднем темпе в сочетании с рывками по ходу движения на 6-8 м Дистанция - 50 м Ведение мяча внутренней стороной стопы: - демонстрация педагогом данного приема; - занимающиеся осуществляют ведение мяча шагом в медленном темпе на дистанции 12-15 м; - то же, но темп движения увеличивается; - в парах: партнеры встают друг против друга. Первый ведет мяч к своему партнеру. Оставив у его ног свой мяч, он подхватывает мяч партнера и ведет его на исходную позицию. Теперь так же действует второй партнер и т.д. Передачи мяча внутренней стороной стопы в одно касание: - в парах: встав друг перед другом на расстоянии 3 м, партнеры поочередно ударом внутренней стороной стопы низом посылают мяч друг другу в одно касание - то же, но расстояние между партнерами увеличивается; - то же, но мяч посылается по коридору 1,5 м. Подвижная игра «Ловкие бегуны» Ходьба по коридору шириной 1 м и длиной 12 м с мешочком с песком на голове, держа руки на поясе. Ходьба на месте. Упражнение на дыхание (см. занятие № 24)</p>
<p>Занятие 27</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Ходьба по кругу диаметром 8-10 м в колонне по одному со сменой ведущего. Дистанция - 45-50 м. Бег по периметру площадки в среднем темпе в сочетании с рывками по ходу движения на 6-8 м Дистанция - 50 м Ведение мяча внутренней стороной стопы: - демонстрация педагогом данного приема; - занимающиеся осуществляют ведение мяча шагом в медленном темпе на дистанции 12-15 м; - то же, но темп движения увеличивается; - в парах: партнеры встают друг против друга. Первый ведет мяч к своему партнеру. Оставив у его ног свой мяч, он подхватывает мяч партнера и ведет его на исходную позицию. Теперь так же действует второй партнер и т.д. Передачи мяча внутренней стороной стопы в одно касание: - в парах: встав друг перед другом на расстоянии 3 м, партнеры поочередно ударом внутренней стороной стопы низом посылают мяч друг другу в одно касание - то же, но расстояние между партнерами увеличивается; - то же, но мяч посылается по коридору 1,5 м. Подвижная игра «Ловкие бегуны» Ходьба по коридору шириной 1 м и длиной 12 м с мешочком с песком на голове, держа руки на поясе. Ходьба на месте. Упражнение на дыхание (см. занятие № 24)</p>

Занятие 28-30

Задачи:

1. Развитие внимания.
2. Освоение техники ведения мяча внутренней стороной стопы в сочетании с остановкой катящегося мяча этим же способом.
3. Формирование правильной осанки.

Занятие 28	<p>Построение в круг.</p> <p>Подвижная игра «Слушай сигнал».</p> <p>Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет</p> <p>Ведение мяча внутренней стороной стопы в сочетании с остановкой катящегося мяча подошвой:</p> <p>повторение упражнений из занятия № 27;</p> <ul style="list-style-type: none">- ведение мяча в квадрате 8x8 м, стараясь не касаться мячом расставленных предметов (стойки, конусы);- ведение мяча по кругу диаметром 5 м; <p>Упражнение на осанку:</p> <ul style="list-style-type: none">- проверка правильности осанки, прислонившись спиной к стенке;- ходьба по коридору шириной 0,5 м и длиной 8-10 м с мешочком с песком на голове, держа руки на поясе; <p>Бег с изменением темпа движения</p> <p>Ходьба по периметру площадки с выполнением задания на внимание: если звучит один короткий звуковой сигнал, дети приседают, если один длинный сигнал, - движение продолжается.</p> <p>Упражнение на дыхание</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
Занятие 29	<p>Построение в круг.</p> <p>Подвижная игра «Слушай сигнал».</p> <p>Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет</p> <p>Ведение мяча внутренней стороной стопы в сочетании с остановкой катящегося мяча подошвой:</p> <ul style="list-style-type: none">- ведение мяча в квадрате 8x8 м, стараясь не касаться мячом расставленных предметов (стойки, конусы);- ведение мяча по кругу диаметром 5 м;- в парах: встав в 10-12 м друг против друга, партнеры по сигналу ведут мяч навстречу друг другу. Сблизившись с товарищем, они останавливают мяч подошвой, оставляя его партнеру. Подхватив мяч партнера, каждый ведет его назад, на исходную позицию и т.д. <p>Упражнение на осанку:</p> <ul style="list-style-type: none">- проверка правильности осанки, прислонившись спиной к стенке;- ходьба по коридору шириной 0,5 м и длиной 8-10 м с мешочком с песком на голове, держа руки на поясе;- ходьба по канату (носки на канате, пятки на полу, руки за головой, на внутренней и внешней сторонах стоп). <p>Бег с изменением темпа движения</p> <p>Ходьба по периметру площадки с выполнением задания на внимание: если звучит один короткий звуковой сигнал, дети приседают, если один длинный сигнал, - движение продолжается.</p>

	<p>Упражнение на дыхание Подведение итогов занятия</p>
Занятие 30	<p>Построение в круг.</p> <p>Подвижная игра «Слушай сигнал».</p> <p>Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет</p> <p>Ведение мяча внутренней стороной стопы в сочетании с остановкой катящегося мяча подошвой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча в квадрате 8x8 м, стараясь не касаться мячом расставленных предметов (стойки, конусы); - ведение мяча по кругу диаметром 5 м; - в парах: встав в 10-12 м друг против друга, партнеры по сигналу ведут мяч навстречу друг другу. Сблизившись с товарищем, они останавливают мяч подошвой, оставляя его партнеру. Подхватив мяч партнера, каждый ведет его назад, на исходную позицию и т.д. <p>Упражнение на осанку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проверка правильности осанки, прислонившись спиной к стенке; - ходьба по коридору шириной 0,5 м и длиной 8-10 м с мешочком с песком на голове, держа руки на поясе; - ходьба по канату (носки на канате, пятки на полу, руки за головой, на внутренней и внешней сторонах стоп). <p>Бег с изменением темпа движения</p> <p>Ходьба по периметру площадки с выполнением задания на внимание: если звучит один короткий звуковой сигнал, дети приседают, если один длинный сигнал, - движение продолжается.</p> <p>Упражнение на дыхание Подведение итогов занятия</p>
Занятие 31-33	
<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Освоение техники передачи мяча внутренней стороной стопы в одно касание. 2. Развитие силы. 	
Занятие 31	<p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному: по сигналу дети разводят руки в стороны, ставят на пояс, выполняют хлопки в ладоши над головой.</p> <p>Бег на носках в чередовании с обычным бегом</p> <p>Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет</p> <p>-Передачи внутренней стороной стопы в одно касание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в парах: партнеры встают друг перед другом и поочередно ударом внутренней стороной стопы направляют мяч товарищу в одно касание. <p>Ведение мяча различными способами с обводкой произвольно расположенных больших кубиков</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Когда педагог произносит: «Гуси!», - дети приседают и кладут руки на колени, тут же поднимаются и продолжают ходьбу. Когда же следует сигнал: «Голуби!», - дети переходят на бег, помахивая руками, словно</p>

	<p>крыльшками. Упражнение на дыхание Подведение итогов занятия</p>
Занятие 32	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному: по сигналу дети разводят руки в стороны, ставят на пояс, выполняют хлопки в ладоши над головой. Бег на носках в чередовании с обычным бегом Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет -Передачи внутренней стороной стопы в одно касание: - в парах: партнеры встают друг перед другом и поочередно ударом внутренней стороной стопы направляют мяч товарищу в одно касание. - Посередине, между партнерами, из конусов обозначаются ворота шириной 1,5 м. Ведение мяча различными способами с обводкой произвольно расположенных больших кубиков Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием двумя руками Ходьба в колонне по одному. Когда педагог произносит: «Гуси!», - дети приседают и кладут руки на колени, тут же поднимаются и продолжают ходьбу. Когда же следует сигнал: «Голуби!», - дети переходят на бег, помахивая руками, словно крыльшками. Упражнение на дыхание Подведение итогов занятия</p>
Занятие 33	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному: по сигналу дети разводят руки в стороны, ставят на пояс, выполняют хлопки в ладоши над головой. Бег на носках в чередовании с обычным бегом Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет -Передачи внутренней стороной стопы в одно касание: - в парах: партнеры встают друг перед другом и поочередно ударом внутренней стороной стопы направляют мяч товарищу в одно касание. - Посередине, между партнерами, из конусов обозначаются ворота шириной 1,5 м. Ведение мяча различными способами с обводкой произвольно расположенных больших кубиков Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием двумя руками Ходьба в колонне по одному. Когда педагог произносит: «Гуси!», - дети приседают и кладут руки на колени, тут же поднимаются и продолжают ходьбу. Когда же следует сигнал: «Голуби!», - дети переходят на бег, помахивая руками, словно крыльшками. Упражнение на дыхание Подведение итогов занятия</p>
Занятие 34-36	
<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Освоение ходьбы различными способами. 2. Освоение технических приемов в игровых упражнениях. 	

Занятие 34	<p>Ходьба в колонне по одному. Когда педагог произносит: «Лошадки!», - дети выполняют ходьбу с высоким подниманием бедер. Когда же звучит сигнал «Журавли!», дети передвигаются на носках.</p> <p>Бег в умеренном темпе.</p> <p>Прыжки в движении, отталкиваясь двумя ногами через 5-6 шнуров, расположенных в одну линию</p> <p>Удары в цель по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с разбега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - удары в мишень, изображенную на стенке; - удары в малые ворота шириной 1,5-2 м. <p>Игровое упражнение 2*2.</p> <p>Обозначается прямоугольник 8^12 м. На лицевых линиях из конусов обозначаются ворота шириной 2 м. Дети делятся на две команды, соревнуются в том, кто больше забьет мячей в ворота соперников</p> <p>Ходьба парами.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
Занятие 35	<p>Ходьба в колонне по одному. Когда педагог произносит: «Лошадки!», - дети выполняют ходьбу с высоким подниманием бедер. Когда же звучит сигнал «Журавли!», дети передвигаются на носках.</p> <p>Бег в умеренном темпе.</p> <p>Прыжки в движении, отталкиваясь двумя ногами через 5-6 шнуров, расположенных в одну линию</p> <p>Удары в цель по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с разбега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - удары в мишень, изображенную на стенке; - удары в малые ворота шириной 1,5-2 м. <p>Игровое упражнение 2*2.</p> <p>Обозначается прямоугольник 8^12 м. На лицевых линиях из конусов обозначаются ворота шириной 2 м. Дети делятся на две команды, соревнуются в том, кто больше забьет мячей в ворота соперников</p> <p>Ходьба парами.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
Занятие 36	<p>Ходьба в колонне по одному. Когда педагог произносит: «Лошадки!», - дети выполняют ходьбу с высоким подниманием бедер. Когда же звучит сигнал «Журавли!», дети передвигаются на носках.</p> <p>Бег в умеренном темпе.</p> <p>Прыжки в движении, отталкиваясь двумя ногами через 5-6 шнуров, расположенных в одну линию</p> <p>Удары в цель по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с разбега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - удары в мишень, изображенную на стенке; - удары в малые ворота шириной 1,5-2 м. <p>Игровое упражнение 2*2.</p> <p>Обозначается прямоугольник 8^12 м. На лицевых линиях из конусов обозначаются ворота шириной 2 м. Дети делятся на две команды, соревнуются в том, кто больше забьет мячей в ворота соперников</p> <p>Ходьба парами.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>

**Перспективный план работы кружка «Веселый мяч»
(Старшая группа)**

Занятие	Содержание занятия
Занятие 1-3	
<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексное развитие физических качеств. 2. Повторение изученных ранее технических приемов. 3. Ознакомление с техникой удара внутренней частью подъема с места. 	
Занятие 1	<p>Построение в одну шеренгу. Беседа о правилах поведения на физкультурных занятиях и их содержании. Подвижная игра «Живая цепь». Общеразвивающие упражнения: потягивание; наклоны туловища вперед; наклоны в стороны; приседания; прыжки - ноги вместе, врозь; ходьба на месте Упражнения с мини-футбольным мячом: - перекатывание мяча внутренней стороной стопы с одной ноги на другую; - стоя на месте и наступив на мяч подошвой, дети направляют его коротким движением стопы вперед, назад и в стороны, как бы обозначая лепестки ромашки; Удар по мячу внутренней частью подъема с места: - демонстрация педагогом данного технического приема; - стоя на месте, дети выполняют ударное движение ногой без мяча (имитация удара); - стоя на месте, дети выполняют легкий удар по набивному мячу внутренней частью подъема; Ходьба по начерченной на площадке волнообразной линии, держа руки на поясе. Ходьба по гимнастической скамейке, держа руки в стороны. Подведение итогов занятия</p>
Занятие 2	<p>Построение в одну шеренгу. Беседа о правилах поведения на физкультурных занятиях и их содержании. Подвижная игра «Живая цепь». Общеразвивающие упражнения: потягивание; наклоны туловища вперед; наклоны в стороны; приседания; прыжки - ноги вместе, врозь; ходьба на месте Упражнения с мини-футбольным мячом: - перекатывание мяча внутренней стороной стопы с одной ноги на другую; - стоя на месте и наступив на мяч подошвой, дети направляют его коротким</p>

	<p>движением стопы вперед, назад и в стороны, как бы обозначая лепестки ромашки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча по прямой изученными способами. По звуковому сигналу дети останавливают мяч подошвой и, продвинув его вперед, вновь выполняют ведение. <p>Удар по мячу внутренней частью подъема с места:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация педагогом данного технического приема; - стоя на месте, дети выполняют ударное движение ногой без мяча (имитация удара); - стоя на месте, дети выполняют легкий удар по набивному мячу внутренней частью подъема; - встав в 4-5 м от стенки, дети выполняют несильные удары по мячу изучаемым способом. Отраженные от стенки мячи останавливаются внутренней стороной стопы <p>Ходьба по начерченной на площадке волнообразной линии, держа руки на поясе.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, держа руки в стороны.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 3</p>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Беседа о правилах поведения на физкультурных занятиях и их содержании.</p> <p>Подвижная игра «Живая цепь».</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> потягивание; наклоны туловища вперед; наклоны в стороны; приседания; прыжки - ноги вместе, врозь; ходьба на месте <p>Упражнения с мини-футбольным мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекатывание мяча внутренней стороной стопы с одной ноги на другую; - стоя на месте и наступив на мяч подошвой, дети направляют его коротким движением стопы вперед, назад и в стороны, как бы обозначая лепестки ромашки; - ведение мяча по прямой изученными способами. По звуковому сигналу дети останавливают мяч подошвой и, продвинув его вперед, вновь выполняют ведение. <p>Удар по мячу внутренней частью подъема с места:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация педагогом данного технического приема; - стоя на месте, дети выполняют ударное движение ногой без мяча (имитация удара); - стоя на месте, дети выполняют легкий удар по набивному мячу внутренней частью подъема; - встав в 4-5 м от стенки, дети выполняют несильные удары по мячу изучаемым способом. Отраженные от стенки мячи останавливаются внутренней стороной стопы <p>Ходьба по начерченной на площадке волнообразной линии, держа руки на поясе.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, держа руки в стороны.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>

Занятие 4-6	
<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие быстроты и ловкости. 2. Освоение удара по мячу внутренней частью подъема с места. 3. Формирование правильной осанки. 	
Занятие 4	<p>Построение в одну шеренгу. Ходьба по периметру площадки: 8 м - в спокойной манере, 8м- высоко поднимая бедра и т.д. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 5 лет Бег змейкой между расставленные через каждые 2 м конусы. Упражнение на дыхание. Удар по мячу внутренней частью подъема с места: - повторить упражнения из занятия № 5; - удары по мячу внутренней частью подъема с места с 6-7 м в стенку так, чтобы мяч проходил под шнуром или планкой, находящимися на высоте 40-50 см от поверхности площадки; Подвижная игра «Горелки» Чередование ходьбы с медленным бегом. Упражнение на дыхание. Подведение итогов занятия.</p>
Занятие 5	<p>Построение в одну шеренгу. Ходьба по периметру площадки: 8 м - в спокойной манере, 8м- высоко поднимая бедра и т.д. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 5 лет Бег змейкой между расставленные через каждые 2 м конусы. Упражнение на дыхание. Удар по мячу внутренней частью подъема с места: - удары по мячу внутренней частью подъема с места с 6-7 м в стенку так, чтобы мяч проходил под шнуром или планкой, находящимися на высоте 40-50 см от поверхности площадки; - ведение мяча по прямой на дистанцию 10-12 м; - ведение мяча змейкой между конусами, расставленными по прямой в 2 м друг от друга Подвижная игра «Горелки» Чередование ходьбы с медленным бегом. Упражнение на дыхание. Подведение итогов занятия.</p>
Занятие 6	<p>Построение в одну шеренгу. Ходьба по периметру площадки: 8 м - в спокойной манере, 8м- высоко поднимая бедра и т.д. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 5 лет Бег змейкой между расставленные через каждые 2 м конусы. Упражнение на дыхание.</p>

	<p>Удар по мячу внутренней частью подъема с места: - удары по мячу внутренней частью подъема с места с 6-7 м в стенку так, чтобы мяч проходил под шнуром или планкой, находящимися на высоте 40-50 см от поверхности площадки; - ведение мяча по прямой на дистанцию 10-12 м; - ведение мяча змейкой между конусами, расставленными по прямой в 2 м друг от друга Подвижная игра «Горелки» Чередование ходьбы с медленным бегом. Упражнение на дыхание. Подведение итогов занятия.</p>
<p>Занятие 7-9</p>	
<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие силы и ловкости. 2. Освоение техники метания теннисного мяча с места 3. Освоение удара по мячу внутренней частью подъема с места и ведения мяча этим способом. 	
<p>Занятие 7</p>	<p>Построение в шеренгу. Ходьба по кругу диаметром 8-10 м с энергичным взмахом рук - 8 м, с высоким подниманием бедра - 8 м; на носках - 6 м и т. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 5 лет Метание теннисного мяча с места: - дети, встав в 4-5 м перед стенкой, по сигналу выполняют метание теннисного мяча в стенку, затем ловят отраженный от стенки мяч и по сигналу вновь выполняют метание и т.д.; Удар по мячу внутренней частью подъема с места: - выполнение ударов по мячу с места с расстояния 2-3 м в стенку с остановке отраженного от стенки мяча внутренне! стороной стопы; - то же, но удары осуществляются с расстояния 5-6 м; Ведение мяча внутренней частью подъема - ведение мяча по прямой касаясь мяча внутренней частью подъема при каждом шаге; Ходьба с носка с энергичным взмахиванием рук Ходьба в спокойной манере с закрытыми глазами - 6-8 м. Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 8</p>	<p>Построение в шеренгу. Ходьба по кругу диаметром 8-10 м с энергичным взмахом рук - 8 м, с высоким подниманием бедра - 8 м; на носках - 6 м и т. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 5 лет Метание теннисного мяча с места: - дети, встав в 4-5 м перед стенкой, по сигналу выполняют метание теннисного мяча в стенку, затем ловят отраженный от стенки мяч и по сигналу вновь выполняют метание и т.д.; Удар по мячу внутренней частью подъема с места: - выполнение ударов по мячу с места с расстояния 2-3 м в стенку с остановке отраженного от стенки мяча внутренне! стороной стопы; - то же, но удары осуществляются с расстояния 5-6 м; - то же, но занимающиеся стараются попасть в цель (конус, набивной мяч),</p>

	<p>поставленную перед стенкой.</p> <p>Ведение мяча внутренней частью подъема</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча по прямой касаясь мяча внутренней частью подъема при каждом шаге; - произвольное ведение мяча внутренней частью подъема по кругу диаметром 10 м, обходя в хаотичном порядке расставленные препятствия <p>Ходьба с носка с энергичным взмахиванием рук</p> <p>Ходьба в спокойной манере с закрытыми глазами - 6-8 м.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
Занятие 9	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Ходьба по кругу диаметром 8-10 м с энергичным взмахом рук - 8 м, с высоким подниманием бедра - 8 м; на носках - 6 м и т.</p> <p>Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 5 лет</p> <p>Метание теннисного мяча с места:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дети, встав в 4-5 м перед стенкой, по сигналу выполняют метание теннисного мяча в стенку, затем ловят отраженный от стенки мяч и по сигналу вновь выполняют метание и т.д.; <p>Удар по мячу внутренней частью подъема с места:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение ударов по мячу с места с расстояния 2-3 м в стенку с остановке отраженного от стенки мяча внутренне! стороной стопы; - то же, но удары осуществляются с расстояния 5-6 м; - то же, но занимающиеся стараются попасть в цель (конус, набивной мяч), поставленную перед стенкой. <p>Ведение мяча внутренней частью подъема</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча по прямой касаясь мяча внутренней частью подъема при каждом шаге; - произвольное ведение мяча внутренней частью подъема по кругу диаметром 10 м, обходя в хаотичном порядке расставленные препятствия <p>Ходьба с носка с энергичным взмахиванием рук</p> <p>Ходьба в спокойной манере с закрытыми глазами - 6-8 м.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
Занятие 10-12	
Задачи:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Освоение удара внутренней частью подъема с одного шага разбега. 2. Освоение техники ведения мяча внутренней частью подъема в сочетании с ведением мяча внутренней стороной стопы. 	
Занятие 10	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба в спокойной манере по кругу диаметром 8-10 м с чередованием с ходьбой приставным шагом (правым и левым боком) - 50-60 м.</p> <p>Прыжки на одной ноге на месте, чередуя ноги.</p> <p>Подвижная игра «Живая цепь»</p> <p>Удар внутренней частью подъема</p> <ul style="list-style-type: none"> - с места и одного шага разбега; - повторение упражнений из занятия № 9; - встав в одном шаге от мяча и наискосок от него, дети выполняют опорной ногой скачок к мячу, наподобие прыжка удлиненным шагом, а затем наносят

	<p>удар бьющей ногой по мячу внутренней частью подъема; Ведение мяча внутренней частью подъема: - повторение упражнений из занятия № 9 Метание теннисных мячей с расстояния 4-5 шагов в мишень, обозначенную на стенке Чередование бега в спокойной манере с ходьбой. Упражнения на дыхание. Подведение итогов занятия</p>
Занятие 11	<p>Построение в одну шеренгу. Ходьба в спокойной манере по кругу диаметром 8-10 м с чередованием с ходьбой приставным шагом (правым и левым боком) - 50-60 м. Прыжки на одной ноге на месте, чередуя ноги. Подвижная игра «Живая цепь» Удар внутренней частью подъема - с места и одного шага разбега: - встав в одном шаге от мяча и наискосок от него, дети выполняют опорной ногой скачок к мячу, наподобие прыжка удлиненным шагом, а затем наносят удар бьющей ногой по мячу внутренней частью подъема; - произвольное выполнение изучаемых ударов с одного шага разбега в стенку. Ведение мяча внутренней частью подъема: - ведение мяча внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы в квадрате 20×20 м, в котором хаотично начерчены круги диаметром 1 м. Метание теннисных мячей с расстояния 4-5 шагов в мишень, обозначенную на стенке Чередование бега в спокойной манере с ходьбой. Упражнения на дыхание. Подведение итогов занятия</p>
Занятие 12	<p>Построение в одну шеренгу. Ходьба в спокойной манере по кругу диаметром 8-10 м с чередованием с ходьбой приставным шагом (правым и левым боком) - 50-60 м. Прыжки на одной ноге на месте, чередуя ноги. Подвижная игра «Живая цепь» Удар внутренней частью подъема - с места и одного шага разбега: - встав в одном шаге от мяча и наискосок от него, дети выполняют опорной ногой скачок к мячу, наподобие прыжка удлиненным шагом, а затем наносят удар бьющей ногой по мячу внутренней частью подъема; - произвольное выполнение изучаемых ударов с одного шага разбега в стенку. Ведение мяча внутренней частью подъема: - ведение мяча внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы в квадрате 20×20 м, в котором хаотично начерчены круги диаметром 1 м. Метание теннисных мячей с расстояния 4-5 шагов в мишень, обозначенную на стенке Чередование бега в спокойной манере с ходьбой. Упражнения на дыхание. Подведение итогов занятия</p>
Занятие 13-15	
Задачи:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие быстроты и ловкости, умения ориентироваться в пространстве. 2. Освоение техники ведения мяча изучаемыми способами. 	

<p>Занятие 13</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Ходьба по периметру площадки с изменением темпа движения. Бег приставными шагами по кругу диаметром 8-10 м с хлопками ладонями над головой. Ходьба в спокойной манере. Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 5 лет Подвижная игра «Светофор». Ведение мяча внутренней частью подъема в сочетании с ведением мяча носком и внутренней стороной стопы: - ведение мяча в кругу диаметром 8-10 м, обходя хаотично расставленные конусы; Прыжки на месте на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед Чередования бега в спокойной манере с ходьбой на носках, на пятках Упражнения на дыхания Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 14</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Ходьба по периметру площадки с изменением темпа движения. Бег приставными шагами по кругу диаметром 8-10 м с хлопками ладонями над головой. Ходьба в спокойной манере. Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 5 лет Подвижная игра «Светофор». Ведение мяча внутренней частью подъема в сочетании с ведением мяча носком и внутренней стороной стопы: - ведение мяча в кругу диаметром 8-10 м, обходя хаотично расставленные конусы; - ведение мяча по коридору шириной 1 м и длиной 12 м, устремив взгляд на стойку, стоящую в конце коридора; - ведение мяча по изломанному коридору шириной 2 м и длиной 15-18 м. Прыжки на месте на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед Чередования бега в спокойной манере с ходьбой на носках, на пятках Упражнения на дыхания Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 15</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Ходьба по периметру площадки с изменением темпа движения. Бег приставными шагами по кругу диаметром 8-10 м с хлопками ладонями над головой. Ходьба в спокойной манере. Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 5 лет Подвижная игра «Светофор». Ведение мяча внутренней частью подъема в сочетании с ведением мяча носком и внутренней стороной стопы: - ведение мяча в кругу диаметром 8-10 м, обходя хаотично расставленные конусы; - ведение мяча по коридору шириной 1 м и длиной 12 м, устремив взгляд на</p>

	<p>стойку, стоящую в конце коридора; - ведение мяча по изломанному коридору шириной 2 м и длиной 15-18 м. Прыжки на месте на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед Чередования бега в спокойной манере с ходьбой на носках, на пятках Упражнения на дыхания Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 16-18</p>	
<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексное развитие физических качеств. 2. Освоение техники ведения мяча подошвой. 	
<p>Занятие 16</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Ходьба по кругу диаметром 8-10 м с изменением темпа движения и прыжками поочередно на одной и другой ноге. Ходьба в полуприседе (8 м) в сочетании с ходьбой в спокойной манере (10 м) и т.д. Бег в парах наперегонки на дистанции 10 м Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 5 лет Ведение мяча подошвой: - встав на мяч подошвой бьющей ноги, дети по звуковому сигналу движением ноги направляют мяч, не отрывая подошвы от него, вперед, в сторону, назад; - в 10 м от каждого занимающегося устанавливается стойка. Дети подошвой ведут мяч к стойке, обводят ее, а затем ведут мяч на исходную позицию; Подвижная игра «Охотники и утки» Чередование ходьбы в спокойной манере (8-10 м) с ходьбой скрестным шагом (6-8 м) и т.д. Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 17</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Ходьба по кругу диаметром 8-10 м с изменением темпа движения и прыжками поочередно на одной и другой ноге. Ходьба в полуприседе (8 м) в сочетании с ходьбой в спокойной манере (10 м) и т.д. Бег в парах наперегонки на дистанции 10 м Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 5 лет Ведение мяча подошвой: - встав на мяч подошвой бьющей ноги, дети по звуковому сигналу движением ноги направляют мяч, не отрывая подошвы от него, вперед, в сторону, назад; - в 10 м от каждого занимающегося устанавливается стойка. Дети подошвой ведут мяч к стойке, обводят ее, а затем ведут мяч на исходную позицию; - дети осуществляют ведение мяча подошвой по коридору шириной 1,5 м и длиной 10 м; - дети выполняют ведение мяча по коридору, изображенному двумя концентрическими кругами соответственно диаметром 10 и 8 м. Подвижная игра «Охотники и утки» Чередование ходьбы в спокойной манере (8-10 м) с ходьбой скрестным шагом (6-8 м) и т.д.</p>

	Подведение итогов занятия
Занятие 18	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба по кругу диаметром 8-10 м с изменением темпа движения и прыжками поочередно на одной и другой ноге.</p> <p>Ходьба в полуприседе (8 м) в сочетании с ходьбой в спокойной манере (10 м) и т.д.</p> <p>Бег в парах наперегонки на дистанции 10 м</p> <p>Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 5 лет</p> <p>Ведение мяча подошвой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - встав на мяч подошвой бьющей ноги, дети по звуковому сигналу движением ноги направляют мяч, не отрывая подошвы от него, вперед, в сторону, назад; - в 10 м от каждого занимающегося устанавливается стойка. Дети подошвой ведут мяч к стойке, обводят ее, а затем ведут мяч на исходную позицию; - дети осуществляют ведение мяча подошвой по коридору шириной 1,5 м и длиной 10 м; - дети выполняют ведение мяча по коридору, изображенному двумя концентрическими кругами соответственно диаметром 10 и 8 м. <p>Подвижная игра «Охотники и утки»</p> <p>Чередование ходьбы в спокойной манере (8-10 м) с ходьбой скрестным шагом (6-8 м) и т.д.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
Занятие 19-21	
	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие быстроты и ловкости. 2. Освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъема с 2-3 шагов разбега. 3. Освоение техники ведения мяча подошвой в сочетании с другими способами.
Занятие 19	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Сочетание ходьбы в спокойной манере с ходьбой на носках и пятках, с прыжками на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Чередование бега в среднем темпе с бегом с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени</p> <p>Удар по мячу внутренней частью подъема с двух-трех шагов разбега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение ударов в стенку с одного шага разбега с расстояния 5-6 м; <p>Ведение мяча подошвой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторить упражнения из занятия № 18; - ведение мяча подошвой, по пути обходя расставленные через каждые 3 м конусы; - ведение мяча различными способами с обводкой стоек, расставленных хаотично в круге диаметром 8-10 м; <p>Подвижная игра «Салки с мячом»</p> <p>Чередование ходьбы по периметру площадки в спокойной манере с ходьбой с закрытыми глазами (5-6 м) и т.д.</p> <p>Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>

<p>Занятие 20</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Сочетание ходьбы в спокойной манере с ходьбой на носках и пятках, с прыжками на двух ногах с продвижением вперед. Чередование бега в среднем темпе с бегом с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени Удар по мячу внутренней частью подъема с двух-трех шагов разбега: - выполнение ударов в стенку с одного шага разбега с расстояния 5-6 м; - выполнение ударов в стенку с 2-3 шагов разбега. Ведение мяча подошвой: - ведение мяча подошвой, по пути обходя расставленные через каждые 3 м конусы; - ведение мяча различными способами с обводкой стоек, расставленных хаотично в круге диаметром 8-10 м; - ведение мяча различными способами, стараясь не столкнуться с партнерами на ограниченной площадке (круг или квадрат).</p> <p>Подвижная игра «Салки с мячом» Чередование ходьбы по периметру площадки в спокойной манере с ходьбой с закрытыми глазами (5-6 м) и т.д. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп. Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 21</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Сочетание ходьбы в спокойной манере с ходьбой на носках и пятках, с прыжками на двух ногах с продвижением вперед. Чередование бега в среднем темпе с бегом с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени Удар по мячу внутренней частью подъема с двух-трех шагов разбега: - выполнение ударов в стенку с одного шага разбега с расстояния 5-6 м; - выполнение ударов в стенку с 2-3 шагов разбега. Ведение мяча подошвой: - ведение мяча подошвой, по пути обходя расставленные через каждые 3 м конусы; - ведение мяча различными способами с обводкой стоек, расставленных хаотично в круге диаметром 8-10 м; - ведение мяча различными способами, стараясь не столкнуться с партнерами на ограниченной площадке (круг или квадрат).</p> <p>Подвижная игра «Салки с мячом» Чередование ходьбы по периметру площадки в спокойной манере с ходьбой с закрытыми глазами (5-6 м) и т.д. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп. Подведение итогов занятия</p>
<p style="text-align: center;">Занятие 22-24</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексное развитие физических качеств. 2. Освоение техники удара по мячу внутренней частью подъема с разбега. 	

<p>Занятие 22</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Ходьба по кругу диаметром 8-10 м с прыжками на одной и двух ногах с продвижением вперед. Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 5 лет Чередование бега в медленном темпе с быстрой ходьбой и прыжками на двух ногах Удары по мячу внутренней частью подъема с разбега: - повторение упражнений из занятия № 21 - встав с мячом в руках в 7-8 м перед стенкой, дети рукой прокатывают мяч немного вперед - в сторону, делают рывок за уходящим мячом и совершают удар в стенку; Метание теннисного мяча с места в цель (квадрат 1×1 м), обозначенную горизонтально на площадке. Подвижная игра «Салки с мячом» Упражнение на формирование правильной осанки: - ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стоп; - ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Руки держать на поясе; - ходьба по гимнастической скамейке, держа руки на затылке. Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 23</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Ходьба по кругу диаметром 8-10 м с прыжками на одной и двух ногах с продвижением вперед. Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 5 лет Чередование бега в медленном темпе с быстрой ходьбой и прыжками на двух ногах Удары по мячу внутренней частью подъема с разбега: - встав с мячом в руках в 7-8 м перед стенкой, дети рукой прокатывают мяч немного вперед - в сторону, делают рывок за уходящим мячом и совершают удар в стенку; - то же, но удар выполняется в мишень, изображенную на стенке. Метание теннисного мяча с места в цель (квадрат 1×1 м), обозначенную горизонтально на площадке. Подвижная игра «Салки с мячом» Упражнение на формирование правильной осанки: - ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стоп; - ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Руки держать на поясе; - ходьба по гимнастической скамейке, держа руки на затылке. Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 24</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Ходьба по кругу диаметром 8-10 м с прыжками на одной и двух ногах с продвижением вперед. Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 5 лет Чередование бега в медленном темпе с быстрой ходьбой и прыжками на двух ногах Удары по мячу внутренней частью подъема с разбега: - встав с мячом в руках в 7-8 м перед стенкой, дети рукой прокатывают мяч</p>

	<p>немного вперед - в сторону, делают рывок за уходящим мячом и совершают удар в стенку; - то же, но удар выполняется в мишень, изображенную на стенке.</p> <p>Метание теннисного мяча с места в цель (квадрат 1×1 м), обозначенную горизонтально на площадке. Подвижная игра «Салки с мячом» Упражнение на формирование правильной осанки: - ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стоп; - ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Руки держать на поясе; - ходьба по гимнастической скамейке, держа руки на затылке. Подведение итогов занятия .</p>
<p>Занятие 25-27</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование правильной осанки. 2. Освоение техники ведения мяча, сочетая разные способы. 3. Освоение ударов по мячу с места и с разбега внутренней частью подъема. 	
<p>Занятие 25</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Ходьба по периметру площадки в обычной манере в сочетании с ходьбой на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп. Упражнения в положении лежа: - лежа на спине, руки в стороны, дети поднимают и опускают ноги; - лежа на животе, дети поднимают ноги вверх и, подержав их в таком положении, медленно опускают; - лежа на спине, дети выполняют движение ногами, как при езде на велосипеде. Медленный бег по кругу с сочетанием прыжков на одной и двух ногах с продвижением вперед Ведение мяча, сочетая различные способы: - ведение мяча по кругу диаметром 3 м, сочетая ведение внутренней частью подъема и внутренней частью стопы; - ведение мяча змейкой, сочетая различные способы, по ломаной трассе, сооруженной из 5-6 стоек; - то же, но каждую стойку дети обходят кругом. Подвижная игра «Салки с мячом» Ходьба на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени. Упражнение на дыхание. Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 26</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Ходьба по периметру площадки в обычной манере в сочетании с ходьбой на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп. Упражнения в положении лежа: - лежа на спине, руки в стороны, дети поднимают и опускают ноги; - лежа на животе, дети поднимают ноги вверх и, подержав их в таком положении, медленно опускают; - лежа на спине, дети выполняют движение ногами, как при езде на велосипеде.</p>

	<p>Медленный бег по кругу с сочетанием прыжков на одной и двух ногах с продвижением вперед Удары с места и с разбега по мячу внутренней частью подъема в цель: - удары по мячу с места в мишень, изображенную на стенке; - то же, но удар выполняется с разбега; - то же, но удар выполняется после ведения мяча по прямой на расстоянии 8-10 м.</p> <p>Подвижная игра «Салки с мячом» Ходьба на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени. Упражнение на дыхание. Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 27</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Ходьба по периметру площадки в обычной манере в сочетании с ходьбой на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп. Упражнения в положении лежа: - лежа на спине, руки в стороны, дети поднимают и опускают ноги; - лежа на животе, дети поднимают ноги вверх и, подержав их в таком положении, медленно опускают; - лежа на спине, дети выполняют движение ногами, как при езде на велосипеде. Медленный бег по кругу с сочетанием прыжков на одной и двух ногах с продвижением вперед Ведение мяча, сочетая различные способы: - ведение мяча по кругу диаметром 3 м, сочетая ведение внутренней частью подъема и внутренней частью стопы; - ведение мяча змейкой, сочетая различные способы, по ломаной трассе, сооруженной из 5-6 стоек; - то же, но каждую стойку дети обводят кругом. Удары с места и с разбега по мячу внутренней частью подъема в цель: - удары по мячу с места в мишень, изображенную на стенке; - то же, но удар выполняется с разбега; - то же, но удар выполняется после ведения мяча по прямой на расстоянии 8-10 м.</p> <p>Подвижная игра «Салки с мячом» Ходьба на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени. Упражнение на дыхание. Подведение итогов занятия</p>
<p style="text-align: center;">Занятие 28-30</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие быстроты и ловкости. 2. Освоение передач мяча с остановкой изучаемыми способами и в одно касание внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. 3. Освоение техники ведения мяча различными способами с последующим ударом в цель. 	

<p>Занятие 28</p>	<p>Построение в круг. Подвижная игра «Круг-кружочек». Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 5 лет Передачи мяча в одно касание внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема: - в парах: встав в 4-5 м друг против друга, партнеры поочередно ударом внутренней стороной стопы посылают мяч низом друг другу в одно касание; - то же, но расстояние между партнерами увеличивается до 7 м, а удар выполняется внутренней частью подъема; - то же, но между партнерами из стоек сооружаются ворота шириной 1,5 м, в которые играющие стараются попасть при выполнении передач. Подвижная игра «Горелки» Бег по периметру площадки, перепрыгивая через расставленные на пути препятствия (конусы, кубики, мячи и др.). Ходьба в спокойной манере. Упражнение на дыхание. Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 29</p>	<p>Построение в круг. Подвижная игра «Круг-кружочек». Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 5 лет Ведение мяча различными способами с последующим ударом в цель: - повторение упражнений из занятия № 27; - дети ведут мяч но прямой, останавливают мяч подошвой, затем подталкивают его чуть вперед и с разбега наносят удар в малые ворота ($1 > < 1,5$ м); - то лее, но ведение осуществляется с обводкой стоек, расставленных через каждые 2 м. 3. Подвижная игра «Горелки» Бег по периметру площадки, перепрыгивая через расставленные на пути препятствия (конусы, кубики, мячи и др.). Ходьба в спокойной манере. Упражнение на дыхание. Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 30</p>	<p>Построение в круг. Подвижная игра «Круг-кружочек». Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 5 лет Передачи мяча в одно касание внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема: - в парах: встав в 4-5 м друг против друга, партнеры поочередно ударом внутренней стороной стопы посылают мяч низом друг другу в одно касание; - то же, но расстояние между партнерами увеличивается до 7 м, а удар выполняется внутренней частью подъема; - то же, но между партнерами из стоек сооружаются ворота шириной 1,5 м, в которые играющие стараются попасть при выполнении передач. Ведение мяча различными способами с последующим ударом в цель: - повторение упражнений из занятия № 27; - дети ведут мяч но прямой, останавливают мяч подошвой, затем подталкивают его чуть вперед и с разбега наносят удар в малые ворота ($1 > < 1,5$ м); - то лее, но ведение осуществляется с обводкой стоек, расставленных через каждые 2 м. 3. Подвижная игра «Горелки»</p>

	<p>Бег по периметру площадки, перепрыгивая через расставленные на пути препятствия (конусы, кубики, мячи и др.). Ходьба в спокойной манере. Упражнение на дыхание. Подведение итогов занятия</p>
Занятие 31-33	
<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие координации движений. 2. Освоение передач мяча с остановкой изучаемыми способами и в одно касание внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. 3. Освоение техники ведения мяча различными способами с последующим ударом в цель. 	
Занятие 31	<p>Построение в одну шеренгу. Ходьба по периметру площадки с перешагиванием через 6-8 конусов, установленных на расстоянии 0,5 м друг от друга. Прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперед Упражнения на равновесие: - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. На середине скамейки остановиться и выполнить хлопок в ладоши перед собой и продолжить движение; Ведение мяча изучаемыми способами: - дети делятся на две группы, которые встают за лицевыми линиями площадки. Каждый участник имеет по мячу. По сигналу игроки ведут мячи к противоположной лицевой линии, стараясь не столкнуться с игроками другой группы и не коснуться своим мячом чужого мяча. Игровое упражнение 3^х3 с воротами шириной 2 м, сооруженными из конусов Подвижная игра «Слушай сигнал». Подведение итогов занятия</p>
Занятие 32	<p>Построение в одну шеренгу. Ходьба по периметру площадки с перешагиванием через 6-8 конусов, установленных на расстоянии 0,5 м друг от друга. Прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперед Упражнения на равновесие: - ходьба по гимнастическим скамейкам парой. Две скамейки ставятся параллельно друг другу, дети встают на скамейки парой, берутся за руки и шагом продвигаются по ним. В конце дети отпускают руки и СХОДЯТ на площадку. Ведение мяча изучаемыми способами: - дети делятся на две группы, которые встают за лицевыми линиями площадки. Каждый участник имеет по мячу. По сигналу игроки ведут мячи к противоположной лицевой линии, стараясь не столкнуться с игроками другой группы и не коснуться своим мячом чужого мяча. Игровое упражнение 3^х3 с воротами шириной 2 м, сооруженными из конусов Подвижная игра «Слушай сигнал». Подведение итогов занятия</p>
Занятие 33	<p>Построение в одну шеренгу. Ходьба по периметру площадки с перешагиванием через 6-8 конусов, установленных на расстоянии 0,5 м друг от друга. Прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперед Упражнения на равновесие:</p>

	<p>- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. На середине скамейки остановиться и выполнить хлопок в ладоши перед собой и продолжить движение;</p> <p>- ходьба по гимнастическим скамейкам парой. Две скамейки ставятся параллельно друг другу, дети встают на скамейки парой, берутся за руки и шагом продвигаются по ним. В конце дети отпускают руки и СХОДЯТ на площадку.</p> <p>Ведение мяча изучаемыми способами: - дети делятся на две группы, которые встают за лицевыми линиями площадки. Каждый участник имеет по мячу. По сигналу игроки ведут мячи к противоположной лицевой линии, стараясь не столкнуться с игроками другой группы и не коснуться своим мячом чужого мяча.</p> <p>Игровое упражнение 3^х3 с воротами шириной 2 м, сооруженными из конусов</p> <p>Подвижная игра «Слушай сигнал».</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
Занятие 34-36	
<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексное развитие физических качеств. 2. Участие в игровом упражнении 3х3. 	
Занятие 34	<p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба по периметру площадки в колонну по одному, перестроение в пары в движении.</p> <p>Бег с изменением темпа движения по сигналу педагога</p> <p>Комплекс № 3 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 5 лет</p> <p>Игровое упражнение 3*3 с воротами шириной 2 м, сооруженными из конусов</p> <p>Подвижная игра «Салки с мячом»</p> <p>Ходьба по доске с мешочком на голове.</p> <p>Ходьба по кругу, взявшись за руки.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
Занятие 35	<p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба по периметру площадки в колонну по одному, перестроение в пары в движении.</p> <p>Бег с изменением темпа движения по сигналу педагога</p> <p>Комплекс № 3 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 5 лет</p> <p>Игровое упражнение 3*3 с воротами шириной 2 м, сооруженными из конусов</p> <p>Подвижная игра «Салки с мячом»</p> <p>Ходьба по доске с мешочком на голове.</p> <p>Ходьба по кругу, взявшись за руки.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
Занятие 36	<p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба по периметру площадки в колонну по одному, перестроение в пары в движении.</p> <p>Бег с изменением темпа движения по сигналу педагога</p> <p>Комплекс № 3 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 5 лет</p> <p>Игровое упражнение 3*3 с воротами шириной 2 м, сооруженными из</p>

<p>конусов Подвижная игра «Салки с мячом» Ходьба по доске с мешочком на голове. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Подведение итогов занятия</p>
--

**Перспективный план работы кружка «Веселый мяч»
 (Подготовительная группа)**

Занятие	Содержание занятия
Занятие 1-3	
<p>Задачи: Освоение техники метания теннисного мяча в цель с места. Повторение упражнений на ведение мяча различными способами. Развитие умения ориентироваться в пространстве.</p>	
Занятие 1	<p>Беседа о требованиях к занимающимся; сообщение содержания занятия. Построение в одну шеренгу. Чередование ходьбы в спокойной манере с ходьбой в приседе. Бег по периметру площадки, перепрыгивая через расставленные на расстоянии 6-8 м препятствия (кубики, конусы, набивные мячи) Метание теннисного мяча с места в мишень, изображенную на стенке с расстояния 5 м с 2-3 шагов разбега. Ведение мяча различными способами: - перекатывание мяча подошвой вперед, назад, в стороны; - перекатывание мяча внутренней стороной стопы с одной ноги на другую; - ведение мяча различными способами по коридору шириной 1,5 м; Подвижная игра «Горелки» Ходьба по кругу диаметром 8-10 м на носках, внутренней и внешней сторонах стопы. Ходьба по гимнастической скамейке, держа руки в стороны. Подведение итогов занятия</p>
Занятие 2	<p>Беседа о требованиях к занимающимся; сообщение содержания занятия. Построение в одну шеренгу. Чередование ходьбы в спокойной манере с ходьбой в приседе. Бег по периметру площадки, перепрыгивая через расставленные на расстоянии 6-8 м препятствия (кубики, конусы, набивные мячи) Метание теннисного мяча с места в мишень, изображенную на стенке с расстояния 5 м с 2-3 шагов разбега. Ведение мяча различными способами: - ведение мяча различными способами по волнообразной линии; - ведение мяча внутренней частью подъема по периметру площадки. По звуковому сигналу дети останавливают мяч подошвой и т.д.</p> <p>Подвижная игра «Горелки» Ходьба по кругу диаметром 8-10 м на носках, внутренней и внешней сторонах стопы. Ходьба по гимнастической скамейке, держа руки в стороны. Подведение итогов занятия</p>

<p>Занятие 3</p>	<p>Беседа о требованиях к занимающимся; сообщение содержания занятия. Построение в одну шеренгу. Чередование ходьбы в спокойной манере с ходьбой в приседе. Бег по периметру площадки, перепрыгивая через расставленные на расстоянии 6-8 м препятствия (кубики, конусы, набивные мячи) Метание теннисного мяча с места в мишень, изображенную на стенке с расстояния 5 м с 2-3 шагов разбега. Ведение мяча различными способами: - перекатывание мяча подошвой вперед, назад, в стороны; - перекатывание мяча внутренней стороной стопы с одной ноги на другую; - ведение мяча различными способами по коридору шириной 1,5 м; - ведение мяча различными способами по волнообразной линии; - ведение мяча внутренней частью подъема по периметру площадки. По звуковому сигналу дети останавливают мяч подошвой и т.д. Подвижная игра «Горелки» Ходьба по кругу диаметром 8-10 м на носках, внутренней и внешней сторонах стопы. Ходьба по гимнастической скамейке, держа руки в стороны. Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 4-6</p>	
<p>Задачи:</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. 2. Освоение техники ведения мяча различными способами с обводкой препятствий. 	
<p>Занятие 4</p>	<p>Построение в круг. Игра «Круг-кружочек». Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини футбольным мячом для детей 6 лет Удары по мячу внутренней стороной стопы и остановка катящегося мяча подошвой: внутренней стороной стопы направляют мяч вперед так, чтобы, отразившись от стенки, он откатился назад. Катящийся Затем вновь следует удар в стенку и т.д.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - в парах: встав в 2-3 м друг против друга, партнеры поочередно ударом внутренней стороной стопы посылают мяч товарищу. Мяч предварительно останавливается подошвой; - дети встают в колонну по одному. Перед ними в 3-4 м занимает позицию педагог с мячом. Он ударом внутренней стороной стопы посылает мяч впередистоящему. Тот, приняв мяч под подошву, ударом внутренней стороной стопы посылает мяч педагогу, а сам переходит в конец колонны и т.д. <p>Бег в медленном темпе. Упражнения на осанку: ходьба по прямой линии, держа ладони на затылке; ходьба по гимнастической скамейке, держа руки к плечам; ходьба по кругу на носках, пятках. Подведение итогов занятия</p>

<p>Занятие 5</p>	<p>Построение в круг. Игра «Круг-кружочек». Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини футбольным мячом для детей 6 лет Ведение мяча различными способами с обводкой препятствий: Бег в медленном темпе. Упражнения на осанку: ходьба по прямой линии, держа ладони на затылке; ходьба по гимнастической скамейке, держа руки к плечам; ходьба по кругу на носках, пятках. Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 6</p>	<p>Построение в круг. Игра «Круг-кружочек». Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини футбольным мячом для детей 6 лет Удары по мячу внутренней стороной стопы и остановка катящегося мяча подошвой: внутренней стороной стопы направляют мяч вперед так, чтобы, отразившись от стенки, он откатился назад. Катящийся мяч вновь следует удар в стенку и т.д.; - в парах: встав в 2-3 м друг против друга, партнеры поочередно ударом внутренней стороной стопы посылают мяч товарищу. Мяч предварительно останавливается подошвой; - дети встают в колонну по одному. Перед ними в 3-4 м занимает позицию педагог с мячом. Он ударом внутренней стороной стопы посылает мяч впередистоящему. Тот, приняв мяч под подошву, ударом внутренней стороной стопы посылает мяч педагогу, а сам переходит в конец колонны и т.д. Ведение мяча различными способами с обводкой препятствий Бег в медленном темпе. Упражнения на осанку: ходьба по прямой линии, держа ладони на затылке; ходьба по гимнастической скамейке, держа руки к плечам; ходьба по кругу на носках, пятках. Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 7-9</p> <p>Задачи: Комплексное развитие физических качеств. Ознакомление с техникой удара серединой подъема по неподвижному мячу. 1. Освоение техники метания теннисного мяча в цель с разбега.</p>	
<p>Занятие 7</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 6 лет Подвижная игра «Самый стройный». Чередование бега лицом вперед и спиной вперед. Ходьба по кругу диаметром 8-10 м с изменением темпа движения Удары серединой подъема по неподвижному мячу Метание теннисного мяча с разбега в мишень, с расстояния 5-6м Ходьба в среднем темпе по периметру площадки. Упражнения на дыхания Подведения итогов занятия</p>

Занятие 8	Построение в одну шеренгу. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 6 лет Подвижная игра «Самый стройный». Чередование бега лицом вперед и спиной вперед. Ходьба по кругу диаметром 8-10 м с изменением темпа движения Ведение мяча внутренней частью подъема Метание теннисного мяча с разбега в мишень, с расстояния 5-6м Ходьба в среднем темпе по периметру площадки. Упражнения на дыхания Подведения итогов занятия
Занятие 9	Построение в одну шеренгу. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 6 лет Подвижная игра «Самый стройный». Чередование бега лицом вперед и спиной вперед. Ходьба по кругу диаметром 8-10 м с изменением темпа движения Удары серединой подъема по неподвижному мячу Ведение мяча внутренней частью подъема Метание теннисного мяча с разбега в мишень, с расстояния 5-6м Ходьба в среднем темпе по периметру площадки. Упражнения на дыхания Подведения итогов занятия
Занятие 10-12 Задачи: <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие внимания. 2. Освоение техники удара по мячу серединой подъема по неподвижному мячу и с одного шага разбега. 3. Освоение техники ведения мяча различными способами, обводя препятствия. 	
Занятие 10	Построение в одну шеренгу. Чередование ходьбы по периметру площадки приставным шагом с ходьбой скрестным шагом. Подвижная игра «Светофор» Удар серединой подъема: - имитация ударного движения ногой; - дети выполняют удар по неподвижному мячу с места в стенку с расстояния 4-5 м; - дети выполняют удар по мячу с одного шага разбега. Упражнение на растягивание Медленный бег в сочетании с ходьбой. Прыжки с короткой скакалкой. Упражнение на дыхание. Подведение итогов занятия
Занятие 11	Построение в одну шеренгу. Чередование ходьбы по периметру площадки приставным шагом с ходьбой скрестным шагом. Подвижная игра «Светофор» Ведение мяча различными способами, обводя препятствия:

	<ul style="list-style-type: none"> - группа детей выполняет ведение мяча изучаемыми способами, перемещаясь по площадке, на которой в произвольном порядке установлены различные препятствия (конусы, набивные мячи, кубики и др.); - дети выполняют ведение мяча в пределах круга диаметром 8-10 м, стараясь не касаться товарищей и их мячей <p>Обратить внимание на оттягивание носка бьющей ноги вниз. Голеностоп бьющей ноги во время удара напрягается. Нога ставится на специальную отметку Упражнение на растягивание Медленный бег в сочетании с ходьбой. Прыжки с короткой скакалкой. Упражнение на дыхание. Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 12</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Чередование ходьбы по периметру площадки приставным шагом с ходьбой скрестным шагом. Подвижная игра «Светофор» Удар серединой подъема: - имитация ударного движения ногой; - дети выполняют удар по неподвижному мячу с места в стенку с расстояния 4-5 м; - дети выполняют удар по мячу с одного шага разбега. Ведение мяча различными способами, обводя препятствия: - группа детей выполняет ведение мяча изучаемыми способами, перемещаясь по площадке, на которой в произвольном порядке установлены различные препятствия (конусы, набивные мячи, кубики и др.); - дети выполняют ведение мяча в пределах круга диаметром 8-10 м, стараясь не касаться товарищей и их мячей</p> <p>Обратить внимание на оттягивание носка бьющей ноги вниз. Голеностоп бьющей ноги во время удара напрягается. Нога ставится на специальную отметку Упражнение на растягивание Медленный бег в сочетании с ходьбой. Прыжки с короткой скакалкой. Упражнение на дыхание. Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 13-15</p>	
<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексное развитие физических качеств. 2. Ознакомление с техникой остановки опускающегося мяча подошвой. 3. Освоение техники удара серединой подъема по неподвижному мячу с разбега в 2-3 шага. 	

<p>Занятие 13</p>	<p>Построение в шеренгу. Чередование ходьбы в спокойной манере с бегом (50-60 м). Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой для детей 6 лет</p> <p>Остановка опускающегося мяча подошвой: - демонстрация педагогом техники выполнения остановки; - дети невысоко подбрасывают мяч перед собой, накрывая его в момент приземления подошвой; - дети встают в 2-3 шагах перед стенкой и бросают мяч верхом так, чтобы, отразившись от нее, он опускался у их ног. Вынося согнутую в коленном суставе бьющую ногу, они в момент приземления останавливают мяч подошвой; - в парах: встав в 3 м напротив друг друга, дети верхом поочередно набрасывают мяч на партнера так, чтобы он опускался у его ног. Мяч останавливается подошвой и т.д.</p> <p>Подвижная игра «Салки с мячом» Ходьба с изменением темпа движения. Прыжки с короткой скакалкой. Упражнения на расслабление Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 14</p>	<p>Построение в шеренгу. Чередование ходьбы в спокойной манере с бегом (50-60 м). Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой для детей 6 лет</p> <p>Удар по неподвижному мячу серединой подъема: - выполнение удара с 2-3 шагов разбега в стенку с расстояния 4-5 м.</p> <p>Подвижная игра «Салки с мячом» Ходьба с изменением темпа движения. Прыжки с короткой скакалкой. Упражнения на расслабление Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 15</p>	<p>Построение в шеренгу. Чередование ходьбы в спокойной манере с бегом (50-60 м). Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой для детей 6 лет</p> <p>Остановка опускающегося мяча подошвой: - демонстрация педагогом техники выполнения остановки; - дети невысоко подбрасывают мяч перед собой, накрывая его в момент приземления подошвой; - дети встают в 2-3 шагах перед стенкой и бросают мяч верхом так, чтобы, отразившись от нее, он опускался у их ног. Вынося согнутую в коленном суставе бьющую ногу, они в момент приземления останавливают мяч подошвой; - в парах: встав в 3 м напротив друг друга, дети верхом поочередно набрасывают мяч на партнера так, чтобы он опускался у его ног. Мяч останавливается подошвой и т.д.</p> <p>Удар по неподвижному мячу серединой подъема: - выполнение удара с 2-3 шагов разбега в стенку с расстояния 4-5 м.</p> <p>Подвижная игра «Салки с мячом» Ходьба с изменением темпа движения. Прыжки с короткой скакалкой.</p>

	Упражнения на расслабление Подведение итогов занятия
Занятие 16-18	
Задачи:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие быстроты и ловкости. 2. Освоение передачи мяча внутренней стороной стопы в 2 касания. 3. Освоение техники удара по мячу серединой подъема с разбега в 2-3 шага. 	
Занятие 16	<p>Построение в одну шеренгу. Чередование ходьбы в спокойной манере с ходьбой выпадами. Ходьба спиной вперед (5-6 м), обычная ходьба (8 м) и др. Общеразвивающие упражнения: потягивания; махи руками; наклоны туловища; приседания; прыжки на месте; ходьба на месте и дыхательные упражнения Подвижная игра «Волк во рву». Передачи мяча внутренней стороной стопы в 2 касания: - в парах: встав в 3-4 м друг перед другом, дети поочередно передают мяч низом партнеру, предварительно останавливая катящийся навстречу мяч подошвой; Удар по мячу серединой подъема с разбега в 2-3 шага: - встав напротив стенки, дети с разбега в 2-3 шага наносят удары. Отраженный от стенки мяч останавливается изучаемыми способами Прыжки с короткой скакалкой с продвижением вперед. Ходьба в спокойной манере, перешагивая через препятствия (кубики, стойки). Подведение итогов занятия</p>
Занятие 17	<p>Построение в одну шеренгу. Чередование ходьбы в спокойной манере с ходьбой выпадами. Ходьба спиной вперед (5-6 м), обычная ходьба (8 м) и др. Общеразвивающие упражнения: потягивания; махи руками; наклоны туловища; приседания; прыжки на месте; ходьба на месте и дыхательные упражнения Подвижная игра «Волк во рву». Передачи мяча внутренней стороной стопы в 2 касания: - в парах: встав в 3-4 м друг перед другом, дети поочередно передают мяч низом партнеру, предварительно останавливая катящийся навстречу мяч подошвой; - дети встают в колонну по одному друг за другом. Впереди колонны в 3-4 м от передыстоящего участника занимает место с мячом педагог. Он низом</p>

	<p>ударом внутренней стороной стопы направляет мяч головному игроку. Тот останавливает мяч подошвой и вторым касанием посылает мяч внутренней стороной стопы педагогу, а сам переходит в конец колонны и т.д.</p> <p>Удар по мячу серединой подъема с разбега в 2-3 шага:</p> <p>- встав напротив стенки, дети с разбега в 2-3 шага наносят удары.</p> <p>Отраженный от стенки мяч останавливается изучаемыми способами</p> <p>Прыжки с короткой скакалкой с продвижением вперед.</p> <p>Ходьба в спокойной манере, перешагивая через препятствия (кубики, стойки).</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
Занятие 18	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Чередование ходьбы в спокойной манере с ходьбой выпадами.</p> <p>Ходьба спиной вперед (5-6 м), обычная ходьба (8 м) и др.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>потягивания;</p> <p>махи руками;</p> <p>наклоны туловища;</p> <p>приседания;</p> <p>прыжки на месте;</p> <p>ходьба на месте и дыхательные упражнения</p> <p>Подвижная игра «Волк во рву».</p> <p>Передачи мяча внутренней стороной стопы в 2 касания:</p> <p>- в парах: встав в 3-4 м друг перед другом, дети поочередно передают мяч низом партнеру, предварительно останавливая катящийся навстречу мяч подошвой;</p> <p>- дети встают в колонну по одному друг за другом. Впереди колонны в 3-4 м от впередистоящего участника занимает место с мячом педагог. Он низом ударом внутренней стороной стопы направляет мяч головному игроку. Тот останавливает мяч подошвой и вторым касанием посылает мяч внутренней стороной стопы педагогу, а сам переходит в конец колонны и т.д.</p> <p>Удар по мячу серединой подъема с разбега в 2-3 шага:</p> <p>- встав напротив стенки, дети с разбега в 2-3 шага наносят удары.</p> <p>Отраженный от стенки мяч останавливается изучаемыми способами</p> <p>Прыжки с короткой скакалкой с продвижением вперед.</p> <p>Ходьба в спокойной манере, перешагивая через препятствия (кубики, стойки).</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
Занятие 19-21	
	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексное развитие физических качеств. 2. Освоение передач мяча в два и одно касания. 3. Освоение ведения мяча с последующим ударом в цель.
Занятие 19	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Чередование ходьбы в спокойной манере с (8-10 м) ходьбой в приседе (5-6 м) и др.</p> <p>Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 6 лет</p> <p>Передачи мяча в одно и два касания:</p>

	<p>дети встают за линией круга, а педагог с мячом занимает место в центре. В медленном темпе они передвигаются по кругу против хода часовой стрелки, а педагог поочередно низом направляет мяч на ход бегущим. Дети ударом внутренней стороной стопы правой ноги в одно касание возвращают мяч в центр круга и т.д. Затем упражнения выполняются по ходу часовой стрелки левой ногой и т.д.;</p> <p>Чередование ходьбы приставным шагом с ходьбой скрестным шагом по кругу</p> <p>Гимнастическая ходьба с носка энергичным взмахом рук</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
Занятие 20	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Чередование ходьбы в спокойной манере с (8-10 м) ходьбой в приседе (5-6 м) и др.</p> <p>Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 6 лет</p> <p>Ведение мяча с последующим ударом в цель</p> <p>Чередование ходьбы приставным шагом с ходьбой скрестным шагом по кругу</p> <p>Гимнастическая ходьба с носка энергичным взмахом рук</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
Занятие 21	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Чередование ходьбы в спокойной манере с (8-10 м) ходьбой в приседе (5-6 м) и др.</p> <p>Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 6 лет</p> <p>Передачи мяча в одно и два касания: дети встают за линией круга, а педагог с мячом занимает место в центре. В медленном темпе они передвигаются по кругу против хода часовой стрелки, а педагог поочередно низом направляет мяч на ход бегущим. Дети ударом внутренней стороной стопы правой ноги в одно касание возвращают мяч в центр круга и т.д. Затем упражнения выполняются по ходу часовой стрелки левой ногой и т.д.;</p> <p>Ведение мяча с последующим ударом в цель</p> <p>Чередование ходьбы приставным шагом с ходьбой скрестным шагом по кругу</p> <p>Гимнастическая ходьба с носка энергичным взмахом рук</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
Занятие 22-24	
<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие силы, координации движений. 2. Освоение техники ведения мяча подошвой с обводкой стоек и последующим ударом внутренней частью подъема в цель. 3. Формирование правильной осанки. 	
Занятие 22	<p>Построение в шеренгу</p> <p>Чередование ходьбы с прыжками на одной и двух ногах</p> <p>С продвижением вперед и спрыгивание с высоты</p> <p>Комплекс № 2 ОРУ с короткой скакалкой</p> <p>Ведение мяча подошвой с обводкой стоек и последующим ударом</p>

	<p>внутренней частью подъема в цель: - дети выполняют ведение подошвой по прямой, переводя мяч с одной ноги на другую на отрезке 10-12 м; - то же, но с последующим ударом в цель, изображенную на стенке, с расстояния 6 м; Упражнения на расслабление Метание мини-футбольных мячей: - в парах: двумя руками из-за головы; - двумя руками от груди; Выполнение упражнений на осанку: ходьба на носках; ходьба по толстой веревке или палке. Подведение итогов занятия</p>
Занятие 23	<p>Построение в шеренгу Чередование ходьбы с прыжками на одной и двух ногах С продвижением вперед и спрыгивание с высоты Комплекс № 2 ОРУ с короткой скакалкой Ведение мяча подошвой с обводкой стоек и последующим ударом внутренней частью подъема в цель: - дети выполняют ведение подошвой по прямой, переводя мяч с одной ноги на другую на отрезке 10-12 м; - то же, но с последующим ударом в цель, изображенную на стенке, с расстояния 6 м; - то же, но удар производится в малые ворота 1x1 м; Упражнения на расслабление Метание мини-футбольных мячей: - в парах: двумя руками из-за головы; - двумя руками от груди; одной рукой от плеча в горизонтальную мишень Выполнение упражнений на осанку: ходьба на носках; ходьба по толстой веревке или палке. Подведение итогов занятия</p>
Занятие 24	<p>Построение в шеренгу Чередование ходьбы с прыжками на одной и двух ногах С продвижением вперед и спрыгивание с высоты Комплекс № 2 ОРУ с короткой скакалкой Ведение мяча подошвой с обводкой стоек и последующим ударом внутренней частью подъема в цель: - дети выполняют ведение подошвой по прямой, переводя мяч с одной ноги на другую на отрезке 10-12 м; - то же, но с последующим ударом в цель, изображенную на стенке, с расстояния 6 м; - то же, но удар производится в малые ворота 1x1 м; Упражнения на расслабление Метание мини-футбольных мячей: - в парах: двумя руками из-за головы; - двумя руками от груди;</p>

	<p>одной рукой от плеча в горизонтальную мишень</p> <p>Выполнение упражнений на осанку:</p> <p>ходьба на носках;</p> <p>ходьба по толстой веревке или палке.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
Занятие 25-27	
<p>Задачи:</p> <p>1. Развитие силы.</p> <p>2. Освоение остановок опускающегося мяча подошвой.</p> <p>3. Освоение техники прыжка с места в длину.</p>	
Занятие 25	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба по периметру площадки с изменением темпа движения и прыжками на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Бег на месте:</p> <p>с высоким подниманием бедра;</p> <p>с захлестыванием голени.</p> <p>Чередование бега лицом вперед с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени (отрезки 8 м)</p> <p>Остановка катящегося мяча подошвой</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Подвижная игра «Залпом-пли»</p> <p>Ходьба</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
Занятие 26	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба по периметру площадки с изменением темпа движения и прыжками на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Бег на месте:</p> <p>с высоким подниманием бедра;</p> <p>с захлестыванием голени.</p> <p>Чередование бега лицом вперед с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени (отрезки 8 м)</p> <p>Остановка катящегося мяча подошвой</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Подвижная игра «Залпом-пли»</p> <p>Ходьба</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
Занятие 27	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба по периметру площадки с изменением темпа движения и прыжками на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Бег на месте:</p> <p>с высоким подниманием бедра;</p> <p>с захлестыванием голени.</p> <p>Чередование бега лицом вперед с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени (отрезки 8 м)</p> <p>Остановка катящегося мяча подошвой</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Подвижная игра «Залпом-пли»</p> <p>Ходьба</p>

	Подведение итогов занятия
Занятие 28-30	
Задачи:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие ловкости и быстроты. 2. Освоение ведения мяча с обводкой препятствий. 3. Освоение передач мяча в парах в движении. 	
Занятие 28	Построение в одну шеренгу Бег по коридору Ходьба по кругу Подвижная игра «Запрещённое движение» Ведение мяча с обводкой Удары в цель изучаемыми способами после ведения мяча Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед Упражнение на растягивание Подведение итогов занятия
Занятие 29	Построение в одну шеренгу Бег по коридору Ходьба по кругу Подвижная игра «Запрещённое движение» Ведение мяча с обводкой Удары в цель изучаемыми способами после ведения мяча Передачи мяча в парах в движении Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед Упражнение на растягивание Подведение итогов занятия
Занятие 30	Построение в одну шеренгу Бег по коридору Ходьба по кругу Подвижная игра «Запрещённое движение» Ведение мяча с обводкой Удары в цель изучаемыми способами после ведения мяча Передачи мяча в парах в движении Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед Упражнение на растягивание Подведение итогов занятия
Занятие 31-33	
Задачи:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие внимания. 2. Освоение техники остановки опускающегося мяча подошвой и остановки низколетающего мяча внутренней стороной стопы. 3. Освоение техники прыжка в длину с места. 	

<p>Занятие 31</p>	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба по кругу диаметром 8-10 м: на носках, держа руки на затылке (6-8 м); в полуприседе (5-6 м); с изменением темпа движения (10-15 м) и др. Чередование бега в спокойной манере с ускорением на 6-7 м. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 6 лет Остановка опускающегося мяча подошвой: встав в 3-4 м напротив стенки, дети двумя руками от груди бросают мяч верхом в стенку. Отраженный мяч останавливается подошвой; в парах: встав в 4-5 м друг против друга, дети поочередно набрасывают мяч партнеру так, чтобы он приземлялся перед ним. Партнер, сделав шаг вперед, останавливает мяч подошвой; то же, но мяч набрасывается через шнур, натянутый между партнерами на высоте 1,5 м. Игровое упражнение 3*3</p> <p>Прыжки с короткой скакалкой с продвижением вперед. Ходьба по круглому шесту (веревке). Упражнение на дыхание. Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 32</p>	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба по кругу диаметром 8-10 м: на носках, держа руки на затылке (6-8 м); в полуприседе (5-6 м); с изменением темпа движения (10-15 м) и др. Чередование бега в спокойной манере с ускорением на 6-7 м. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 6 лет Остановка низколетающего мяча внутренней стороной стопы: - демонстрация техники остановки низколетающего мяча педагогом; - встав в 2-3 м от стенки, дети двумя руками от живота бросают мяч на средней высоте в стенку так, чтобы, отразившись от нее, мяч летел прямо им в ногу. Летящий мяч останавливается внутренней стороной стопы; Игровое упражнение 3*3</p> <p>Прыжки с короткой скакалкой с продвижением вперед. Ходьба по круглому шесту (веревке). Упражнение на дыхание. Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 33</p>	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба по кругу диаметром 8-10 м: на носках, держа руки на затылке (6-8 м); в полуприседе (5-6 м); с изменением темпа движения (10-15 м) и др. Чередование бега в спокойной манере с ускорением на 6-7 м. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 6 лет Остановка опускающегося мяча подошвой: встав в 3-4 м напротив стенки, дети двумя руками от груди бросают мяч верхом в стенку. Отраженный мяч останавливается подошвой; в парах: встав в 4-5 м друг против друга, дети поочередно набрасывают мяч партнеру так, чтобы он приземлялся перед ним. Партнер, сделав шаг</p>

	<p>вперед, останавливает мяч подошвой; то же, но мяч набрасывается через шнур, натянутый между партнерами на высоте 1,5 м. Остановка низколетающего мяча внутренней стороной стопы: - демонстрация техники остановки низколетающего мяча педагогом; - встав в 2-3 м от стенки, дети двумя руками от живота бросают мяч на средней высоте в стенку так, чтобы, отразившись от нее, мяч летел прямо им в ногу. Летящий мяч останавливается внутренней стороной стопы; Игровое упражнение 3*3 Прыжки с короткой скакалкой с продвижением вперед. Ходьба по круглому шесту (веревке). Упражнение на дыхание. Подведение итогов занятия</p>
<p>Занятие 34-36</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексное развитие физических качеств. 2. Освоение техники остановки низколетающего мяча внутренней стороной стопы. 3. Освоение умения сочетать ведение мяча различными способами с передачей мяча партнеру. 	
<p>Занятие 34</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Чередование ходьбы в среднем темпе с изменением темпа движения и бегом на носках. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 6 лет Остановка низколетающего мяча внутренней стороной стопы: - дети встают в колонну по одному. Впереди колонны на расстоянии 4 м занимает позицию педагог. Он набрасывает мяч на головного игрока так, чтобы он опускался ему в ноги. Тот выполняет остановку внутренней стороной стопы; - в парах: встав напротив друг друга на расстоянии 4-5 м, партнеры поочередно набрасывают мяч друг другу, останавливая его подошвой; - встав перед стенкой, дети набрасывают мяч в стенку, останавливая отраженный от нее мяч внутренней стороной стопы. Упражнения на растягивание Чередование бега вперед с бегом приставным шагом Чередование ходьбы Упражнение на дыхание</p>
<p>Занятие 35</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Чередование ходьбы в среднем темпе с изменением темпа движения и бегом на носках. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 6 лет Сочетание ведения мяча различными способами с последующей передачей мяча партнеру Упражнения на растягивание Чередование бега вперед с бегом приставным шагом Чередование ходьбы Упражнение на дыхание</p>

Занятие 36	<p>Построение в одну шеренгу. Чередование ходьбы в среднем темпе с изменением темпа движения и бегом на носках. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 6 лет Сочетание ведения мяча различными способами с последующей передачей мяча партнеру Остановка низколетающего мяча внутренней стороной стопы: - дети встают в колонну по одному. Впереди колонны на расстоянии 4 м занимает позицию педагог. Он набрасывает мяч на головного игрока так, чтобы он опускался ему в ноги. Тот выполняет остановку внутренней стороной стопы; - в парах: встав напротив друг друга на расстоянии 4-5 м, партнеры поочередно набрасывают мяч друг другу, останавливая его подошвой; - встав перед стенкой, дети набрасывают мяч в стенку, останавливая отраженный от нее мяч внутренней стороной стопы. Упражнения на растягивание Чередование бега вперед с бегом приставным шагом Чередование ходьбы Упражнение на дыхание</p>
-------------------	---

Список использованной литературы:

Алиев Э.Г., Андреев О.С., Андреев С.Н. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие. _ М.: Советский спорт, 2014г.