

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

ПРИНЯТА на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 4  
от «23» апреля 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 81  
от «21» апреля 2021г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«Обучение игре мини-футбол»  
Срок реализации: 3 года

Авторы составители:  
Вагина Наталья Александровна  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории

г. Дзержинск, 2021г.

Оглавление	Стр.
<b>1. Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	12
<b>2. Раздел № 2 «Комплекс организационно – педагогических условий»</b>	<b>13</b>
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Формы диагностики	14
2.4. Оценочные материалы	16
2.5. Методические материалы	16
2.6. Список литературы	19
Приложение 1	20
Приложение 2	25
Приложение 3	78
Приложение 4	80

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

В современных сложных социально-экономических условиях жизни общества вопросам здоровья детей дошкольного возраста, их физическому развитию должно уделяться особое внимание. Только здоровые дети способны к полному раскрытию всех своих природных задатков и потенциальных возможностей.

До сих пор ценности здоровья и здорового образа жизни еще не стали достоянием значительной части детей дошкольного возраста. Вот почему задачи обеспечения не только развитого, но и здорового детства остаются по-прежнему актуальными и требуют более эффективных подходов к их решению.

Актуальность данной Программы обусловлена тем, что дети 4-7 лет испытывают острую потребность в движении. Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент будущего здоровья, высокой работоспособности и гармоничного физического развития человека, поэтому задачи обеспечения не только развитого, но и здорового детства остаются по-прежнему актуальными и требуют более эффективных подходов к их решению. Поэтому встала проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья воспитанников, активизации двигательной деятельности и формирования культуры здоровья детей.

Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Владение видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей.

Мини-футбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок. Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивной игре в мини-футбол.

При обучении игре мини-футбол используются разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка; в играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств.

#### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Обучение игре мини-футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа «Обучение игре мини – футбол» разработана на основе методического пособия Алиева Э.Г., Андреева О.С., Андреева С.Н. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2014г.

### **Отличительные особенности программы.**

Программа «Обучение игре мини – футбол» направлена на привлечение детей дошкольного возраста к занятиям доступным и популярным видом спорта – мини-футбол.

Новизна данной программы состоит в организационном аспекте игры в мини-футбол.

Данная программа построена на современных образовательных технологиях, которые отражены в:

- принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности)
- формах и методах обучения (активных методах обучения, дифференцированного обучения, занятиях, соревнованиях и т.д.)
- методах контроля и управления образовательным процессом (анализе результатов деятельности детей)
- средствах обучения (перечне необходимого оборудования, инструментов и материалов в расчёте на объединение обучающихся)

### **Адресат программы.**

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы – 4-7 лет. Подгруппы детей формируются из воспитанников детского сада по возрастному принципу, по 8 человек в подгруппе. Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом и расписанием.

### **Объем и срок освоения программы.**

Срок реализации программы «Обучение игре мини- футбол» – 3 года.

1 год обучения - средняя группа (4-5 лет)

2 год обучения – старшая группа (5-6 лет)

3 год обучения –подготовительная группа (6-7 лет)

Прием воспитанников на обучение по программе осуществляется в течение всего учебного года по мере наличия вакантных мест на договорной основе.

### **Форма обучения.**

Форма обучения – очная. Форма организации обучения – подгрупповая.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Занятия проводятся по подгруппам в составе не более 8 человек. Подгруппы для занятий формируются из воспитанников одного возраста. Образовательный процесс строится в соответствии с содержанием учебного плана.

### **Режим занятия, периодичность и продолжительность.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю в физкультурном зале во всех возрастных группах.

Первый год обучения (4-5 лет)

Количество занятий в месяц	4
----------------------------	---

Количество занятий в год	36
Длительность одного занятия	20 минут
Количество занятий в неделю/объем учебной нагрузки (мин.)	1/20 минут
Количество занятий в месяц/объем учебной нагрузки (мин.)	4/80 минут
Количество занятий в учебном году/объем учебной нагрузки (мин.)	36/ 720 минут

#### Второй год обучения (5-6 лет)

Количество занятий в месяц	4
Количество занятий в год	36
Длительность одного занятия	25 минут
Количество занятий в неделю/объем учебной нагрузки (мин.)	1/25 минут
Количество занятий в месяц/объем учебной нагрузки (мин.)	4/100 минут
Количество занятий в учебном году/объем учебной нагрузки (мин.)	36/900 минут

#### Третий год обучения (6-7 лет)

Количество занятий в месяц	4
Количество занятий в год	32
Длительность одного занятия	30 минут
Количество занятий в неделю/объем учебной нагрузки (мин.)	1/30 минут
Количество занятий в месяц/объем учебной нагрузки (мин.)	4/120 минут
Количество занятий в учебном году/объем учебной нагрузки (мин.)	36 /1080 минут

Прием на занятия осуществляется в течение всего учебного года по мере наличия вакантных мест на договорной основе.

### 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** обучение навыкам игры в мини-футбол и развитие активных двигательных способностей и психических качеств детей дошкольного возраста.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- Формировать элементарные представление о правилах игры в мини-футбол.
- Развивать простейшие тактико-технические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка, учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками.

### Развивающие

• Способствовать развитию физических качеств: ловкости, быстроты, координации, точность движений, глазомер, выносливости.

• Развивать морально-нравственные качества: смелость, решительность, справедливость, уверенность в своих силах, самостоятельность, активность, целеустремленность.

### Воспитательные:

• Формировать мотивацию здорового образа жизни.

• Содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности ребёнка.

## 1.3. Содержание программы Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Год обучения			Всего количество занятий
		1 год	2 год	3 год	
1.	Диагностика	2	2	2	6
2.	<b>Теория</b>				
	Техника безопасности	1	1	1	3
	Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире.	1			1
	Учимся играть в футбол(о технике игры в футбол).		1		1
	Умейте нападать, умейте защищать! (техника игры в футбол).			1	1
	Правила игры в мини-футбол	1	1	1	3
	Как избежать травматизма.	1	1	1	3
	Как достичь положительного результата			1	1
3.	<b>Физическая подготовка</b>				
	Общая физическая подготовка	30	30	30	90
	Специальная физическая подготовка	14	28	30	72
4.	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>				
	Основные умения и навыки игры	26	28	30	84
5.	Подвижные игры	30	28	30	88
6.	Игра в мини-футбол	3	3	4	10

	Всего	109	123	131	363
--	-------	-----	-----	-----	-----

### Учебный план первого года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Диагностика	2		2	
2.	<b>Теория</b>				
	Техника безопасности	1	1		Тематические беседы
	Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире.	1	1		
	Правила игры в мини-футбол	1	1		
	Как избежать травматизма.	1	1		
	Как достичь положительного результата				
3.	<b>Физическая подготовка</b>				
	Общая физическая подготовка	30		30	Наблюдение, диагностика физической подготовленности
	Специальная физическая подготовка	14		14	
4.	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>				
	Основные умения и навыки игры	26		26	Наблюдение
5.	Подвижные игры	30		30	
6.	Игра в мини-футбол	3		3	

### Учебный план второго года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Диагностика	2		2	
2.	<b>Теория</b>				
	Техника безопасности	1	1		

	Учимся играть в футбол(о технике игры в футбол).	1	1		Тематические беседы
	Правила игры в мини-футбол	1	1		
	Как избежать травматизма.	1	1		
3.	<b>Физическая подготовка</b>				
	Общая физическая подготовка	30		30	Наблюдение, диагностика физической подготовленности
	Специальная физическая подготовка	28		28	
4.	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>				
	Основные умения и навыки игры	28		28	Наблюдение
5.	Подвижные игры	28		28	
6.	Игра в мини-футбол	3		3	

#### Учебный план третьего года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Диагностика	2		2	
2.	<b>Теория</b>				
	Техника безопасности	1	1		Тематические беседы
	Умейте нападать, умейте защищать! (техника игры в футбол).	1	1		
	Правила игры в мини-футбол	1	1		
	Как избежать травматизма.	1	1		
	Как достичь положительного результата	1	1		
3.	<b>Физическая подготовка</b>				
	Общая физическая	30		30	Наблюдение,



	подготовка				диагностика
	Специальная физическая подготовка	30		30	уровня физической подготовленности
4.	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>				
	Основные умения и навыки игры	30		30	Наблюдение, диагностика освоения техники футбола
5.	Подвижные игры	30		30	
6.	Игра в мини-футбол	4		4	

**Учебно - тематический план освоения программы для детей средней группы. (4-5 лет, 1 год обучения)**

<b>Месяц</b>	<b>Содержание учебно- тематического плана</b>
Сентябрь	<b>Теория:</b> Ознакомление детей с правилами поведения на занятиях. Беседа № 5. Как избежать травматизма. <b>Практика:</b> Воспитания внимания и развитие ловкости. Ознакомление с основными исходными положениями ног при выполнении общеразвивающих упражнений. Формирование правильной осанки. Текущая диагностика.
Октябрь	<b>Теория:</b> Беседа № 1. Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире. <b>Практика:</b> Воспитания внимания и развития ловкости. Формирование правильной осанки. Ознакомить с основными исходными положениями рук при выполнении ОРУ. Упражнения с мини-футбольным мячом.
Ноябрь	<b>Практика:</b> Освоение техники удара по мячу внутренней стороной стопы с места. Развитие быстроты и ловкости. Формирование правильной осанки.
Декабрь	<b>Практика:</b> Освоение техники удара по мячу внутренней стороной стопы и остановки катящегося мяча этим же способом. Развитие быстроты и ловкости. Формирование правильной осанки.
Январь	<b>Теория:</b> Беседа № 4. Правила игры в мини-футбол. <b>Практика:</b> Ознакомление с техникой удара по неподвижному мячу с одного шага разбега и освоение остановки катящегося мяча этим же способом. Ознакомление с подготовительными упражнениями по технике ведения мяча. Освоение техники удара по неподвижному и катящемуся мячу в сочетании с остановкой катящегося мяча этим же способом. Развитие физических качеств.
Февраль	<b>Практика:</b> Упражнениями по технике ведения мяча.

	Освоение техники удара по неподвижному и катящемуся мячу в сочетании с остановкой катящегося мяча этим же способом. Освоение техники ведения мяча внутренней стороной стопы. Освоение передач мяча внутренней стороной стопы в одно касание. Формирование правильной осанки.
Март	<b>Практика:</b> Освоение техники ведения мяча внутренней стороной стопы. Освоение передач мяча внутренней стороной стопы в одно касание. Освоение техники ведения мяча внутренней стороной стопы в сочетании с остановкой катящегося мяча этим же способом. Развитие внимания. Формирование правильной осанки.
Апрель	<b>Практика:</b> Освоение техники передачи мяча внутренней стороной стопы в одно касание. Освоение технических приемов в игровых упражнениях. Освоение ходьбы различными способами. Развитие силы.
Май	<b>Практика:</b> Освоение технических приемов в игровых упражнениях. Промежуточная диагностика.

**Учебно – тематический план освоения программы для детей старшей группы. (5-6 лет, 2 год обучения)**

<b>Месяц</b>	<b>Содержание учебно- тематического плана</b>
Сентябрь	<b>Теория:</b> Вводное занятие. Ознакомление детей с правилами поведения на занятиях. Беседа № 5. Как избежать травматизма. <b>Практика:</b> Освоение удара по мячу внутренней частью подъема с места. Повторение изученных ранее технических приемов. Развитие физических качеств. Текущая диагностика.
Октябрь	<b>Теория:</b> Беседа № 2. Учимся играть в футбол(о технике игры в футбол). <b>Практика:</b> Освоение удара по мячу внутренней частью подъема с места и ведения мяча этим способом. Освоение техники метания теннисного мяча с места. Развитие быстроты и ловкости. Формирование правильной осанки.
Ноябрь	<b>Теория:</b> Беседа № 4. Правила игры в мини-футбол. <b>Практика:</b> Освоение удара внутренней частью подъема с одного шага разбега. Освоение техники ведения мяча внутренней частью подъема в сочетании с ведением мяча внутренней стороной стопы. Развитие быстроты и ловкости, умения ориентироваться в пространстве.
Декабрь	<b>Практика:</b> Освоение техники ведения мяча изучаемыми способами. Освоение техники ведения мяча подошвой.

	пространстве. Развитие быстроты и ловкости, умения ориентироваться в пространстве.
Январь	<b>Практика:</b> Освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъема с 2-3 шагов разбега. Освоение техники ведения мяча подошвой в сочетании с другими способами. Развитие быстроты и ловкости.
Февраль	<b>Практика:</b> освоение техники удара по мячу внутренней частью подъема с разбега. Освоение техники ведения мяча, сочетая разные способы. Освоение ударов по мячу с места и с разбега внутренней частью подъема. Развитие физических качеств.
Март	<b>Практика:</b> Освоение техники ведения мяча, сочетая разные способы. Освоение ударов по мячу с места и с разбега внутренней частью подъема. Освоение передач мяча с остановкой изучаемыми способами и в одно касание внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Освоение техники ведения мяча различными способами с последующим ударом в цель. Развитие быстроты и ловкости.
Апрель	<b>Практика:</b> Освоение передач мяча с остановкой изучаемыми способами и в одно касание внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Освоение техники ведения мяча различными способами с последующим ударом в цель. Развитие координации движений.
Май	<b>Практика:</b> Развитие физических качеств. Участие в игровом упражнении 3х3. Промежуточная диагностика.

**Учебно - тематический план освоения программы для детей  
подготовительной группы. (6-7 лет, 3 год обучения)**

<b>Месяц</b>	<b>Содержание учебно- тематического плана</b>
Сентябрь	<b>Теория:</b> Вводное занятие. Ознакомление детей с правилами поведения на занятиях. Беседа № 5. Как избежать травматизма. <b>Практика:</b> Освоение техники метания теннисного мяча в цель с места. Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Повторение упражнений на ведение мяча различными способами. Развитие умения ориентироваться в пространстве. Текущая диагностика.
Октябрь	<b>Теория:</b> Беседа № 4. Правила игры в мини-футбол. <b>Практика:</b> Освоение техники ведения мяча различными способами с обводкой препятствий. Ознакомление с техникой удара серединой подъема по неподвижному мячу. Освоение техники метания теннисного мяча в цель с разбега. Развитие физических качеств.
Ноябрь	<b>Теория:</b> Беседа № 3. Умейте нападать, умейте защищать!

	<p>(техника игры в футбол).</p> <p><b>Практика:</b> Освоение техники удара по мячу серединой подъема по неподвижному мячу и с одного шага разбега.</p> <p>Освоение техники ведения мяча различными способами, обводя препятствия. Ознакомление с техникой остановки опускающегося мяча подошвой. Развитие внимания.</p> <p>Развитие физических качеств.</p>
Декабрь	<p><b>Практика:</b> Освоение техники удара серединой подъема по неподвижному мячу с разбега в 2-3 шага. Освоение передачи мяча внутренней стороной стопы в 2 касания.</p> <p>Развитие быстроты и ловкости.</p>
Январь	<p><b>Практика:</b> Освоение передач мяча в два и одно касания.</p> <p>Освоение ведения мяча с последующим ударом в цель. Развитие физических качеств.</p>
Февраль	<p><b>Теория:</b> Беседа № 6. Как достичь положительного результата.</p> <p><b>Практика:</b> Освоение техники ведения мяча подошвой с обводкой стоек и последующим ударом внутренней частью подъема в цель. Освоение остановок опускающегося мяча подошвой. Развитие силы, координации движений.</p> <p>Формирование правильной осанки.</p>
Март	<p><b>Практика:</b> Освоение ведения мяча с обводкой препятствий.</p> <p>Освоение передач мяча в парах в движении.</p> <p>Освоение техники прыжка с места в длину. Развитие ловкости и быстроты.</p>
Апрель	<p><b>Практика:</b> Освоение техники остановки опускающегося мяча подошвой и остановки низколетящего мяча внутренней стороной стопы. Освоение техники прыжка в длину с места.</p> <p>Развитие внимания.</p>
Май	<p><b>Практика:</b> Освоение техники остановки низколетящего мяча внутренней стороной стопы. Освоение умения сочетать ведение мяча различными способами с передачей мяча партнеру.</p> <p>Развитие физических качеств. Итоговая диагностика.</p>

#### 1.4. Планируемые результаты освоения программы:

2. Имеют элементарные представление о правилах игры в мини-футбол.
3. Овладевают простейшими тактико – техническими действиями с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка.
4. Развиваются физические качества: ловкость, быстрота, координация, точность движений, глазомер, выносливость.
5. Развиваются морально-нравственные качества: смелость, решительность, справедливость, уверенность в своих силах, самостоятельность, активность, целеустремленность.

6. Воспитываются чувства товарищества, команды, дружеские взаимоотношения.

## 2. Комплекс организационно- педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Содержание	Возрастная группа		
	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Программа реализуется в период учебного года	с 01.10. по 31.05.		
Количество учебных недель и дней	36 недель, 36 дней		
Начало предоставления платной образовательной услуги	01 сентября		
Окончание предоставления платной образовательной услуги	31 мая		
Диагностика	1. Текущая—в начале учебного года. 2. Промежуточная - по итогам освоения годового плана. 3. Итоговая - по итогам освоения всей программы «Обучение игре мини-футбол».		
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	Новогодние каникулы в соответствии с праздничным календарем Летние каникулы (летний оздоровительный период): 01.06- 31.08

## 2.2. Условия реализации Программы

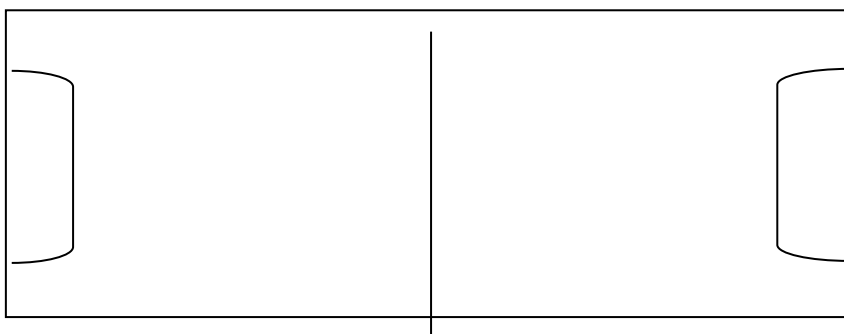
Для реализации Программы используется физкультурный зал и спортивная площадка образовательного учреждения.

**Размер площадка для игры в физкультурном зале.**

Длина площадки – 12 м

Ширина площадки – 4.5 м

Ворота с сеткой – 165\*120 см



**Материально-техническое оснащение:** футбольные мячи, теннисные мячи, кубики, мешочки с песком, гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, ворота, конусы, гимнастическая скамейка.

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

### Кадровое обеспечение

Ф.И.О.	Образование	Квалификация
Вагина Наталья Александровна – инструктор по физической культуре, высшей квалификационной категории	высшее	ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования по программе «Система подготовки спортсменов в современных условиях» - 2018 год

## 2.3. Формы аттестации

Формы диагностики предоставляются согласно учебному плану. Диагностика обучающихся по программе ДООП:

**Текущая и промежуточная диагностика** - диагностика уровня физической подготовленности по методике Ж.К.Холодова, В.С.Кузнецова с фиксацией данных в диагностической карте. Сроки проведения: 2 неделя сентября, 3 неделя мая.

№	Критерии диагностики	Начало года	Конец года
---	----------------------	-------------	------------

		(текущая)	(промежуточная)
1.	<i>Координационные:</i> метание малого мяча в горизонтальную цель (отклонение от цели в см.)		
2.	<i>Координационные:</i> стойка босиком на одной ноге (мин.)		
3.	<i>Скоростно-силовые:</i> прыжок в длину с места (см)		
4.	<i>Гибкость:</i> наклон вперед из положения сила (см.)		
5.	<i>Силовые:</i> поднятие туловища из положения лежа с согнутыми коленями (кол-во раз за 30 сек.)		
6.	<i>Силовые:</i> вис на согнутых руках на перекладине (с)		

**Итоговая диагностика** проводится с целью установления соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам.

Формы аттестации: диагностика уровня физической подготовленности воспитанников, открытые занятия, турниры по мини-футболу в детском саду среди воспитанников, участие воспитанников в городских соревнованиях по мини-футболу.

Формы отслеживания и фиксации результатов представлены в виде: контрольных нормативов, протоколов турнира и соревнований.

#### **Итоговая диагностика**

##### **Воспитанники должны знать:**

1. Правила игры в мини-футбол.
2. Футбольные термины.
3. Простейшие схемы движения на поле с мячом.
4. Способы обманных движений.

##### **Воспитанники должны уметь:**

1. Вести мяч по прямой, змейкой, с изменением направлением в быстром темпе.
2. Осуществлять удар по воротам правой и левой ногой, с места и в движении.
3. Осуществлять передачу мяча (пасы) друг другу стоя на месте, и в движении.
4. Уметь действовать в команде, соблюдать правила игры.
5. Владеть способами отбора мяча, и владеть обманными движениями при ведении мяча.
6. Играть в мини-футбол.

## 2.4. Оценочный материал.

### Показатели итоговой диагностики освоения программы.

#### Удар по неподвижному мячу:

Сформировано - из 5 ударов 5 попаданий

Стадия становления - из 5 ударов 3 попадания

Точка роста - из 5 ударов 2 и менее попаданий

#### Ведение мяча по прямой, змейкой, и с изменением направления:

Сформировано - ведёт мяч не теряя его.

Стадия становления – ведёт мяч с минимальными потерями мяча.

Точка роста - ведёт мяч с частыми потерями.

#### Удар по воротам:

Сформировано - из 5 ударов 5 попаданий.

Стадия становления - из 5 ударов 3 попадания.

Точка роста - из 5 попаданий 2 и менее попаданий.

#### Передача мяча друг –другу:

Сформировано -из 5 передач 5 правильных по направлению партнёра.

Стадия становления – из 5 передач 3 правильных.

Точка роста - из 5 передач 2 и менее правильных.

Ориентировочные нормативы уровня физической подготовленности детей 4-7 лет (по методике Ж.К.Холодова, В.С.Кузнецова). **Приложение 3.**

## 2.5. Методические материалы

В построении процесса обучения двигательным действиям выделяются три этапа:

I этап - начальное разучивание двигательного действия;

II этап - углубленное разучивание;

III этап - закрепление и совершенствование двигательного действия.

Каждый этап обучения имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в построении педагогического процесса.

На I этапе у занимающихся создается общее представление о двигательном действии и дается установка на овладение им, осуществляется начальное его разучивание. Формируете умение выполнять основы техники этого двигательного действия. Выполнение этих задач способствует воздействию на основные	На II этапе технические приемы мини-футбола разучиваются с детьми углубленно, т.е. у занимающихся создается умение выполнять эти двигательных действия относительно образцово. При этом некоторые детали технических приемов частично закрепляются	На III этапе закрепляется и совершенствуется техника выполнения изученных приемов, создается навык, у детей проявляется способность целесообразно применять технические приемы в игровых упражнениях и подвижных игр. Закрепление осуществляется в ходе многократного повторения разученного двигательного
---	--	--



<p>аналитические системы занимающихся: зрительную, слуховую, двигательную, а также активизацию и сознания в целях создания ясного представления о целостном двигательном акте. Результативность же начального разучивания двигательных действий основывается на рациональной методике обучения занимающихся, предусматривающей следующие действия педагога: показ техники двигательного действия; его образца; детальную демонстрацию техники, сопровождая ее лаконичны и точным объяснением; практическое выполнение двигательного действия самими занимающимися.</p>	<p>и автоматизируются. При этом, переходя к этому этапу обучения, рекомендуется в течение одного занятия постепенно увеличивать дозировку повторения изучаемых технических приемов. В то же время в этот период возможны и кратковременные перерывы между занятиями, которые посвящаются углубленному разучиванию данного действия.</p>	<p>действия в относительно постоянных внешних условиях. На данном этапе число повторений выполняемых двигательных действий увеличивается от занятия к занятию. При этом в ходе занятий реализуется принцип развивающего обучения, что достигается органическим слиянием процессов совершенствования техники и направленного развития физических качеств.</p>
--	---	--

### Структура занятия

В структуре физкультурных занятий с детьми 4 -7 лет при обучении элементам мини-футбола выделяются три части: вводная, основная и заключительная.

Во вводной части решаются задачи, чтобы заинтересовать детей, сосредоточив их внимание на предстоящих занятиях и обеспечив подготовку организма к запланированным нагрузкам. Эти задачи решаются за счет выполнения различных способов ходьбы и бега, прыжков на месте и с продвижением вперед и назад на одной и двух ногах, общеразвивающих упражнений без предметов и с различными предметами, упражнений для разминки стопы, предупреждения плоскостопия и формирования правильной осанки. Включение в занятия общеразвивающих упражнений обеспечивает нагрузку на основные группы мышц детей. Они подбираются по принципу сверху вниз. При этом, чем богаче двигательный опыт занимающихся, тем больше рекомендуется применять поворотов туловища, увеличивать темп выполнения упражнений, а также усложнять используемые физические упражнения.

В основной части используются подводящие упражнения для создания условий успешного овладения разучиваемыми двигательными действиями, для развития физических качеств. Основные упражнения применяются в этой части занятий для первоначального разучивания, закрепления, совершенствования, а также для обеспечения достаточной нагрузки. При этом более сложные упражнения рекомендуется применять ближе к середине основной части, когда у детей хорошо разогреты основные мышечные группы и постепенно подготовлены к увеличению нагрузки сердечно-сосудистой и дыхательной системы. В целом содержание основной части физкультурного занятия с дошкольниками должно быть достаточно разнообразным. Кроме разучиваемых элементов мини-футбола, основная часть может включать различные эстафеты и подвижные игры.

В заключительной части физкультурного занятия ставятся задачи на снижение нагрузки для перехода к спокойной деятельности так, чтобы в течение 2-4 мин после окончания занятий пульс детей пришел в исходное состояние. В этих целях рекомендуется использовать малоподвижные игры, ходьбу, упражнения на дыхание.

Обучение детей элементам мини-футбола на занятиях обеспечивается с помощью различных способов организации. Эти способы влияют на обеспечение числа повторений за определенное время, процесса усвоения элементов этой спортивной игры, а также способствуют осознанному овладению структурными компонентами двигательных действий и предоставляют детям хорошую возможность учиться не только у педагога, но и у своих сверстников. Так, фронтальный способ организации занятий обеспечивает детям одновременное выполнение двигательных действий, достаточную повторяемость, что способствует быстрому образованию временных связей, достижению высокой активности детей и необходимой физической нагрузки. Этот способ может применяться во всех частях физкультурного занятия.

Групповой способ подразумевает разделение детей на группы. При этом каждая группа выполняет определенное движение. Через некоторое время группы меняются местами, что повышает интерес детей к занятиям. Данный способ предоставляет возможность для более детального освоения детьми элементов мини-футбола. В то же время знакомые движения дети могут выполнять без непосредственного контроля педагога, что способствует развитию у них самостоятельности и самооценки.

Поточный способ дает возможность решать задачи закрепления и совершенствования элементов мини-футбола. Он предусматривает выполнение движений детьми друг за другом, перехода от одних к другим. В таких случаях одни занимающиеся, завершив выполнение определенного элемента, переходят к выполнению следующего, другие же только начинают выполнять первое и т.д. Обеспечивая непрерывность занятий, данный способ содействует формированию у занимающихся гибкости навыка, умения

переходить сразу от одних к выполнению других двигательных действий, а также развитию способности сочетать движения.

Индивидуальный способ предусматривает выполнение детьми конкретного движения в порядке очередности, что предоставляет педагогу возможность проконтролировать его выполнение каждым занимающимся, делая индивидуальные замечания и указания. В занятиях с детьми старшего возраста возможно и сочетание упомянутых способов.

### **Методы обучения**

Словесные	Наглядные	Практические
Объяснение, беседа	Показ презентации, наблюдение	Тренировочные упражнения

Используется комплексный подход в выборе эффективных методов и приёмов образовательной и воспитательной работы. В зависимости от содержания занятий, степени подготовленности детей и их заинтересованности на различных стадиях образовательного процесса используются различные методы и приёмы.

Форма проведения занятий	подгрупповая, не более 8 воспитанников.
Формы организации учебного занятия	тренировочные занятия, турнир.

### **2.6. Список литературы**

1. Алиев Э.Г., Андреев О.С., Андреев С.Н. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2014г.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.:, 1992.

Для родителей:

1. Клайв Гиффорд: Футбол. Самая полная энциклопедия. АСТ, 2020г
2. Рэднедж Кир "Большая энциклопедия футбола". АСТ, 2020г

## **Приложение № 1. Беседы с детьми для знакомства с игрой мини-футбол.**

### **Беседа № 1**

**Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире.**

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

Знаю я секрет один:

Есть волшебный витамин.

Не едят его, не пьют,

А кидают, и бросают,

И ногами сильно бьют.

Что это за витамин? В какой игре его бьют ногами? Правильно: футбольный мяч! Вот он, какой пестрый и красивый!

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

В отличие от всех других видов спорта, футбол – самый консервативный. Правила игры за 200 лет почти не изменились. В них не было двух очень существенных положений, без которых современный футбол не мыслим: 11-метрового штрафного удара, называемого *пенальти*, и судьи в поле. В прежние времена он руководил действиями футболистов с трибуны.

А какие футбольные клубы в нашей стране вы знаете? Кто из наших футболистов известен всему миру? Да, это наш вратарь Лев Яшин.

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

### **Беседа № 2**

**Учимся играть в футбол(о технике игры в футбол).**

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

И снова мы спешим на стадион –

И никуда от этого не дается. Кто магией футбола увлечен

Того не покидает детство.

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

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

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

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

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

*Удар внутренней стороной стопы* – самый точный из всех ударов. При ударе с места надо наклонить туловище над мячом, ногу отвести для замаха назад и затем внутренней стороной стопы ударить по мячу. Такой удар можно выполнить и с разбега. Чем ниже к мячу будет приложена сила удара, тем круче вверх он поднимется, и наоборот.

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

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

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

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

Удары могут выполняться по неподвижному мячу, катящемуся, летящему и отскочившему от земли мячу. Удар по движущемуся мячу выполнить труднее, чем по неподвижному, потому что в этом случае нужно согласовывать свои движения с движениями мяча во времени и расстоянию.

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

Самое главное при остановке мяча – чтобы он не отскочил от ноги игрока. При остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы тяжесть тела приходится на опорную ногу. Останавливающая нога выносится немного вперед и при соприкосновении с мячом делает отступающее движение назад до уровня опорной. Скорость мяча гасится, и он останавливается.

*Остановка катящегося мяча подошвой.* Принимающая нога, согнутая в колене, выносится навстречу мячу. Носок приподнят, пятка находится над землей на расстоянии 5 – 10 см от нее. При соприкосновении с мячом принимающая нога выполняет отступающее движение назад и гасит скорость мяча. Остановить опускающийся мяч можно подошвой и внутренней стороной стопы.

*Ведение мяча.* Вести мяч можно как бегом, так и шагом, ударяя его одной ногой или поочередно: то правой, то левой. При ведении мяча по прямой

линии наиболее удобно наносить удары внешней частью подъема стопы, а по кривой – внутренней частью подъема.

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

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

### **Беседа № 3**

#### **Умейте нападать, умейте защищать!**

##### **(техника игры в футбол).**

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

Попробуем поиграть!

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

Мяч у тебя или у игрока из твоей команды. Вы нападаете на ворота соперника. В этом случае, вы – нападающие. Ваша команда забьет гол в ворота, если вы будете *разыгрывать мяч*, т.е. передавать его друг другу, приближаясь к воротам соперника. Ура! Гол! Все получилось. Вы – настоящая команда.

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

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

При ловле высоко летящего мяча в прыжке вратарь одновременно с прыжком поднимает вверх прямые руки с широко расставленными пальцами. Когда мяч коснется пальцев рук, вратарь обхватывает его и прижимает к груди.

Если мяч катится по земле на вратаря, то он должен согнуть ноги, наклониться и ловить мяч прямыми руками с обращенными вперед ладонями.

Отбивают мяч в тех случаях, когда при попытке поймать его можно допустить ошибку. Отбивать лучше двумя кулаками, но, если это неудобно, можно и одним.

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

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

#### **Беседа № 4**

##### **Правила игры.**

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

Цель команды в игре – забить как можно больше мячей. Команда, которая забила больше мячей, считается победившей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое число мячей, то игра закончена вничью. В команде может играть по 5 – 8 человек и несколько запасных игроков, которые могут заменить кого-либо из основного состава в случае травмы. Одного из игроков команды, самого меткого, смелого, ловкого, выбирают капитаном. Каждая команда должна придумать себе название («Салют», «Спартак», «Динамо»). У игроков команд должна быть форма разного цвета (например, у одних – синие майки, у других – красные), чтобы не расшибиться при передаче мяча. Можно использовать и повязки разного цвета.

Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон поля и начального удара. Для этого можно использовать дощечку, окрашенную с одной стороны в красный, а с другой – в белый цвет.

Судья ставит мяч на землю. По сигналу один из игроков в команды, начавший игру, бьет по мячу, направляя его в сторону противника. Вторично он не имеет права касаться мяча, пока не коснется мяча другие игроки.

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

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

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

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

В футболе только вратарь имеет право брать мяч в руки – остальные полевые игроки играют ногами.

Одна из команд забила мяч в ворота, значит, игра возобновляется игроком команды, в ворота которой был забит мяч.

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

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

Судья может менять игроков в течении всей игры: может заменить вратаря, уставшего или травмированного игрока. Судья может остановить игру, если игроки берут мяч в руки, толкаются, ведут себя недисциплинированно. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение.

Если игроки обеих команд совершают нарушения одновременно, судья назначает и тем, и другим штрафной удар по неподвижному мячу (с места нарушения).

Если игрок многократно нарушал правила игры, толкался, бил играющих по ногам, судья имеет право удалить его с поля, заменить другим игроком. Такое поведение в спорте называют «грубой игрой».

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

### **Беседа № 5.**

#### **Как избежать травматизма.**

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

Чтобы избежать травматизма:

- не играйте на проезжих дорогах. Игру проводите подальше от окон, клумб и грядок;
- обувь должна быть без каблуков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не причинила боль игроку;
- в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения;
- учитывайте погодные условия: после дождя не стоит играть – пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!

### **Беседа № 6.**

#### **Как достичь положительного результата.**

- Футбол – игра коллективная. Успех в ней зависит от слаженности действий всей команды – эгоистам в футболе удача не сопутствует.  
«Нужно... умерять всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, дисциплину в команде. Нужно, наконец, добиваться спокойного отношения к удачам и неудачам...»
- Эти слова великого педагога А.С. Макаренко как нельзя лучше отражают суть этой великолепной и увлекательной игры:
- Играйте честно, дружно, соблюдая установленные правила.
- Никогда не сердитесь, если в игре вас нечаянно толкнули или наступили на ногу.
- Не горячитесь! Проявляйте больше выдержки и смекалки.
- Играйте смело, с инициативой, согласуя действия с товарищами.
- Помните о законе всех игр: «Один за всех, и все – за одного».
- Ставьте интересы команды выше своих – только тогда вы добьетесь положительного результата.



Учебно - тематическое планирование занятий для детей 4-5 лет.

Занятие	Содержание занятия
<b>Занятие 1-3</b>	
<b>Задачи:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомление детей с правилами поведения на занятиях</li> <li>2. Воспитания внимания</li> <li>3. Ознакомление с основными исходными положениями ног при выполнении общеразвивающих упражнений</li> </ol>	
<b>Занятие 1</b>	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
<b>Занятие 2</b>	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
<b>Занятие 3</b>	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
<b>Занятие 4-6</b>	
<b>Задачи:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитания внимания и развития ловкости</li> <li>2. Формирование правильной осанки</li> </ol>	

<p><b>Занятие 4</b></p>	<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:  - взять мяч в руки наклонится и поставить 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)  Упражнения на осанку:  - проверить правильность осанки, касаясь стены  - ходьба по коридору шириной 1 метр, сохраняя правильную осанку  Подвижная игра «Жмурки»  Чередования медленного бега с ходьбой по периметру  Подведение итогов занятия</p>
<p><b>Занятие 5</b></p>	<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  - 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  Упражнения на осанку:  - проверить правильность осанки, касаясь стены  - ходьба на носках по кругу диаметром 5-6 м., сохраняя правильную осанку  Подвижная игра «Жмурки»  Чередования медленного бега с ходьбой по периметру  Подведение итогов занятия.</p>
<p><b>Занятие 6</b></p>	<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:  - 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  Упражнения на осанку:  - ходьба на носках и на пятках по кругу диаметром 5-6 м., сохраняя правильную осанку  Подвижная игра «Жмурки»  Чередования медленного бега с ходьбой по периметру</p>

	Подведение итогов занятия
<b>Занятие 7-9</b>	
<b>Задачи:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомить с основными исходными положениями рук при выполнении ОРУ</li> <li>2. Развитие ловкости</li> </ol>	
<b>Занятие 7</b>	<p>Построение в одну шеренгу</p> <p>Ходьба друг за другом, обходя расставленные препятствия с переходом на бег</p> <p>Основные И.П. рук при ОРУ</p> <p>ОРУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сжимание в кулак и разжимание пальцев</li> <li>-махи прямыми руками</li> <li>-вращение головой вправо и влево</li> <li>-вращения кистями</li> </ul> <p>Наклоны туловища, касаясь руками пола</p> <p>Упражнения с мини-футбольным мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.;</li> <li>- то же, но броски выполняются от головы на грудь партнеру;</li> <li>- 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.;</li> </ul> <p>Подвижная игра «Лягушки-квакушки»</p> <p>Чередование медленного бега с ходьбой по периметру площадки. Дистанция - 40 м.</p> <p>Ходьба по прямой линии, держа руки на поясе, на затылке, сохраняя правильную осанку. Дистанция - 10-12 м</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<b>Занятие 8</b>	<p>Построение в одну шеренгу</p> <p>Ходьба друг за другом, обходя расставленные препятствия с переходом на бег</p> <p>Основные И.П. рук при ОРУ</p> <p>ОРУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сжимание в кулак и расжимание пальцев</li> <li>-махи прямыми руками</li> <li>-вращение головой вправо и влево</li> <li>-вращения кистями</li> </ul> <p>Наклоны туловища, касаясь руками пола</p> <p>Упражнения с мини-футбольным мячом:</p>

	<p>- 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.;</p> <p>- то же, но броски выполняются от головы на грудь партнеру;</p> <p>- 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;</p> <p>-дети выполняют перекачивание мяча внутренней стороной стопы с одной ноги на другую.</p> <p>Подвижная игра «Лягушки-квакушки»</p> <p>Чередование медленного бега с ходьбой по периметру площадки. Дистанция - 40 м.</p> <p>Ходьба по прямой линии, держа руки на поясе, на затылке, сохраняя правильную осанку. Дистанция - 10-12 м</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<p><b>Занятие</b> <b>9</b></p>	<p>Построение в одну шеренгу</p> <p>Ходьба друг за другом, обходя расставленные препятствия с переходом на бег</p> <p>Основные И.П. рук при ОРУ</p> <p>ОРУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сжимание в кулак и разжимание пальцев</li> <li>-махи прямыми руками</li> <li>-вращение головой вправо и влево</li> <li>-вращения кистями</li> </ul> <p>Наклоны туловища, касаясь руками пола</p> <p>Упражнения с мини-футбольным мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.;</li> <li>- то же, но броски выполняются от головы на грудь партнеру;</li> <li>- 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;</li> <li>-дети выполняют перекачивание мяча внутренней стороной стопы с одной ноги на другую.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Лягушки-квакушки»</p> <p>Чередование медленного бега с ходьбой по периметру площадки. Дистанция - 40 м.</p> <p>Ходьба по прямой линии, держа руки на поясе, на затылке, сохраняя правильную осанку. Дистанция - 10-12 м</p>

	Подведение итогов занятия
<b>Занятие 10-12</b>	
<b>Задачи:</b>	
1. Развитие быстроты и ловкости	
2. Ознакомление с техникой удара по мячу внутренней стороной стопы с места.	
<b>Занятие 10</b>	<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 врассыпную 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"> <li>- демонстрация данного приема педагогом;</li> <li>- имитация выполнения данного приема занимающимися;</li> <li>- то же, но перед началом замаха бьющей ноги вперед занимающиеся сгибают опорную ногу в коленном суставе;</li> </ul> <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>
<b>Занятие 11</b>	<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 врассыпную 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"> <li>- демонстрация данного приема педагогом;</li> <li>- имитация выполнения данного приема занимающимися;</li> <li>- то же, но перед началом замаха бьющей ноги вперед занимающиеся сгибают опорную ногу в коленном суставе;</li> </ul> <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>
<b>Занятие 12</b>	<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 врассыпную и т.д.</p>

	<p>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;  - занимающиеся выполняют легкий удар внутренней стороной стопы с места по набивному мячу.  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 перекатом ноги с пятки на носок. Дистанция - 30 м  Подведение итогов занятия</p>
<p><b>Занятие 13-15</b>  <b>Задачи:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание комплекса № 1 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет.</li> <li>2. Освоение техники удара по мячу внутренней стороной стопы с места.</li> <li>3. Формирование правильной осанки.</li> </ol>
<p><b>Занятие 13</b></p>	<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>
<p><b>Занятие 14</b></p>	<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</p>

	<p>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.</p> <p>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».</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<b>Занятие 15</b>	<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.</p> <p>Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет</p> <p>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.</p> <p>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».</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<b>Занятие 16-18</b>	<p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие быстроты и ловкости.</li> <li>2. Освоение техники удара по мячу внутренней стороной стопы и остановки катящегося мяча этим же способом.</li> </ol>
<b>Занятие 16</b>	<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</p> <p>Удар внутренней стороной стопы с места: повторение упражнений из занятия № 15.</p> <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы:</p>

	<p>- 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>
<b>Занятие 17</b>	<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 внутреннейстороной 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>
<b>Занятие 18</b>	<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 внутреннейстороной 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;</p>



	<p>- 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;</p> <p>- 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> <p>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.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<p><b>Занятие 19-21</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <p>1. Комплексное развитие физических качеств.</p> <p>2. Ознакомление с техникой удара по неподвижному мячу с одного шага разбега и освоение остановки катящегося мяча этим же способом.</p>	
<p><b>Занятие 19</b></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"> <li>- демонстрация педагогом данного приема;</li> <li>- повторение упражнений из занятия № 18, но с выполнением удара с одного шага разбега.</li> </ul> <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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:</li> </ul> <p>Подвижная игра «Охотники и утки»  Ходьба по прямой линии на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп. Дистанция - 30 м  Упражнение на дыхание.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<p><b>Занятие 20</b></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</p>

	<p>(набивные мячи, конусы, кубики).          Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет          Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с одного шага разбега:          - демонстрация педагогом данного приема;          - повторение упражнений из занятия № 18, но с выполнением удара с одного шага разбега.          Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы:          - 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:          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.          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><b>Занятие 21</b></p>	<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:          - демонстрация педагогом данного приема;          Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы:          - 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:          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.          Подвижная игра «Охотники и утки»          Ходьба по прямой линии на носках, пятках, внутренней и внешней</p>

	<p>сторонах стоп. Дистанция - 30 м</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<p><b>Занятие 22-24</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие ловкости.</li> <li>2. Ознакомление с подготовительными упражнениями по технике ведения мяча.</li> <li>3. Освоение техники удара по неподвижному и катящемуся мячу в сочетании с остановкой катящегося мяча этим же способом.</li> </ol>	
<p><b>Занятие 22</b></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"> <li>- перекатывание мяча внутренней стороной стопы с одной ноги на другую;</li> </ul> <p>наступив на мяч подошвой, дети прокатывают его вперед и назад, не отнимая подошвы от мяча;</p> <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"> <li>- в парах: встав в 3-4 м друг против друга, партнеры попеременно выполняют передачи мяча, предварительно его останавливая;</li> </ul> <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><b>Занятие 23</b></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"> <li>- перекатывание мяча внутренней стороной стопы с одной ноги на другую;</li> </ul> <p>наступив на мяч подошвой, дети прокатывают его вперед и назад, не отнимая подошвы от мяча;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбросив мяч перед собой, дети легким ударом серединой подъема подбивают его вверх, стараясь поймать двумя руками, и т.д.</li> <li>- занимающиеся ударом внутренней стороной стопы посылают мяч вперед на 3-4 м. Догнав мяч, они останавливают его подошвой,</li> </ul>

	<p>прокатывая вперед и назад, и т.д.  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.  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><b>Занятие 24</b></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.  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.  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><b>Занятие 25-27</b>  <b>Задачи:</b>  1. Освоение техники ведения мяча внутренней стороной стопы.  2. Освоение передач мяча внутренней стороной стопы в одно касание.  3. Формирование правильной осанки.</p>	

<p><b>Занятие 25</b></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  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><b>Занятие 26</b></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><b>Занятие</b></p>	<p>Построение в одну шеренгу.</p>

<p><b>27</b></p>	<p>Ходьба по кругу диаметром 8-10 мв 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 темпена 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 расстояния 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><b>Занятие 28-30</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <p>1. Развитие внимания.  2. Освоение техники ведения мяча внутренней стороной стопы в сочетании с остановкой катящегося мяча этим же способом.  3. Формирование правильной осанки.</p>	
<p><b>Занятие 28</b></p>	<p>Построение в круг.  Подвижная игра «Слушай сигнал».  Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет  Ведение мяча внутренней стороной стопы в сочетании с остановкой катящегося мяча подошвой:  повторение упражнений из занятия № 27;  - ведение мяча в квадрате 8x8 м, стараясь не касаться мячом расставленных предметов (стойки, конусы);  - ведение мяча по кругу диаметром 5 м;  Упражнение на осанку:  - 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;  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>
<b>Занятие 29</b>	<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"> <li>- ведение мяча в квадрате 8x8 м, стараясь не касаться мячом расставленных предметов (стойки, конусы);</li> <li>- ведение мяча по кругу диаметром 5 м;</li> <li>- 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.</li> </ul> <p>Упражнение на осанку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проверка правильности осанки, прислонившись спиной к стенке;</li> <li>- ходьба по коридору шириной 0,5 м и длиной 8-10 м с мешочком с песком на голове, держа руки на поясе;</li> <li>- ходьба по канату (носки на канате, пятки на полу, руки за головой, на внутренней и внешней сторонах стоп).</li> </ul> <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>
<b>Занятие 30</b>	<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"> <li>- ведение мяча в квадрате 8x8 м, стараясь не касаться мячом расставленных предметов (стойки, конусы);</li> <li>- ведение мяча по кругу диаметром 5 м;</li> <li>- 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.</li> </ul> <p>Упражнение на осанку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проверка правильности осанки, прислонившись спиной к стенке;</li> <li>- ходьба по коридору шириной 0,5 м и длиной 8-10 м с мешочком с</li> </ul>

	<p>песком на голове, держа руки на поясе;</p> <p>- ходьба по канату (носки на канате, пятки на полу, руки за головой, на внутренней и внешней сторонах стоп).</p> <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>
<b>Занятие 31-33</b>	
<p><b>Задачи:</b></p> <p>1. Освоение техники передачи мяча внутренней стороной стопы в одно касание.</p> <p>2. Развитие силы.</p>	
<b>Занятие 31</b>	<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> <p>- в парах: партнеры встают друг перед другом и поочередно ударом внутренней стороной стопы направляют мяч товарищу в одно касание.</p> <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 крыльшками.</p> <p>Упражнение на дыхание</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<b>Занятие 32</b>	<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> <p>- в парах: партнеры встают друг перед другом и поочередно ударом внутренней стороной стопы направляют мяч товарищу в одно касание.</p> <p>- Посередине, между партнерами, из конусов обозначаются ворота шириной 1,5 м.</p> <p>Ведение мяча различными способами с обводкой произвольно</p>



	<p>расположенных больших кубиков</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием двумя руками</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 крылышками.</p> <p>Упражнение на дыхание</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<b>Занятие 33</b>	<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"> <li>- в парах: партнеры встают друг перед другом и поочередно ударом внутренней стороной стопы направляют мяч товарищу в одно касание.</li> <li>- Посередине, между партнерами, из конусов обозначаются ворота шириной 1,5 м.</li> </ul> <p>Ведение мяча различными способами с обводкой произвольно расположенных больших кубиков</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием двумя руками</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 крылышками.</p> <p>Упражнение на дыхание</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<b>Занятие 34-36</b>	
<b>Задачи:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение ходьбы различными способами.</li> <li>2. Освоение технических приемов в игровых упражнениях.</li> </ol>
<b>Занятие 34</b>	<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"> <li>- удары в мишень, изображенную на стенке;</li> <li>- удары в малые ворота шириной 1,5-2 м.</li> </ul> <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>
<b>Занятие 35</b>	<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"> <li>- удары в мишень, изображенную на стенке;</li> <li>- удары в малые ворота шириной 1,5-2 м.</li> </ul> <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>
<b>Занятие 36</b>	<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"> <li>- удары в мишень, изображенную на стенке;</li> <li>- удары в малые ворота шириной 1,5-2 м.</li> </ul> <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> <p>Диагностика</p>

## Учебно - тематическое планирование занятий для детей 5-6 лет.

Занятие	Содержание занятия
<b>Занятие 1-3</b>	
<b>Задачи:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплексное развитие физических качеств.</li> <li>2. Повторение изученных ранее технических приемов.</li> <li>3. Ознакомление с техникой удара внутренней частью подъема с места.</li> </ol>	
<b>Занятие 1</b>	<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> <p>потягивание;</p> <p>наклоны туловища вперед;</p> <p>наклоны в стороны;</p> <p>приседания;</p> <p>прыжки - ноги вместе, врозь;</p> <p>ходьба на месте</p> <p>Упражнения с мини-футбольным мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекатывание мяча внутренней стороной стопы с одной ноги на другую;</li> <li>- стоя на месте и наступив на мяч подошвой, дети направляют его коротким движением стопы вперед, назад и в стороны, как бы обозначая лепестки ромашки;</li> </ul> <p>Удар по мячу внутренней частью подъема с места:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация педагогом данного технического приема;</li> <li>- стоя на месте, дети выполняют ударное движение ногой без мяча (имитация удара);</li> <li>- стоя на месте, дети выполняют легкий удар по набивному мячу внутренней частью подъема;</li> </ul> <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>
<b>Занятие 2</b>	<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> <p>потягивание;</p> <p>наклоны туловища вперед;</p>

<p>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; - ведение мяча по прямой изученными способами. По звуковому сигналу дети останавливают мяч подошвой и, продвинув его вперед, вновь выполняют ведение. Удар по мячу внутренней частью подъема 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; - встав в 4-5 м от стенки, дети выполняют несильные удары по мячу изучаемым способом. Отраженные от стенки мячи останавливаются внутренней стороной стопы Ходьба по начерченной на площадке волнообразной линии, держа руки на поясе. Ходьба по гимнастической скамейке, держа руки в стороны. Подведение итогов занятия</p>
--

<p><b>Занятие</b> <b>3</b></p>	<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; - ведение мяча по прямой изученными способами. По звуковому сигналу дети останавливают мяч подошвой и, продвинув его вперед, вновь выполняют ведение. 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; - встав в 4-5 м от стенки, дети выполняют несильные удары по мячу изучаемым способом. Отраженные от стенки мячи останавливаются внутренней стороной стопы Ходьба по начерченной на площадке волнообразной линии, держа руки на поясе. Ходьба по гимнастической скамейке, держа руки в стороны. Подведение итогов занятия</p>
<p><b>Занятие 4-6</b></p>	
<p><b>Задачи:</b></p>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие быстроты и ловкости.</li> <li>2. Освоение удара по мячу внутренней частью подъема с места.</li> <li>3. Формирование правильной осанки.</li> </ol>	

<p><b>Занятие 4</b></p>	<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>
<p><b>Занятие 5</b></p>	<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>
<p><b>Занятие 6</b></p>	<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</p>

	<p>в 2 м друг от друга          Подвижная игра «Горелки»          Чередование ходьбы с медленным бегом.          Упражнение на дыхание.          Подведение итогов занятия.</p>
<b>Занятие 7-9</b>	
<b>Задачи:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие силы и ловкости.</li> <li>2. Освоение техники метания теннисного мяча с места</li> <li>3. Освоение удара по мячу внутренней частью подъема с места и ведения мяча этим способом.</li> </ol>	
<b>Занятие 7</b>	<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 остановкой отраженного от стенки мяча внутренней 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>
<b>Занятие 8</b>	<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 остановкой отраженного от стенки мяча внутренней 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.          Ведение мяча внутренней частью подъема</p>

	<p>- ведение мяча по прямой касаясь мяча внутренней частью подъема при каждом шаге;</p> <p>- произвольное ведение мяча внутренней частью подъема по кругу диаметром 10 м, обходя в хаотичном порядке расставленные препятствия</p> <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>
<b>Занятие 9</b>	<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> <p>- 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> <p>Удар по мячу внутренней частью подъема с места:</p> <p>- выполнение ударов по мячу с места с расстояния 2-3 м в стенку с остановкой отраженного от стенки мяча внутренней стороной стопы;</p> <p>- то же, но удары осуществляются с расстояния 5-6 м;</p> <p>- то же, но занимающиеся стараются попасть в цель (конус, набивной мяч), поставленную перед стенкой.</p> <p>Ведение мяча внутренней частью подъема</p> <p>- ведение мяча по прямой касаясь мяча внутренней частью подъема при каждом шаге;</p> <p>- произвольное ведение мяча внутренней частью подъема по кругу диаметром 10 м, обходя в хаотичном порядке расставленные препятствия</p> <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>
<b>Занятие 10-12</b>	
<b>Задачи:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение удара внутренней частью подъема с одного шага разбега.</li> <li>2. Освоение техники ведения мяча внутренней частью подъема в сочетании с ведением мяча внутренней стороной стопы.</li> </ol>	
<b>Занятие 10</b>	<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> <p>- с места и одного шага разбега:</p>



	<p>- повторение упражнений из занятия № 9;</p> <p>- 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;</p> <p>Ведение мяча внутренней частью подъема:</p> <p>- повторение упражнений из занятия № 9</p> <p>Метание теннисных мячей с расстояния 4-5 шагов в мишень, обозначенную на стенке</p> <p>Чередование бега в спокойной манере с ходьбой.</p> <p>Упражнения на дыхание.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<b>Занятие 11</b>	<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> <p>- с места и одного шага разбега:</p> <p>- 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;</p> <p>- произвольное выполнение изучаемых ударов с одного шага разбега в стенку.</p> <p>Ведение мяча внутренней частью подъема:</p> <p>- ведение мяча внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы в квадрате 20×20 м, в котором хаотично начерчены круги диаметром 1 м.</p> <p>Метание теннисных мячей с расстояния 4-5 шагов в мишень, обозначенную на стенке</p> <p>Чередование бега в спокойной манере с ходьбой.</p> <p>Упражнения на дыхание.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<b>Занятие 12</b>	<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> <p>- с места и одного шага разбега:</p> <p>- встав в одном шаге от мяча и наискосок от него, дети выполняют</p>

	<p>опорной ногой скачок к мячу, наподобие прыжка удлинненным шагом, а затем наносят удар бьющей ногой по мячу внутренней частью подъема;</p> <p>- произвольное выполнение изучаемых ударов с одного шага разбега в стенку.</p> <p>Ведение мяча внутренней частью подъема:</p> <p>- ведение мяча внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы в квадрате 20×20 м, в котором хаотично начерчены круги диаметром 1 м.</p> <p>Метание теннисных мячей с расстояния 4-5 шагов в мишень, обозначенную на стенке</p> <p>Чередование бега в спокойной манере с ходьбой.</p> <p>Упражнения на дыхание.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<p><b>Занятие 13-15</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <p>1. Развитие быстроты и ловкости, умения ориентироваться в пространстве.</p> <p>2. Освоение техники ведения мяча изучаемыми способами.</p>	
<p><b>Занятие 13</b></p>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба по периметру площадки с изменением темпа движения.</p> <p>Бег приставными шагами по кругу диаметром 8-10 м с хлопками ладонями над головой.</p> <p>Ходьба в спокойной манере.</p> <p>Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 5 лет</p> <p>Подвижная игра «Светофор».</p> <p>Ведение мяча внутренней частью подъема в сочетании с ведением мяча носком и внутренней стороной стопы:</p> <p>- ведение мяча в кругу диаметром 8-10 м, обходя хаотично расставленные конусы;</p> <p>Прыжки на месте на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед</p> <p>Чередования бега в спокойной манере с ходьбой на носках, на пятках</p> <p>Упражнения на дыхания</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<p><b>Занятие 14</b></p>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба по периметру площадки с изменением темпа движения.</p> <p>Бег приставными шагами по кругу диаметром 8-10 м с хлопками ладонями над головой.</p> <p>Ходьба в спокойной манере.</p> <p>Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 5 лет</p> <p>Подвижная игра «Светофор».</p> <p>Ведение мяча внутренней частью подъема в сочетании с ведением</p>

	<p>мяча носком и внутренней стороной стопы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча в кругу диаметром 8-10 м, обходя хаотично расставленные конусы;</li> <li>- ведение мяча по коридору шириной 1 м и длиной 12 м, устремив взгляд на стойку, стоящую в конце коридора;</li> <li>- ведение мяча по изломанному коридору шириной 2 м и длиной 15-18 м.</li> </ul> <p>Прыжки на месте на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед</p> <p>Чередования бега в спокойной манере с ходьбой на носках, на пятках</p> <p>Упражнения на дыхания</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<b>Занятие 15</b>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба по периметру площадки с изменением темпа движения.</p> <p>Бег приставными шагами по кругу диаметром 8-10 м с хлопками ладонями над головой.</p> <p>Ходьба в спокойной манере.</p> <p>Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 5 лет</p> <p>Подвижная игра «Светофор».</p> <p>Ведение мяча внутренней частью подъема в сочетании с ведением мяча носком и внутренней стороной стопы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча в кругу диаметром 8-10 м, обходя хаотично расставленные конусы;</li> <li>- ведение мяча по коридору шириной 1 м и длиной 12 м, устремив взгляд на стойку, стоящую в конце коридора;</li> <li>- ведение мяча по изломанному коридору шириной 2 м и длиной 15-18 м.</li> </ul> <p>Прыжки на месте на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед</p> <p>Чередования бега в спокойной манере с ходьбой на носках, на пятках</p> <p>Упражнения на дыхания</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<b>Занятие 16-18</b>	
<b>Задачи:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплексное развитие физических качеств.</li> <li>2. Освоение техники ведения мяча подошвой.</li> </ol>
<b>Занятие 16</b>	<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</p>

	<p>мячом для детей 5 лет</p> <p>Ведение мяча подошвой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- встав на мяч подошвой бьющей ноги, дети по звуковому сигналу движением ноги направляют мяч, не отрывая подошвы от него, вперед, в сторону, назад;</li> <li>- в 10 м от каждого занимающегося устанавливается стойка. Дети подошвой ведут мяч к стойке, обводят ее, а затем ведут мяч на исходную позицию;</li> </ul> <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>
<p><b>Занятие 17</b></p>	<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"> <li>- встав на мяч подошвой бьющей ноги, дети по звуковому сигналу движением ноги направляют мяч, не отрывая подошвы от него, вперед, в сторону, назад;</li> <li>- в 10 м от каждого занимающегося устанавливается стойка. Дети подошвой ведут мяч к стойке, обводят ее, а затем ведут мяч на исходную позицию;</li> <li>- дети осуществляют ведение мяча подошвой по коридору шириной 1,5 м и длиной 10 м;</li> <li>- дети выполняют ведение мяча по коридору, изображенному двумя концентрическими кругами соответственно диаметром 10 и 8 м.</li> </ul> <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>
<p><b>Занятие 18</b></p>	<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>

	<p>- встав на мяч подошвой бьющей ноги, дети по звуковому сигналу движением ноги направляют мяч, не отрывая подошвы от него, вперед, в сторону, назад;</p> <p>- в 10 м от каждого занимающегося устанавливается стойка. Дети подошвой ведут мяч к стойке, обводят ее, а затем ведут мяч на исходную позицию;</p> <p>- дети осуществляют ведение мяча подошвой по коридору шириной 1,5 м и длиной 10 м;</p> <p>- дети выполняют ведение мяча по коридору, изображенному двумя концентрическими кругами соответственно диаметром 10 и 8 м.</p> <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>
<p><b>Занятие 19-21</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие быстроты и ловкости.</li> <li>2. Освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъема с 2-3 шагов разбега.</li> <li>3. Освоение техники ведения мяча подошвой в сочетании с другими способами.</li> </ol>	
<p><b>Занятие 19</b></p>	<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 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"> <li>- выполнение ударов в стенку с одного шага разбега с расстояния 5-6 м;</li> </ul> <p>Ведение мяча подошвой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторить упражнения из занятия № 18;</li> <li>- ведение мяча подошвой, по пути обходя расставленные через каждые 3 м конусы;</li> <li>- ведение мяча различными способами с обводкой стоек, расставленных хаотично в круге диаметром 8-10 м;</li> </ul> <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><b>Занятие 20</b></p>	<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 высоким подниманием</p>

	<p>бедра и захлестыванием голени</p> <p>Удар по мячу внутренней частью подъема с двух-трех шагов разбега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение ударов в стенку с одного шага разбега с расстояния 5-6 м;</li> <li>- выполнение ударов в стенку с 2-3 шагов разбега.</li> </ul> <p>Ведение мяча подошвой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча подошвой, по пути обходя расставленные через каждые 3 м конусы;</li> <li>- ведение мяча различными способами с обводкой стоек, расставленных хаотично в круге диаметром 8-10 м;</li> <li>- ведение мяча различными способами, стараясь не столкнуться с партнерами на ограниченной площадке (круг или квадрат).</li> </ul> <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><b>Занятие 21</b></p>	<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 темпес 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"> <li>- выполнение ударов в стенку с одного шага разбега с расстояния 5-6 м;</li> <li>- выполнение ударов в стенку с 2-3 шагов разбега.</li> </ul> <p>Ведение мяча подошвой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча подошвой, по пути обходя расставленные через каждые 3 м конусы;</li> <li>- ведение мяча различными способами с обводкой стоек, расставленных хаотично в круге диаметром 8-10 м;</li> <li>- ведение мяча различными способами, стараясь не столкнуться с партнерами на ограниченной площадке (круг или квадрат).</li> </ul> <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><b>Занятие 22-24</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплексное развитие физических качеств.</li> <li>2. Освоение техники удара по мячу внутренней частью подъема с разбега.</li> </ol>	

<p><b>Занятие 22</b></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><b>Занятие 23</b></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><b>Занятие 24</b></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 темпес 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><b>Занятие 25-27</b></p>	
<p><b>Задачи:</b>  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>	
<p><b>Занятие 25</b></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.  Подвижная игра «Салки с мячом»</p>



	<p>Ходьба на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени.</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<b>Занятие 26</b>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба по периметру площадки в обычной манере в сочетании с ходьбой на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп.</p> <p>Упражнения в положении лежа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на спине, руки в стороны, дети поднимают и опускают ноги;</li> <li>- лежа на животе, дети поднимают ноги вверх и, подержав их в таком положении, медленно опускают;</li> <li>- лежа на спине, дети выполняют движение ногами, как при езде на велосипеде.</li> </ul> <p>Медленный бег по кругу с сочетанием прыжков на одной и двух ногах с продвижением вперед</p> <p>Удары с места и с разбега по мячу внутренней частью подъема в цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удары по мячу с места в мишень, изображенную на стенке;</li> <li>- то же, но удар выполняется с разбега;</li> <li>- то же, но удар выполняется после ведения мяча по прямой на расстоянии 8-10 м.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Салки с мячом»</p> <p>Ходьба на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени.</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<b>Занятие 27</b>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба по периметру площадки в обычной манере в сочетании с ходьбой на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп.</p> <p>Упражнения в положении лежа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на спине, руки в стороны, дети поднимают и опускают ноги;</li> <li>- лежа на животе, дети поднимают ноги вверх и, подержав их в таком положении, медленно опускают;</li> <li>- лежа на спине, дети выполняют движение ногами, как при езде на велосипеде.</li> </ul> <p>Медленный бег по кругу с сочетанием прыжков на одной и двух ногах с продвижением вперед</p> <p>Ведение мяча, сочетая различные способы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча по кругу диаметром 3 м, сочетая ведение внутренней частью подъема и внутренней частью стопы;</li> <li>- ведение мяча змейкой, сочетая различные способы, по ломаной трассе, сооруженной из 5-6 стоек;</li> <li>- то же, но каждую стойку дети обводят кругом.</li> </ul> <p>Удары с места и с разбега по мячу внутренней частью подъема в цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удары по мячу с места в мишень, изображенную на стенке;</li> </ul>

	<p>- то же, но удар выполняется с разбега;</p> <p>- то же, но удар выполняется после ведения мяча по прямой на расстоянии 8-10 м.</p> <p>Подвижная игра «Салки с мячом»</p> <p>Ходьба на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени.</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<b>Занятие 28-30</b>	
<p><b>Задачи:</b></p> <p>Развитие быстроты и ловкости.</p> <p>1. Освоение передач мяча с остановкой изучаемыми способами и в одно касание внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.</p> <p>2. Освоение техники ведения мяча различными способами с последующим ударом в цель.</p>	
<b>Занятие 28</b>	<p>Построение в круг.</p> <p>Подвижная игра «Круг-кружочек».</p> <p>Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 5 лет</p> <p>Передачи мяча в одно касание внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в парах: встав в 4-5 м друг против друга, партнеры поочередно ударом внутренней стороной стопы посылают мяч низом друг другу в одно касание;</li> <li>- то же, но расстояние между партнерами увеличивается до 7 м, а удар выполняется внутренней частью подъема;</li> <li>- то же, но между партнерами из стоек сооружаются ворота шириной 1,5 м, в которые играющие стараются попасть при выполнении передач.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Горелки»</p> <p>Бег по периметру площадки, перепрыгивая через расставленные на пути препятствия (конусы, кубики, мячи и др.).</p> <p>Ходьба в спокойной манере.</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<b>Занятие 29</b>	<p>Построение в круг.</p> <p>Подвижная игра «Круг-кружочек».</p> <p>Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 5 лет</p> <p>Ведение мяча различными способами с последующим ударом в цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение упражнений из занятия № 27;</li> <li>- дети ведут мяч по прямой, останавливают мяч подошвой, затем подталкивают его чуть вперед и с разбега наносят удар в малые ворота (1*1,5 м);</li> <li>- то же, но ведение осуществляется с обводкой стоек, расставленных через каждые 2 м.</li> </ul>

	<p>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>
<b>Занятие 30</b>	<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 же, но ведение осуществляется с обводкой стоек, расставленных через каждые 2 м.  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>
<b>Занятие 31-33</b>	
<p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие координации движений.</li> <li>2. Освоение передач мяча с остановкой изучаемыми способами и в одно касание внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.</li> <li>3. Освоение техники ведения мяча различными способами с последующим ударом в цель.</li> </ol>	
<b>Занятие 31</b>	<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</p>

	<p>вперед Упражнения на равновесие</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. На середине скамейки остановиться и выполнить хлопок в ладоши перед собой и продолжить движение;</li> </ul> <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*3 с воротами шириной 2 м, сооруженными из конусов</p> <p>Подвижная игра «Слушай сигнал».</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<p><b>Занятие 32</b></p>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба по периметру площадки с перешагиванием через 6-8 конусов, установленных на расстоянии 0,5 м друг от друга.</p> <p>Прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперед</p> <p>Упражнения на равновесие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <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*3 с воротами шириной 2 м, сооруженными из конусов</p> <p>Подвижная игра «Слушай сигнал».</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<p><b>Занятие 33</b></p>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба по периметру площадки с перешагиванием через 6-8 конусов, установленных на расстоянии 0,5 м друг от друга.</p> <p>Прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперед</p> <p>Упражнения на равновесие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. На середине скамейки остановиться и выполнить хлопок в ладоши перед собой и продолжить движение;</li> <li>- 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</li> </ul>

	<p>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*3 с воротами шириной 2 м, сооруженными из конусов</p> <p>Подвижная игра «Слушай сигнал».</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<b>Занятие 34-36</b>	
<b>Задачи:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплексное развитие физических качеств.</li> <li>2. Участие в игровом упражнении 3х3.</li> </ol>	
<b>Занятие 34</b>	<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>
<b>Занятие 35</b>	<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>
<b>Занятие 36</b>	<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> <p>Диагностика</p>
--

### Учебно - тематическое планирование занятий для детей 6-7 лет.

Занятие	Содержание занятия
<b>Занятие 1-3</b>	
<p><b>Задачи:</b></p> <p>Освоение техники метания теннисного мяча в цель с места.</p> <p>Повторение упражнений на ведение мяча различными способами.</p> <p>Развитие умения ориентироваться в пространстве.</p>	
<b>Занятие 1</b>	<p>Беседа о требованиях к занимающимся; сообщение содержания занятия.</p> <p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Чередование ходьбы в спокойной манере с ходьбой в приседе.</p> <p>Бег по периметру площадки, перепрыгивая через расставленные на расстоянии 6-8 м препятствия (кубики, конусы, набивные мячи)</p> <p>Метание теннисного мяча с места в мишень, изображенную на стенке с расстояния 5 м с 2-3 шагов разбега.</p> <p>Ведение мяча различными способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекатывание мяча подошвой вперед, назад, в стороны;</li> <li>- перекатывание мяча внутренней стороной стопы с одной ноги на другую;</li> <li>- ведение мяча различными способами по коридору шириной 1,5 м;</li> </ul> <p>Подвижная игра «Горелки»</p> <p>Ходьба по кругу диаметром 8-10 м на носках, внутренней и внешней сторонах стопы.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, держа руки в стороны.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<b>Занятие 2</b>	<p>Беседа о требованиях к занимающимся; сообщение содержания занятия.</p> <p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Чередование ходьбы в спокойной манере с ходьбой в приседе.</p> <p>Бег по периметру площадки, перепрыгивая через расставленные на расстоянии 6-8 м препятствия (кубики, конусы, набивные мячи)</p> <p>Метание теннисного мяча с места в мишень, изображенную на стенке с расстояния 5 м с 2-3 шагов разбега.</p> <p>Ведение мяча различными способами:</p>

	<p>- 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>
<b>Занятие 3</b>	<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>
<b>Занятие 4-6</b>	
<b>Задачи:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой.</li> <li>2. Освоение техники ведения мяча различными способами с обводкой препятствий.</li> </ol>	
<b>Занятие 4</b>	<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. Затем вновь следует удар в стенку и т.д.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в парах: встав в 2-3 м друг против друга, партнеры поочередно ударом внутренней стороной стопы посылают мяч товарищу.</li> </ul>

	<p>- 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> <p>Бег в медленном темпе.</p> <p>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.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<b>Занятие 5</b>	<p>Построение в круг.</p> <p>Игра «Круг-кружочек».</p> <p>Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини футбольным мячом для детей 6 лет</p> <p>Ведение мяча различными способами с обводкой препятствий:</p> <p>Бег в медленном темпе.</p> <p>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.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<b>Занятие 6</b>	<p>Построение в круг.</p> <p>Игра «Круг-кружочек».</p> <p>Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини футбольным мячом для детей 6 лет</p> <p>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 затем вновь следует удар в стенку и т.д.;</p> <p>- в парах: встав в 2-3 м друг против друга, партнеры поочередно ударом внутренней стороной стопы посылают мяч товарищу.</p> <p>- 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> <p>Ведение мяча различными способами с обводкой препятствий</p> <p>Бег в медленном темпе.</p> <p>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.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>



### Занятие 7-9

#### Задачи:

Комплексное развитие физических качеств.

Ознакомление с техникой удара серединой подъема по неподвижному мячу.

1. Освоение техники метания теннисного мяча в цель с разбега.

<b>Занятие 7</b>	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
<b>Занятие 8</b>	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
<b>Занятие 9</b>	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:

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.	
<b>Занятие 10</b>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Чередование ходьбы по периметру площадки приставным шагом с ходьбой скрестным шагом.</p> <p>Подвижная игра «Светофор»</p> <p>Удар серединой подъема:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация ударного движения ногой;</li> <li>- дети выполняют удар по неподвижному мячу с места в стенку с расстояния 4-5 м;</li> <li>- дети выполняют удар по мячу с одного шага разбега.</li> </ul> <p>Упражнение на растягивание</p> <p>Медленный бег в сочетании с ходьбой.</p> <p>Прыжки с короткой скакалкой.</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<b>Занятие 11</b>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Чередование ходьбы по периметру площадки приставным шагом с ходьбой скрестным шагом.</p> <p>Подвижная игра «Светофор»</p> <p>Ведение мяча различными способами, обводя препятствия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- группа детей выполняет ведение мяча изучаемыми способами, перемещаясь по площадке, на которой в произвольном порядке установлены различные препятствия (конусы, набивные мячи, кубики и др.);</li> <li>- дети выполняют ведение мяча в пределах круга диаметром 8-10 м, стараясь не касаться товарищей и их мячей</li> </ul> <p>Обратить внимание на оттягивание носка бьющей ноги вниз.</p> <p>Голеностоп бьющей ноги во время удара напрягается.</p> <p>Нога ставится на специальную отметку</p> <p>Упражнение на растягивание</p> <p>Медленный бег в сочетании с ходьбой.</p> <p>Прыжки с короткой скакалкой.</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<b>Занятие 12</b>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Чередование ходьбы по периметру площадки приставным шагом с ходьбой скрестным шагом.</p> <p>Подвижная игра «Светофор»</p> <p>Удар серединой подъема:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация ударного движения ногой;</li> <li>- дети выполняют удар по неподвижному мячу с места в стенку с расстояния 4-5 м;</li> </ul>

	<p>- 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  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><b>Занятие 13-15</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплексное развитие физических качеств.</li> <li>2. Ознакомление с техникой остановки опускающегося мяча подошвой.</li> <li>3. Освоение техники удара серединой подъема по неподвижному мячу с разбега в 2-3 шага.</li> </ol>	
<p><b>Занятие 13</b></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  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.  Подвижная игра «Салки с мячом»  Ходьба с изменением темпа движения. Прыжки с короткой скакалкой.  Упражнения на расслабление Подведение итогов занятия</p>
<p><b>Занятие 14</b></p>	<p>Построение в шеренгу.  Чередование ходьбы в спокойной манере с бегом (50-60 м).  Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой</p>

	<p>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»</p> <p>Ходьба с изменением темпа движения. Прыжки с короткой скакалкой.</p> <p>Упражнения на расслабление</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<b>Занятие 15</b>	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Чередование ходьбы в спокойной манере с бегом (50-60 м).</p> <p>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»</p> <p>Ходьба с изменением темпа движения. Прыжки с короткой скакалкой.</p> <p>Упражнения на расслабление</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<b>Занятие 16-18</b>	
<b>Задачи:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие быстроты и ловкости.</li> <li>2. Освоение передачи мяча внутренней стороной стопы в 2 касания.</li> <li>3. Освоение техники удара по мячу серединой подъема с разбега в 2-3 шага.</li> </ol>
<b>Занятие 16</b>	<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: потягивания; махи руками; наклоны туловища; приседания; прыжки на месте;</p>

	<p>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>
<p><b>Занятие 17</b></p>	<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 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.          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>

<p><b>Занятие 18</b></p>	<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 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.  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>
<p><b>Занятие 19-21</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплексное развитие физических качеств.</li> <li>2. Освоение передач мяча в два и одно касания.</li> <li>3. Освоение ведения мяча с последующим ударом в цель.</li> </ol>	
<p><b>Занятие 19</b></p>	<p>Построение в одну шеренгу.  Чередование ходьбы в спокойной манере с (8-10 м) ходьбой в приседе (5-6 м) и др.  Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 6 лет  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</p>

	<p>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>
<b>Занятие 20</b>	<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>
<b>Занятие 21</b>	<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.</p> <p>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>
<b>Занятие 22-24</b>	
<p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие силы, координации движений.</li> <li>2. Освоение техники ведения мяча подошвой с обводкой стоек и последующим ударом внутренней частью подъема в цель.</li> <li>3. Формирование правильной осанки.</li> </ol>	
<b>Занятие 22</b>	<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 стоеки последующим ударом внутренней частью подъема в цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дети выполняют ведение подошвой по прямой, переводя мяч с одной ноги на другую на отрезке 10-12 м;</li> <li>- то же, но с последующим ударом в цель, изображенную на стенке, с расстояния 6 м;</li> </ul> <p>Упражнения на расслабление</p> <p>Метание мини-футбольных мячей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в парах: двумя руками из-за головы;</li> <li>- двумя руками от груди;</li> </ul> <p>Выполнение упражнений на осанку:</p> <p>ходьба на носках;</p> <p>ходьба по толстой веревке или палке.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<p><b>Занятие 23</b></p>	<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 стоеки последующим ударом внутренней частью подъема в цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дети выполняют ведение подошвой по прямой, переводя мяч с одной ноги на другую на отрезке 10-12 м;</li> <li>- то же, но с последующим ударом в цель, изображенную на стенке, с расстояния 6 м;</li> <li>- то же, но удар производится в малые ворота 1x1 м;</li> </ul> <p>Упражнения на расслабление</p> <p>Метание мини-футбольных мячей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в парах: двумя руками из-за головы;</li> <li>- двумя руками от груди;</li> <li>одной рукой от плеча в горизонтальную мишень</li> </ul> <p>Выполнение упражнений на осанку:</p> <p>ходьба на носках;</p> <p>ходьба по толстой веревке или палке.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<p><b>Занятие 24</b></p>	<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 стоеки последующим ударом внутренней частью подъема в цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дети выполняют ведение подошвой по прямой, переводя мяч с одной ноги на другую на отрезке 10-12 м;</li> <li>- то же, но с последующим ударом в цель, изображенную на стенке, с</li> </ul>



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

	<p>прыжками на двух ногах с продвижением вперед.  Бег на месте:  с высоким подниманием бедра;  с захлестыванием голени.  Чередование бега лицом вперед с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени (отрезки 8 м)  Остановка катящегося мяча подошвой  Прыжок в длину с места  Подвижная игра «Залпом-пли»  Ходьба  Подведение итогов занятия</p>
<b>Занятие 28-30</b>	
<b>Задачи:</b>	
<p>1. Развитие ловкости и быстроты.  2. Освоение ведения мяча с обводкой препятствий.  3. Освоение передач мяча в парах в движении.</p>	
<b>Занятие 28</b>	<p>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</p>
<b>Занятие 29</b>	<p>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</p>
<b>Занятие 30</b>	<p>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</p>

	Упражнение на растягивание Подведение итогов занятия
<b>Занятие 31-33</b>	
<b>Задачи:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие внимания.</li> <li>2. Освоение техники остановки опускающегося мяча подошвой и остановки низколетающего мяча внутренней стороной стопы.</li> <li>3. Освоение техники прыжка в длину с места.</li> </ol>	
<b>Занятие 31</b>	<p>Построение в колонну по одному.</p> <p>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.</p> <p>Чередование бега в спокойной манере с ускорением на 6-7 м.</p> <p>Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 6 лет</p> <p>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.</p> <p>Игровое упражнение 3*3</p> <p>Прыжки с короткой скакалкой с продвижением вперед.</p> <p>Ходьба по круглому шесту (веревке).</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
<b>Занятие 32</b>	<p>Построение в колонну по одному.</p> <p>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.</p> <p>Чередование бега в спокойной манере с ускорением на 6-7 м.</p> <p>Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 6 лет</p> <p>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;</p> <p>Игровое упражнение 3*3</p> <p>Прыжки с короткой скакалкой с продвижением вперед.</p>

	<p>Ходьба по круглому шесту (веревке). Упражнение на дыхание. Подведение итогов занятия</p>
<b>Занятие 33</b>	<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. Остановка низколетящего мяча внутренней стороной стопы: - демонстрация техники остановки низколетящего 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>
<b>Занятие 34-36</b>	
<b>Задачи:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплексное развитие физических качеств.</li> <li>2. Освоение техники остановки низколетящего мяча внутренней стороной стопы.</li> <li>3. Освоение умения сочетать ведение мяча различными способами с перс- дачей мяча партнеру.</li> </ol>	
<b>Занятие 34</b>	<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 низколетящего 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</p>

	<p>так, чтобы он опускался ему в ноги. Тот выполняет остановку внутренней стороной стопы;</p> <p>- в парах: встав напротив друг друга на расстоянии 4-5 м, партнеры поочередно набрасывают мяч друг другу, останавливая его подошвой;</p> <p>- встав перед стенкой, дети набрасывают мяч в стенку, останавливая отраженный от нее мяч внутренней стороной стопы.</p> <p>Упражнения на растягивание</p> <p>Чередование бега вперед с бегом приставным шагом</p> <p>Чередование ходьбы</p> <p>Упражнение на дыхание</p>
<b>Занятие 35</b>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Чередование ходьбы в среднем темпе с изменением темпа движения и бегом на носках.</p> <p>Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 6 лет</p> <p>Сочетание ведения мяча различными способами с последующей передачей мяча партнеру</p> <p>Упражнения на растягивание</p> <p>Чередование бега вперед с бегом приставным шагом</p> <p>Чередование ходьбы</p> <p>Упражнение на дыхание</p>
<b>Занятие 36</b>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Чередование ходьбы в среднем темпе с изменением темпа движения и бегом на носках.</p> <p>Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 6 лет</p> <p>Сочетание ведения мяча различными способами с последующей передачей мяча партнеру</p> <p>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;</p> <p>- в парах: встав напротив друг друга на расстоянии 4-5 м, партнеры поочередно набрасывают мяч друг другу, останавливая его подошвой;</p> <p>- встав перед стенкой, дети набрасывают мяч в стенку, останавливая отраженный от нее мяч внутренней стороной стопы.</p> <p>Упражнения на растягивание</p> <p>Чередование бега вперед с бегом приставным шагом</p> <p>Чередование ходьбы</p> <p>Упражнение на дыхание</p> <p>Диагностика</p>

### Приложение 3.

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

Физические способности (контрольные упражнения)	Возраст	Мальчики			Девочки		
		Т.Р. (точка роста)	С.С. (стадия становления)	С.Ф. (сформировано)	Т.Р. (точка роста)	С.С. (стадия становления)	С.Ф. (сформировано)
<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 125
<i>Гибкость:</i> Наклон вперед из положения сила (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

Силовые: 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

**Табель посещаемости детей  
по программе «Обучение игре мини-футбол»  
за \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
(месяц)**

Ф.И.	Дни посещения								

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_