

**ПРИНЯТО**

На заседании педагогического совета  
МДОУ «Детский сад № 81»  
Протокол № 1  
От 27.08.2019г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом № 273 от 27.08.2019г.

Заведующий МДОУ «Детский сад № 81»  
В.Э.Халиченко



## Парциальная программа по физическому развитию

МДОУ «Детский сад № 81»

**«ФУТБОЛ»**

Количество занятий в год:	70 занятий
Количество занятий в неделю:	2 занятия
Продолжительность занятия:	25-30 минут
Возраст детей:	5-7 лет (старшая, подготовительная группы)

## *Пояснительная записка*

Программа разработана коллективом педагогов МДОУ «Детский сад № 81».

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, что позволяет использовать в системе физического воспитания ДОУ элементы спорта, доступные детям. Однако, стоит отметить, что заниматься спортом для достижения высоких результатов для детей дошкольного возраста не рекомендовано. При этом отдельные элементы активных действий в спортивных играх и упражнениях вполне целесообразны.

Футбол отличает динамичность, эмоциональность, разнообразие действий в различных ситуациях, что способствует повышенному интересу к игре и её элементам у детей старшего дошкольного возраста. Сочетание адаптированных для ДОУ методик спортивной школы и игровой специфики дошкольного учреждения. Таким образом, с помощью игровых упражнений, заданий, разнообразных игр дошкольники обучаются основам игры в футбол в условиях дошкольного учреждения.

Игра с мячом – одна из ключевых характеристик футбола. В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, ударах по мячу ногой, ведении ногой, ударах по цели и на дальность с места или с разбега, но также и в ходьбе, прыжках и беге. Вышеперечисленные действия выполняются детьми в изменяющейся обстановке. Такой фактор способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие способности к точным действиям, создают благоприятные условия для повышения работоспособности ребёнка и общего физического развития. Спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей, укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект.

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

Необходимо отметить командный характер игры в футбол. Это обстоятельство связано с возникновением конфликтов, споров между детьми, разрешать которые дети смогут учиться также во время этих игр. Игры и упражнения с мячом развивают навыки поведения ребёнка в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.

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

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

### *Организационно-методические рекомендации*

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

Цель занятий со спортивными играми в ДОУ – ознакомление детей с определенным видом ее техники.

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

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

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

Содержание занятий объединяет в себе ряд диалектических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как спортивные игры являются остаточными сложными для

освоения дошкольниками. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения каждым ребенком, а также при учете реакции его организма на данную ему физическую нагрузку. Обучение технике проводится постепенно, путем усложнения условий выполнения движений.

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

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

Основной этап – этап непосредственного обучения игре в футбол. Наиболее эффективная форма обучения дошкольников игре в футбол – занятия, которые целесообразно проводить в виде физкультурно-оздоровительного кружка. Футбольные элементы могут быть также включены в программный обучающий материал по физвоспитанию на протяжении учебного года. Длительность таких занятий составляет 25-30 минут.

Содержание основного обучающего этапа представлено в конспектах занятий ниже.

Наличие трехчастной формы занятий (вводная часть, основная, заключительная) позволяет педагогу рационально распределить учебно-тренировочный материал. Для каждого занятия определяются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

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

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

Таким образом, упражнения вводной части являются подводящими упражнениями к изучению движений в основной части занятия. Содержание основной части занятия разнообразно. Она начинается с небольшого комплекса общеразвивающих упражнений или подвижной игры. В этой части занятия сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, чем и обеспечивается оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм старшего дошкольника. Движения подбираются энергичные, быстрые, требующие выносливости, а также повышающие функциональное состояние организма. Комплекс общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) можно разучить и выполнять в течение 4-5 занятий, не более. Согласованное выполнение уже разученных и усвоенных движений позволит детскому организму подготовиться к освоению новой нагрузки, а педагогу – наиболее рационально и эффективно распределить их силы при выполнении основных видов движений.

Как показывает практика. При обучении дошкольников техническим азам игры в футбол целесообразно использовать так называемые подводящие упражнения, т.е. движения, сходные по структуре с главными элементами техники того или иного движения. Например, при обучении удару по мячу внутренней стороной стопы подводящими движениями могут стать те, что имитируют этого же движение.

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

Продолжительность в основной части – до 20 мин.

Таким образом, разнообразная и увлекательная по содержанию основная часть занятия позволит педагогу реализовать поставленные задачи.

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

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

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

Дошкольникам необходимо знать элементарные правила игры в футбол:

- перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон или начального удара. Мяч ставится на землю в центре поля;
- игроки команды стремятся забить как можно больше голов в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры;
- футбол – игра двух команд, и в каждой команде – до 5-7 игроков, один из которых капитан;
- соблюдение правил игры и продолжительность матча контролирует судья;

- мяч считает забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот, а также во время игры были соблюдены все правила;
- в футболе все действия с мячом выполняют ногами;
- правом брать мяч в руки обладают вратарь и игрок, выполняющий вбрасывание;
- футбол – игра коллективная, и игроки относятся друг к другу с уважением, несмотря на дух соперничества и желание победить.

### *Элементы футбольной техники*

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

#### Передвижение игроков по площадке:

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

#### Удары по мячу:

- носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с места;
- носком ноги в ворота шириной 2-2,5 м с расстояния 3-4 м с места;
- с разбега по неподвижному мячу в стену;
- передача мяча друг другу носком ноги, стоя в паре (тройке), с места;
- пяткой: подбежав с расстояния 2-3 м к 5-6 мячам, лежащим на одной линии, выполнить поочередные удары по ним;
- пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5 м с расстояния 2,5-3м;
- передача мяча в паре, ударяя пяткой (расстояние между партнерами – 2-2,5м);
- серединой подъема (имитация удара по мячу);
- с места по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4 м;
- (с постепенным увеличением силы удара) с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену (3-4 м);
- отбивая мяч от пола посылать его через натянутый шнур (высота шнура – 20см);
- внешней стороной стопы (выполнить 6-8 ударов, имитируя удары по мячу в стену (по предмету) с места (с разбега);
- внутренней стороной стопы («щёчкой»);
- по мячу с места (с разбега) в стену (расстояние – 3-4м);
- после передачи мяча партнером ударить по мячу и попасть в цель (или предмет) с расстояния 2,5-3м;
- передача мяча от водящего игрокам, стоящим по кругу;
- мячом по предмету, который размещен в центре круга (диаметр круга – 4-5 м), игроками, стоящими по периметру круга.

#### Остановка (прием) мяча ногой:

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

#### Ведение мяча ногой:

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

#### Финты: (уход с мячом в сторону от соперника)

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

#### Отбор мяча:

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

#### Вратарская техника:

- ловля высоколетающего мяча в прыжке (перебрасывание мяча руками друг другу);

- ловля мяча, брошенного через сетку, натянутую выше роста детей на 20см;
- ловля мяча, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2-3м;
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед;
- ловля и отбивание высоколетящего мяча в стороне от ворот (игроки по очереди бросают вратарю мяч руками из разных точек с расстояния от 2 до 4м, затем игроки выполняют подачу ногами любым известным им способом);
- ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный тренером мяч с расстояния 2,5-3м);
- прием катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочередно посылают игроки ногами с расстояния 3-4м);
- бросок мяча двумя руками: из-за головы/ из-за плеча правой или левой рукой/ одной рукой сбоку низом;
- выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх-вперед и ударить по нему подъемом ноги).

#### Вбрасывание мяча:

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

#### **План работы кружка «ФУТБОЛ»**

№ занятия	Задачи занятия	Подвижные игры
<b>Сентябрь</b>		
1	- учить технике выполнения удара по неподвижному мячу/ - учить касаться носком центра мяча, лежащего неподвижно/ - совершенствовать технику бега с прыжком в высоту	«У кого меньше мячей» «Клоун с мячом»
2	- учить технике выполнения удара по мячу носком ноги в ворота (шириной 2-2,5м) с расстояния 3-4м/ - учить технике выполнения передачи мяча друг другу в паре с места, а затем с разбега/ - закреплять технику касания носком центра мяча, лежащего неподвижно	«10 передач»
3	- закреплять технику выполнения ударов по мячу носком ноги в ворота (шириной 2-2,5м) с расстояния 3-4м с места - закреплять технику выполнения передачи мяча друг другу в паре с места - учить выполнять 5-6 ударов подряд с места носком ноги на точность в уменьшенные ворота (1,5-1,7м) без вратаря	«У кого меньше мячей» «Передай мяч»
4	- закреплять умение выполнять 5-6 ударов подряд с места носком ноги на точность в уменьшенные ворота (1,5-1,7м) без вратаря; - учить технике выполнения удара по мячу пяткой; - совершенствовать технику удара носком ноги в ворота (шириной 2-2,5 м) с расстояния 3-4м с места и с разбега.	«Снайпер» «10 передач» «Мяч в ворота»
5	- учить технике выполнения удара по неподвижному мячу/ - учить касаться носком центра мяча, лежащего неподвижно/ - совершенствовать технику бега с прыжком в высоту	«У кого меньше мячей» «Клоун с мячом»
6	- закреплять технику выполнения ударов по мячу носком ноги в ворота (шириной 2-2,5м) с расстояния 3-4м с места - закреплять технику выполнения передачи мяча друг другу в паре с места - учить выполнять 5-6 ударов подряд с места носком ноги на точность в уменьшенные ворота (1,5-1,7м) без вратаря	«У кого меньше мячей» «Передай мяч»
7	- закреплять технику выполнения удара по мячу пяткой; - учить технике выполнения передачи мяча в паре, ударяя пяткой; - совершенствовать технику выполнения передачи мяча носком ноги друг другу.	«Уголек»
8	- закреплять технику выполнения передачи мяча в паре, ударяя пяткой; - учить имитационному удару по мячу серединой подъема; - совершенствовать технику выполнения удара в ворота носком ноги; - учить технике выполнения удара с места и с разбега по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4м с постепенным увеличением силы удара.	«Художник»
<b>Октябрь</b>		
9	- закреплять технику выполнения имитационного удара по мячу серединой подъема; - учить технике выполнения удара серединой подъема с места, а затем с разбега по неподвижно лежащему мячу в цель; - совершенствовать технику передачи мяча друг другу пяткой;	«Во встречных колоннах»

	- совершенствовать технику выполнения удара с места и с разбега по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4м с постепенным увеличением силы удара.	
10	- закреплять технику выполнения удара по цели серединой подъема с места, с разбега; - закреплять технику выполнения удара серединой подъема с места в стену по неподвижному мячу; - учить технике выполнения удара по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым;	«У кого меньше мячей»
11	- закреплять технику выполнения удара по мячу пяткой; - учить технике выполнения передачи мяча в паре, ударяя пяткой; - совершенствовать технику выполнения передачи мяча носком ноги друг другу.	«Уголек»
12	- закреплять технику выполнения имитационного удара по мячу серединой подъема; - учить технике выполнения удара серединой подъема с места, а затем с разбега по неподвижно лежащему мячу в цель; - совершенствовать технику передачи мяча друг другу пяткой; - совершенствовать технику выполнения удара с места и с разбега по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4м с постепенным увеличением силы удара.	«Во встречных колоннах»
13	- закреплять технику выполнения удара серединой подъема, отбив мяч от пола и послав его через натянутый шнур (высота шнура 20см); - учить имитационным ударам по мячу внешней стороной стопы; - учить выполнять удары внешней стороной стопы в стену или цель с места или с разбега; - совершенствовать технику выполнения удара с разбега по мячу серединой подъема.	«Удочка»
14	- закреплять и совершенствовать технику выполнения удара серединой подъема, отбивая мяч от пола и посылая его через натянутый шнур (высота шнура 20см); - закреплять технику выполнения удара серединой подъема по цели после передачи мяча взрослым; - закреплять технику выполнения удара внешней стороной стопы в стену или цель с места или с разбега.	«Ловишки»
15	- закреплять и совершенствовать в игровых упражнениях и подвижных играх технические навыки удара по мячу внешней стороной стопы, удара серединой подъема.	«Перебеги с мячом на другую сторону площадки» «Удочка» «Море волнуется»
16	- закреплять технику выполнения удара по мячу пяткой; - закреплять технику выполнения удара по мячу носком ноги; - учить технике выполнения удара по мячу в стену с места внутренней стороной стопы через шнур высотой 20см; - совершенствовать технику выполнения удара по мячу серединой подъема с разбега с постепенным увеличением силы удара.	
<b>Ноябрь</b>		
17	- закреплять технику выполнения удара серединой подъема, отбив мяч от пола и послав его через натянутый шнур (высота шнура 20см); - учить имитационным ударам по мячу внешней стороной стопы; - учить выполнять удары внешней стороной стопы в стену или цель с места или с разбега; - совершенствовать технику выполнения удара с разбега по мячу серединой подъема.	«Удочка»
18	- закреплять и совершенствовать в игровых упражнениях и подвижных играх технические навыки удара по мячу внешней стороной стопы, удара серединой подъема.	«Перебеги с мячом на другую сторону площадки» «Удочка» «Море волнуется»
19	- закреплять технику выполнения удара по мячу в стену с разбега внутренней стороной стопы; - учить после передача мяча партнером выполнять удары по мячу внутренней стороной стопы и попадать в цель с расстояния 2,5-3м; - учить технике выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от водящего игрокам, стоящим по кругу.	«Мяч в кругу»

20	Закреплять технику выполнения удара по мячу внутренней стороной стопы с попаданием в цель с расстояния 2,5-3 м после передачи мяча партнером; - учить технике выполнения удара мячом по стоящему в центре круга, диаметром 4-5м, предмету; - совершенствовать технику выполнения удара по мячу носком с разбега, свободно передвигаясь по залу.	
21	- закреплять технику выполнения удара мячом по стоящему в центре круга, диаметром 4-5м, круга предмету; - учить технике выполнения остановки (приема) мяча подошвой ноги; - совершенствовать технику выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от водящего игрокам, стоящим по кругу.	«Пятнашки» «Тихо-громко»
22	- закреплять технику выполнения остановки (приема) мяча подошвой ноги; - учить технике ведения мяча прямо попеременно то правой, то левой ногой; - учить технике ведения мяча по коридору длиной 10м, постепенно уменьшая его ширину с 2м до 1 м.	«Найди свою пару» «Стой!» «Нос, нос, лоб»
<b>Декабрь</b>		
23	- закреплять технику выполнения удара по мячу в стену с разбега внутренней стороной стопы; - учить после передача мяча партнером выполнять удары по мячу внутренней стороной стопы и попадать в цель с расстояния 2,5-3м; - учить технике выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от водящего игрокам, стоящим по кругу.	«Мяч в кругу»
24	- закреплять технику выполнения удара мячом по стоящему в центре круга, диаметром 4-5м, круга предмету; - учить технике выполнения остановки (приема) мяча подошвой ноги; - совершенствовать технику выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от водящего игрокам, стоящим по кругу.	«Пятнашки» «Тихо-громко»
25	- закреплять технику ведения мяча прямо попеременно то правой, то левой ногой; - учить технике ведения мяча - попеременно то правой, то левой ногой между предметами; - учить технике произвольного ведения мяча; - совершенствовать навыки владения мячом, полученные на предыдущих занятиях.	«Подвижная цель»
26	- закреплять технику ведения мяча попеременно то правой, то левой ногой между предметами; - учить технике ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой по начертанной прямой линии; - учить выполнять финты.	«Море волнуется»
27	- закреплять технику выполнения финтов; - учить технике отбора мяча у соперника; - совершенствовать технику владения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой произвольно по залу.	«Удочка» «Горячая картошка»
28	- учить вратарской технике: ловле низколетающего мяча, приему катящегося мяча, броскам мяча вратарем; - совершенствовать технику ведения мяча в игре известным детям способами, финтов, отбора мяча у соперника.	«Фигуры»
29	- закреплять технику ведения мяча прямо попеременно то правой, то левой ногой; - учить технике ведения мяча - попеременно то правой, то левой ногой между предметами; - учить технике произвольного ведения мяча; - совершенствовать навыки владения мячом, полученные на предыдущих занятиях.	«Подвижная цель»
30	- закреплять технику выполнения финтов; - учить технике отбора мяча у соперника; - совершенствовать технику владения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой произвольно по залу.	«Удочка» «Горячая картошка»
<b>Январь</b>		
31	- закреплять элементы вратарской техники: ловлю низколетающего мяча, прием катящегося мяча, броски мяча вратарем; - учить игре в футбол по упрощенным правилам; - совершенствовать в игре технику: ведения мяча известными детям	«Футбол»

	способами, финтов, отбора мяча у соперника.	
32	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять в игре элементы вратарской техники: ловлю низколетящего мяча, прием катящегося мяча, удары по мячу вратарем;</li> <li>- продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам;</li> <li>- совершенствовать в игре технику: ведения мяча известными детям способами, финтов, отбора мяча у соперника.</li> </ul>	«Прыжок-шутка» «Не оставайся на земле» «Футбол»
33	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать технику выполнения удара по мячу вратарем – пробежав несколько шагов, подбросить мяч немного вверх-вперед и нанести удар подъемом ноги;</li> <li>- продолжить учить игре в футбол по упрощенным правилам по 2 игрока в команде;</li> <li>- совершенствовать технику работы с мячом.</li> </ul>	«Мини-футбол»
34	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать закреплять технику ведения мяча между предметами поочередно правой и левой ногой;</li> <li>- совершенствовать технику точного удара с места (с разбега) мячом по предмету с расстояния 3-3,5м;</li> <li>- продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам по 2 игрока в команде.</li> </ul>	«Сделай фигуру» «Мини-футбол»
35	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять элементы вратарской техники: ловлю низколетящего мяча, прием катящегося мяча, броски мяча вратарем;</li> <li>- учить игре в футбол по упрощенным правилам;</li> <li>- совершенствовать в игре технику: ведения мяча известными детям способами, финтов, отбора мяча у соперника.</li> </ul>	«Футбол»
36	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать технику выполнения удара по мячу вратарем – пробежав несколько шагов, подбросить мяч немного вверх-вперед и нанести удар подъемом ноги;</li> <li>- продолжить учить игре в футбол по упрощенным правилам по 2 игрока в команде;</li> <li>- совершенствовать технику работы с мячом.</li> </ul>	«Мини-футбол»
37	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать закреплять технику выполнения передачи мяча от игрока к игроку;</li> <li>- совершенствовать технику выполнения точного удара мячом по предмету с расстояния 3-3,5м;</li> <li>- совершенствовать технику владения мячом – удар по мячу «щечкой» (внутренней стороной стопы).</li> </ul>	«Мини-футбол»
38	<ul style="list-style-type: none"> <li>Совершенствовать технику выполнения передачи мяча от игрока к игроку в ходьбе;</li> <li>- продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам;</li> <li>- совершенствовать технику владения мячом.</li> </ul>	«Мини-футбол» «Рука, рука»
<b>Февраль</b>		
39	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать закреплять технику выполнения передачи мяча в беге от игрока к игроку, расстояние между игроками до 2,5м;</li> <li>- продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам;</li> <li>-совершенствовать технику владения мячом.</li> </ul>	«Мини-футбол» «Ласточка»
40	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать технику выполнения удара по мячу с места определенной силы;</li> <li>-совершенствовать навык выполнения удара с разбега по предмету;</li> <li>- совершенствовать технику выполнения остановки мяча во время передачи его друг другу.</li> </ul>	«Передачи по кругу через центр»
41	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать закреплять технику выполнения передачи мяча от игрока к игроку;</li> <li>- совершенствовать технику выполнения точного удара мячом по предмету с расстояния 3-3,5м;</li> <li>- совершенствовать технику владения мячом – удар по мячу «щечкой» (внутренней стороной стопы).</li> </ul>	«Мини-футбол»
42	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать закреплять технику выполнения передачи мяча в беге от игрока к игроку, расстояние между игроками до 2,5м;</li> <li>- продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам;</li> <li>-совершенствовать технику владения мячом.</li> </ul>	«Мини-футбол» «Ласточка»
43	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжить учить технике выполнения отбора мяча, выполняя действия в паре;</li> <li>- совершенствовать элементы вратарской техники;</li> <li>- продолжить учить технике владения мячом в эстафетах.</li> </ul>	«Мы – веселые ребята»



44	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать технику выполнения отбора мяча, выполняя действия в паре;</li> <li>- продолжать закреплять умение попадать мячом в движущуюся цель;</li> <li>- развивать физические качества: ловкость, быстроту, меткость, силу, выносливость.</li> </ul>	«Пятнашки»
45	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать умение попадать мячом в движущуюся цель;</li> <li>- продолжать учить технике выполнения передачи друг другу (втроем).</li> </ul>	«Удочка» «Клоун с мячом»
46	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать технику выполнения передачи друг другу (втроем);</li> <li>- продолжать совершенствовать технику отбивания мяча в движении;</li> <li>- продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам.</li> </ul>	«Мини-футбол» «Запрещенное движение»
<b>Март</b>		
47	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжить учить технике выполнения отбора мяча, выполняя действия в паре;</li> <li>- совершенствовать элементы вратарской техники;</li> <li>- продолжить учить технике владения мячом в эстафетах.</li> </ul>	«Мы – веселые ребята»
48	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать умение попадать мячом в движущуюся цель;</li> <li>- продолжать учить технике выполнения передачи друг другу (втроем).</li> </ul>	«Удочка» «Клоун с мячом»
49	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать совершенствовать технику ведения мяча ногой «змейкой» между предметами;</li> <li>- продолжать совершенствовать технику отбивания мяча в движении;</li> <li>- продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам.</li> </ul>	«Мини-футбол»
50	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать технику отбивания мяча в движении;</li> <li>- продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам.</li> </ul>	«Мини-футбол» «Запрещенное движение»
51	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать технические футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений;</li> <li>- продолжить учить игре в футбол по упрощенным правилам.</li> </ul>	«Мини-футбол»
52	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать технические футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений;</li> <li>- продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам;</li> <li>- развивать физические качества.</li> </ul>	«Мини-футбол» «Прокати мяч»
53	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать совершенствовать технику ведения мяча ногой «змейкой» между предметами;</li> <li>- продолжать совершенствовать технику отбивания мяча в движении;</li> <li>- продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам.</li> </ul>	«Мини-футбол»
54	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать технические футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений;</li> <li>- продолжить учить игре в футбол по упрощенным правилам.</li> </ul>	«Мини-футбол»
<b>Апрель</b>		
55	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжить учить технике выполнения отбора мяча, выполняя действия в паре;</li> <li>- совершенствовать элементы вратарской техники;</li> <li>- продолжить учить технике владения мячом в эстафетах.</li> </ul>	«Мы – веселые ребята»
56	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать умение попадать мячом в движущуюся цель;</li> <li>- продолжать учить технике выполнения передачи друг другу (втроем).</li> </ul>	«Удочка» «Клоун с мячом»
57	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать совершенствовать технику ведения мяча ногой «змейкой» между предметами;</li> <li>- продолжать совершенствовать технику отбивания мяча в движении;</li> <li>- продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам.</li> </ul>	«Мини-футбол»
58	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать технику отбивания мяча в движении;</li> <li>- продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам.</li> </ul>	«Мини-футбол» «Запрещенное движение»
59	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать технические футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений;</li> <li>- продолжить учить игре в футбол по упрощенным правилам.</li> </ul>	«Мини-футбол»
60	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать технические футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений;</li> <li>- продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам;</li> <li>- развивать физические качества.</li> </ul>	«Мини-футбол» «Прокати мяч»
61	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать совершенствовать технику ведения мяча ногой «змейкой» между предметами;</li> <li>- продолжать совершенствовать технику отбивания мяча в движении;</li> <li>- продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам.</li> </ul>	«Мини-футбол»
62	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать технические футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений;</li> </ul>	«Мини-футбол»

	- продолжить учить игре в футбол по упрощенным правилам.	
--	--	--

<b>Май</b>		
63	- продолжить учить технике выполнения отбора мяча, выполняя действия в паре; - совершенствовать элементы вратарской техники; - продолжить учить технике владения мячом в эстафетах.	«Мини-футбол»
64	- совершенствовать умение попадать мячом в движущуюся цель; - продолжать учить технике выполнения передачи друг другу (втроем).	«Мини-футбол»
65	- продолжать совершенствовать технику ведения мяча ногой «змейкой» между предметами; - продолжать совершенствовать технику отбивания мяча в движении; - продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам.	«Мини-футбол»
66	- совершенствовать технику отбивания мяча в движении; - продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам.	«Мини-футбол» «Запрещенное движение»
67	- совершенствовать технические футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений; - продолжить учить игре в футбол по упрощенным правилам.	«Мини-футбол»
68	- совершенствовать технические футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений; - продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам; - развивать физические качества.	«Мини-футбол» «Прокати мяч»
69	- продолжать совершенствовать технику ведения мяча ногой «змейкой» между предметами; - продолжать совершенствовать технику отбивания мяча в движении; - продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам.	«Мини-футбол»
70	- совершенствовать технические футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений; - продолжить учить игре в футбол по упрощенным правилам.	«Мини-футбол»

### Занятие №1

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
Ходьба: - высоко поднимая колени, мяч за головой - мяч за спиной – захлест голени назад - на носках, пятках, внешней стороне стопы  Бег враспынную. Три свистка для перестроения в колонну. По сигналу - бег с прыжком.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонн по одному друг за другом. Дети по ходу движения берут мячи и продолжают движение, слушая команду педагога.	1 мин
Игровое упражнение «Дотронься до колокольчика»		1 мин
Ходьба с передачей мячей под коленом		30 сек
Бег с ритмичными ударами о колено	Спина прямая, колено выше груди.	
Дыхательные упражнения	Мяч держать двумя руками, удар при каждом шаге.	30сек
	В ходьбе.	30сек
		30сек
<b>Основная часть</b>		
ОРУ с мячом. 1. И.п. – о.с., прямые руки с мячом внизу. Круг прямыми руками	Спину держать прямо, голову поворачивать вслед за мячом.	5-6 раз

<p>перед собой.</p> <p>2. И.п. – то же. 1-2 – поворот вправо, выпад правой ногой. И.п.; 3-4 – поворот влево, выпад левой ногой, И.п.</p> <p>3. И.п. – ноги широко, руки с мячом за головой. 1-2- наклон к правой, левой ноге 3-4- выпрямиться.</p> <p>4. И.п.- присесть на правую ногу, коленом упереться в пол, левая нога выпрямлена в сторону. Руки с мячом перед собой. 1-2- присесть на пятку правой ноги, мяч вверх; 3-4- выпрямить туловище, вернуться в И.п.; 5-8- то же с левой ноги.</p> <p>5. Прыжки вокруг мяча на двух ногах, чередуя с 10 прыжками на правой ноге, 10 прыжками на левой ноге.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения в футбольной технике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. По команде касаться носком центра мяча, лежащего неподвижно.</li> <li>2. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену расстояния 2,5-3,5м с места.</li> <li>3. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5м с разбега.</li> </ol> <p>Подвижная игра <b>«У кого меньше мячей»</b> Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала тренера стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>Голову поворачивать вслед за мячом.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Спину стараться держать прямо.</p> <p>Прыжки выполнять легко.</p> <p>В ходьбе. Перестроение в три колонны.</p> <p>Выполняют по трое.</p> <p>Выполняют по двое.</p> <p>Площадка разделена сеткой на уровне 130-150см. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.</p> <p>В ходьбе.</p>	<p>5-6 раз в каждую сторону</p> <p>5-6 раз</p> <p>По 3 подхода в течение 40-50 сек.</p> <p>10-20 сек</p> <p>До 6-7 касаний</p> <p>До 4-6 ударов</p> <p>До 4-6 ударов</p> <p>3 мин</p> <p>10-20сек.</p>
<p>Заключительная часть</p>		
<p>Игра-импровизация <b>«Клоун с мячом»</b> По сигналу дети изображают клоуна, замерев на месте.</p>		<p>1-2 мин.</p>

## Занятие №2

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- высоко поднимая колени, мяч за головой;</li> <li>- мяч за спиной – захлест голени назад;</li> </ul>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному друг за другом.</p>	<p>1 мин</p>

- на носках, пятках, внешней стороне стопы. Бег врассыпную Ходьба с передачей мяча под коленом. Бег с высоким подниманием бедра. Дыхательные упражнения.	Спина прямая, колено выше к груди. Мяч держать двумя руками, касаться коленом мяча. В ходьбе. Перестроение в три колонны.	1 мин 30сек 30сек 10-20сек
--	---	-------------------------------------

**Основная часть**

ОРУ с мячом: (см. занятие №1) Дыхательные упражнения. Упражнения в футбольной технике: 1. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5м с места. 2. Удар по мячу носком ноги в ворота (шириной 2-2,5м) с расстояния 3-4м с места. 3. Передача мяча друг другу, стоя на расстоянии 2-2,5м друг от друга, в паре (тройке) с места. 4. «Я знаю...» Подбрасывая мяч, продвигаясь вперед, называть по 5 и более имен, птиц, животных и т.д...  Подвижная игра «10 передач» Дети становятся парами. Расстояние в паре 2 м, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на пол. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на пол.  Дыхательные упражнения.	В ходьбе        Выполнять одновременно	10-20сек  До 4-6 ударов До 4-6 ударов 3мин 1 мин  3мин
---	--	---

**Заключительная часть**

По команде касаться носком центра мяча, лежащего неподвижно.	Дети стоят врассыпную.	30сек.
--	------------------------	--------

**Занятие №3**

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
Игра « <b>Передай мяч</b> » Дети стоят по кругу и передают друг другу мяч, произнося слова: -Раз, два, три! Мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть! Вот он, вот здесь! Семь, восемь, девять! Кто бросать умеет? - Я На каждое слово дети передают мяч; у кого на «Я» окажется мяч в руках, выходит в середину и		3 раза

говорит» «Раз, два, три, беги!». После этих слов дети разбегаются, а стоящий в середине бежит за ними, бросая мяч в ноги убегающих. Тот, в кого попал мяч, выходит из игры. После попадания водящим в 2-3 детей, игра начинается снова.		
Дыхательные упражнения.		10-20сек
Основная часть		
ОРУ с мячом (см занятие №1)	Дети берут мячи и становятся в 3 колонны.	
Дыхательные упражнения.		10-20сек
Упражнения в футбольной технике:		3раза
1. Эстафета: - отбивание мяча рукой от пола с продвижением вперед до ориентира; - удар по мясу носком ноги в ворота; - обратно бег с мячом в руках.	Удар выполнять с места до ориентира.	5-6 ударов
2. Удар носком ноги на точность в уменьшенные ворота (1,5-1,7м) без вратаря.		
3. «горячая картошка» - перебрасывание мяча руками друг другу, в тройке, на расстоянии 2-3м.		3мин
Подвижная игра «У кого меньше мячей» (см занятие №1)	Мяч передают способом от груди.	3мин
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20сек
Заключительная часть		
Передача мяча носком ноги друг другу, стоя в паре (расстояние в паре до 2м)		1мин

#### Занятие №4

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Передача мяча носком ноги друг другу, стоя в паре (расстояние в паре до 2м).		3раза
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30сек
Основная часть		
ОРУ с мячом (см. занятие №1)		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20сек
Упражнения в футбольной технике:		
1. Игровое задание «Снайпер». С 5-6 попыток подряд выполнить удар носком ноги с расстояния 3-4 м с места на точность в уменьшенные ворота (1,5-1,7 м) без вратаря.	Подгрупповой способ.	Каждый ребенок выполняет по 3 серии ударов
2. Подбежав с расстояния 2-4м к 5-6 мячам, лежащим на одной линии, выполнить пяткой поочередно удары по ним.	Ребенок к мячам может бежать спиной.	Каждый ребенок выполняет по 3 серии ударов
3. Удар пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2.5 м с расстояния 2,5-3м.		3-4 удара
Подвижная игра «10 передач» (см. занятие №2)	Мяч лежит на линии. Ребенок прицеливается, выполняет замах и удар.	
Подвижная игра «Мяч в ворота»		2мин

Игроки забивают мяч в ворота шириной 2-2,5 м любым известным им способом с расстояния 3-4м.		3мин
Заключительная часть		
Упражнение <b>«Вертись, мячик»</b> И.п. – стоя, руки на поясе, одна нога стоит на полу, другая - на мяче. Прокатывать подошвой мяч вперед-назад, вправо-влево.	Упражнение выполнить правой и левой ногой.	1мин

### Занятие №5

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба: - высоко поднимая колени, мяч за головой - мяч за спиной – захлест голени назад - на носках, пятках, внешней стороне стопы	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному друг за другом. Дети по ходу движения берут мячи и продолжают движение, слушая команду педагога.	1 мин
Бег врассыпную. Три свистка для перестроения в колонну. По сигналу - бег с прыжком.		1мин
Игровое упражнение <b>«Дотронься до колокольчика»</b>		30 сек
Ходьба с передачей мячей под коленом		30сек
Бег с ритмичными ударами о колено		30сек
Дыхательные упражнения	Спина прямая, колено выше груди.  Мяч держать двумя руками, удар при каждом шаге.	30сек
Основная часть		
ОРУ с мячом. 1. И.п. – о.с., прямые руки с мячом внизу. Круг прямыми руками перед собой. 2. И.п. – то же. 1-2 – поворот вправо, выпад правой ногой. И.п.; 3-4 – поворот влево, выпад левой ногой, И.п. 3. И.п. – ноги широко, руки с мячом за головой. 1-2- наклон к правой, левой ноге 3-4- выпрямиться. 4. И.п.- присесть на правую ногу, коленом упереться в пол, левая нога выпрямлена в сторону. Руки с мячом перед собой. 1-2- присесть на пятку правой ноги, мяч вверх; 3-4- выпрямить туловище, вернуться в И.п.; 5-8- то же с левой ноги. 5. Прыжки вокруг мяча на двух ногах, чередуя с 10 прыжками на правой ноге, 10 прыжками на левой ноге.  Дыхательные упражнения.  Упражнения в футбольной технике: 1. По команде касаться носком центра	Спину держать прямо, голову поворачивать вслед за мячом.  Голову поворачивать вслед за мячом.  Ноги в коленях не сгибать  Спину стараться держать прямо.  Прыжки выполнять легко.	5-6 раз  5-6 раз в каждую сторону  5-6 раз  По 3 подхода в течение 40-50 сек.

<p>мяча, лежащего неподвижно.</p> <p>2. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену расстояния 2,5-3,5м с места.</p> <p>3. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5м с разбега.</p> <p>Подвижная игра «У кого меньше мячей» (см занятие №1)</p> <p>Дыхательные упражнения</p>	<p>В ходьбе. Перестроение в три колонны.</p> <p>Выполняют по трое.</p> <p>Выполняют по двое.</p> <p>Площадка разделена сеткой на уровне 130-150см. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.</p> <p>В ходьбе.</p>	<p>10-20 сек</p> <p>До 6-7 касаний</p> <p>До 4-6 ударов</p> <p>До 4-6 ударов</p> <p>3 мин</p> <p>10-20сек.</p>
Заключительная часть		
Игра-импровизация «Клоун с мячом» (см занятие №1)		1-2 мин.

### Занятие №6

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Игра « <i>Передай мяч</i> » (см занятие №3)		3 раза
Дыхательные упражнения		10-20сек
Основная часть		
ОРУ с мячом (см занятие №1)	Дети берут мячи и становятся в 3 колонны.	10-20сек
Дыхательные упражнения.		3раза
Упражнения в футбольной технике:		
1. Эстафета:		
- отбивание мяча рукой от пола с продвижением вперед до ориентира;		
- удар по мясу носком ноги в ворота;		
- обратно бег с мячом в руках.	Удар выполнять с места до ориентира.	5-6 ударов
2. Удар носком ноги на точность в уменьшенные ворота (1,5-1,7м) без вратаря.		
3. «горячая картошка» - перебрасывание мяча руками друг другу, в тройке, на расстоянии 2-3м.		3мин
Подвижная игра «У кого меньше мячей» (см занятие №1)	Мяч передают способом от груди.	
Дыхательные упражнения.		3мин
	В ходьбе.	10-20сек
Заключительная часть		
Передача мяча носком ноги друг другу, стоя в паре (расстояние в паре до 2м)		1мин

### Занятие №7

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба в колонне по одному:	Спину держать прямо, соблюдать дистанцию.	2мин

<p>- с высоким подниманием колен; - «змейкой»; - спиной вперед.</p> <p>Бег: - со сменой направляющего; - спиной вперед; - с ускорением и замедлением темпа по сигналу.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>Не наталкиваться, соблюдать дистанцию</p>	<p>2мин</p> <p>10-20сек</p>
<p>Основная часть</p>		
<p>ОРУ с мячом (см. занятие №1)</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения в футбольной технике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удар в ворота по неподвижному мячу пяткой с места.</li> <li>2. Передача мяча в паре, ударяя пяткой</li> <li>3. Игровое упражнение в паре: игроки стоят на расстоянии 3-4м друг от друга. Мяч один на двоих. Один игрок бросает другому игроку мяч из-за плеча правой (левой) рукой. Другой игрок возвращает ему мяч, ударяя по мячу носком ноги.</li> </ol> <p>Подвижная игра «Уголек» В центре круга стоит водящий (взрослый), который делает передачу мяча одному из игроков. Игрок, не останавливая мяч, отбивает его, направляя в сторону взрослого.</p>	<p>В ходьбе.</p> <p>В зале устанавливаются несколько ворот.</p> <p>Стоя в паре, дети сами контролируют движение и направление мяча.</p>	<p>10-20сек</p> <p>3мин</p> <p>2мин</p> <p>3мин</p>
<p>Заключительная часть</p>		
<p>Ходьба враспынную, с перекатом с пятки на носок, помогая взмахом рук, чередуя с обычной ходьбой.</p>	<p>Спина прямая.</p>	<p>1мин</p>

### Занятие №8

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<p>Вводная часть</p>		
<p>Ходьба: - на пятках, носках; - в полуприседе; - спиной вперед.</p> <p>Бег – подвижная игра «Ловишки».</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>В колонне по одному. Руки на поясе, за головой.</p> <p>Игроки и водящий передвигаются по площадке подскоками.</p> <p>В ходьбе. Перестроение в 2 круга.</p>	<p>2мин</p> <p>3 раза</p> <p>30сек</p>
<p>Основная часть</p>		
<p>ОРУ с мячами.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п. – стоя на коленях, мяч в прямых руках внизу. 1-2-сесть на пятки, мяч вперед-вверх, 3-4-вернуться в И.п.;</li> <li>2. И.п. – то же. 1-2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, опустить мяч и коснуться им пола</li> </ol>	<p>Туловище держать прямо.</p>	<p>5-6 раз</p> <p>По 4 раза в каждую сторону.</p>



<p>у правого носка. Вернуться в И.п.; 3-4-го же в другую сторону;</p> <p>3. И.п. – сесть на пол, ноги вместе, руки в стороны, мяч удерживать в правой руке. 1-2-поднимая правую руку, передать мяч под ней в левую руку; 3-4- вернуться в И.п., мяч в левой руке; 4-8-го же другой ногой.</p> <p>4. И.п.- сесть, ноги вместе, мяч у левого бедра. Прокатить мяч по полу вокруг ног слева направо и наоборот.</p> <p>5. Прыжки вокруг мяча, лежащего на полу, из и.п.- сидя на корточках, руки ха головой.</p>	<p>Носки оттянуть</p> <p>Поднимая мяч вверх, туловище назад не наклонять.</p>	<p>По 4-5 раз каждой ногой</p> <p>6 раз</p> <p>По 10 прыжков в правую и левую стороны.</p>
<p>Дыхательные упражнения</p>		
<p>Упражнения в футбольной технике:</p>		<p>30сек</p>
<p>1. Передача мяча в паре, ударяя пяткой. Расстояние между партнерами 2-2,5м.</p>		<p>2мин</p>
<p>2. Имитационный удар по мячу серединой подъема.</p>		
<p>3. Удар с места по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4м с постепенным увеличением силы удара. Дети стоят в двух шеренгах спиной друг к другу. Расстояние между шеренгами – 2м.</p>	<p>Дети стоят врассыпную. Педагог показывает, а дети копируют его движения. Взрослый показывает движения.</p>	<p>1мин</p> <p>3мин</p>
<p>4. Передача мяча назад между ногами. Команды выстраиваются колоннами. У первых игроков по мячу. По сигналу мяч передается прямыми руками между ногами стоящему сзади, тот – следующему, и так до последнего игрока в колонне.</p>	<p>Выигрывает команда, закончившая передачи первой.</p>	<p>3раза</p>
<p>Эстафета «Забей в ворота гол» -бег до ориентира с мячом в руках; - от ориентира выполнить удар носком ноги с места мячом в ворота; -бег с мячом в руках и обратно.</p>	<p>Дети построены в 3 колонны</p>	<p>2-3 раза</p>
<p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>В ходьбе</p>	<p>10-20сек</p>
<p>Заключительная часть</p>		
<p>Упражнение «Художник» Кто быстрее, сидя на полу, нарисует в воздухе круг мячом, зажатым между стопами.</p>	<p>Дети располагаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать.</p>	<p>По 3 круга в обе стороны.</p>

### Занятие №9

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<p>Вводная часть</p>		
<p>Ходьба:</p>	<p>Выполняется с мячами. Положение рук дети</p>	<p>1-1,5мин</p>

<p>-на пятках, носках; -скрестным шагом; - в полуприседе; - обычная с заданием: по сигналу остановиться и выполнить по 3 имитационных удара серединой подъема по мячу.</p> <p>Бег: - спиной вперед; - со сменой направляющего по сигналу; - с ускорением и замедлением темпа.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>выбирают сами.</p> <p>Перестроение в 2 круга.</p>	<p>2-2,5 мин</p> <p>10-20сек</p>
--	--	----------------------------------

Основная часть

<p>ОРУ с мячами (см. занятие №8)</p> <p>Дыхательные упражнения. Упражнения в футбольной технике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удар по мячу носком ноги. Расстояние до цели – 3-3,5м.</li> <li>2. Удар серединой подъема с места, а затем с разбега по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в кеглю, установленную в створе ворот.</li> <li>3. Передача мяча пяткой под шнуром, натянутым между стойками на высоте 25-30см.</li> </ol> <p>Подвижная игра <b>«Во встречных колоннах»</b> Расстояние между колоннами – 4-5м. По сигналу стоящий впереди игрок одной из колонн двумя руками передает мяч первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны и т.д... Игра заканчивается, когда одна из команд первой займет первоначальное положение.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>В ходьбе</p> <p>Выполняется в несколько горизонтальных мишеней.</p> <p>Выполняется в несколько ворот.</p> <p>Следить за точностью передачи</p> <p>Игроки образуют 2 встречные колонны.</p> <p>В ходьбе.</p>	<p>10-20сек</p> <p>3-4 удара</p> <p>По 3-4 удара каждый ребенок.</p> <p>1мин</p> <p>До 3 раз</p> <p>30сек</p>
---	--	---

Заключительная часть

<p>Упражнение <b>«Вертишь мячик»</b> (см занятие №4)</p>	<p>Выполнять правой и левой ногой.</p>	<p>30сек</p>
--	--	--------------

Занятие №10

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
<p>Ходьба обычная в сочетании с обычным шагом</p>	<p>Построение в 2 круга, движущиеся в противоположные стороны. Использовать бубен</p>	<p>3 мин</p> <p>30сек</p>
<p>Ходьба, переходящая в бег, ритмично ударяя по колену мячом.</p>	<p>В ходьбе</p>	<p>30сек</p>
Основная часть		
<p>ОРУ с мячами (см занятие №8)</p>		

Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20сек
Упражнения в футбольной технике: 1. Эстафета: -боковой галоп до ориентира(мяч в руках) -удар с места по мячу серединой подъема по воротам -боковой галоп обратно. 2. Удар серединой подъема по неподвижному мячу в стену. Расстояние – 2-3м. 3. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать его через натянутый шнур. 4. Удар серединой подъема по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым.	Фронтально, дети стоят вдоль стены.  Показ и объяснение взрослого.  Индивидуально с каждым ребенком.	2-3 раза  До 10 ударов  3мин  3мин
Подвижная игра «У кого меньше мячей» (см занятие №1)	Запрещается отнимать мяч друг у друга и толкаться.	3мин
Дыхательные упражнения.		30сек
Заключительная часть		
Ходьба по веревке: обычная, приставным шагом боком. Мешочек в вытянутой в сторону руке.	Веревку можно положить «змейкой». Дети разделены на 2 группы.	1мин

### Занятие № 11

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба в колонне по одному: - с высоким подниманием колен; - «змейкой»; - спиной вперед.	Спину держать прямо, соблюдать дистанцию.	2мин
Бег: - со сменой направляющего; - спиной вперед; - с ускорением и замедлением темпа по сигналу.	Не наталкиваться, соблюдать дистанцию	2мин
Дыхательные упражнения.		10-20сек
Основная часть		
ОРУ с мячом (см. занятие №1)		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20сек
Упражнения в футбольной технике: 1. Удар в ворота по неподвижному мячу пяткой с места. 2. Передача мяча в паре, ударя пяткой 3. Игровое упражнение в паре: игроки стоят на расстоянии 3-4м друг от друга. Мяч один на двоих. Один игрок бросает другому игроку мяч из-за плеча правой (левой) рукой. Другой игрок возвращает ему мяч, ударя по мячу носком ноги.	В зале устанавливаются несколько ворот.  Стоя в паре, дети сами контролируют движение и направление мяча.	3мин  2мин
Подвижная игра «Уголек»		

В центре круга стоит водящий (взрослый), который делает передачу мяча одному из игроков. Игрок, не останавливая мяч, отбивает его, направляя в сторону взрослого.		
Заключительная часть		
Ходьба враспынную, с перекатом с пятки на носок, помогая взмахом рук, чередуя с обычной ходьбой.	Спина прямая.	1мин

### Занятие №12

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба: -на пятках, носках; -скрестным шагом; - в полуприседе; - обычная с заданием: по сигналу остановиться и выполнить по 3 имитационных удара серединой подъема по мячу.  Бег: - спиной вперед; - со сменой направляющего по сигналу; - с ускорением и замедлением темпа.	Выполняется с мячами. Положение рук дети выбирают сами.	1-1,5мин          2-2,5 мин
Дыхательные упражнения.	Перестроение в 2 круга.	10-20сек
Основная часть		
ОРУ с мячами (см. занятие №8)  Дыхательные упражнения. Упражнения в футбольной технике: 1. Удар по мячу носком ноги. Расстояние до цели – 3-3,5м. 2. Удар серединой подъема с места, а затем с разбега по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в кеглю, установленную в створе ворот. 3. Передача мяча пяткой под шнуром, натянутым между стойками на высоте 25-30см.  Подвижная игра <b>«Во встречных колоннах»</b> Расстояние между колоннами – 4-5м. По сигналу стоящий впереди игрок одной из колонн двумя руками передает мяч первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны и т.д... Игра заканчивается, когда одна из команд первой займет первоначальное положение.	В ходьбе  Выполняется в несколько горизонтальных мишеней.  Выполняется в несколько ворот.  Следить за точностью передачи	10-20сек  3-4 удара  По 3-4 удара каждый ребенок.  1мин
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30сек
Заключительная часть		
Упражнение <b>«Вертись мячик»</b> (см занятие №4)	Выполнять правой и левой ногой.	30сек

### Занятие №13

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
Ходьба, бег, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу.		1-1,5 мин
Ходьба по диагонали и противходом.	На ходу взять мячи и перестроиться в 2 колонны.	1 мин
<b>Основная часть</b>		
ОРУ с мячом. 1. И.п. – стоя ноги на ширине стопы, в руках мяч. 1-2- поднять мяч вверх, сгибая руки, опустить за голову; 3-4- и.п. 2. И.п. – стоя, мяч на полу, руки внизу. 1-2- встать на мяч правой (левой) ногой, постоять; 3-4- и.п. 3. И.п. – стоя, мяч в руках внизу. 1-2- присесть, колени врозь с опорой мячом о пол; 3-4-и.п. 4. И.п. – стоя, мяч на полу. 1-8- прыжки вокруг мяча на правой (левой) ноге. 5. Дыхательные упражнения.	Голову не наклонять.	5-6 раз
Упражнение в футбольной технике. 1. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать мяч через натянутый шнур. 2. Имитационные удары по мячу внешней стороной стопы. 3. Удары внешней стороной стопы в стену или цель. 4. Удары с разбега по мячу серединой подъема.	Удерживать равновесие.	5-6 раз каждой ногой
	Спина прямая.	6-8 раз
	В ходьбе.	По 3 круга на каждой ноге.
	Показ и объяснение взрослого.	10-20сек
	Указать на внешнюю сторону стопы ребенка.	2мин
<b>Подвижная игра «Удочка»</b> Дети стоят по кругу, водящий со скакалкой или шнуром с утяжелителем на конце – в центре. Водящий вращает скакалку вокруг себя, дети перепрыгивают ее на одной или обеих ногах, стараясь не наступать на нее.		1 мин
		3мин
		2мин
		4-5 раз
<b>Заключительная часть</b>		
Упражнение <b>«Попади в цель»</b> Удар серединой подъема по цели, нарисованный на стене, после передачи мяча взрослым.	Индивидуально с каждым ребенком.	1-2мин

### Занятие №14

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
Игра <b>«Море волнуется»</b>	Меду фигурами - различные виды бега в чередовании	2мин

	с ходьбой.	
Основная часть		
ОРУ с мячом (см. занятие №13)		
Упражнения в футбольной технике.		
1. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать мяч через натянутый шнур.	Подгрупповой способ.	До 6 ударов
2. Удары по мячу серединой подъема по булавам после передачи мяча взрослым.	Подгрупповой способ.	2мин
3. Удары внешней стороной стопы в стену или цель с места.		2мин
Подвижная игра « <i>Ловишка в кругу</i> » Дети становятся в круг на расстоянии 50-60см, водящий – в центре, перебрасывают друг другу мяч, водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.		3-4мин
Заключительная часть		
Упражнение « <i>Прокати мяч</i> » Сидя на полу, прокатывание мяча вокруг себя.	Ноги в коленях не сгибать.	1мин

### Занятие №15

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба обычная в сочетании с обычным шагом	Построение в 2 круга, движущиеся в противоположные стороны. Использовать бубен	3 мин 30сек
Ходьба, переходящая в бег, ритмично ударяя по колену мячом.		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе	30сек
Основная часть		
ОРУ с мячами (см занятие №8)		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20сек
Упражнения в футбольной технике:		
1. Эстафета: -боковой галоп до ориентира(мяч в руках) -удар с места по мячу серединой подъема по воротам -боковой галоп обратно.		2-3 раза
2. Удар серединой подъема по неподвижному мячу в стену. Расстояние – 2-3м.	Фронтально, дети стоят вдоль стены.	До 10 ударов
3. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать его через натянутый шнур.	Показ и объяснение взрослого.	3мин
4. Удар серединой подъема по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым.	Индивидуально с каждым ребенком.	3мин 3мин
Подвижная игра « <i>У кого меньше мячей</i> » (см занятие №1)	Запрещается отнимать мяч друг у друга и толкаться.	
Дыхательные упражнения.		30сек

**Заключительная часть**

Ходьба по веревке: обычная, приставным шагом боком. Мешочек в вытянутой в сторону руке.	Веревку можно положить «змейкой». Дети разделены на 2 группы.	1мин
---	---	------

**Занятие № 16**

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
Ходьба в колонне по одному: - с высоким подниманием колен; - «змейкой»; - спиной вперед.	Спину держать прямо, соблюдать дистанцию.	2мин
Бег: - со сменой направляющего; - спиной вперед; - с ускорением и замедлением темпа по сигналу.	Не наталкиваться, соблюдать дистанцию	2мин
Дыхательные упражнения.		10-20сек
<b>Основная часть</b>		
ОРУ с мячом (см. занятие №1)		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20сек
Упражнения в футбольной технике: 1. Удар в ворота по неподвижному мячу пяткой с места. 2. Передача мяча в паре, ударя пяткой 3. Игровое упражнение в паре: игроки стоят на расстоянии 3-4м друг от друга. Мяч один на двоих. Один игрок бросает другому игроку мяч из-за плеча правой (левой) рукой. Другой игрок возвращает ему мяч, ударя по мячу носком ноги.	В зале устанавливаются несколько ворот.  Стоя в паре, дети сами контролируют движение и направление мяча.	3мин  2мин
Подвижная игра «Уголек» В центре круга стоит водящий (взрослый), который делает передачу мяча одному из игроков. Игрок, не останавливая мяч, отбивает его, направляя в сторону взрослого.		
<b>Заключительная часть</b>		
Ходьба враспынную, с перекатом с пятки на носок, помогая взмахом рук, чередуя с обычной ходьбой.	Спина прямая.	1мин

**Занятие №17**

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

Бег: - спиной вперед; - со сменой направляющего по сигналу; - с ускорением и замедлением темпа.		2-2,5 мин
Дыхательные упражнения.	Перестроение в 2 круга.	10-20сек
Основная часть		
ОРУ с мячами (см. занятие №8)  Дыхательные упражнения. Упражнения в футбольной технике: 1. Удар по мячу носком ноги. Расстояние до цели – 3-3,5м. 2. Удар серединой подъема с места, а затем с разбега по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в кеглю, установленную в створе ворот. 3. Передача мяча пяткой под шнуром, натянутым между стойками на высоте 25-30см.  Подвижная игра <b>«Во встречных колоннах»</b> Расстояние между колоннами – 4-5м. По сигналу стоящий впереди игрок одной из колонн двумя руками передает мяч первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны и т.д... Игра заканчивается, когда одна из команд первой займет первоначальное положение.  Дыхательные упражнения.	В ходьбе  Выполняется в несколько горизонтальных мишеней.  Выполняется в несколько ворот.  Следить за точностью передачи  Игроки образуют 2 встречные колонны.	10-20сек  3-4 удара  По 3-4 удара каждый ребенок.  1мин  До 3 раз
	В ходьбе.	30сек
Заключительная часть		
Упражнение <b>«Вертись мячик»</b> (см занятие №4)	Выполнять правой и левой ногой.	30сек

### Занятие №18

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба, бег, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу.		1-1,5 мин
Ходьба по диагонали и противходом.	На ходу взять мячи и перестроиться в 2 колонны.	1мин
Основная часть		
ОРУ с мячом. 6. И.п. – стоя ноги на ширине стопы, в руках мяч. 1-2- поднять мяч вверх, сгибая руки, опустить за голову; 3-4- и.п. 7. И.п. – стоя, мяч на полу, руки внизу. 1-2- встать на мяч правой (левой) ногой, постоять; 3-4- и.п.	Голову не наклонять.  Удерживать равновесие.	5-6 раз  5-6 раз каждой ногой



<p>8. И.п. – стоя, мяч в руках внизу. 1-2- присесть, колени врозь с опорой мячом о пол; 3-4-и.п.</p> <p>9. И.п. – стоя, мяч на полу. 1-8- прыжки вокруг мяча на правой (левой) ноге.</p> <p>10. Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнение в футбольной технике.</p> <p>5. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать мяч через натянутый шнур.</p> <p>6. Имитационные удары по мячу внешней стороной стопы.</p> <p>7. Удары внешней стороной стопы в стену или цель.</p> <p>8. Удары с разбега по мячу серединой подъема.</p> <p><b>Подвижная игра «Удочка»</b> Дети стоят по кругу, водящий со скакалкой или шнуром с утяжелителем на конце – в центре. Водящий вращает скакалку вокруг себя, дети перепрыгивают ее на одной или обеих ногах, стараясь не наступать на нее.</p>	<p>Спина прямая.</p> <p>В ходьбе.</p> <p>Показ и объяснение взрослого.</p> <p>Указать на внешнюю сторону стопы ребенка.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>По 3 круга на каждой ноге.</p> <p>10-20сек</p> <p>2мин</p> <p>1мин</p> <p>3мин</p> <p>2мин</p> <p>4-5 раз</p>
Заключительная часть		
<p>Упражнение <b>«Попади в цель»</b> Удар серединой подъема по цели, нарисованный на стене, после передачи мяча взрослым.</p>	<p>Индивидуально с каждым ребенком.</p>	<p>1-2мин</p>

### Занятие №19

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
<p>Игра <b>«Море волнуется»</b></p>	<p>Меду фигурами - различные виды бега в чередовании с ходьбой.</p>	<p>2мин</p>
Основная часть		
<p>ОРУ с мячом (см. занятие №13) Упражнения в футбольной технике.</p> <p>1. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать мяч через натянутый шнур.</p> <p>2. Удары по мячу серединой подъема по булавам после передачи мяча взрослым.</p> <p>Удары внешней стороной стопы в стену или цель с места.</p> <p>Подвижная игра <b>«Ловишка в кругу»</b> Дети становятся в круг на расстоянии 50-60см, водящий – в центре, перебрасывают друг другу мяч, водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.</p>	<p>Подгрупповой способ.</p> <p>Подгрупповой способ.</p>	<p>До 6 ударов</p> <p>2мин</p> <p>2мин</p> <p>3-4мин</p>
Заклучительная часть		
<p>Упражнение <b>«Прокати мяч»</b> Сидя на полу, прокатывание мяча вокруг себя.</p>	<p>Ноги в коленях не сгибать.</p>	<p>1мин</p>

### Занятие №20

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
Ходьба обычная в сочетании с обычным шагом	Построение в 2 круга, движущиеся в противоположные стороны. Использовать бубен	3 мин
Ходьба, переходящая в бег, ритмично ударяя по колену мячом.		30сек
Дыхательные упражнения.	В ходьбе	30сек
<b>Основная часть</b>		
ОРУ с мячами (см занятие №8)	В ходьбе.	10-20сек
Дыхательные упражнения.		2-3 раза
Упражнения в футбольной технике: 1. Эстафета: -боковой галоп до ориентира(мяч в руках) -удар с места по мячу серединой подъема по воротам -боковой галоп обратно.		До 10 ударов
2. Удар серединой подъема по неподвижному мячу в стену. Расстояние – 2-3м.		3мин
3. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать его через натянутый шнур.		Фронтально, дети стоят вдоль стены. Показ и объяснение взрослого.
4. Удар серединой подъема по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым.		Индивидуально с каждым ребенком.
Подвижная игра «У кого меньше мячей» (см занятие №1)	Запрещается отнимать мяч друг у друга и толкаться.	3мин
Дыхательные упражнения.		30сек
<b>Заключительная часть</b>		
Ходьба по веревке: обычная, приставным шагом боком. Мешочек в вытянутой в сторону руке.	Веревку можно положить «змейкой». Дети разделены на 2 группы.	1мин

### Занятие № 21

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
Ходьба в колонне по одному: - с высоким подниманием колен; - «змейкой»; - спиной вперед.	Спину держать прямо, соблюдать дистанцию.	2мин
Бег: - со сменой направляющего; - спиной вперед; - с ускорением и замедлением темпа по сигналу.	Не наталкиваться, соблюдать дистанцию	2мин
Дыхательные упражнения.		10-20сек
<b>Основная часть</b>		
ОРУ с мячом (см. занятие №1)		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20сек

<p>Упражнения в футбольной технике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Удар в ворота по неподвижному мячу пяткой с места.</li> <li>Передача мяча в паре, ударяя пяткой</li> <li>Игровое упражнение в паре: игроки стоят на расстоянии 3-4м друг от друга. Мяч один на двоих. Один игрок бросает другому игроку мяч из-за плеча правой (левой) рукой. Другой игрок возвращает ему мяч, ударяя по мячу носком ноги.</li> </ol> <p>Подвижная игра «Уголек» В центре круга стоит водящий (взрослый), который делает передачу мяча одному из игроков. Игрок, не останавливая мяч, отбивает его, направляя в сторону взрослого.</p>	<p>В зале устанавливаются несколько ворот.</p>	3мин
	<p>Стоя в паре, дети сами контролируют движение и направление мяча.</p>	2мин
<b>Заключительная часть</b>		
<p>Ходьба врассыпную, с перекатом с пятки на носок, помогая взмахом рук, чередуя с обычной ходьбой.</p>	<p>Спина прямая.</p>	1мин

### Занятие №22

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-на пятках, носках;</li> <li>-скрестным шагом;</li> <li>- в полуприседе;</li> <li>- обычная с заданием: по сигналу остановиться и выполнить по 3 имитационных удара серединой подъема по мячу.</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спиной вперед;</li> <li>- со сменой направляющего по сигналу;</li> <li>- с ускорением и замедлением темпа.</li> </ul> <p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>Выполняется с мячами. Положение рук дети выбирают сами.</p>	<p>1-1,5мин</p>
		2-2,5 мин
	Перестроение в 2 круга.	10-20сек
<b>Основная часть</b>		
<p>ОРУ с мячами (см. занятие №8)</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения в футбольной технике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Удар по мячу носком ноги. Расстояние до цели – 3-3,5м.</li> <li>Удар серединой подъема с места, а затем с разбега по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в кеглю, установленную в створе ворот.</li> <li>Передача мяча пяткой под шнуром, натянутым между стойками на высоте 25-30см.</li> </ol> <p>Подвижная игра «Во встречных»</p>	<p>В ходьбе</p> <p>Выполняется в несколько горизонтальных мишеней.</p> <p>Выполняется в несколько ворот.</p> <p>Следить за точностью передачи</p>	<p>10-20сек</p> <p>3-4 удара</p> <p>По 3-4 удара каждый ребенок.</p> <p>1мин</p>

<p><b>Колоннах»</b>          Расстояние между колоннами – 4-5м. По сигналу стоящий впереди игрок одной из колонн двумя руками передает мяч первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны и т.д... Игра заканчивается, когда одна из команд первой займет первоначальное положение.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>Игроки образуют 2 встречные колонны.</p> <p>В ходьбе.</p>	<p>До 3 раз</p> <p>30сек</p>
<p>Заключительная часть</p>		
<p>Упражнение <b>«Вертись мячик»</b>          (см занятие №4)</p>	<p>Выполнять правой и левой ногой.</p>	<p>30сек</p>

### Занятие №23

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<p>Вводная часть</p>		
<p>Ходьба, бег, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу.</p>		<p>1-1,5 мин</p>
<p>Ходьба по диагонали и противоходом.</p>	<p>На ходу взять мячи и перестроиться в 2 колонны.</p>	<p>1 мин</p>
<p>Основная часть</p>		
<p>ОРУ с мячом.</p> <p>11. И.п. – стоя ноги на ширине стопы, в руках мяч.          1-2- поднять мяч вверх, сгибая руки, опустить за голову;          3-4- и.п.</p> <p>12. И.п. – стоя, мяч на полу, руки внизу.          1-2- встать на мяч правой (левой) ногой, постоять;          3-4- и.п.</p> <p>13. И.п. – стоя, мяч в руках внизу.          1-2- присесть, колени врозь с опорой мячом о пол;          3-4-и.п.</p> <p>14. И.п. – стоя, мяч на полу.          1-8- прыжки вокруг мяча на правой (левой) ноге.</p> <p>15.          Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнение в футбольной технике.</p> <p>9. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать мяч через натянутый шнур.</p> <p>10. Имитационные удары по мячу внешней стороной стопы.</p> <p>11. Удары внешней стороной стопы в стену или цель.</p> <p>12. Удары с разбега по мячу серединой подъема.</p> <p><b>Подвижная игра «Удочка»</b>          Дети стоят по кругу, водящий со скакалкой или шнуром с утяжелителем на конце – в центре. Водящий вращает</p>	<p>Голову не наклонять.</p> <p>Удерживать равновесие.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>В ходьбе.</p> <p>Показ и объяснение взрослого.</p> <p>Указать на внешнюю сторону стопы ребенка.</p>	<p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз каждой ногой</p> <p>6-8 раз</p> <p>По 3 круга на каждой ноге.</p> <p>10-20сек</p> <p>2мин</p> <p>1 мин</p> <p>3мин</p> <p>2мин</p>

скакалку вокруг себя, дети перепрыгивают ее на одной или обеих ногах, стараясь не наступать на нее.		4-5 раз
Заключительная часть		
Упражнение <b>«Попади в цель»</b> Удар серединой подъема по цели, нарисованный на стене, после передачи мяча взрослым.	Индивидуально с каждым ребенком.	1-2мин

### Занятие №24

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Игра <b>«Море волнуется»</b>	Меду фигурами - различные виды бега в чередовании с ходьбой.	2мин
Основная часть		
ОРУ с мячом (см. занятие №13)  Упражнения в футбольной технике. 1. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать мяч через натянутый шнур. 2. Удары по мячу серединой подъема по булавам после передачи мяча взрослым. 3. Удары внешней стороной стопы в стену или цель с места.  Подвижная игра <b>«Ловишка в кругу»</b> Дети становятся в круг на расстоянии 50-60см, водящий – в центре, перебрасывают друг другу мяч, водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.	Подгрупповой способ.  Подгрупповой способ.	До 6 ударов  2мин  2мин  3-4мин
Заключительная часть		
Упражнение <b>«Прокати мяч»</b> Сидя на полу, прокатывание мяча вокруг себя.	Ноги в коленях не сгибать.	1мин

### Занятие №25

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба обычная в сочетании с обычным шагом	Построение в 2 круга, движущиеся в противоположные стороны. Использовать бубен	3 мин
Ходьба, переходящая в бег, ритмично ударяя по колену мячом.		30сек
Дыхательные упражнения.	В ходьбе	30сек
Основная часть		
ОРУ с мячами (см занятие №8)  Дыхательные упражнения.  Упражнения в футбольной технике: 1. Эстафета: -боковой галоп до ориентира(мяч в руках) -удар с места по мячу серединой подъема по воротам -боковой галоп обратно.	В ходьбе.	10-20сек      2-3 раза

<p>2. Удар серединой подъема по неподвижному мячу в стену. Расстояние – 2-3м.</p> <p>3. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать его через натянутый шнур.</p> <p>4. Удар серединой подъема по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым.</p> <p>Подвижная игра «У кого меньше мячей» (см занятие №1)</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>Фронтально, дети стоят вдоль стены.</p> <p>Показ и объяснение взрослого.</p> <p>Индивидуально с каждым ребенком.</p> <p>Запрещается отнимать мяч друг у друга и толкаться.</p>	<p>До 10 ударов</p> <p>3мин</p> <p>3мин</p> <p>3мин</p> <p>30сек</p>
<b>Заключительная часть</b>		
<p>Ходьба по веревке: обычная, приставным шагом боком. Мешочек в вытянутой в сторону руке.</p>	<p>Веревку можно положить «змейкой». Дети разделены на 2 группы.</p>	<p>1мин</p>

### Занятие № 26

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
<p>Ходьба в колонне по одному: - с высоким подниманием колен; - «змейкой»; - спиной вперед.</p> <p>Бег: - со сменой направляющего; - спиной вперед; - с ускорением и замедлением темпа по сигналу.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>Спину держать прямо, соблюдать дистанцию.</p> <p>Не наталкиваться, соблюдать дистанцию</p>	<p>2мин</p> <p>2мин</p> <p>10-20сек</p>
<b>Основная часть</b>		
<p>ОРУ с мячом (см. занятие №1)</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения в футбольной технике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Удар в ворота по неподвижному мячу пяткой с места.</li> <li>Передача мяча в паре, ударя пяткой</li> <li>Игровое упражнение в паре: игроки стоят на расстоянии 3-4м друг от друга. Мяч один на двоих. Один игрок бросает другому игроку мяч из-за плеча правой (левой) рукой. Другой игрок возвращает ему мяч, ударя по мячу носком ноги.</li> </ol> <p>Подвижная игра «Уголек» В центре круга стоит водящий (взрослый), который делает передачу мяча одному из игроков. Игрок, не останавливая мяч, отбивает его, направляя в сторону взрослого.</p>	<p>В ходьбе.</p> <p>В зале устанавливаются несколько ворот.</p> <p>Стоя в паре, дети сами контролируют движение и направление мяча.</p>	<p>10-20сек</p> <p>3мин</p> <p>2мин</p>
<b>Заключительная часть</b>		
<p>Ходьба враспынную, с перекатом с пятки на носок, помогая взмахом рук, чередуя с обычной ходьбой.</p>	<p>Спина прямая.</p>	<p>1мин</p>

### Занятие №27

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
Ходьба: -на пятках, носках; -скрестным шагом; - в полуприседе; - обычная с заданием: по сигналу остановиться и выполнить по 3 имитационных удара серединой подъема по мячу.  Бег: - спиной вперед; - со сменой направляющего по сигналу; - с ускорением и замедлением темпа.  Дыхательные упражнения.	Выполняется с мячами. Положение рук дети выбирают сами.       Перестроение в 2 круга.	1-1,5мин       2-2,5 мин       10-20сек
<b>Основная часть</b>		
ОРУ с мячами (см. занятие №8)  Дыхательные упражнения. Упражнения в футбольной технике: 1. Удар по мячу носком ноги. Расстояние до цели – 3-3,5м. 2. Удар серединой подъема с места, а затем с разбега по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в кеглю, установленную в створе ворот. 3. Передача мяча пяткой под шнуром, натянутым между стойками на высоте 25-30см.  Подвижная игра <b>«Во встречных колоннах»</b> Расстояние между колоннами – 4-5м. По сигналу стоящий впереди игрок одной из колонн двумя руками передает мяч первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны и т.д... Игра заканчивается, когда одна из команд первой займет первоначальное положение.  Дыхательные упражнения.	В ходьбе  Выполняется в несколько горизонтальных мишеней.  Выполняется в несколько ворот.  Следить за точностью передачи  Игроки образуют 2 встречные колонны.	10-20сек  3-4 удара  По 3-4 удара каждый ребенок.  1 мин    До 3 раз    30сек
<b>Заключительная часть</b>		
Упражнение <b>«Вертись мячик»</b> (см занятие №4)	Выполнять правой и левой ногой.	30сек

### Занятие №28

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
Ходьба, бег, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу.		1-1,5 мин
Ходьба по диагонали и противоходом.	На ходу взять мячи и перестроиться в 2 колонны.	1 мин
<b>Основная часть</b>		
ОРУ с мячом. И.п. – стоя ноги на ширине стопы, в		

<p>руках мяч. 1-2- поднять мяч вверх, сгибая руки, опустить за голову; 3-4- и.п. И.п. – стоя, мяч на полу, руки внизу. 1-2- встать на мяч правой (левой) ногой, постоять; 3-4- и.п. 16. И.п. – стоя, мяч в руках внизу. 1-2- присесть, колени врозь с опорой мячом о пол; 3-4-и.п. 17. И.п. – стоя, мяч на полу. 1-8- прыжки вокруг мяча на правой (левой) ноге. 18. Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнение в футбольной технике. 13. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать мяч через натянутый шнур. 14. Имитационные удары по мячу внешней стороной стопы. 15. Удары внешней стороной стопы в стену или цель. 16. Удары с разбега по мячу серединой подъема.</p> <p><b>Подвижная игра «Удочка»</b> Дети стоят по кругу, водящий со скакалкой или шнуром с утяжелителем на конце – в центре. Водящий вращает скакалку вокруг себя, дети перепрыгивают ее на одной или обеих ногах, стараясь не наступать на нее.</p>	<p>Голову не наклонять.</p> <p>Удерживать равновесие.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>В ходьбе.</p> <p>Показ и объяснение взрослого.</p> <p>Указать на внешнюю сторону стопы ребенка.</p>	<p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз каждой ногой</p> <p>6-8 раз</p> <p>По 3 круга на каждой ноге.</p> <p>10-20сек</p> <p>2мин</p> <p>1мин</p> <p>3мин</p> <p>2мин</p> <p>4-5 раз</p>
<p>Заключительная часть</p>		
<p>Упражнение <b>«Попади в цель»</b> Удар серединой подъема по цели, нарисованный на стене, после передачи мяча взрослым.</p>	<p>Индивидуально с каждым ребенком.</p>	<p>1-2мин</p>

### Занятие №29

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<p>Вводная часть</p>		
<p>Игра <b>«Море волнуется»</b></p>	<p>Меду фигурами - различные виды бега в чередовании с ходьбой.</p>	<p>2мин</p>
<p>Основная часть</p>		
<p>ОРУ с мячом (см. занятие №13)</p> <p>Упражнения в футбольной технике.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать мяч через натянутый шнур.</li> <li>Удары по мячу серединой подъема по булавам после передачи мяча взрослым.</li> <li>Удары внешней стороной стопы в стену или цель с места.</li> </ol> <p>Подвижная игра <b>«Ловишка в кругу»</b></p>	<p>Подгрупповой способ.</p> <p>Подгрупповой способ.</p>	<p>До 6 ударов</p> <p>2мин</p> <p>2мин</p>



Дети становятся в круг на расстоянии 50-60см, водящий – в центре, перебрасывают друг другу мяч, водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.		3-4мин
Заключительная часть		
Упражнение <b>«Прокати мяч»</b> Сидя на полу, прокатывание мяча вокруг себя.	Ноги в коленях не сгибать.	1мин

### Занятие №30

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба обычная в сочетании с обычным шагом	Построение в 2 круга, движущиеся в противоположные стороны. Использовать бубен	3 мин 30сек
Ходьба, переходящая в бег, ритмично ударяя по колену мячом.		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе	30сек
Основная часть		
ОРУ с мячами (см занятие №8)		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20сек
Упражнения в футбольной технике:		
1. Эстафета: -боковой галоп до ориентира(мяч в руках) -удар с места по мячу серединой подъема по воротам -боковой галоп обратно.		2-3 раза
2. Удар серединой подъема по неподвижному мячу в стену. Расстояние – 2-3м.	Фронтально, дети стоят вдоль стены.	До 10 ударов 3мин
3. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать его через натянутый шнур.	Показ и объяснение взрослого.	3мин
4. Удар серединой подъема по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым.	Индивидуально с каждым ребенком.	3мин
Подвижная игра <b>«У кого меньше мячей»</b> (см занятие №1)	Запрещается отнимать мяч друг у друга и толкаться.	3мин
Дыхательные упражнения.		30сек
Заключительная часть		
Ходьба по веревке: обычная, приставным шагом боком. Мешочек в вытянутой в сторону руке.	Веревку можно положить «змейкой». Дети разделены на 2 группы.	1мин

### Занятие № 31

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба в колонне по одному: - с высоким подниманием колен; - «змейкой»; - спиной вперед.	Спину держать прямо, соблюдать дистанцию.	2мин
Бег:	Не наталкиваться, соблюдать дистанцию	2мин

<ul style="list-style-type: none"> <li>- со сменой направляющего;</li> <li>- спиной вперед;</li> <li>- с ускорением и замедлением темпа по сигналу.</li> </ul> <p>Дыхательные упражнения.</p>		10-20сек
<b>Основная часть</b>		
<p>ОРУ с мячом (см. занятие №1)</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения в футбольной технике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удар в ворота по неподвижному мячу пяткой с места.</li> <li>2. Передача мяча в паре, ударя пяткой</li> <li>3. Игровое упражнение в паре: игроки стоят на расстоянии 3-4м друг от друга. Мяч один на двоих. Один игрок бросает другому игроку мяч из-за плеча правой (левой) рукой. Другой игрок возвращает ему мяч, ударя по мячу носком ноги.</li> </ol> <p>Подвижная игра «Уголек» В центре круга стоит водящий (взрослый), который делает передачу мяча одному из игроков. Игрок, не останавливая мяч, отбивает его, направляя в сторону взрослого.</p>	<p>В ходьбе.</p> <p>В зале устанавливаются несколько ворот.</p> <p>Стоя в паре, дети сами контролируют движение и направление мяча.</p>	<p>10-20сек</p> <p>3мин</p> <p>2мин</p>
<b>Заключительная часть</b>		
<p>Ходьба враспынную, с перекатом с пятки на носок, помогая взмахом рук, чередуя с обычной ходьбой.</p>	<p>Спина прямая.</p>	<p>1мин</p>

### Занятие №32

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-на пятках, носках;</li> <li>-скрестным шагом;</li> <li>- в полуприседе;</li> <li>- обычная с заданием: по сигналу остановиться и выполнить по 3 имитационных удара серединой подъема по мячу.</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спиной вперед;</li> <li>- со сменой направляющего по сигналу;</li> <li>- с ускорением и замедлением темпа.</li> </ul> <p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>Выполняется с мячами. Положение рук дети выбирают сами.</p> <p>Перестроение в 2 круга.</p>	<p>1-1,5мин</p> <p>2-2,5 мин</p> <p>10-20сек</p>
<b>Основная часть</b>		
<p>ОРУ с мячами (см. занятие №8)</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения в футбольной технике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удар по мячу носком ноги. Расстояние до цели – 3-3,5м.</li> <li>2. Удар серединой подъема с места, а затем с разбега по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в</li> </ol>	<p>В ходьбе</p> <p>Выполняется в несколько горизонтальных мишеней.</p> <p>Выполняется в несколько ворот.</p>	<p>10-20сек</p> <p>3-4 удара</p> <p>По 3-4 удара</p>

кегли, установленную в створе ворот. 3. Передача мяча пяткой под шнуром, натянутым между стойками на высоте 25-30см.	Следить за точностью передачи	каждый ребенок.  1 мин
Подвижная игра <b>«Во встречных колоннах»</b> Расстояние между колоннами – 4-5м. По сигналу стоящий впереди игрок одной из колонн двумя руками передает мяч первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны и т.д... Игра заканчивается, когда одна из команд первой займет первоначальное положение.	Игроки образуют 2 встречные колонны.	До 3 раз
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30сек
Заключительная часть		
Упражнение <b>«Вертись мячик»</b> (см занятие №4)	Выполнять правой и левой ногой.	30сек

### Занятие №33

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба, бег, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу.		1-1,5 мин
Ходьба по диагонали и противходом.	На ходу взять мячи и перестроиться в 2 колонны.	1 мин
Основная часть		
ОРУ с мячом. 19. И.п. – стоя ноги на ширине стопы, в руках мяч. 1-2- поднять мяч вверх, сгибая руки, опустить за голову; 3-4- и.п. 20. И.п. – стоя, мяч на полу, руки внизу. 1-2- встать на мяч правой (левой) ногой, постоять; 3-4- и.п. 21. И.п. – стоя, мяч в руках внизу. 1-2- присесть, колени врозь с опорой мячом о пол; 3-4-и.п. 22. И.п. – стоя, мяч на полу. 1-8- прыжки вокруг мяча на правой (левой) ноге. 23. Дыхательные упражнения.	Голову не наклонять.  Удерживать равновесие.  Спина прямая.	5-6 раз  5-6 раз каждой ногой  6-8 раз
Упражнение в футбольной технике. 17. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать мяч через натянутый шнур. 18. Имитационные удары по мячу внешней стороной стопы. 19. Удары внешней стороной стопы в стену или цель.	В ходьбе.  Показ и объяснение взрослого.	По 3 круга на каждой ноге.  10-20сек  2мин  1 мин

20. Удары с разбега по мячу серединой подъема.	Указать на внешнюю сторону стопы ребенка.	3мин
<b>Подвижная игра «Удочка»</b> Дети стоят по кругу, водящий со скакалкой или шнуром с утяжелителем на конце – в центре. Водящий вращает скакалку вокруг себя, дети перепрыгивают ее на одной или обеих ногах, стараясь не наступать на нее.		2мин 4-5 раз
<b>Заключительная часть</b>		
Упражнение <b>«Попади в цель»</b> Удар серединой подъема по цели, нарисованный на стене, после передачи мяча взрослым.	Индивидуально с каждым ребенком.	1-2мин

### Занятие №34

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
Игра <b>«Море волнуется»</b>	Меду фигурами - различные виды бега в чередовании с ходьбой.	2мин
<b>Основная часть</b>		
ОРУ с мячом (см. занятие №13)  Упражнения в футбольной технике. 1. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать мяч через натянутый шнур. 2. Удары по мячу серединой подъема по булавам после передачи мяча взрослым. 3. Удары внешней стороной стопы в стену или цель с места.  Подвижная игра <b>«Ловишка в кругу»</b> Дети становятся в круг на расстоянии 50-60см, водящий – в центре, перебрасывают друг другу мяч, водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.	Подгрупповой способ.  Подгрупповой способ.	До 6 ударов  2мин  2мин  3-4мин
<b>Заключительная часть</b>		
Упражнение <b>«Прокати мяч»</b> Сидя на полу, прокатывание мяча вокруг себя.	Ноги в коленях не сгибать.	1мин

### Занятие №35

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
Ходьба обычная в сочетании с обычным шагом	Построение в 2 круга, движущиеся в противоположные стороны. Использовать бубен	3 мин 30сек
Ходьба, переходящая в бег, ритмично ударяя по колену мячом.		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе	30сек
<b>Основная часть</b>		
ОРУ с мячами (см занятие №8)  Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20сек

<p>Упражнения в футбольной технике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Эстафета: -боковой галоп до ориентира(мяч в руках) -удар с места по мячу серединой подъема по воротам -боковой галоп обратно.</li> <li>Удар серединой подъема по неподвижному мячу в стену. Расстояние – 2-3м.</li> <li>Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать его через натянутый шнур.</li> <li>Удар серединой подъема по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым.</li> </ol> <p>Подвижная игра «У кого меньше мячей» (см занятие №1)</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>Фронтально, дети стоят вдоль стены.</p> <p>Показ и объяснение взрослого.</p> <p>Индивидуально с каждым ребенком.</p> <p>Запрещается отнимать мяч друг у друга и толкаться.</p>	<p>2-3 раза</p> <p>До 10 ударов</p> <p>3мин</p> <p>3мин</p> <p>3мин</p> <p>30сек</p>
Заключительная часть		
<p>Ходьба по веревке: обычная, приставным шагом боком. Мешочек в вытянутой в сторону руке.</p>	<p>Веревку можно положить «змейкой». Дети разделены на 2 группы.</p>	<p>1мин</p>

### Занятие № 36

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
<p>Ходьба в колонне по одному: - с высоким подниманием колен; - «змейкой»; - спиной вперед.</p> <p>Бег: - со сменой направляющего; - спиной вперед; - с ускорением и замедлением темпа по сигналу.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>Спину держать прямо, соблюдать дистанцию.</p> <p>Не наталкиваться, соблюдать дистанцию</p>	<p>2мин</p> <p>2мин</p> <p>10-20сек</p>
Основная часть		
<p>ОРУ с мячом (см. занятие №1)</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения в футбольной технике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Удар в ворота по неподвижному мячу пяткой с места.</li> <li>Передача мяча в паре, ударя пяткой</li> <li>Игровое упражнение в паре: игроки стоят на расстоянии 3-4м друг от друга. Мяч один на двоих. Один игрок бросает другому игроку мяч из-за плеча правой (левой) рукой. Другой игрок возвращает ему мяч, ударя по мячу носком ноги.</li> </ol> <p>Подвижная игра «Уголек» В центре круга стоит водящий (взрослый), который делает передачу мяча одному из игроков. Игрок, не останавливая мяч, отбивает его,</p>	<p>В ходьбе.</p> <p>В зале устанавливаются несколько ворот.</p> <p>Стоя в паре, дети сами контролируют движение и направление мяча.</p>	<p>10-20сек</p> <p>3мин</p> <p>2мин</p>

направляя в сторону взрослого.		
Заключительная часть		
Ходьба врассыпную, с перекатом с пятки на носок, помогая взмахом рук, чередуя с обычной ходьбой.	Спина прямая.	1 мин

### Занятие №37

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба: -на пятках, носках; -скрестным шагом; - в полуприседе; - обычная с заданием: по сигналу остановиться и выполнить по 3 имитационных удара серединой подъема по мячу.  Бег: - спиной вперед; - со сменой направляющего по сигналу; - с ускорением и замедлением темпа.  Дыхательные упражнения.	Выполняется с мячами. Положение рук дети выбирают сами.        Перестроение в 2 круга.	1-1,5мин        2-2,5 мин   10-20сек
Основная часть		
ОРУ с мячами (см. занятие №8)  Дыхательные упражнения. Упражнения в футбольной технике: 1. Удар по мячу носком ноги. Расстояние до цели – 3-3,5м. 2. Удар серединой подъема с места, а затем с разбега по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в кеглю, установленную в створе ворот. 3. Передача мяча пяткой под шнуром, натянутым между стойками на высоте 25-30см.  Подвижная игра <b>«Во встречных колоннах»</b> Расстояние между колоннами – 4-5м. По сигналу стоящий впереди игрок одной из колонн двумя руками передает мяч первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны и т.д... Игра заканчивается, когда одна из команд первой займет первоначальное положение. Дыхательные упражнения.	В ходьбе  Выполняется в несколько горизонтальных мишеней.  Выполняется в несколько ворот.  Следить за точностью передачи  Игроки образуют 2 встречные колонны.   В ходьбе.	10-20сек  3-4 удара  По 3-4 удара каждый ребенок.  1 мин   До 3 раз   30сек
Заключительная часть		
Упражнение <b>«Вертись мячик»</b> (см занятие №4)	Выполнять правой и левой ногой.	30сек

### Занятие №38

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
------------	-----------------------	-----------

Вводная часть		
Ходьба, бег, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу.		1-1,5 мин
Ходьба по диагонали и противходом.	На ходу взять мячи и перестроиться в 2 колонны.	1 мин
Основная часть		
ОРУ с мячом. 24. И.п. – стоя ноги на ширине стопы, в руках мяч. 1-2- поднять мяч вверх, сгибая руки, опустить за голову; 3-4- и.п. 25. И.п. – стоя, мяч на полу, руки внизу. 1-2- встать на мяч правой (левой) ногой, постоять; 3-4- и.п. 26. И.п. – стоя, мяч в руках внизу. 1-2- присесть, колени врозь с опорой мячом о пол; 3-4-и.п. 27. И.п. – стоя, мяч на полу. 1-8- прыжки вокруг мяча на правой (левой) ноге. 28. Дыхательные упражнения. Упражнение в футбольной технике. 21. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать мяч через натянутый шнур. 22. Имитационные удары по мячу внешней стороной стопы. 23. Удары внешней стороной стопы в стену или цель. 24. Удары с разбега по мячу серединой подъема.  <b>Подвижная игра «Удочка»</b> Дети стоят по кругу, водящий со скакалкой или шнуром с утяжелителем на конце – в центре. Водящий вращает скакалку вокруг себя, дети перепрыгивают ее на одной или обеих ногах, стараясь не наступать на нее.	Голову не наклонять.  Удерживать равновесие.  Спина прямая.  В ходьбе.  Показ и объяснение взрослого.  Указать на внешнюю сторону стопы ребенка.	5-6 раз  5-6 раз каждой ногой  6-8 раз  По 3 круга на каждой ноге.  10-20сек  2мин  1 мин  3мин  2мин  4-5 раз
Заключительная часть		
Упражнение <b>«Попади в цель»</b> Удар серединой подъема по цели, нарисованный на стене, после передачи мяча взрослым.	Индивидуально с каждым ребенком.	1-2мин

### Занятие №39

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Игра <b>«Море волнуется»</b>	Меду фигурами - различные виды бега в чередовании с ходьбой.	2мин

Основная часть		
<p>ОРУ с мячом (см. занятие №13) Упражнения в футбольной технике.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать мяч через натянутый шнур.</li> <li>Удары по мячу серединой подъема по булавам после передачи мяча взрослым.</li> <li>Удары внешней стороной стопы в стену или цель с места.</li> </ol> <p>Подвижная игра «<i>Ловишка в кругу</i>» Дети становятся в круг на расстоянии 50-60см, водящий – в центре, перебрасывают друг другу мяч, водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.</p>	Подгрупповой способ.	До 6 ударов
	Подгрупповой способ.	2мин  2мин
Заключительная часть		
<p>Упражнение «<i>Прокати мяч</i>» Сидя на полу, прокатывание мяча вокруг себя.</p>	Ноги в коленях не сгибать.	1мин

#### Занятие №40

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба обычная в сочетании с обычным шагом	Построение в 2 круга, движущиеся в противоположные стороны. Использовать бубен	3 мин
Ходьба, переходящая в бег, ритмично ударяя по колену мячом.		30сек
Дыхательные упражнения.	В ходьбе	30сек
Основная часть		
ОРУ с мячами (см занятие №8)	В ходьбе.	10-20сек
Дыхательные упражнения.		2-3 раза
Упражнения в футбольной технике:	Фронтально, дети стоят вдоль стены.	До 10 ударов
<ol style="list-style-type: none"> <li>Эстафета: -боковой галоп до ориентира(мяч в руках) -удар с места по мячу серединой подъема по воротам -боковой галоп обратно.</li> <li>Удар серединой подъема по неподвижному мячу в стену. Расстояние – 2-3м.</li> </ol>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать его через натянутый шнур.</li> <li>Удар серединой подъема по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым.</li> </ol>	Показ и объяснение взрослого.	3мин
Подвижная игра « <i>У кого меньше мячей</i> » (см занятие №1)	Индивидуально с каждым ребенком.	3мин
Дыхательные упражнения.	Запрещается отнимать мяч друг у друга и толкаться.	3мин



		30сек
Заключительная часть		
Ходьба по веревке: обычная, приставным шагом боком. Мешочек в вытянутой в сторону руке.	Веревку можно положить «змейкой». Дети разделены на 2 группы.	1 мин

### Занятие № 41

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба в колонне по одному: - с высоким подниманием колен; - «змейкой»; - спиной вперед.	Спину держать прямо, соблюдать дистанцию.	2мин
Бег: - со сменой направляющего; - спиной вперед; - с ускорением и замедлением темпа по сигналу.	Не наталкиваться, соблюдать дистанцию	2мин
Дыхательные упражнения.		10-20сек
Основная часть		
ОРУ с мячом (см. занятие №1)		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20сек
Упражнения в футбольной технике: 1. Удар в ворота по неподвижному мячу пяткой с места. 2. Передача мяча в паре, ударяя пяткой 3. Игровое упражнение в паре: игроки стоят на расстоянии 3-4м друг от друга. Мяч один на двоих. Один игрок бросает другому игроку мяч из-за плеча правой (левой) рукой. Другой игрок возвращает ему мяч, ударяя по мячу носком ноги.	В зале устанавливаются несколько ворот.  Стоя в паре, дети сами контролируют движение и направление мяча.	3мин  2мин
Подвижная игра «Уголек» В центре круга стоит водящий (взрослый), который делает передачу мяча одному из игроков. Игрок, не останавливая мяч, отбивает его, направляя в сторону взрослого.		
Заключительная часть		
Ходьба враспынную, с перекатом с пятки на носок, помогая взмахом рук, чередуя с обычной ходьбой.	Спина прямая.	1 мин

### Занятие №42

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

Бег: - спиной вперед; - со сменой направляющего по сигналу; - с ускорением и замедлением темпа.  Дыхательные упражнения.	Перестроение в 2 круга.	2-2,5 мин   10-20сек
<b>Основная часть</b>		
ОРУ с мячами (см. занятие №8)  Дыхательные упражнения. Упражнения в футбольной технике: 1. Удар по мячу носком ноги. Расстояние до цели – 3-3,5м. 2. Удар серединой подъема с места, а затем с разбега по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в кеглю, установленную в створе ворот. 3. Передача мяча пяткой под шнуром, натянутым между стойками на высоте 25-30см.  Подвижная игра <b>«Во встречных колоннах»</b> Расстояние между колоннами – 4-5м. По сигналу стоящий впереди игрок одной из колонн двумя руками передает мяч первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны и т.д... Игра заканчивается, когда одна из команд первой займет первоначальное положение.  Дыхательные упражнения.	В ходьбе  Выполняется в несколько горизонтальных мишеней.  Выполняется в несколько ворот.  Следить за точностью передачи  Игроки образуют 2 встречные колонны.	10-20сек  3-4 удара  По 3-4 удара каждый ребенок.  1 мин  До 3 раз  30сек
<b>Заключительная часть</b>		
Упражнение <b>«Вертись мячик»</b> (см занятие №4)	Выполнять правой и левой ногой.	30сек

### Занятие №43

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
Ходьба, бег, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу.		1-1,5 мин
Ходьба по диагонали и противходом.	На ходу взять мячи и перестроиться в 2 колонны.	1 мин
<b>Основная часть</b>		
ОРУ с мячом. 29. И.п. – стоя ноги на ширине стопы, в руках мяч. 1-2- поднять мяч вверх, сгибая руки, опустить за голову; 3-4- и.п. 30. И.п. – стоя, мяч на полу, руки внизу.	Голову не наклонять.	5-6 раз

<p>1-2- встать на мяч правой (левой) ногой, постоять; 3-4- и.п.</p> <p>31. И.п. – стоя, мяч в руках внизу. 1-2- присесть, колени врозь с опорой мячом о пол; 3-4-и.п.</p> <p>32. И.п. – стоя, мяч на полу. 1-8- прыжки вокруг мяча на правой (левой) ноге.</p> <p>33.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнение в футбольной технике.</p> <p>25. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать мяч через натянутый шнур.</p> <p>26. Имитационные удары по мячу внешней стороной стопы.</p> <p>27. Удары внешней стороной стопы в стену или цель.</p> <p>28. Удары с разбега по мячу серединой подъема.</p> <p><b>Подвижная игра «Удочка»</b> Дети стоят по кругу, водящий со скакалкой или шнуром с утяжелителем на конце – в центре. Водящий вращает скакалку вокруг себя, дети перепрыгивают ее на одной или обеих ногах, стараясь не наступать на нее.</p>	<p>Удерживать равновесие.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>В ходьбе.</p> <p>Показ и объяснение взрослого.</p> <p>Указать на внешнюю сторону стопы ребенка.</p>	<p>5-6 раз каждой ногой</p> <p>6-8 раз</p> <p>По 3 круга на каждой ноге.</p> <p>10-20сек</p> <p>2мин</p> <p>1 мин</p> <p>3мин</p> <p>2мин</p> <p>4-5 раз</p>
<b>Заключительная часть</b>		
<p>Упражнение <b>«Попади в цель»</b> Удар серединой подъема по цели, нарисованный на стене, после передачи мяча взрослым.</p>	<p>Индивидуально с каждым ребенком.</p>	<p>1-2мин</p>

#### Занятие №44

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
<p>Игра <b>«Море волнуется»</b></p>	<p>Меду фигурами - различные виды бега в чередовании с ходьбой.</p>	<p>2мин</p>
<b>Основная часть</b>		
<p>ОРУ с мячом (см. занятие №13)</p> <p>Упражнения в футбольной технике.</p> <p>1. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать мяч через натянутый шнур.</p> <p>2. Удары по мячу серединой подъема по булавам после передачи мяча взрослым.</p> <p>3. Удары внешней стороной стопы в стену или цель с места.</p> <p>Подвижная игра <b>«Ловишка в кругу»</b> Дети становятся в круг на расстоянии 50-60см, водящий – в центре, перебрасывают друг другу мяч, водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.</p>	<p>Подгрупповой способ.</p> <p>Подгрупповой способ.</p>	<p>До 6 ударов</p> <p>2мин</p> <p>2мин</p> <p>3-4мин</p>

Заключительная часть		
Упражнение « <i>Прокати мяч</i> » Сидя на полу, прокатывание мяча вокруг себя.	Ноги в коленях не сгибать.	1 мин

### Занятие №45

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
Ходьба обычная в сочетании с обычным шагом	Построение в 2 круга, движущиеся в противоположные стороны. Использовать бубен	3 мин
Ходьба, переходящая в бег, ритмично ударяя по колену мячом.		30сек
Дыхательные упражнения.	В ходьбе	30сек
<b>Основная часть</b>		
ОРУ с мячами (см занятие №8)	В ходьбе.	10-20сек
Дыхательные упражнения.		
Упражнения в футбольной технике:	Фронтально, дети стоят вдоль стены.  Показ и объяснение взрослого.  Индивидуально с каждым ребенком.	2-3 раза
1. Эстафета: -боковой галоп до ориентира(мяч в руках) -удар с места по мячу серединой подъема по воротам -боковой галоп обратно.		До 10 ударов
2. Удар серединой подъема по неподвижному мячу в стену. Расстояние – 2-3м.		3мин
3. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать его через натянутый шнур.		
4. Удар серединой подъема по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым.		3мин
Подвижная игра « <i>У кого меньше мячей</i> » (см занятие №1)	Запрещается отнимать мяч друг у друга и толкаться.	3мин
Дыхательные упражнения.		30сек
<b>Заключительная часть</b>		
Ходьба по веревке: обычная, приставным шагом боком. Мешочек в вытянутой в сторону руке.	Веревку можно положить «змейкой». Дети разделены на 2 группы.	1 мин

### Занятие № 46

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
Ходьба в колонне по одному: - с высоким подниманием колен; - «змейкой»; - спиной вперед.	Спину держать прямо, соблюдать дистанцию.	2мин
Бег: - со сменой направляющего; - спиной вперед; - с ускорением и замедлением темпа по сигналу.	Не наталкиваться, соблюдать дистанцию	2мин
Дыхательные упражнения.		10-20сек

Основная часть		
ОРУ с мячом (см. занятие №1)		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20сек
Упражнения в футбольной технике:		
1. Удар в ворота по неподвижному мячу пяткой с места.	В зале устанавливаются несколько ворот.	3мин
2. Передача мяча в паре, ударяя пяткой		
3. Игровое упражнение в паре: игроки стоят на расстоянии 3-4м друг от друга. Мяч один на двоих. Один игрок бросает другому игроку мяч из-за плеча правой (левой) рукой. Другой игрок возвращает ему мяч, ударяя по мячу носком ноги.	Стоя в паре, дети сами контролируют движение и направление мяча.	2мин
Подвижная игра «Уголек» В центре круга стоит водящий (взрослый), который делает передачу мяча одному из игроков. Игрок, не останавливая мяч, отбивает его, направляя в сторону взрослого.		
Заключительная часть		
Ходьба враспынную, с перекатом с пятки на носок, помогая взмахом рук, чередуя с обычной ходьбой.	Спина прямая.	1мин

#### Занятие №47

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба: -на пятках, носках; -скрестным шагом; - в полуприседе; - обычная с заданием: по сигналу остановиться и выполнить по 3 имитационных удара серединой подъема по мячу.	Выполняется с мячами. Положение рук дети выбирают сами.	1-1,5мин
Бег: - спиной вперед; - со сменой направляющего по сигналу; - с ускорением и замедлением темпа.		2-2,5 мин
Дыхательные упражнения.	Перестроение в 2 круга.	10-20сек
Основная часть		
ОРУ с мячами (см. занятие №8)		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе	10-20сек
Упражнения в футбольной технике:		
1. Удар по мячу носком ноги. Расстояние до цели – 3-3,5м.	Выполняется в несколько горизонтальных мишеней.	3-4 удара
2. Удар серединой подъема с места, а затем с разбега по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в кеглю, установленную в створе ворот.	Выполняется в несколько ворот.	По 3-4 удара каждый ребенок.
3. Передача мяча пяткой под шнуром, натянутым между стойками на высоте 25-30см.	Следить за точностью передачи	1мин

<p>Подвижная игра <b>«Во встречных колоннах»</b>          Расстояние между колоннами – 4-5м. По сигналу стоящий впереди игрок одной из колонн двумя руками передает мяч первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны и т.д... Игра заканчивается, когда одна из команд первой займет первоначальное положение.</p>	Игроки образуют 2 встречные колонны.	До 3 раз
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	30сек
Заключительная часть		
Упражнение <b>«Вертись мячик»</b> (см занятие №4)	Выполнять правой и левой ногой.	30сек

### Занятие №48

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба, бег, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу.		1-1,5 мин
Ходьба по диагонали и противходом.	На ходу взять мячи и перестроиться в 2 колонны.	1мин
Основная часть		
ОРУ с мячом. 34. И.п. – стоя ноги на ширине стопы, в руках мяч. 1-2- поднять мяч вверх, сгибая руки, опустить за голову; 3-4- и.п. 35. И.п. – стоя, мяч на полу, руки внизу. 1-2- встать на мяч правой (левой) ногой, постоять; 3-4- и.п. 36. И.п. – стоя, мяч в руках внизу. 1-2- присесть, колени врозь с опорой мячом о пол; 3-4-и.п. 37. И.п. – стоя, мяч на полу. 1-8- прыжки вокруг мяча на правой (левой) ноге. 38. Дыхательные упражнения.	Голову не наклонять.	5-6 раз
	Удерживать равновесие.	5-6 раз каждой ногой
	Спина прямая.	6-8 раз
		По 3 круга на каждой ноге.
		10-20сек
Упражнение в футбольной технике. 29. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать мяч через натянутый шнур. 30. Имитационные удары по мячу внешней стороной стопы. 31. Удары внешней стороной стопы в стену или цель. 32. Удары с разбега по мячу серединой подъема.	В ходьбе.	2мин
	Показ и объяснение взрослого.	1мин
	Указать на внешнюю сторону стопы ребенка.	3мин
<b>Подвижная игра «Удочка»</b> Дети стоят по кругу, водящий со		2мин

скалкой или шнуром с утяжелителем на конце – в центре. Водящий вращает скалку вокруг себя, дети перепрыгивают ее на одной или обеих ногах, стараясь не наступать на нее.		4-5 раз
Заключительная часть		
Упражнение <b>«Попади в цель»</b> Удар серединой подъема по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым.	Индивидуально с каждым ребенком.	1-2мин

### Занятие №49

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Игра <b>«Море волнуется»</b>	Меду фигурами - различные виды бега в чередовании с ходьбой.	2мин
Основная часть		
ОРУ с мячом (см. занятие №13)  Упражнения в футбольной технике. 1. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать мяч через натянутый шнур. 2. Удары по мячу серединой подъема по булавам после передачи мяча взрослым. 3. Удары внешней стороной стопы в стену или цель с места.  Подвижная игра <b>«Ловишка в кругу»</b> Дети становятся в круг на расстоянии 50-60см, водящий – в центре, перебрасывают друг другу мяч, водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.	Подгрупповой способ.  Подгрупповой способ.	До 6 ударов  2мин  2мин  3-4мин
Заключительная часть		
Упражнение <b>«Прокати мяч»</b> Сидя на полу, прокатывание мяча вокруг себя.	Ноги в коленях не сгибать.	1мин

### Занятие №50

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба обычная в сочетании с обычным шагом	Построение в 2 круга, движущиеся в противоположные стороны. Использовать бубен	3 мин
Ходьба, переходящая в бег, ритмично ударя по колену мячом.		30сек
Дыхательные упражнения.	В ходьбе	30сек
Основная часть		
ОРУ с мячами (см занятие №8)  Дыхательные упражнения.  Упражнения в футбольной технике: 1. Эстафета: -боковой галоп до ориентира(мяч в руках) -удар с места по мячу серединой	В ходьбе.	10-20сек      2-3 раза

<p>подъема по воротам -боковой галоп обратно.</p> <p>2. Удар серединой подъема по неподвижному мячу в стену. Расстояние – 2-3м.</p> <p>3. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать его через натянутый шнур.</p> <p>4. Удар серединой подъема по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым.</p> <p>Подвижная игра «У кого меньше мячей» (см занятие №1)</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>Фронтально, дети стоят вдоль стены.</p> <p>Показ и объяснение взрослого.</p> <p>Индивидуально с каждым ребенком.</p> <p>Запрещается отнимать мяч друг у друга и толкаться.</p>	<p>До 10 ударов</p> <p>3мин</p> <p>3мин</p> <p>3мин</p> <p>30сек</p>
<b>Заключительная часть</b>		
<p>Ходьба по веревке: обычная, приставным шагом боком. Мешочек в вытянутой в сторону руке.</p>	<p>Веревку можно положить «змейкой». Дети разделены на 2 группы.</p>	<p>1мин</p>

### Занятие № 51

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
<p>Ходьба в колонне по одному:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с высоким подниманием колен;</li> <li>- «змейкой»;</li> <li>- спиной вперед.</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- со сменой направляющего;</li> <li>- спиной вперед;</li> <li>- с ускорением и замедлением темпа по сигналу.</li> </ul> <p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>Спину держать прямо, соблюдать дистанцию.</p> <p>Не наталкиваться, соблюдать дистанцию</p>	<p>2мин</p> <p>2мин</p> <p>10-20сек</p>
<b>Основная часть</b>		
<p>ОРУ с мячом (см. занятие №1)</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения в футбольной технике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удар в ворота по неподвижному мячу пяткой с места.</li> <li>2. Передача мяча в паре, ударяя пяткой</li> <li>3. Игровое упражнение в паре: игроки стоят на расстоянии 3-4м друг от друга. Мяч один на двоих. Один игрок бросает другому игроку мяч из-за плеча правой (левой) рукой. Другой игрок возвращает ему мяч, ударяя по мячу носком ноги.</li> </ol> <p>Подвижная игра «Уголек» В центре круга стоит водящий (взрослый), который делает передачу мяча одному из игроков. Игрок, не останавливая мяч, отбивает его, направляя в сторону взрослого.</p>	<p>В ходьбе.</p> <p>В зале устанавливаются несколько ворот.</p> <p>Стоя в паре, дети сами контролируют движение и направление мяча.</p>	<p>10-20сек</p> <p>3мин</p> <p>2мин</p>
<b>Заключительная часть</b>		
<p>Ходьба враспынную, с перекатом с пятки на носок, помогая взмахом рук, чередуя с обычной ходьбой.</p>	<p>Спина прямая.</p>	<p>1мин</p>



## Занятие №52

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-на пятках, носках;</li> <li>-скрестным шагом;</li> <li>- в полуприседе;</li> <li>- обычная с заданием: по сигналу остановиться и выполнить по 3 имитационных удара серединой подъема по мячу.</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спиной вперед;</li> <li>- со сменой направляющего по сигналу;</li> <li>- с ускорением и замедлением темпа.</li> </ul> <p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>Выполняется с мячами. Положение рук дети выбирают сами.</p> <p>Перестроение в 2 круга.</p>	<p>1-1,5мин</p> <p>2-2,5 мин</p> <p>10-20сек</p>
<b>Основная часть</b>		
<p>ОРУ с мячами (см. занятие №8)</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения в футбольной технике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удар по мячу носком ноги. Расстояние до цели – 3-3,5м.</li> <li>2. Удар серединой подъема с места, а затем с разбега по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в кеглю, установленную в створе ворот.</li> <li>3. Передача мяча пяткой под шнуром, натянутым между стойками на высоте 25-30см.</li> </ol> <p>Подвижная игра <b>«Во встречных колоннах»</b>                      Расстояние между колоннами – 4-5м. По сигналу стоящий впереди игрок одной из колонн двумя руками передает мяч первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны и т.д... Игра заканчивается, когда одна из команд первой займет первоначальное положение.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>В ходьбе</p> <p>Выполняется в несколько горизонтальных мишеней.</p> <p>Выполняется в несколько ворот.</p> <p>Следить за точностью передачи</p> <p>Игроки образуют 2 встречные колонны.</p>	<p>10-20сек</p> <p>3-4 удара</p> <p>По 3-4 удара каждый ребенок.</p> <p>1мин</p> <p>До 3 раз</p> <p>30сек</p>
<b>Заключительная часть</b>		
<p>Упражнение <b>«Вертись мячик»</b> (см занятие №4)</p>	<p>Выполнять правой и левой ногой.</p>	<p>30сек</p>

## Занятие №53

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
<p>Ходьба, бег, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу.</p> <p>Ходьба по диагонали и противходом.</p>		<p>1-1,5 мин</p>

	На ходу взять мячи и перестроиться в 2 колонны.	1 мин
Основная часть		
ОРУ с мячом. 39. И.п. – стоя ноги на ширине стопы, в руках мяч. 1-2- поднять мяч вверх, сгибая руки, опустить за голову; 3-4- и.п. 40. И.п. – стоя, мяч на полу, руки внизу. 1-2- встать на мяч правой (левой) ногой, постоять; 3-4- и.п. 41. И.п. – стоя, мяч в руках внизу. 1-2- присесть, колени врозь с опорой мячом о пол; 3-4-и.п. 42. И.п. – стоя, мяч на полу. 1-8- прыжки вокруг мяча на правой (левой) ноге. 43. Дыхательные упражнения. Упражнение в футбольной технике. 33. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать мяч через натянутый шнур. 34. Имитационные удары по мячу внешней стороной стопы. 35. Удары внешней стороной стопы в стену или цель. 36. Удары с разбега по мячу серединой подъема.	Голову не наклонять.  Удерживать равновесие.  Спина прямая.  В ходьбе.  Показ и объяснение взрослого.  Указать на внешнюю сторону стопы ребенка.	5-6 раз  5-6 раз каждой ногой  6-8 раз  По 3 круга на каждой ноге.  10-20сек  2мин  1 мин  3мин  2мин  4-5 раз
Заключительная часть		
Упражнение <b>«Попади в цель»</b> Удар серединой подъема по цели, нарисованный на стене, после передачи мяча взрослым.	Индивидуально с каждым ребенком.	1-2мин

### Занятие №54

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Игра <b>«Море волнуется»</b>	Меду фигурами - различные виды бега в чередовании с ходьбой.	2мин
Основная часть		
ОРУ с мячом (см. занятие №13)  Упражнения в футбольной технике. 1. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать мяч через натянутый шнур. 2. Удары по мячу серединой подъема по булавам после	Подгрупповой способ.	До 6 ударов  2мин

передачи мяча взрослым. 3. Удары внешней стороной стопы в стену или цель с места.	Подгрупповой способ.	2мин
Подвижная игра « <i>Ловишка в кругу</i> » Дети становятся в круг на расстоянии 50-60см, водящий – в центре, перебрасывают друг другу мяч, водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.		3-4мин
Заключительная часть		
Упражнение « <i>Прокати мяч</i> » Сидя на полу, прокатывание мяча вокруг себя.	Ноги в коленях не сгибать.	1мин

### Занятие №55

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба обычная в сочетании с обычным шагом	Построение в 2 круга, движущиеся в противоположные стороны. Использовать бубен	3 мин 30сек
Ходьба, переходящая в бег, ритмично ударяя по колену мячом.		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе	30сек
Основная часть		
ОРУ с мячами (см занятие №8)		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20сек
Упражнения в футбольной технике: 1. Эстафета: -боковой галоп до ориентира(мяч в руках) -удар с места по мячу серединой подъема по воротам -боковой галоп обратно. 2. Удар серединой подъема по неподвижному мячу в стену. Расстояние – 2-3м. 3. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать его через натянутый шнур. 4. Удар серединой подъема по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым.	Фронтально, дети стоят вдоль стены. Показ и объяснение взрослого. Индивидуально с каждым ребенком.	2-3 раза До 10 ударов 3мин 3мин
Подвижная игра « <i>У кого меньше мячей</i> » (см занятие №1)	Запрещается отнимать мяч друг у друга и толкаться.	3мин
Дыхательные упражнения.		30сек
Заключительная часть		
Ходьба по веревке: обычная, приставным шагом боком. Мешочек в вытянутой в сторону руке.	Вербку можно положить «змейкой». Дети разделены на 2 группы.	1мин

### Занятие № 56

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба в колонне по одному: - с высоким подниманием колен;	Спину держать прямо, соблюдать дистанцию.	2мин

<p>- «змейкой»; - спиной вперед.</p> <p>Бег: - со сменой направляющего; - спиной вперед; - с ускорением и замедлением темпа по сигналу.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>Не наталкиваться, соблюдать дистанцию</p>	<p>2мин</p> <p>10-20сек</p>
<p>Основная часть</p>		
<p>ОРУ с мячом (см. занятие №1)</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения в футбольной технике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удар в ворота по неподвижному мячу пяткой с места.</li> <li>2. Передача мяча в паре, ударяя пяткой</li> <li>3. Игровое упражнение в паре: игроки стоят на расстоянии 3-4м друг от друга. Мяч один на двоих. Один игрок бросает другому игроку мяч из-за плеча правой (левой) рукой. Другой игрок возвращает ему мяч, ударяя по мячу носком ноги.</li> </ol> <p>Подвижная игра «Уголек» В центре круга стоит водящий (взрослый), который делает передачу мяча одному из игроков. Игрок, не останавливая мяч, отбивает его, направляя в сторону взрослого.</p>	<p>В ходьбе.</p> <p>В зале устанавливаются несколько ворот.</p> <p>Стоя в паре, дети сами контролируют движение и направление мяча.</p>	<p>10-20сек</p> <p>3мин</p> <p>2мин</p>
<p>Заключительная часть</p>		
<p>Ходьба враспынную, с перекатом с пятки на носок, помогая взмахом рук, чередуя с обычной ходьбой.</p>	<p>Спина прямая.</p>	<p>1мин</p>

### Занятие №57

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<p>Вводная часть</p>		
<p>Ходьба: -на пятках, носках; -скрестным шагом; - в полуприседе; - обычная с заданием: по сигналу остановиться и выполнить по 3 имитационных удара серединой подъема по мячу.</p> <p>Бег: - спиной вперед; - со сменой направляющего по сигналу; - с ускорением и замедлением темпа.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>Выполняется с мячами. Положение рук дети выбирают сами.</p> <p>Перестроение в 2 круга.</p>	<p>1-1,5мин</p> <p>2-2,5 мин</p> <p>10-20сек</p>
<p>Основная часть</p>		
<p>ОРУ с мячами (см. занятие №8)</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения в футбольной технике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Удар по мячу носком ноги.</li> </ol>	<p>В ходьбе</p>	<p>10-20сек</p>

<p>Расстояние до цели – 3-3,5м.</p> <p>5. Удар серединой подъема с места, а затем с разбега по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в кеглю, установленную в створе ворот.</p> <p>6. Передача мяча пяткой под шнуром, натянутым между стойками на высоте 25-30см.</p> <p>Подвижная игра <b>«Во встречных колоннах»</b>          Расстояние между колоннами – 4-5м. По сигналу стоящий впереди игрок одной из колонн двумя руками передает мяч первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны и т.д... Игра заканчивается, когда одна из команд первой займет первоначальное положение.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>Выполняется в несколько горизонтальных мишеней.</p> <p>Выполняется в несколько ворот.</p> <p>Следить за точностью передачи</p> <p>Игроки образуют 2 встречные колонны.</p> <p>В ходьбе.</p>	<p>3-4 удара</p> <p>По 3-4 удара каждый ребенок.</p> <p>1 мин</p> <p>До 3 раз</p> <p>30сек</p>
Заключительная часть		
Упражнение <b>«Вертись мячик»</b> (см занятие №4)	Выполнять правой и левой ногой.	30сек

#### Занятие №58

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба, бег, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу.		1-1,5 мин
Ходьба по диагонали и противходом.	На ходу взять мячи и перестроиться в 2 колонны.	1 мин
Основная часть		
ОРУ с мячом.		
44. И.п. – стоя ноги на ширине стопы, в руках мяч. 1-2- поднять мяч вверх, сгибая руки, опустить за голову; 3-4- и.п.	Голову не наклонять.	5-6 раз
45. И.п. – стоя, мяч на полу, руки внизу. 1-2- встать на мяч правой (левой) ногой, постоять; 3-4- и.п.	Удерживать равновесие.	5-6 раз каждой ногой
46. И.п. – стоя, мяч в руках внизу. 1-2- присесть, колени врозь с опорой мячом о пол; 3-4-и.п.	Спина прямая.	6-8 раз
47. И.п. – стоя, мяч на полу. 1-8- прыжки вокруг мяча на правой (левой) ноге.		По 3 круга на каждой ноге.
48. Дыхательные упражнения.		10-20сек
Упражнение в футбольной технике.		
37. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать мяч через натянутый шнур.	В ходьбе.	2мин
38. Имитационные удары по мячу		

внешней стороной стопы. 39. Удары внешней стороной стопы в стену или цель. 40. Удары с разбега по мячу серединой подъема.	Показ и объяснение взрослого.  Указать на внешнюю сторону стопы ребенка.	1 мин  3 мин  2 мин  4-5 раз
<b>Подвижная игра «Удочка»</b> Дети стоят по кругу, водящий со скакалкой или шнуром с утяжелителем на конце – в центре. Водящий вращает скакалку вокруг себя, дети перепрыгивают ее на одной или обеих ногах, стараясь не наступать на нее.		
<b>Заключительная часть</b>		
Упражнение <b>«Попади в цель»</b> Удар серединой подъема по цели, нарисованный на стене, после передачи мяча взрослым.	Индивидуально с каждым ребенком.	1-2 мин

### Занятие №59

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
Игра <b>«Море волнуется»</b>	Меду фигурами - различные виды бега в чередовании с ходьбой.	2 мин
<b>Основная часть</b>		
ОРУ с мячом (см. занятие №13)  Упражнения в футбольной технике. 41. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать мяч через натянутый шнур. 42. Удары по мячу серединой подъема по булавам после передачи мяча взрослым. 43. Удары внешней стороной стопы в стену или цель с места.  Подвижная игра <b>«Ловишка в кругу»</b> Дети становятся в круг на расстоянии 50-60см, водящий – в центре, перебрасывают друг другу мяч, водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.	Подгрупповой способ.  Подгрупповой способ.	До 6 ударов  2 мин  2 мин  3-4 мин
<b>Заключительная часть</b>		
Упражнение <b>«Прокати мяч»</b> Сидя на полу, прокатывание мяча вокруг себя.	Ноги в коленях не сгибать.	1 мин

### Занятие №60

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
Ходьба обычная в сочетании с обычным шагом	Построение в 2 круга, движущиеся в противоположные стороны. Использовать бубен	3 мин
Ходьба, переходящая в бег, ритмично ударяя по колену мячом.		30сек
Дыхательные упражнения.	В ходьбе	30сек
<b>Основная часть</b>		

ОРУ с мячами (см занятие №8)		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20сек
Упражнения в футбольной технике: 44. Эстафета: -боковой галоп до ориентира(мяч в руках) -удар с места по мячу серединой подъема по воротам -боковой галоп обратно.		2-3 раза
45. Удар серединой подъема по неподвижному мячу в стену. Расстояние – 2-3м.	Фронтально, дети стоят вдоль стены.	До 10 ударов
46. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать его через натянутый шнур.	Показ и объяснение взрослого.	3мин
47. Удар серединой подъема по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым.	Индивидуально с каждым ребенком.	3мин
Подвижная игра «У кого меньше мячей» (см занятие №1)	Запрещается отнимать мяч друг у друга и толкаться.	3мин
Дыхательные упражнения.		30сек
Заключительная часть		
Ходьба по веревке: обычная, приставным шагом боком. Мешочек в вытянутой в сторону руке.	Вербку можно положить «змейкой». Дети разделены на 2 группы.	1мин

### Занятие № 61

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба в колонне по одному: - с высоким подниманием колен; - «змейкой»; - спиной вперед.	Спину держать прямо, соблюдать дистанцию.	2мин
Бег: - со сменой направляющего; - спиной вперед; - с ускорением и замедлением темпа по сигналу.	Не наталкиваться, соблюдать дистанцию	2мин
Дыхательные упражнения.		10-20сек
Основная часть		
ОРУ с мячом (см. занятие №1)		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе.	10-20сек
Упражнения в футбольной технике: 48. Удар в ворота по неподвижному мячу пяткой с места.	В зале устанавливаются несколько ворот.	3мин
49. Передача мяча в паре, ударя пяткой		
50. Игровое упражнение в паре: игроки стоят на расстоянии 3-4м друг от друга. Мяч один на двоих. Один игрок бросает другому игроку мяч из-за плеча правой (левой) рукой. Другой игрок возвращает ему мяч, ударя по мячу носком ноги.	Стоя в паре, дети сами контролируют движение и направление мяча.	2мин

Подвижная игра «Уголек» В центре круга стоит водящий (взрослый), который делает передачу мяча одному из игроков. Игрок, не останавливая мяч, отбивает его, направляя в сторону взрослого.		
Заключительная часть		
Ходьба враспынную, с перекатом с пятки на носок, помогая взмахом рук, чередуя с обычной ходьбой.	Спина прямая.	1мин

### Занятие №62

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба: -на пятках, носках; -скрестным шагом; - в полуприседе; - обычная с заданием: по сигналу остановиться и выполнить по 3 имитационных удара серединой подъема по мячу.  Бег: - спиной вперед; - со сменой направляющего по сигналу; - с ускорением и замедлением темпа.	Выполняется с мячами. Положение рук дети выбирают сами.	1-1,5мин
Дыхательные упражнения.	Перестроение в 2 круга.	2-2,5 мин  10-20сек
Основная часть		
ОРУ с мячами (см. занятие №8)  Дыхательные упражнения. Упражнения в футбольной технике: 51. Удар по мячу носком ноги. Расстояние до цели – 3-3,5м. 52. Удар серединой подъема с места, а затем с разбега по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в кеглю, установленную в створе ворот. 53. Передача мяча пяткой под шнуром, натянутым между стойками на высоте 25-30см.  Подвижная игра « <b>Во встречных колоннах</b> » Расстояние между колоннами – 4-5м. По сигналу стоящий впереди игрок одной из колонн двумя руками передает мяч первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны и т.д... Игра заканчивается, когда одна из команд первой займет первоначальное положение. Дыхательные упражнения.	В ходьбе  Выполняется в несколько горизонтальных мишеней.  Выполняется в несколько ворот.  Следить за точностью передачи  Игроки образуют 2 встречные колонны.  В ходьбе.	10-20сек  3-4 удара  По 3-4 удара каждый ребенок.  1 мин  До 3 раз  30сек
Заключительная часть		
Упражнение « <b>Вертись мячик</b> » (см занятие №4)	Выполнять правой и левой ногой.	30сек



### Занятие №63

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
Беговая разминка: - легким бегом; - со сменой направляющего по сигналу; - с ускорением и замедлением темпа. - Прыжками с приставным шагом	Все задания выполняются по свистку, дети бегут по прямой параллельно друг другу	5 мин
Дыхательные упражнения.		2-2,5 мин
<b>Основная часть</b>		
Практика игры в мини-футбол с использованием разметки поля, вводов мяча из аута, ввода мяча вратарем, привыкание к свистку арбитра	Следить за отсутствием нарушений правил разметки поля и дисциплинарных нарушений	2 тайма по 5 мин
Дыхательные упражнения.		2 мин отдых между таймами
<b>Заключительная часть</b>		
Восстановление дыхания: -ходьба с поднимаем рук вверх\вниз -наклоны туловища в стороны -растяжка мышц ног		4мин

### Занятие №64

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
Беговая разминка: -легким бегом - спиной вперед; - выпрыгивая в стороны - с ускорением и замедлением темпа. - Прыжками с приставным шагом	Все задания выполняются по свистку, дети бегут по прямой параллельно друг другу	5 мин
Дыхательные упражнения.		2-2,5 мин
<b>Основная часть</b>		
Практика игры в мини-футбол с отработкой игры в пас, используя свободные зоны поля, отработка ударов по воротам вне штрафной площади, правильный отбор мяча у соперника	Следить за отсутствием нарушений правил разметки поля и дисциплинарных нарушений	2 тайма по 5 мин
Дыхательные упражнения.		2 мин отдых между таймами
<b>Заключительная часть</b>		
Восстановление дыхания: -ходьба с поднимаем рук вверх\вниз -наклоны туловища в стороны -растяжка мышц ног		4мин

### Занятие №65

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
Беговая разминка: -легким бегом - бег с поднимаем голени назад; - выпрыгивая в стороны - с ускорением и замедлением темпа. - Прыжками с приставным шагом - челночный бег	Все задания выполняются по свистку, дети бегут по прямой параллельно друг другу	5 мин

Дыхательные упражнения.		2-2,5 мин
<b>Основная часть</b>		
Практика игры в мини-футбол с отработкой игры в пас, закидыванием мяча верхом, выходами из ворот вратаря, отработка штрафных ударов и пенальти	Следить за отсутствием нарушений правил разметки поля и дисциплинарных нарушений	2 тайма по 5 мин  2 мин отдых между таймами
Дыхательные упражнения.		
<b>Заключительная часть</b>		
Восстановление дыхания: -ходьба с поднимаем рук вверх\вниз -наклоны туловища в стороны -растяжка мышц ног		4мин

### Занятие №66

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
Беговая разминка: - легким бегом; - со сменой направляющего по сигналу; - с ускорением и замедлением темпа. - Прыжками с приставным шагом	Все задания выполняются по свистку, дети бегут по прямой параллельно друг другу	5 мин  2-2,5 мин
Дыхательные упражнения.		
<b>Основная часть</b>		
Практика игры в мини-футбол с использованием разметки поля, вводов мяча из аута, ввода мяча вратарем, привыкание к свистку арбитра	Следить за отсутствием нарушений правил разметки поля и дисциплинарных нарушений	2 тайма по 5 мин 2 мин отдых между таймами
Дыхательные упражнения.		
<b>Заключительная часть</b>		
Восстановление дыхания: -ходьба с поднимаем рук вверх\вниз -наклоны туловища в стороны -растяжка мышц ног		4мин

### Занятие №67

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
Беговая разминка: -легким бегом - спиной вперед; - выпрыгивая в стороны - с ускорением и замедлением темпа. - Прыжками с приставным шагом	Все задания выполняются по свистку, дети бегут по прямой параллельно друг другу	5 мин  2-2,5 мин
Дыхательные упражнения.		
<b>Основная часть</b>		
Практика игры в мини-футбол с отработкой игры в пас, используя свободные зоны поля, отработка ударов по воротам вне штрафной площади, правильный отбор мяча у соперника	Следить за отсутствием нарушений правил разметки поля и дисциплинарных нарушений	2 тайма по 5 мин  2 мин отдых между таймами
Дыхательные упражнения.		
<b>Заключительная часть</b>		
Восстановление дыхания: -ходьба с поднимаем рук вверх\вниз		4мин

-наклоны туловища в стороны -растяжка мышц ног		
---	--	--

### Занятие №68

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
Беговая разминка: -легким бегом - бег с поднимаем голени назад; - выпрыгивая в стороны - с ускорением и замедлением темпа. - Прыжками с приставным шагом - челночный бег  Дыхательные упражнения.	Все задания выполняются по свистку, дети бегут по прямой параллельно друг другу	5 мин  2-2,5 мин
<b>Основная часть</b>		
Практика игры в мини-футбол с отработкой игры в пас, закидыванием мяча верхом, выходами из ворот вратаря, отработка штрафных ударов и пенальти  Дыхательные упражнения.	Следить за отсутствием нарушений правил разметки поля и дисциплинарных нарушений	2 тайма по 5 мин  2 мин отдых между таймами
<b>Заключительная часть</b>		
Восстановление дыхания: -ходьба с поднимаем рук вверх\вниз -наклоны туловища в стороны -растяжка мышц ног		4мин

### Занятие №69

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
Беговая разминка: - легким бегом; - со сменой направляющего по сигналу; - с ускорением и замедлением темпа. - Прыжками с приставным шагом  Дыхательные упражнения.	Все задания выполняются по свистку, дети бегут по прямой параллельно друг другу	5 мин  2-2,5 мин
<b>Основная часть</b>		
Практика игры в мини-футбол с использованием разметки поля, вводов мяча из аута, ввода мяча вратарем, привыкание к свистку арбитра  Дыхательные упражнения.	Следить за отсутствием нарушений правил разметки поля и дисциплинарных нарушений	2 тайма по 5 мин 2 мин отдых между таймами
<b>Заключительная часть</b>		
Восстановление дыхания: -ходьба с поднимаем рук вверх\вниз -наклоны туловища в стороны -растяжка мышц ног		4мин

### Занятие №70

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
<b>Вводная часть</b>		
Беговая разминка: -легким бегом - спиной вперед; - выпрыгивая в стороны - с ускорением и замедлением темпа.	Все задания выполняются по свистку, дети бегут по прямой параллельно друг другу	5 мин

- Прыжками с приставным шагом		2-2,5 мин
Дыхательные упражнения.		
Основная часть		
Практика игры в мини-футбол с отработкой игры в пас, используя свободные зоны поля, отработка ударов по воротам вне штрафной площади, правильный отбор мяча у соперника	Следить за отсутствием нарушений правил разметки поля и дисциплинарных нарушений	2 тайма по 5 мин  2 мин отдых между таймами
Дыхательные упражнения.		
Заключительная часть		
Восстановление дыхания: -ходьба с поднимаем рук вверх\вниз -наклоны туловища в стороны -растяжка мышц ног		4мин

### *Используемая литература*

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Книга для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1992.
2. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы. М.: Просвещение, 1983.
3. Железняк Н.С. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования /Н.С. Железняк, Е.Ф. Желобкович. – Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2008.
4. Карманова Л.В., Шебеко В.Н. Физическая культура в старшей группе детского сада: Метод. Пособие. – Мн.: Полымя, 1987.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. Пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.
6. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
7. Шебеко В.Н. и др. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений/В.Н. Шебеко, Н.Н Ермак, В.А. Шишкина. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.