

ПРИНЯТА  
на Педагогическом  
совете 30.08.2023г.  
протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом  
Заведующего МБДОУ  
«Детский сад №178»  
46 о/д от 30.08.2023г

**Селина Татьяна Юрьевна**

Подписано цифровой подписью: Селина Татьяна  
Юрьевна Дата: 2023.08.30.30 11:29:45 +03'00'

**Дополнительная общеобразовательная программа**  
**«Юный футболист»**  
**(для детей 6-7-го года жизни)**  
**Срок реализации: 7 месяцев**

город Нижний Новгород  
2023 год

## Содержание

1.	Пояснительная записка	стр. 3
2.	Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы	стр. 4
2.1.	Материально-техническое обеспечение	стр. 5
3.	Текущий контроль	стр. 6
4.	Формы промежуточной аттестации	стр. 6
5.	Учебный план	стр. 6
6.	Календарный учебный график	стр. 7
7.	Рабочая программа	стр. 9
8.	Оценочные и методические материалы	стр. 55

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный футболист» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 16.09.2020 № 500 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеразвивающим программам».

**Направленность программы** – физкультурно - спортивная.

Программа направлена на обучение детей дошкольного возраста элементам футбола. Благодаря занятиям футболом у детей укрепляются основные физиологические системы организма (нервная, сердечно – сосудистая, дыхательная, опорно - двигательная), обогащается двигательный опыт, развиваются физические качества (быстрота, сила, ловкость, выносливость, координация движений), ориентировка в пространстве, формируются уверенность в своих силах, дисциплинированность и самостоятельность, дружеские взаимоотношения, чувство команды.

**Актуальность программы** состоит в том, что в процессе её реализации проводится работа по нескольким направлениям развития ребенка:

- физическая подготовка: развитие физических качеств и функциональных возможностей организма, двигательной компетентности (владение своим телом и различными видами движений на уровне, соответствующем возрастным возможностям и индивидуальным особенностям ребенка),
- техническая подготовка: освоение разнообразных технических приемов игры в футбол (ведение и остановка мяча, удары по мячу ногами, финты без мяча и с мячом) в виде отдельных элементов и их сочетаний,
- социализация: усвоение культурных норм и социального опыта через ознакомление с правилами игры, саморазвитие - собственные «открытия» и появление «эвристического» опыта в процессе обучения и решения проблемных игровых ситуаций,
- психологическая подготовка: воспитание нравственных, волевых и других психических качеств (восприятие, внимание, наблюдательность, память, тактическое мышление и др.), которые свойственны специфике спортивной игры.

**Новизной и отличительной особенностью программы** начало занятий с детьми младшего дошкольного возраста, постепенное усвоение технических приемов игры в футбол путем усложнения условий их выполнения, наличие игровых методов и приемов обучения, использование метода круговой тренировки.

**Цель программы:** познакомить детей с особенностями и правилами игры в футбол, учить простейшим техническим приемам игры.

**Задачи:**

1. Обогащать и развивать представления детей о правилах игры в футбол.
2. Способствовать овладению детьми простейшими тактико-техническими действиями с мячом и их комбинации: ведение, удар, передача, остановка мяча внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, подошвой. Учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками.

3. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, координационные способности, точность движений, глазомер, выносливость.
4. Развивать морально-волевые качества: смелость, решительность, уверенность в своих возможностях, самостоятельность, активность, целеустремленность.
5. Воспитывать дружеские взаимоотношения, чувство товарищества, команды.

**Планируемые результаты освоения детьми  
дополнительной общеобразовательной программы «Юный футболист»  
(для детей 6-7-го года жизни)**

<b>МОДУЛЬ 1</b>
<p>Владеет техническими приемами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- остановка катящегося мяча подошвой</li> <li>- удар по мячу серединой подъема</li> <li>- остановка опускающегося мяча подошвой</li> <li>- ведение мяча разными способами, обводя препятствия</li> </ul>
<b>МОДУЛЬ 2</b>
<p>Владеет техническими приемами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча внутренней стороной стопы в два и одно касание</li> <li>- остановка низколетящего мяча внутренней стороной стопы</li> <li>- ведение мяча разными способами с передачей мяча партнеру</li> </ul>

## 2. Организационно-педагогические условия реализации Программы.

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 6-го года жизни.

**Срок реализации** программы: 7 месяцев (октябрь - апрель).

**Режим занятий:** занятия проводятся два раз в неделю по 30 минут (академический час).

**Наполняемость группы:** 10 человек.

**Структура занятия** состоит из трех частей:

1. Вводная часть (4-5 минут): разминка, основные виды движений (различные виды ходьба, бега, прыжков), упражнения на растяжку.

2. Основная часть (20-22 минуты): общеразвивающие упражнения, упражнения на овладение техническими приемами игры с мячом, упрощенные варианты игры в футбол, подвижная игра.

3. Заключительная часть (4-5 минут): основные виды движений (различные виды ходьба, бега) в медленном темпе, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление - растяжку, подвижная игра или игровое упражнение малой подвижности. При подведении итогов занятия педагогом отмечается положительная динамика в освоении определенных технических приемов каждым ребенком, проявления ими волевых и двигательных качеств, а также перспектива на будущее.

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

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

**Обучение двигательным действиям (техническим приемам игры):** современный футбол предъявляет к технической подготовке игроков высокие требования. Недостаточно прочно усвоенные игровые приемы на этапе начального обучения отрицательно влияют на дальнейшую

подготовку юного футболиста. В основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

В соответствии с закономерностью освоения технических приемов, обучение отдельным элементам техники, а в дальнейшем – их связке (комбинации), требует большого количества повторений при малой интенсивности выполняемой работы. Поэтому при обучении детей дошкольного возраста техническим приемам игры в футбол используется достаточно большое количество повторений двигательных действий и их вариантность, что позволяет формировать устойчивые двигательные навыки.

**Оценка степени физической нагрузки у детей:** в процессе занятий по футболу необходимо постоянно осуществлять контроль самочувствия детей, оценивать их реакцию на физическую нагрузку. В этих целях рекомендуется использовать оценку степени нагрузки для детей дошкольного возраста по методике В.И. Усакова. При появлении внешних признаков самочувствия ребенка, указывающих на среднюю или завышенную степень нагрузки, необходимо постепенно снижать физическую нагрузку на организм ребенка путем уменьшения количества упражнений, кратности их повторений, темпа выполнения движений до нормализации самочувствия (степень нагрузки «достаточная»).

<b>Степень Нагрузки</b>	<b>Внешние признаки самочувствия ребенка</b>
Достаточная	Радостное возбуждение. Незначительное покраснение лица и потоотделение. Дыхание ровное. Движения точные и координированные. Желание выполнять физические упражнения.
Средняя	Возбуждение сменяется сосредоточенностью. Увеличение покраснения лица. Дыхание учащенное. Изменение ритма выполнения движений. Ухудшение зрительной реакции и внимания.
Завышенная	Обильное потоотделение. Значительное учащение дыхания. Снижение темпа и ритма движений. Частые остановки для отдыха. Жалобы, нежелание выполнять упражнения.

## 2.1. Материально – техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Ворота футбольные малые	2
2.	Мячи волейбольные	10
3.	Мячи резиновые маленького размера (теннисные мячи)	10
4.	Скакалки	10
5.	Палки гимнастические	10
6.	Мячи набивные	10
7.	Конусы-ориентиры	10
8.	Фишки-ориентиры	10
9.	Кубики пластмассовые	10
10.	Стойки	10
11.	Кегли	10
12.	Шнуры короткие	10
13.	Канат	1
14.	Скамейка гимнастическая	2
15.	Щит для ударов мячом	1

При обучении детей дошкольного возраста игре в футбол используются облегченные мячи меньшего размера - волейбольные, так как волейбольные мячи мягче и легче, чем футбольные.

### 3. Текущий контроль

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Это оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребенком. Результат фиксируется в «Журнале учета занятий» согласно критериям:

Критерии	Обозначение
Обучающийся полностью усвоил материал	О
Обучающийся частично усвоил материал	Ч
Обучающийся не усвоил материал	Н

### 4. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация – это оценка качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы. Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы «Юный футболист» для детей 6 - 7-го года жизни проводится 3 раза в год по итогам завершения каждого модуля. Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится один год в методическом кабинете.

### 5. Учебный план

Месяц	№ п/п	Виды, формы деятельности	Количество академических часов за учебный год
<b>Модуль 1</b>			
Октябрь - январь	1.	- техника остановки катящегося мяча подошвой - техника удара по мячу серединой подъема - техника остановки опускающегося мяча подошвой - техника ведения мяча разными способами, обводя препятствия	31,5
	2.	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0,5</b>
<b>Модуль 2</b>			
Февраль - май	3.	- техника передачи мяча внутренней стороной стопы в два и одно касание - техника остановки низколетящего мяча внутренней стороной стопы - техника ведения мяча разными способами с передачей мяча партнеру	31,5
	4.	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0,5</b>
Итого (академических часов):			64
Длительность одного занятия			30 минут
Количество занятий в неделю / объем учебной нагрузки (мин.)			2 / 60 минут
Количество занятий в месяц / объем учебной нагрузки (мин.)			8 / 240 мин.
Количество занятий в учебном году / объем учебной нагрузки (час, мин.)			56 / 13440 мин.







## 7. Рабочая программа

Месяц	№ занятия	Задачи	Содержание	Организационно - методические указания	Материал
<b>Модуль 1</b>					
Октябрь	1-2	<p>1. Упражнять в технике метания мяча в цель с места.</p> <p>2. Упражнять в ведении мяча различными способами. Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>3. Воспитывать интерес к игре в футбол.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Беседа о футболе.</p> <p>2. Построение в одну шеренгу.</p> <p>3. Чередование обычной ходьбы с ходьбой в приседе.</p> <p>4. Бег по периметру площадки, перепрыгивая через разложенные на расстоянии 4-5 м препятствия (гимнастические палки)</p>	<p>с.69 Л.Н.Волошина «Играйте на здоровье» Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1 круг.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, гимнастические палки, мячи маленького размера (резиновые или теннисные), конусы-ориентиры, гимнастические скамейки – 2 шт.</p>
			<p>II. Основная часть:</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения: Комплекс ОРУ № 1.</p> <p>2. Основные движения.</p> <p>2.1. Метание мяча маленького размера в вертикальную цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с места,</li> <li>- с расстояния 5 м с 2-3 шагов разбега.</li> </ul> <p>2.2. Ведение мяча различными способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– перекатывание мяча подошвой вперед, назад, в стороны,</li> <li>– перекатывание мяча внутренней стороной стопы с одной ноги на другую,</li> <li>– ведение мяча различными способами по коридору шириной 1,5 м,</li> <li>– ведение мяча различными способами по волнообразной линии,</li> <li>– ведение мяча внутренней частью подъема по периметру площадки; по звуковому сигналу дети останавливают мяч подошвой и т.д.</li> </ul> <p>3. Подвижная игра «Передача мяча в колонне над головой».</p>	<p>Обратить внимание на заключительное энергичное движение кисти.</p> <p>Выполняется правой и левой ногой</p> <p>Длина коридора 6-8 м.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	

		<p>III. Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по периметру площадки обычная, на носках, внутренней и внешней сторонах стопы.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке, держа руки в стороны.</li> <li>3. Подведение итогов занятия.</li> </ol>	<p>Дистанция – 2 круга. По одной стороне зала расположена гимнастическая скамейка.</p>	
3-4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать упражнять в ведении мяча разными способами.</li> <li>2. Развивать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>3. Воспитывать интерес к игре в футбол.</li> </ol>	<p>I. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в одну шеренгу.</li> <li>2. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой с высоким подниманием бедра, легким бегом, бегом с захлестыванием голени.</li> </ol> <p>II. Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения: Комплекс ОРУ № 1.</li> <li>2. Основные движения: <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Ведение мяча различными способами: <ul style="list-style-type: none"> <li>– стоя на месте, перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы;</li> <li>- прокатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой,</li> <li>– легкими движениями ребенок направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии,</li> <li>- ведение мяча по кругу, по часовой или против часовой стрелки внутренней стороной стопы,</li> <li>- ведение с остановками мяча подошвой правой и левой ног (по указанию педагога),</li> <li>- ведение мяча правой (левой) ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота.</li> </ul> </li> </ol> </li> <li>3. Подвижная игра «Передача мяча в колонне над головой».</li> </ol>	<p>Дистанция – 2 круга.</p> <p>Обратить внимание на осанку детей.</p> <p>Выполняется правой и левой ногой по сигналу педагога.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, конусы-ориентиры, ворота футбольные малые</p>

		<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Ходьба обычная по периметру площадки, по сигналу – по диагонали площадки, со сменой направления; с переходом на легкий бег.</p> <p>2. Упражнение на расслабление - растягивание плечевых мышц и мышц груди.</p> <p>2. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Дистанция – 2 круга.</p> <p>Движения плавные. Повтор: 2-3 раза.</p>	
5-6	<p>1. Упражнять в технике остановки катящегося мяча подошвой.</p> <p>2. Продолжать упражнять в ударах по мячу и ведении мяча ранее освоенными приемами. Развивать ловкость.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость в освоении технических приемов.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Чередование обычной ходьбы с ходьбой в приседе.</p> <p>3. Бег по периметру площадки, перепрыгивая через разложенные на расстоянии 4–5 м препятствия (гимнастические палки)</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения: Комплекс ОРУ № 1.</p> <p>2. Основные движения:</p> <p>2.1. Удары по мячу внутренней стороной стопы и остановка катящегося мяча подошвой: – дети встают в 2–3 м от стенки и ударом внутренней стороной стопы направляют мяч вперед так, чтобы, отразившись от стенки, он откатился назад. Катящийся навстречу мяч останавливается подошвой. Затем вновь следует удар в стенку и т.д., – в парах: встав в 2–3 м друг против друга, партнеры поочередно ударом внутренней стороной стопы посылают мяч товарищу. Мяч предварительно останавливается подошвой, – дети встают в колонну по одному. Перед ними в 3–4 м занимает позицию педагог с мячом. Он ударом внутренней стороной стопы посылает мяч впереди стоящему. Тот, приняв мяч под подошву, ударом внутренней стороной стопы посылает мяч педагогу, а сам переходит в конец колонны и т.д.,</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1 круг</p> <p>Бьющая нога, согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка образуют «косую крышу». При соприкосновении мяча с подошвой нога немного отводится назад.</p> <p>То же.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, гимнастические палки, кегли, ворота футбольные малые, гимнастическая скамейка</p>

		<p>2.2. Ведение мяча внутренней стороной стопы в сочетании с ударом по мячу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота,</li> <li>- ведение мяча левой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота,</li> <li>- ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота.</li> </ul> <p>3. Подвижная игра «Залпом – пли!».</p>	Повтор: 2-3 раза.	
		<p>III. Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по периметру площадки обычная, на носках, внутренней и внешней сторонах стопы.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке, держа руки в стороны.</li> <li>3. Подведение итогов занятия.</li> </ol>	<p>Дистанция – 2 круга. По одной стороне зала расположена гимнастическая скамейка.</p>	
7-8	<p>1.Продолжать упражнять в технике остановки катящегося мяча подошвой, в ударах по мячу и ведении мяча ранее освоенными приемами.</p> <p>2.Развивать координационные способности.</p> <p>3. Воспитывать волевые качества.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в одну шеренгу.</li> <li>2. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой с высоким подниманием бедра, легким бегом, бегом с захлестыванием голени.</li> </ol> <p>II. Основная часть:</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения: Комплекс ОРУ № 1.</p> <p>2. Основные движения:</p> <p>2.1. Удары по мячу внутренней стороной стопы и остановка катящегося мяча подошвой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– дети встают в 2–3 м от стенки и ударом внутренней стороной стопы направляют мяч вперед так, чтобы, отразившись от стенки, он откатился назад. Катящийся навстречу мяч останавливается подошвой. Затем вновь следует удар в стенку и т.д.,</li> <li>– в парах: встав в 2–3 м друг против друга, партнеры поочередно ударом внутренней стороной стопы</li> </ul>	<p>Дистанция – 2 круга.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, конусы – ориентиры, гимнастическая скамейка, ворота футбольные малые, кегли</p>
			<p>Бьющая нога, согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка образуют «косую крышу». При соприкосновении мяча с подошвой нога</p>	

			<p>посылают мяч товарищу. Мяч предварительно останавливается подошвой,</p> <p>– дети встают в колонну по одному. Перед ними в 3–4 м занимает позицию педагог с мячом. Он ударом внутренней стороной стопы посылает мяч впереди стоящему. Тот, приняв мяч под подошву, ударом внутренней стороной стопы посылает мяч педагогу, а сам переходит в конец колонны и т.д.,</p> <p>2.2. Ведение мяча в сочетании с ударом по мячу:</p> <p>- ведение мяча внутренней стороной стопы / внутренней частью подъема ноги змейкой вокруг конусов правой и левой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота,</p> <p>2.3. Удары по мячу:</p> <p>- удары по мячу внутренней частью подъема с расстояния 3-4 м в маленькие ворота из точек, расположенных справа и слева от ворот.</p> <p>3. Подвижная игра «Залпом – пли!».</p>	<p>немного отводится назад.</p> <p>То же.</p>	
			<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Ходьба обычная по периметру площадки, по сигналу – по диагонали площадки, со сменой направления; легкий бег.</p> <p>2. Упражнение на расслабление - растягивание плечевых мышц и мышц груди.</p> <p>3. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Повтор: 2-3 раза.</p> <p>Дистанция – 2 круга.</p> <p>Движения плавные. Повтор: 2-3 раза.</p>	
Ноябрь	9-10	<p>1.Продолжать упражнять в технике остановки катящегося мяча подошвой.</p> <p>2.Развивать умение сочетать технику ведения мяча разными способами с обводкой предметов. Развивать</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Ходьба обычная по периметру площадки в чередовании с ходьбой в полуприседе, с переходом на легкий бег и бег с ускорением.</p>	<p>Дистанция – 2 круга.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, конусы-ориентиры, гимнастическая скамейка</p>
			<p>II. Основная часть:</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения: Комплекс ОРУ № 2.</p> <p>2. Основные движения:</p>		

	<p>ловкость, ориентировку в пространстве.</p> <p>3. Воспитывать целеустремленность, настойчивость в овладении техническими приемами.</p>	<p>2.1. Удары по мячу внутренней стороной стопы и остановка катящегося мяча подошвой: – повторение упражнений из занятий № 7-8.</p> <p>2.2. Ведение мяча различными способами с обводкой препятствий: – одна группа детей (5–6 человек) встает по прямой линии в 2 м друг от друга. Другая группа поочередно змейкой обводит своих товарищей. Завершив задание, они возвращаются на исходную позицию и вновь выполняют ведение с обводкой своих товарищей, – дети встают в одну шеренгу с интервалом 2 м. Каждый имеет мяч. По звуковому сигналу они ведут мяч вперед. Обводят 3 конуса, стоящие в 1 м друг от друга, и продолжают ведение. По второму звуковому сигналу дети останавливают мяч подошвой, разворачиваются и ведут мяч по прямой на исходную позицию.</p> <p>4. Подвижная игра «Быстро по местам».</p>	<p>При ведении мяча голова приподнята. Мяч не должен отпускаться игроками слишком далеко. После 2-х попыток дети меняются ролями.</p> <p>То же.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
		<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Бег в медленном темпе.</p> <p>2. Упражнения на осанку: – ходьба по прямой линии, держа ладони на затылке, – ходьба по гимнастической скамейке, держа руки к плечам, – ходьба на носках, пятках.</p> <p>3. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Дистанция – 1/2 круга.</p> <p>Дистанция – 1/2 круга.</p> <p>Дистанция - 1/2 круга.</p>	
11-12	<p>1. Продолжать упражнять в технике остановки катящегося мяча подошвой.</p> <p>2. Продолжать упражнять в сочетании техники</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Ходьба обычная по периметру площадки в чередовании с ходьбой на носках, на пятках.</p> <p>3. Легкий бег с изменением темпа движения (ускорением) на дистанцию 20-30 м.</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1 круг.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, конусы – ориентиры, стойки</p>

	<p>ведения мяча разными способами с обводкой предметов. Развивать зрительно-моторную координацию.</p> <p>3. Воспитывать активность, поддерживать инициативу.</p>	<p>II. Основная часть:</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения: Комплекс ОРУ № 2.</p> <p>2. Основные движения:</p> <p>2.1. Удары по мячу внутренней стороной стопы и остановка катящегося мяча подошвой: – повторение упражнений из занятий № 7-8.</p> <p>2.2. Ведение мяча различными способами с обводкой препятствий: – работа по подгруппам: ведение мяча змейкой вокруг конусов (1 подгруппа), стоек (2 подгруппа), расположенных на расстоянии 1,5 м друг от друга. Завершив задание, они возвращаются на исходную позицию и вновь выполняют ведение мяча, – дети встают в одну шеренгу с интервалом 2 м, у каждого - мяч. По звуковому сигналу они ведут мяч вперед, обводя конусы, стоящие в 1 м друг от друга, и продолжают ведение. По второму звуковому сигналу дети останавливают мяч подошвой, разворачиваются и ведут мяч по прямой на исходную позицию.</p> <p>4. Подвижная игра «Быстро по местам».</p>	<p>При ведении мяча голова приподнята. После двух попыток подгруппы меняются местами.</p> <p>То же.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
		<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Ходьба по периметру площадки в чередовании с ходьбой на носках, ходьбой с подниманием рук над головой и хлопком на счет «раз», опускание рук – на счет «два».</p> <p>2. Ходьба с периодическим увеличением длины шага и уменьшением ее.</p> <p>3. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1 круг.</p>	
13-14	<p>1. Упражнять в сочетании техники ведения, обводки и остановки мяча, ударах по мячу ранее освоенными</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Ходьба обычная по периметру площадки в чередовании с ходьбой в полуприседе, с переходом на легкий бег и бег с ускорением.</p>	<p>Дистанция – 2 круга.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, конусы – ориентиры,</p>

	<p>способами.</p> <p>2. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве.</p> <p>3. Воспитывать интерес к игровым действиям с мячом.</p>	<p>II. Основная часть:</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения: Комплекс ОРУ № 2.</p> <p>2. Основные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча внутренней стороной стопы по прямой вначале в ходьбе, а потом в медленном беге,</li> <li>- легкими движениями дети направляют мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии, периодически (по сигналу педагога) дети останавливают мяч подошвой стопы, и после остановки изменяют направление движения;</li> <li>- ведение мяча с обводкой конусов, расположенных зигзагом. По сигналу педагога дети останавливают мяч подошвой ноги и меняют направление движения.</li> </ul> <p>По подгруппам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча через несколько (3-4) ворот (дуг), расположенных по прямой линии с остановкой мяча в конце дистанции. Далее – разворот и ведение мяча в обратном направлении по прямой поочередно правой и левой ногой,</li> <li>- удары по мячу внутренней частью подъема с расстояния 3-4 м в маленькие ворота из точек, расположенных справа и слева от ворот.</li> </ul> <p>4. Подвижная игра «Быстро по местам».</p>	<p>Ведение мяча осуществляется попеременно правой и левой ногой.</p> <p>Обратить внимание на технику выполнения ведения и остановки мяча.</p> <p>Удары выполняются с места и с 2-3 шагов разбега. Повтор: 2-3 раза.</p>	<p>дуги – 4 шт., ворота малые футбольные – 2 шт., гимнастическая скамейка</p>
		<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Бег в медленном темпе.</p> <p>2. Упражнения на осанку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ходьба по прямой линии, держа ладони на затылке,</li> <li>– ходьба по гимнастической скамейке, держа руки к плечам,</li> <li>– ходьба на носках, пятках.</li> </ul> <p>3. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Дистанция – 1/2 круга.</p> <p>Дистанция – 1/2 круга.</p> <p>Дистанция - 1/2 круга.</p>	
15-16	1. Продолжать упражнять в сочетании техники	I Вводная часть: 1. Построение в одну шеренгу.		Волейбольные мячи по



		<p>ведения, обводки и остановки мяча, ударах по мячу ранее освоенными способами.</p> <p>2. Развивать внимание, точность движений.</p> <p>3. Воспитывать чувство товарищества.</p>	<p>2. Ходьба обычная по периметру площадки в чередовании с ходьбой на носках, на пятках.</p> <p>3. Легкий бег с изменением темпа движения (ускорением) на дистанцию 20-30 м.</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения: Комплекс ОРУ № 2.</p> <p>2. Основные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дети катят мяч по какой-нибудь геометрической фигуре (квадрат, треугольник), обозначенной конусами, внутренней стороной подъема одной ноги и останавливают его подошвой другой ноги,</li> <li>- прокатывание мяча вперед подъемом ноги и оттягивание мяча назад подошвой, поочередно правой и левой ногой,</li> <li>- ведение мяча внутренней частью подъема с переменной скоростью (быстрее и медленнее), с обводкой стоек, расположенных зигзагообразно,</li> <li>- ведение мяча различными частями подъема стопы, обходя с мячом произвольно расположенные на площадке фишки-ориентиры. По сигналу педагога – остановка мяча подошвой ноги и смена направления движения,</li> <li>- игра в футбол 2х2 игрока, ворота обозначены конусами.</li> </ul> <p>4. Подвижная игра «Быстро по местам».</p> <p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Ходьба по периметру площадки в чередовании с ходьбой на носках, ходьбой с подниманием рук над головой и хлопком на счет «раз», опускание рук – на счет «два».</p> <p>2. Ходьба с периодическим увеличением длины шага и уменьшением ее.</p> <p>3. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>При ведении мяча голова приподнята. Мяч не должен отпускаться игроками слишком далеко, чтобы можно было его контролировать.</p> <p>Расстояние между конусами 1,5-2 м</p> <p>Удары выполняются с места и с 2-3 шагов разбега.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p> <p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1 круг.</p>	<p>количеству детей, конусы и фишки-ориентиры, стойки,</p>
--	--	---	---	--	--

Декабрь	17-18	<p>1.Познакомить с техникой удара серединой подъема по неподвижному мячу.</p> <p>2.Продолжать упражнять в метании мяча маленького размера в цель с разбега; в ведении мяча с обводкой предметов. Развивать зрительно-моторную координацию.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих возможностях.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в шеренгу.</p> <p>2. Ходьба по периметру площадки с изменением темпа движения.</p> <p>3. Чередование бега лицом вперед и спиной вперед.</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1 круг.</p>	<p>Волейбольные мячи, набивные мячи и мячи маленького размера (резиновые или теннисные) по количеству детей, конусы - ориентиры</p>
			<p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 3.</p> <p>2. Основные движения.</p> <p>2.1. Удар серединой подъема по неподвижному мячу с места:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация педагогом выполнения данного технического приема;</li> <li>- дети выполняют ударные движения ногой, имитируя удар по мячу серединой подъема,</li> <li>- дети выполняют легкий удар серединой подъема с места по набивному мячу,</li> <li>- дети, встав перед мячом, выполняют удар серединой подъема по неподвижному мячу с места в стенку с расстояния 3-4 м.</li> </ul> <p>2.2. Метание теннисного мяча с разбега в вертикальную мишень с расстояния 4-5 м.</p> <p>2.3. Ведение мяча внутренней частью подъема:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча по кругу правой и левой ногой,</li> <li>- ведение мяча с обводкой произвольно расставленных по площадке препятствий (набивные мячи). По звуковому сигналу дети замирают на месте, остановив мяч подошвой,</li> <li>- ребенок двигает мяч назад подошвой, затем толкает его вперед подъемом, останавливает мяч подошвой той же стопы, заступает за него, поворачивается и ведет его подъемом той же стопы в другом</li> </ul>	<p>Цель – создание общего представления о приеме.</p> <p>Повтор: 4–6 раз.</p> <p>Цель – прочувствовать место соприкосновения ноги с мячом.</p> <p>Упражнение повторяется 6–8 раз.</p> <p>Ускоряющий разбег завершить скрестным шагом и одновременным броском в цель.</p> <p>Обратить внимание на необходимость держать голову приподнятой.</p> <p>Обратить внимание на качество выполнения каждого элемента.</p>	

		<p>направлении.</p> <p>4. «Эстафета с мячами» (в парах; передача мяча руками).</p>	<p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
		<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Ходьба в среднем темпе по периметру площадки. По звуковому сигналу дети поднимают руки над головой и выполняют хлопок.</p> <p>2. Упражнение на расслабление - растягивание мышц передней поверхности бедра.</p> <p>3. Подведение итогов занятия</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
19-20	<p>1.Упражнять в технике удара серединой подъема по неподвижному мячу.</p> <p>2.Продолжать упражнять в ведении мяча с обводкой предметов в сочетании с остановкой мяча. Развивать ловкость, реакцию на сигнал.</p> <p>3. Воспитывать желание осваивать новые технические приемы.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в шеренгу.</p> <p>2. Ходьба по периметру площадки с энергичным взмахом рук, в чередовании с ходьбой в приседе.</p> <p>3. Бег обычный в чередовании с бегом приставными шагами.</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 3.</p> <p>2. Основные движения.</p> <p>2.1. Удар серединой подъема по неподвижному мячу с места:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дети, встав перед мячом, выполняют удар серединой подъема по неподвижному мячу с места в стенку с расстояния 5-6 м.</li> <li>- удар серединой подъема по неподвижному мячу с расстояния в 5-6 шагов в обозначенные конусами ворота шириной 2 м.</li> </ul> <p>2.2. Ведение мяча внутренней частью подъема:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги,</li> <li>- ведение мяча правой и левой ногой змейкой вокруг конусов,</li> <li>- дети передвигаются по большому треугольнику, обозначенному стойками. Они катят мяч перед собой</li> </ul>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Повтор: 4–6 раз.</p> <p>Повтор: 6–8 раз.</p> <p>Обратить внимание на необходимость держать голову приподнятой.</p>	<p>Волейбольные мячи, набивные мячи и мячи маленького размера (резиновые или теннисные) по количеству детей, конусы – ориентиры, стойки</p>

		<p>внутренней стороной подъема одной ноги и останавливают его стопой другой ноги.</p> <p>3. Подвижная игра «Пустое место».</p>	<p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
		<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Ходьба в среднем темпе по периметру площадки. По сигналу педагога «Вверху!» дети поднимают руки над головой и выполняют хлопок над головой, по сигналу «Вперед» - хлопок перед собой, «Сзади» - хлопок за спиной.</p> <p>2. Упражнение на расслабление - растягивание внешней поверхности бедер и боковых мышц живота.</p> <p>3. Подведение итогов занятия</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
21-22	<p>1. Продолжать упражнять в ведении мяча с обводкой предметов в сочетании с остановкой мяча, ударе серединой подъема по неподвижному мячу.</p> <p>2. Развивать зрительно-моторную координацию.</p> <p>3. Воспитывать интерес к упражнениям с мячом.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в шеренгу.</p> <p>2. Ходьба по периметру площадки с изменением темпа движения.</p> <p>3. Чередование бега лицом вперед и спиной вперед.</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 3.</p> <p>2. Основные движения.</p> <p>2.1. Ведение мяча внутренней частью подъема:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекачивание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги,</li> <li>- легкими движениями дети направляют мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии, периодически (по сигналу педагога) останавливают мяч подошвой стопы, после остановки изменяют направление движения,</li> <li>- построение в 2 колонны: дети по сигналу педагога ведут мяч внутренней стороной подъема; потом обводят стойки (конусы); поворачиваются и ведут мяч в конец своей колонны.</li> <li>- дети передвигаются по большому квадрату, обозначенному стойками. Они катят мяч перед собой</li> </ul>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Повтор: 4–6 раз.</p> <p>Повтор: 6–8 раз.</p> <p>Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Обратить внимание на необходимость держать голову приподнятой.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, конусы-ориентиры, стойки, ворота футбольные малые</p>

		<p>внутренней стороной подъема одной ноги и останавливают его стопой другой ноги.</p> <p>2.2. Удар серединой подъема по неподвижному мячу с места:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удар серединой подъема по неподвижному мячу в стенку с расстояния 5-6 м.</li> <li>- удар серединой подъема по неподвижному мячу с расстояния в 5-6 шагов в ворота.</li> </ul> <p>3. «Эстафета с мячами» (в парах; передача мяча руками).</p>		
		<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. 1. Ходьба в среднем темпе по периметру площадки. По звуковому сигналу дети поднимают руки над головой и выполняют хлопок.</p> <p>2. Упражнение на расслабление - растягивание мышц передней поверхности бедра.</p> <p>3. Подведение итогов занятия</p>	<p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
23-24	<p>1. Упражнять в технике ведения мяча с обводкой предметов в сочетании с остановкой мяча, выполнении удара серединой подъема по неподвижному мячу.</p> <p>2. Развивать ловкость, реакцию на сигнал.</p> <p>3. Воспитывать желание осваивать новые технические приемы.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в шеренгу.</p> <p>2. Ходьба по периметру площадки с энергичным взмахом рук, в чередовании с ходьбой в приседе.</p> <p>3. Бег обычный в чередовании с бегом приставными шагами.</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 3.</p> <p>2. Основные движения.</p> <p>2.1. Прокатывание мяча, стоя на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передней частью подошвы мяч двигается вперед и назад к внутренней стороне этой же стопы,</li> <li>- подъемом ноги мяч откатывается в сторону и возвращается назад подошвой стопы.</li> </ul> <p>2.2. Ведение мяча в сочетании с обводкой и остановкой мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по зигзагообразной линии с использованием</li> </ul>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1 круг.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, конусы – ориентиры, стойки, ворота футбольные малые</p>
		<p>- по зигзагообразной линии с использованием</p>	<p>Повтор: 6–8 раз. Поочередно правой и левой ногой. То же.</p> <p>Повтор: 2–3 раза.</p>	

			<p>передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении,</p> <p>- по подгруппам: дети 1-й подгруппы, выстроившись в колонну, ведут мяч к противоположной стороне зала, обводя стоящих на их пути зигзагом детей второй подгруппы,</p> <p>- ведение мяча внутренней стороной подъема по прямой, далее - обвести стойки (конусы); остановка мяча перед воротами и удар по неподвижному мячу серединой подъема ноги в ворота.</p> <p>3. «Эстафета с мячами» (в парах; передача мяча руками).</p>	<p>После выполнения упражнения подгруппы меняются местами.</p> <p>Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
			<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Ходьба в среднем темпе по периметру площадки. По сигналу педагога «Вверху!» дети поднимают руки над головой и выполняют хлопок над головой, по сигналу «Вперед!» - хлопок перед собой, «Сзади!» - хлопок за спиной.</p> <p>2. Упражнение на расслабление - растягивание внешней поверхности бедер и боковых мышц живота.</p> <p>3. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Движения плавные.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
Январь	25-26	<p>1.Познакомить с техникой удара по мячу серединой подъема по неподвижному мячу и с одного шага разбега.</p> <p>2. Упражнять в технике ведения различными способами, обводя препятствия. Развивать внимание, зрительно-моторную координацию.</p> <p>3. Воспитывать волевые качества.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Ходьба обычная по периметру площадки в чередовании с ходьбой приставным шагом (правым и левым боком) и скрестным шагом.</p> <p>3. Подвижная игра «Светофор».</p>	<p>Дистанция – 1 круг</p>	<p>Волейбольные мячи и скакалки по количеству детей, гимнастические палки по количеству детей, конусы и фишки-ориентиры</p>
			<p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 4.</p> <p>2. Основные движения.</p> <p>2.1. Удар серединой подъема:</p> <p>- имитация ударного движения ногой,</p> <p>- дети выполняют удар по неподвижному мячу с места в стенку с расстояния 4-5 м,</p>	<p>Обратить внимание на оттягивание носка бьющей ноги вниз.</p>	

		<p>- дети выполняют удар по мячу с одного шага разбега.</p> <p>2.2. Ведение мяча различными способами, обводя препятствия:</p> <p>- дети выполняют ведение мяча изучаемыми способами, перемещаясь по площадке, на которой в произвольном порядке установлены различные препятствия (фишки-ориентиры),</p> <p>- дети выполняют ведение мяча в пределах круга диаметром 8–10 м, стараясь не касаться товарищей и их мячей.</p> <p>3. Подвижная игра «К своим флажкам».</p>	<p>Голеностоп бьющей ноги во время удара напрягается.</p> <p>Держать голову приподнятой.</p> <p>Не касаться при ведении мячом препятствий.</p> <p>Упражнение проводится в форме игры – «Кто сделает меньше ошибок»</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
		<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Медленный бег в сочетании с ходьбой.</p> <p>2. Прыжки с короткой скакалкой.</p> <p>3. Упражнение на расслабление - растягивание плечевых мышц, ахиллова сухожилия.</p> <p>3. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Движения плавные.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
27-28	<p>1.Упражнять в технике удара по мячу серединой подъема по неподвижному мячу и с одного шага разбега.</p> <p>2. Упражнять в технике ведения различными способами, обводя препятствия. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве.</p> <p>3. Воспитывать смелость, решительность в действиях.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Ходьба обычная по периметру площадки в чередовании с бегом приставными шагами с хлопками ладонями перед собой и за спиной.</p> <p>3. Упражнение на растягивание плечевых мышц: дети заносят одну руку в противоположную сторону параллельно плечам; другой рукой обхватывают первую в области локтя, надавливая на нее. Затем руки меняют.</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 4.</p> <p>2. Основные движения.</p> <p>2.1. Ведение мяча различными способами, обводя препятствия:</p> <p>- ведение мяча изучаемыми способами, перемещаясь</p>	<p>Дистанция – 2 круга.</p> <p>Движения плавные.</p> <p>Повтор: 2-3 раза каждой рукой.</p> <p>Не касаться при ведении</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, гимнастические палки по количеству детей, конусы – ориентиры, набивные мячи, ворота футбольные малые, скакалки, флажки двух цветов</p>

		<p>по площадке, на которой зигзагом расположены конусы,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по подгруппам: стоя в шеренгу у противоположных сторон площадки, дети выполняют ведение мяча вперед, стараясь не касаться приближающихся к ним товарищей и их мячей. В итоге дети меняются местами.</li> </ul> <p>2.2. Удар серединой подъема:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дети выполняют удар по неподвижному мячу с места в стенку с обозначенными набивными мячами воротами с расстояния 5-6 м,</li> <li>- дети выполняют удар по мячу в ворота с одного шага разбега.</li> </ul> <p>3. Подвижная игра «К своим флажкам».</p>	<p>мячом препятствий.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p> <p>Обратить внимание на оттягивание носка бьющей ноги вниз.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
		<p>III. Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с изменением темпа движения.</li> <li>2. Прыжки с короткой скакалкой.</li> <li>3. Упражнение на расслабление – растягивание мышц передней поверхности бедра.</li> <li>4. Подведение итогов занятия.</li> </ol>	<p>Дистанция – 1 круг. 2-3 подхода. Движения плавные. Ноги менять. Повтор: 2-3 раза.</p>	
29-30	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с техникой остановки опускающегося мяча подошвой.</li> <li>2. Упражнять в технике удара серединой подъема по неподвижному мячу с разбега в 2-3 шага. Развивать координацию движений.</li> <li>3. Поддерживать интерес к игре с мячом.</li> </ol>	<p>I. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в одну шеренгу.</li> <li>2. Ходьба обычная по периметру площадки в чередовании с ходьбой приставным шагом (правым и левым боком) и скрестным шагом.</li> <li>3. Подвижная игра «Светофор».</li> </ol> <p>II. Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 4.</li> <li>2. Основные движения.</li> </ol> <p>1. Остановка опускающегося мяча подошвой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация педагогом техники выполнения приема,</li> <li>- дети невысоко подбрасывают мяч перед собой, накрывая его в момент приземления подошвой,</li> </ul>	<p>Дистанция – 1 круг</p> <p>Цель – создание общего представления о приеме. Повторить 5–7 раз. Повторить 5–7 раз.</p>	<p>Волейбольные мячи и скакалки по количеству детей, гимнастические палки по количеству детей, конусы – ориентиры, стойки</p>



		<p>- дети встают в 2–3 шагах перед стенкой и бросают мяч верхом так, чтобы, отразившись от нее, он опускался у их ног. Вынося согнутую в коленном суставе бьющую ногу, они в момент приземления останавливают мяч подошвой.</p> <p>2. Удар по неподвижному мячу серединой подъема:</p> <p>- удар по неподвижному мячу с места в стенку с расстояния 3-4 м,</p> <p>- выполнение удара с 2-3 шагов разбега в стенку с расстояния 4-5 м.</p> <p>3. Подвижная игра «Салки с мячом».</p>	<p>Когда подошва накрывает мяч, голеностоп расслабляется.</p> <p>Повторить 6–8 раз. Обратить внимание на необходимость разбега по прямой линии. Повтор: 2-3 раза.</p>	
		<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Медленный бег в сочетании с ходьбой.</p> <p>2. Прыжки с короткой скакалкой.</p> <p>3. Упражнение на расслабление - растягивание плечевых мышц, ахиллова сухожилия.</p> <p>3. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
31-32	<p>1. Упражнять в технике остановки опускающегося мяча подошвой.</p> <p>2. Упражнять в технике удара серединой подъема по неподвижному мячу с разбега в 2-3 шага. Развивать ловкость.</p> <p>3. Поддерживать интерес к упражнениям в парах.</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b></p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Ходьба обычная по периметру площадки в чередовании с бегом приставными шагами с хлопками ладонями перед собой и за спиной.</p> <p>3. Упражнение на растягивание плечевых мышц</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 4.</p> <p>2. Основные движения.</p> <p>1. Остановка опускающегося мяча подошвой:</p> <p>- дети невысоко подбрасывают мяч перед собой, накрывая его в момент приземления подошвой,</p> <p>- дети встают в 2–3 шагах перед стенкой и бросают мяч верхом так, чтобы, отразившись от нее, он опускался у их ног. Вынося согнутую в коленном суставе бьющую ногу, они в момент приземления останавливают мяч подошвой,</p>	<p>Дистанция – 2 круга.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p> <p>Повторить 6-8 раз.</p> <p>Повторить 6-8 раз. Когда подошва накрывает мяч, голеностоп расслабляется.</p>	<p>Волейбольные мячи, гимнастические палки, скакалки по количеству детей, конусы-ориентиры, стойки</p>

		<p>- в парах: встав в 3 м напротив друг друга, дети верхом поочередно набрасывают мяч на партнера так, чтобы он опускался у его ног. Мяч останавливается подошвой.</p> <p>2. Удар по неподвижному мячу серединой подъема:</p> <p>- удар по неподвижному мячу с места в стенку с расстояния 3-4 м,</p> <p>- выполнение удара с 2-3 шагов разбега в стенку с расстояния 4-5 м.</p> <p>3. Ведение мяча разными изученными способами, обводя препятствия:</p> <p>- змейкой вокруг конусов,</p> <p>- зигзагом между стойками.</p> <p>4. Подвижная игра «Салки с мячом».</p>	<p>Повторить 5–7 раз. Опорная нога ставится немного позади места приземления мяча.</p> <p>Повторить 6–8 раз. Обратить внимание на необходимость разбега по прямой линии. Обратить внимание на выполнение техники ведения мяча.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>		
		<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Ходьба с изменением темпа движения.</p> <p>2. Прыжки с короткой скакалкой.</p> <p>3. Упражнение на расслабление – растягивание мышц передней поверхности бедра.</p> <p>4. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Дистанция – 1 круг. 2-3 подхода. Движения плавные. Ноги менять. Повтор: 2-3 раза.</p>		
<b>Модуль 2</b>					
февраль	33-34	<p>1. Познакомить детей с техникой передачи мяча внутренней стороной стопы в 2 касания.</p> <p>2. Упражнять в технике удара по мячу серединой подъема с разбега в 2-3 шага.</p> <p>3. Поддерживать активность, инициативу детей.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Чередование ходьбы обычной по периметру площадки с ходьбой с выпадами.</p> <p>4. Легкий бег в чередовании с ходьбой спиной вперед (5-6 м).</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 5.</p> <p>2. Основные движения.</p> <p>2.1. Передачи мяча внутренней стороной стопы в 2 касания:</p> <p>– в парах: встав в 3-4 м друг перед другом, дети поочередно передают мяч низом партнеру,</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Повторить 8-10 раз. Обратить внимание на</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, скакалки, кубики</p>

		<p>предварительно останавливая катящийся навстречу мяч подошвой,  – дети встают в колонну по одному друг за другом. Впереди колонны в 3-4 м от впереди стоящего участника занимает место с мячом педагог. Он низом ударом внутренней стороной стопы направляет мяч головному игроку. Тот останавливает мяч подошвой и вторым касанием посылает мяч внутренней стороной стопы педагогу, а сам переходит в конец колонны и т.д.</p> <p>2.2. Удар по мячу серединой подъема с разбега в 2-3 шага:  - встав напротив стенки, дети с разбега в 2–3 шага наносят удары. Отраженный от стенки мяч останавливается изучаемыми способами.</p> <p>3. Подвижная игра «Волки во рву».</p>	<p>необходимость нанесения удара по середине мяча. Отмечаются дети, наиболее правильно выполнившие задание.</p> <p>Дистанция – 6-7 м.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
		<p>III. Заключительная часть:  1. Прыжки с короткой скакалкой с продвижением вперед.  2. Ходьба в спокойной манере, перешагивая через препятствия (кубики).  3. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Дистанция – 1/2 круга.</p> <p>Дистанция – 1 круг.  Соблюдать правильную осанку.</p>	
35-36	<p>1. Упражнять детей в технике передачи мяча внутренней стороной стопы в 2 касания.  2. Продолжать упражнять в технике удара по мячу серединой подъема с разбега в 2-3 шага.  3. Воспитывать целеустремленность.</p>	<p>I. Вводная часть:  1. Построение в одну шеренгу.  2. Сочетание обычной ходьбы с ходьбой в приседе.  3. Чередование бега в среднем темпе с бегом с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.</p> <p>II. Основная часть:  1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 5.  2. Основные движения.  2.1. Перекатывание мяча:  - перекачивание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги,</p>	<p>Дистанция – 1 круг.  Дистанция – 1 круг.  Дыхание произвольное.</p> <p>Повтор: 8-10 раз.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, ворота футбольные малые, кегли</p>

			<p>- легкими движениями дети направляют мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии, периодически (по сигналу педагога) останавливают мяч подошвой стопы, после остановки изменяют направление движения.</p> <p>2.2. Передачи мяча внутренней стороной стопы в 2 касания:</p> <p>– в парах: встав в 4-5 м друг перед другом, дети поочередно передают мяч низом партнеру, предварительно останавливая катящийся навстречу мяч подошвой,</p> <p>– дети встают в колонну по одному друг за другом. Впереди колонны в 3-4 м от впереди стоящего участника занимает место с мячом педагог. Он низом ударом внутренней стороной стопы направляет мяч головному игроку. Тот останавливает мяч подошвой и вторым касанием посылает мяч внутренней стороной стопы педагогу, а сам переходит в конец колонны и т.д.</p> <p>2.2. Удар по мячу серединой подъема с разбега в 2-3 шага:</p> <p>- встав напротив стенки, дети с разбега в 2–3 шага наносят удары. Отраженный от стенки мяч останавливается изучаемыми способами.</p> <p>- удар по мячу серединой подъема с разбега в 2-3 шага в ворота.</p> <p>3. Подвижная игра «Залпом – пли!».</p>	<p>Повтор: 2 раза.</p> <p>Повторить 8-10 раз. Обратить внимание на необходимость нанесения удара по середине мяча. Отмечаются дети, наиболее правильно выполнившие задание.</p> <p>Дистанция – 6-7 м.</p> <p>Повтор: 2 раза.</p>	
			<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Чередование обычной ходьбы по периметру площадки с ходьбой приставным шагом, с ходьбой скрестным шагом.</p> <p>2. Гимнастическая ходьба с носка с энергичным взмахом рук.</p> <p>3. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Соблюдать правильную осанку.</p>	

	37-38	<p>1. Упражнять в передаче мяча в два и одно касание.</p> <p>2. Упражнять в ведении мяча с последующим ударом в цель. Развивать силу, выносливость.</p> <p>3. Воспитывать интерес к результативным действиям с мячом.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Чередование ходьбы обычной по периметру площадки с ходьбой с выпадами.</p> <p>4. Легкий бег в чередовании с ходьбой спиной вперед (5-6 м).</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1 круг.</p>	<p>Волейбольные мячи, скакалки по количеству детей, ворота футбольные малые, кубики</p>
			<p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 5.</p> <p>2. Основные движения.</p> <p>2.1. Передачи мяча в одно и два касания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дети невысоко подбрасывают мяч перед собой, накрывая его в момент приземления подошвой,</li> <li>- дети встают в 2–3 шагах перед стенкой и бросают мяч верхом так, чтобы, отразившись от нее, он опускался у их ног. Вынося согнутую в коленном суставе бьющую ногу, они в момент приземления останавливают мяч подошвой,</li> <li>- в парах: встав в 3 м напротив друг друга, дети верхом поочередно набрасывают мяч на партнера так, чтобы он опускался у его ног. Мяч останавливается подошвой,</li> <li>- дети встают за линией круга, а педагог с мячом занимает место в центре. В медленном темпе они передвигаются по кругу против хода часовой стрелки, а педагог поочередно низом направляет мяч на ход бегущим. Дети ударом внутренней стороной стопы правой ноги в одно касание возвращают мяч в центр круга и т.д. Затем упражнения выполняются по ходу часовой стрелки левой ногой,</li> </ul> <p>2.2. Ведение мяча с последующим ударом в цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дети выполняют ведение мяча внешней частью подъема по прямой линии (длиной 8 м), а затем выполняют удар по катящемуся мячу серединой подъема в малые ворота с расстояния 6–7 м.</li> </ul>	<p>Повтор: 5-7 раз.</p> <p>Повтор: 5-7 раз.</p> <p>Повтор: 5-7 раз</p> <p>При выполнении удара внешнее плечо бьющего игрока выдвигается вперед, а носок опорной ноги смотрит в центр круга.</p>	

		3. Подвижная игра «Мяч через голову» (в прямом и обратном направлении).	Повтор: 2-3 раза.	
		III. Заключительная часть: 1. Прыжки с короткой скакалкой с продвижением вперед. 2. Ходьба в спокойной манере, перешагивая через препятствия (кубики). 3. Подведение итогов занятия.	Дистанция – 1/2 круга. Дистанция – 1 круг. Соблюдать правильную осанку.	
39-40	1. Продолжать упражнять в передаче мяча в два и одно касание. 2. Упражнять в ведении мяча с последующим ударом в цель. Развивать зрительно-моторную координацию. 3. Воспитывать упорство в овладении техническими приемами.	I. Вводная часть: 1. Построение в одну шеренгу. 2. Сочетание обычной ходьбы с ходьбой в приседе. 3. Чередование бега в среднем темпе с бегом с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени. II. Основная часть: 1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 5. 2. Основные движения. 2.1. Передача мяча в одно и два касания: - дети встают в 3-4 шагах перед стенкой и бросают мяч верхом так, чтобы, отразившись от нее, он опускался у их ног. Вынося согнутую в коленном суставе бьющую ногу, они в момент приземления останавливают мяч подошвой, - в парах: встав в 3-4 м напротив друг друга, дети верхом поочередно набрасывают мяч на партнера так, чтобы он опускался у его ног. Мяч останавливается подошвой, - дети встают за линией круга, а педагог с мячом занимает место в центре. В медленном темпе они передвигаются по кругу против хода часовой стрелки, а педагог поочередно низом направляет мяч на ход бегущим. Дети ударом внутренней стороной стопы правой ноги в одно касание возвращают мяч в центр	Дистанция – 1 круг. Дистанция – 1 круг. Дыхание произвольное. Повтор: 5-7 раз. Повтор: 5-7 раз При выполнении удара внешнее плечо бьющего игрока выдвигается вперед, а носок опорной ноги смотрит в центр круга.	Волейбольные мячи по количеству детей, конусы-ориентиры, ворота футбольные малые

			<p>круга и т.д. Затем упражнения выполняются по ходу часовой стрелки левой ногой,</p> <p>- в парах: каждый партнер имеет мяч. Они встают друг против друга и одновременно низом посылают мяч товарищу внутренней стороной стопы или внутренней частью подъема так, чтобы мячи не сталкивались.</p> <p>2.2. Ведение мяча с последующим ударом в цель:</p> <p>- дети выполняют ведение мяча внешней частью подъема между конусами (2-3), выходят на прямую линию и выполняют удар по катящемуся мячу серединой подъема в малые ворота с расстояния 6-7 м.</p> <p>3. Подвижная игра «Мяч через голову» (в прямом и обратном направлении).</p>	<p>Расстояние между партнерами – 5–6 м.</p> <p>Отмечается пара участников, выполнившая большее число передач без ошибок.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
			<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Чередование обычной ходьбы по периметру площадки с ходьбой приставным шагом, с ходьбой скрестным шагом.</p> <p>2. Гимнастическая ходьба с носка с энергичным взмахом рук.</p> <p>3. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Соблюдать правильную осанку.</p>	
март	41-42	<p>1. Упражнять в технике ведения мяча подошвой с обводкой стоек и последующим ударом внутренней частью подъема в цель.</p> <p>2. Развивать ловкость, выносливость.</p> <p>3. Воспитывать чувство товарищества.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Чередование ходьбы в среднем темпе с прыжками на одной и двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>3. Чередование бега в медленном темпе с бегом с ускорением.</p> <p>4. Упражнение на растягивание мышц груди. Дети сцепляют руки за спиной в замок. В этом положении они тянут руки вниз, стараясь, чтобы лопатки соединились.</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Повтор: 4-5 отведений рук назад. Движения плавные.</p>	<p>Волейбольные мячи, скакалки по количеству детей, мишень, стойки, ворота футбольные малые, шнуры</p>
			<p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 6.</p>		

		<p>2. Основные движения.</p> <p>2.1. Ведение мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дети выполняют ведение подошвой по прямой, переводя мяч с одной ноги на другую,</li> <li>- то же, но с последующим ударом в цель (мишень или квадрат 1,5×1,5 м), обозначенную на стенке, с расстояния 5-6 м,</li> <li>- ведение мяча подошвой с обводкой стоек, расположенных по одной линии, и последующим ударом внутренней частью подъема в стену,</li> <li>- то же, но удар производится в малые ворота.</li> </ul> <p>2.2. Метание волейбольных мячей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в парах: двумя руками из-за головы,</li> <li>- двумя руками от груди.</li> </ul> <p>3. Эстафета «Передай мяч» (в парах; передача мяча руками).</p>	<p>Дистанция – 10-12 м. Выполнить 2-3 раза. При ударе обратить внимание на выполнение проводки. Выполнить 2-3 раза.</p> <p>Повторить 3-4 раза.</p> <p>Расстояние между партнерами – 3-4 м. Повтор: 2 раза.</p>	
		<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, пятках, обычная,</li> <li>- ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой; руки держать на поясе.</li> </ul> <p>2. Подведение итогов занятия</p>	<p>Дистанция – 1 круг. Длина шнура – 3-4 м.</p>	
43-44	<p>1.Продолжать упражнять в технике ведения мяча подошвой с обводкой стоек и последующим ударом внутренней частью подъема в цель.</p> <p>2. Развивать выносливость, координационные способности.</p> <p>3. Воспитывать умение радоваться от</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в одну шеренгу.</li> <li>2. Ходьба по периметру площадки с изменением темпа движения и прыжками на двух ногах с продвижением вперед.</li> <li>3. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени.</li> <li>4. Упражнение на растягивание задней поверхности бедра.</li> </ol> <p>II. Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 6.</li> <li>2. Основные движения.</li> </ol>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1/2 круга.</p> <p>Повтор: 2 раза с каждой ногой. Движения плавные.</p>	<p>Волейбольные мячи, скакалки по количеству детей, мишень, стойки, ворота футбольные малые, флажки двух цветов</p>



	собственных результативных действий.	<p>2.1. Ведение мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дети выполняют ведение подошвой по диагонали, переводя мяч с одной ноги на другую,</li> <li>- то же, но с последующим ударом в цель (мишень или квадрат 1,5×1,5 м), обозначенную на стенке, с расстояния 5-6 м,</li> <li>- ведение мяча подошвой с обводкой стоек, расположенных зигзагообразно, и последующим ударом внутренней частью подъема в стену,</li> <li>- то же, но удар производится в малые ворота.</li> </ul> <p>2.2. Метание волейбольных мячей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в парах: двумя руками из-за головы,</li> <li>- двумя руками от груди,</li> <li>- одной рукой от плеча в горизонтальную мишень.</li> </ul> <p>3. Подвижная игра «К своим флажкам».</p>	<p>Выполнить 2-3 раза.</p> <p>При ударе обратить внимание на выполнение проводки.</p> <p>Выполнить 2-3 раза.</p> <p>Повторить 3-4 раза.</p> <p>Расстояние между партнерами – 3-4 м.</p> <p>Расстояние до мишени – 4-5 м.</p> <p>Повтор: 2 раза.</p>	
		<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Ходьба «змейкой» с обходом стоек, расположенных через 1,5 м друг от друга, чередовать с легким бегом.</p> <p>2. Упражнение на расслабление – растягивание мышц поясницы и ног.</p> <p>3. Подведение итогов занятия</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Движения плавные.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
45-46	<p>1. Упражнять в технике остановки опускающегося мяча подошвой.</p> <p>2. Развивать внимание, зрительно-моторную координацию.</p> <p>3. Воспитывать интерес к упражнениям с мячом.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Чередование ходьбы в среднем темпе с прыжками на одной и двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>3. Чередование бега в медленном темпе с бегом с ускорением.</p> <p>4. Упражнение на растягивание мышц груди. Дети сцепляют руки за спиной в замок. В этом положении они тянут руки вниз, стараясь, чтобы лопатки соединились.</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 6.</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Повтор: 4-5 отведений рук назад. Движения плавные.</p>	<p>Волейбольные мячи, скакалки по количеству детей, стойки, ворота футбольные малые</p>

			<p>2. Основные движения.</p> <p>2.1. Ведение мяча, сочетая различные способы:</p> <p>1. Остановка катящегося мяча подошвой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дети невысоко подбрасывают мяч перед собой, накрывая его в момент приземления подошвой,</li> <li>- дети встают в 2–3 шагах перед стенкой и бросают мяч верхом так, чтобы, отразившись от нее, он опускался у их ног. Вынося согнутую в коленном суставе бьющую ногу, они в момент приземления останавливают мяч подошвой,</li> <li>- в парах: встав в 3 м напротив друг друга, дети верхом поочередно набрасывают мяч на партнера так, чтобы он опускался у его ног. Мяч останавливается подошвой,</li> <li>- дети встают в колонну по одному. Педагог с мячом занимает позицию в 5 м перед колонной. Он по высокой траектории набрасывает мяч на головного участника так, чтобы мяч опускался в 1 м перед ним. Тот делает шаг опорной ногой вперед и останавливает мяч подошвой. Затем ударом внутренней стороной стопы отправляет мяч педагогу, а сам встает позади колонны и т.д.</li> </ul> <p>2. Прыжок с места в длину.</p> <p>3. Эстафета «Передай мяч» (в парах; передача мяча руками).</p>	<p>Обратить внимание на амортизирующее движение бьющей ноги при приеме мяча. Повторить 6–7 раз.</p> <p>Повторить 6–8 раз.</p> <p>Повторить 2–3 раза.</p> <p>Отмечаются дети, выполнившие самые далекие прыжки. Повторить 2 раза.</p>	
			<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, пятках, обычная,</li> <li>- ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой; руки держать на поясе.</li> </ul> <p>2. Подведение итогов занятия</p>	<p>Дистанция – 1 круг. Длина шнура – 3-4 м.</p>	

	47-48	<p>1. Упражнять в технике остановки опускающегося мяча подошвой.</p> <p>2. Развивать ловкость, быстроту.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих возможностях.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в одну шеренгу.</li> <li>2. Ходьба по периметру площадки с изменением темпа движения и прыжками на двух ногах с продвижением вперед.</li> <li>3. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени.</li> <li>4. Упражнение на растягивание задней поверхности бедра.</li> </ol>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1/2 круга.</p> <p>Повтор: 2 раза с каждой ногой. Движения плавные.</p>	<p>Волейбольные мячи, скакалки по количеству детей, конусы-ориентиры, стойки, флажки двух цветов</p>
			<p>II. Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 6.</li> <li>2. Основные движения.</li> <li>2.1. Ведение мяча, сочетая различные способы: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Остановка катящегося мяча подошвой: <ul style="list-style-type: none"> <li>- дети невысоко подбрасывают мяч перед собой, накрывая его в момент приземления подошвой,</li> <li>- дети встают в 2–3 шагах перед стенкой и бросают мяч верхом так, чтобы, отразившись от нее, он опускался у их ног. Вынося согнутую в коленном суставе бьющую ногу, они в момент приземления останавливают мяч подошвой,</li> <li>- в парах: встав в 3 м напротив друг друга, дети верхом поочередно набрасывают мяч на партнера так, чтобы он опускался у его ног. Мяч останавливается подошвой,</li> <li>- Дети встают в колонну по одному. Перед колонной через каждые 1,5 м по одной линии устанавливаются несколько конусов. В 4-5 м от последнего конуса с мячом встает педагог. По сигналу первый номер обегает змейкой конусы. Как только он завершает это задание, педагог набрасывает мяч верхом в направлении бегущего, а тот в момент приземления останавливает его подошвой, а затем ударом внутренней стороной стопы посылает мяч низом</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol>	<p>Обратить внимание на амортизирующее движение бьющей ноги при приеме мяча.</p> <p>Повторить 6–7 раз.</p> <p>Повторить 6–8 раз.</p> <p>Повторить 2–3 раза.</p>	

			<p>обратно педагогу. После этого он занимает место в конце колонны, а упражнение выполняет второй номер и т.д.</p> <p>2. Прыжок с места в длину.</p> <p>3. Подвижная игра «К своим флажкам».</p>	<p>Отмечаются дети, выполнившие самые далекие прыжки. Повторить 2 раза.</p>	
			<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Ходьба «змейкой» с обходом стоек, расположенных через 1,5 м друг от друга, чередовать с легким бегом.</p> <p>2. Упражнение на расслабление – растягивание мышц поясницы и ног.</p> <p>3. Подведение итогов занятия</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Движения плавные. Повтор: 2-3 раза.</p>	
Апрель	49-50	<p>1. Упражнять в ведении мяча с обводкой препятствий.</p> <p>2. Упражнять в передаче мяча в парах в движении. Развивать ловкость.</p> <p>3. Воспитывать интерес к играм - упражнениям с мячом в парах.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в шеренгу.</p> <p>2. Ходьба обычная по периметру площадки в чередовании с ходьбой с высоким подниманием бедра, в полуприседе.</p> <p>3. Бег по коридору шириной 20 см.</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1/2 круга.</p>	<p>Волейбольные мячи и скакалки по количеству детей, кубики, конусы-ориентиры, стойки, шнуры, щит 1x1м, ворота футбольные малые,</p>
			<p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 7. Упражнение на растягивание мышц поясницы и ног. Дети садятся, сгибают ноги в коленных суставах и обеими руками надавливают на колени, медленно наклоня туловище вперед.</p> <p>2. Основные движения.</p> <p>2.1. Ведение мяча с обводкой препятствий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дети выполняют ведение мяча изучаемыми способами в пространстве площадки, обводя произвольно расставленные кубики,</li> <li>- по подгруппам: дети выполняют ведение мяча изучаемыми способами с обводкой стоек, расположенных зигзагообразно. Обрато – ведение</li> </ul>	<p>Движения плавные. Повтор: 3-4 раза.</p> <p>Участники не должны сталкиваться между собой и касаться чужих мячей. При ведении голову держать приподнятой.</p>	

		<p>по коридору шириной 1,5м.</p> <p>2. Удары в цель изучаемыми способами после ведения мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дети поочередно выполняют ведение мяча по прямой внутренней частью подъема, а затем с расстояния 4 м удар в щит размером 1×1 м,</li> <li>- дети поочередно выполняют ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по волнообразному коридору шириной 1,5 м, а затем удар внутренней стороной стопы в цель (кегля) с расстояния 4-5 м.</li> </ul> <p>3. Передачи мяча в парах в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дети образуют две колонны, которые строятся за одной линией старта. Расстояние между колоннами – 3-4 м. Игроки одной из колонн имеют по мячу. По сигналу головные игроки обеих колонн начинают продвигаться вперед, передавая мяч друг другу в одно касание. Пройдя всю дистанцию, они возвращаются бегом назад. Теперь так же действуют вторые номера и т.д.,</li> <li>- в парах: партнеры встают в 3–4 м друг от друга. Один из них имеет мяч. Он внутренней стороной стопы низом посылает мяч вправо от партнера, который приставными шагами продвигается туда же и также ударом по мячу правой ногой внутренней стороной стопы посылает мяч вправо от товарища и т.д. Пройдя всю дистанцию, они возвращаются обратно, выполняя передачи левой ногой.</li> </ul> <p>3. Подвижная игра «Ловкие бегуны».</p>	<p>Повторить 5-6 раз.</p> <p>Повторить 5-6 раз.</p> <p>Дистанция – длина площадки.</p> <p>Дистанция – длина площадки.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
--	--	---	--	--

		<p>III. Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Чередовать с ходьбой, скакалка в руках.</li> <li>2. Упражнения на расслабление - растягивание задней поверхности бедра, мышц поясницы и ног.</li> <li>3. Подведение итогов занятия</li> </ol>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Движения плавные.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
51-52	<p>1. Продолжать упражнять в ведении мяча с обводкой препятствий; в передаче мяча в парах в движении.</p> <p>2. Развивать ловкость, координацию движений.</p> <p>3. Воспитывать желание действовать результативно.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в одну шеренгу.</li> <li>2. Ходьба обычная по периметру площадки в чередовании с ходьбой на носках, держа руки на затылке (6-8 м), в полуприседе (5-6 м), с изменением темпа движения.</li> <li>3. Чередование бега в спокойной манере с ускорением на 6-7 м.</li> </ol> <p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 7. Упражнение на растягивание мышц поясницы и ног.</p> <p>2. Основные движения.</p> <p>2.1. Ведение мяча с обводкой препятствий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дети, встав шеренгой, выполняют ведение мяча вперед. По сигналу они имитируют удар по мячу, а сами выполняют рывок с мячом в сторону,</li> <li>- дети выполняют ведение мяча изучаемыми способами в пределах круга диаметром 12-15 м. По звуковому сигналу они меняются мячами с ближайшим партнером и вновь продолжают ведение.</li> </ul> <p>2. Удары в цель изучаемыми способами после ведения мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дети поочередно выполняют ведение мяча внутренней частью подъема с обводкой стоек, а затем с расстояния 3-4 м удар в щит размером 1×1 м,</li> <li>- дети поочередно выполняют ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по зигзагообразному линии, а затем удар внутренней</li> </ul>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Движения плавные.</p> <p>Повтор: 3-4 раза.</p> <p>Участники не должны сталкиваться между собой и касаться чужих мячей.</p> <p>При ведении голову держать приподнятой.</p> <p>Повторить 5-6 раз.</p> <p>Повторить 5-6 раз.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, конусы-ориентиры, стойки, щит 1х1 м, дуги, гимнастическая скамейка</p>

		<p>стороной стопы в цель (дугу) с расстояния 4-5 м.</p> <p>3. Передачи мяча в парах в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дети образуют две колонны, которые строятся за одной линией старта. Расстояние между колоннами – 3-4 м. Игроки одной из колонн имеют по мячу. По сигналу головные игроки обеих колонн начинают продвигаться вперед, передавая мяч друг другу в одно касание. Пройдя всю дистанцию, они возвращаются бегом назад. Теперь так же действуют вторые номера и т.д.;</li> <li>- в парах: партнеры встают в 3–4 м друг от друга. Один из них имеет мяч. Он внутренней стороной стопы низом посылает мяч вправо от партнера, который приставными шагами продвигается туда же и также ударом по мячу правой ногой внутренней стороной стопы посылает мяч вправо от товарища и т.д. Пройдя всю дистанцию, они возвращаются обратно, выполняя передачи левой ногой.</li> </ul> <p>3. Подвижная игра «Ловкие бегуны».</p>	<p>Дистанция – длина площадки.</p> <p>Дистанция – длина площадки.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
		<p>III. Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. На середине скамейки остановиться, выполнить хлопок в ладоши перед собой и продолжить движение.</li> <li>2. Подвижная игра «Слушай сигнал».</li> <li>3. Подведение итогов занятия.</li> </ol>	<p>Повтор: 2 раза. Обратить внимание на осанку детей, голову держать прямо.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
53-54	<p>1.Познакомить с техникой остановки опускающегося мяча подошвой и остановки низколетающего мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>3. Развивать внимание,</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в шеренгу.</li> <li>2. Ходьба обычная по периметру площадки в чередовании с ходьбой с высоким подниманием бедра, в полуприседе.</li> <li>3. Бег по коридору шириной 20 см.</li> </ol> <p>II. Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 7.</li> </ol>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1/2 круга.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, шнур, ворота футбольные малые, скакалки</p>

		<p>ловкость, координацию движений.</p> <p>3. Воспитывать волевые качества.</p>	<p>2. Основные движения.</p> <p>2.1. Остановка опускающегося мяча подошвой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- встав в 3-4 м напротив стенки, дети двумя руками от груди бросают мяч верхом в стенку. Отраженный мяч останавливается подошвой,</li> <li>- в парах: встав в 3-4 м друг против друга, дети поочередно набрасывают мяч партнеру так, чтобы он приземлялся перед ним. Партнер, сделав шаг вперед, останавливает мяч подошвой.</li> </ul> <p>2.2. Остановка низколетающего мяча внутренней стороной стопы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация техники остановки низколетающего мяча педагогом,</li> <li>- встав в 2-3 м от стенки, дети двумя руками от живота бросают мяч на средней высоте в стенку так, чтобы, отразившись от нее, мяч летел прямо им в ногу. Летящий мяч останавливается внутренней стороной стопы,</li> <li>- в парах: встав в 3 м друг перед другом, партнеры поочередно набрасывают мяч двумя руками от живота так, чтобы, не приземляясь, мяч летел на уровне голени. Летящий мяч останавливается внутренней стороной стопы.</li> </ul> <p>3. Игровое упражнение 3×3.</p>	<p>Повторить 6-8 раз.</p> <p>Перед приземлением мяча опорная нога выполняет шаг вперед.</p> <p>То же.</p> <p>Цель - создание общего представления о приеме.</p> <p>Повторить 8 раз.</p> <p>Бьющая нога выносится навстречу мячу, ее стопа сильно разворачивается наружу. В момент соприкосновения с мячом стопа мягко отводится назад.</p> <p>Повторить 8 раз.</p> <p>Тяжесть тела переносится на опорную ногу, согнутую в коленном суставе. Ее носок совпадает с направлением летящего мяча.</p>	
--	--	--	---	---	--



		<p>III. Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Чередовать с ходьбой, скакалка в руках.</li> <li>2. Упражнения на расслабление - растягивание задней поверхности бедра, мышц поясницы и ног.</li> <li>3. Подведение итогов занятия</li> </ol>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Движения плавные.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
55-56	<p>1. Упражнять в технике остановки опускающегося мяча подошвой и остановки низколетящего мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>3. Развивать чувство партнера, координацию движений.</p> <p>3. Воспитывать осознанное выполнение действий с мячом.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в одну шеренгу.</li> <li>2. Ходьба обычная по периметру площадки в чередовании с ходьбой на носках, держа руки на затылке (6-8 м), в полуприседе (5-6 м), с изменением темпа движения.</li> <li>3. Чередование бега в спокойной манере с ускорением на 6-7 м.</li> </ol> <p>II. Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 7.</li> <li>2. Основные движения. <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Остановка опускающегося мяча подошвой: <ul style="list-style-type: none"> <li>- встав в 3-4 м напротив стенки, дети двумя руками от груди бросают мяч верхом в стенку. Отраженный мяч останавливается подошвой,</li> <li>- в парах: встав в 4-5 м друг против друга, дети поочередно набрасывают мяч партнеру так, чтобы он приземлялся перед ним. Партнер, сделав шаг вперед, останавливает мяч подошвой,</li> <li>- то же, но мяч набрасывается через шнур, натянутый между партнерами на высоте 1,5 м.</li> </ul> </li> <li>2.2. Остановка низколетящего мяча внутренней стороной стопы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- встав в 2-3 м от стенки, дети двумя руками от живота бросают мяч на средней высоте в стенку так, чтобы, отразившись от нее, мяч летел прямо им в ногу. Летящий мяч останавливается внутренней стороной стопы,</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Повторить 6-8 раз.</p> <p>То же.</p> <p>Повторить по 6-8 раз.</p> <p>Повторить 6-8 раз.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, шнур, футбольные мячи, скакалки, гимнастическая скамейка</p>

			<p>- в парах: встав в 3 м друг перед другом, партнеры поочередно набрасывают мяч двумя руками от живота так, чтобы, не приземляясь, мяч летел на уровне голени. Летящий мяч останавливается внутренней стороной стопы.</p> <p>3. Игровое упражнение 3×3.</p>	Повторить 6-8 раз.	
			<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. На середине скамейки остановиться, выполнить хлопок в ладоши перед собой и продолжить движение.</p> <p>2. Подвижная игра «Слушай сигнал».</p> <p>3. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Повтор: 2 раза. Обратить внимание на осанку детей, голову держать прямо.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
Май					







c







## Комплексы общеразвивающих упражнений

### Комплекс ОРУ № 1:

1. И.П. - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1 - шаг вправо, руки в стороны, 2 - руки вверх, 3 - руки в стороны, 4 - исходное положение. То же влево. (Повтор: 6-8 раз)
2. И.П. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево), 2 - вернуться в исходное положение. (Повтор: 6-8 раз)
3. И.П. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны, 2 - наклониться вперёд, коснуться пальцами рук правого носка, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - исходное положение. То же, но коснуться левого носка. (Повтор: по 6 раз)
4. И.П. - лёжа на животе, руки прямые. 1-2 - прогнуться, руки вперёд-вверх, 3-4 - исходное положение (Повтор: 6-8 раз)
5. И.П. - сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 - поднять прямые ноги вверх-вперёд (угол), 2 - исходное положение, плечи держать ровно. (Повтор: 6-8 раз)
6. И.П. - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-2 - приседая, колени развести в стороны, руки вперёд, 3-4 - выпрямиться, исходное положение (Повтор: 6-8 раз)
7. И.П. - стойка ноги вместе, руки на поясе. 1-прыжком ноги врозь, руки в стороны, 2 - исходное положение. Прыжки выполняются на счёт 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

### Комплекс ОРУ № 2 (с мячом):

1. И.П. - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу. 1 - поднять мяч вверх, 2 - опустить мяч за голову, 3 - поднять мяч вверх, 4 - исходное положение (Повтор: 6-8 раз).
2. И.П. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе. (Повтор: 6-8 раз)
3. И.П. - стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. 1-2 - поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его, 3-4 - вернуться в исходное положение. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд. (по 4 раза в каждую сторону)
4. И.П. - лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - повернуться на живот, мяч в прямых руках, 3-4 - повернуться на спину, исходное положение. (Повтор: 6-8 раз)
5. И.П. - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (Повтор: 8-10 раз)
6. И.П. - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу. 1-2 - присесть, мяч вынести вперёд, 3-4 исходное положение. (Повтор: 6-8 раз)
7. И.П. - стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза

### Комплекс ОРУ № 3:

1. И.П. - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки согнуты к плечам. 1-4 - круговые движения руками вперёд, 5-8 - то же назад. (Повтор: 6-8 раз)
2. И.П. - стойка ноги врозь, руки за головой. 1 - шаг вправо, 2 - наклониться вправо, 3 - выпрямиться, 4 - исходное положение. То же влево. (Повтор: 6-8 раз)
3. И.П. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны, 2 - наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - исходное положение. То же к левой ноге. (Повтор: 6 раз)
4. И.П. - лёжа на спине, руки прямые за головой. 1-2 - поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги, 3-4 - исходное положение (Повтор: 6 раз)
5. И.П. - сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. 1-2 - поднять прямые ноги вверх, 3-4 - вернуться в исходное положение (Повтор: 6-8 раз)
6. И.П. - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-2 - приседая, колени развести в стороны, руки вперёд, 3-4 - выпрямиться, исходное положение. (Повтор: 6-8 раз)

7. И.П. - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки в стороны. 1 - прыжком ноги врозь, хлопок над головой, 2 - исходное положение. На счёт 1-8, повторить 2-3 раза

#### **Комплекс ОРУ № 4 (с гимнастической палкой):**

1. И.П. - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу хватом на ширине плеч. 1 - палку вверх, 2 - сгибаю руки, палку назад на лопатки, 3 - палку вверх, 4 - исходное положение. (Повтор: 6-8 раз)

2. И.П. - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу хватом на ширине плеч. 1 - палку вверх, 2 - сгибаю руки, палку назад на лопатки, 3 - палку вверх, 4 - исходное положение. (Повтор: 6-8 раз)

3. И.П. - сидя, палка перед грудью в согнутых руках. 1 - палку вверх, 2 - наклониться вперёд, коснуться пола, 3 - палку вверх, 4 - исходное положение. (Повтор: 6-8 раз)

4. И.П. - лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1 - поднять правую прямую ногу вверх - вперёд, коснуться палкой голени ноги, 2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (Повтор: 6-8 раз)

5. И.П. - лёжа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью, 1-2 - прогнуться, палку вперёд – вверх, 3-4 - исходное положение. (Повтор: 6-8 раз)

6. И.П. - стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 - палку вверх, 2 - присесть, палку вынести вперёд, 3 - встать, палку вверх, 4 - исходное положение (Повтор: 6-8 раз)

7. И.П. - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка хватом на ширине плеч внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх, 2 - прыжком в исходное положение. Выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза, темп умеренный.

#### **Комплекс ОРУ № 5 (с мячом):**

1. И.П. - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу. 1 - поднять мяч вверх, 2 - опустить мяч за голову, 3 - поднять мяч вверх, 4 - исходное положение. (Повтор: 6-8 раз)

2. И.П. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе. (8-10 раз)

3. И.П. - стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. 1-2 - поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его, 3-4 – И.П. (Повтор: по 4 раза в каждую сторону)

4. И.П. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. 1-4 - катание мяча вокруг туловища вправо (влево), помогая руками. (Повтор: 4 раза в каждую сторону)

5. И.П. - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз)

6. И.П. - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу. 1-2 - присесть, мяч вынести вперёд, 3-4 - исходное положение (Повтор: 6 раз)

7. И.П. - стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза

#### **Комплекс ОРУ № 6 (со скакалкой):**

1. И.П. - стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 - поднять скакалку вверх, 2 - опустить скакалку за голову, на плечи, 3 - скакалку вверх, 4 - исходное положение. (Повтор: 6-8 раз)

2. И.П. - стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 - поднять скакалку вверх, 2 - наклониться вправо, 3 – выпрямиться, 4 - исходное положение. (Повтор: 6-8 раз)

3. И.П. - стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 - скакалку вверх, 2 - наклон вперёд, коснуться пола, 3 - выпрямиться, скакалку вверх, 4 - исходное положение. (Повтор: 6-8 раз)

4. И.П. - лёжа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1-2 - поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол, 3-4 - исходное положение. (Повтор: 6-8 раз)

5. И.П. - лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 - прогнуться, скакалку вверх, 2 - вернуться в исходное положение. (Повтор: 6-8 раз)

6. И.П. - сидя ноги врозь, скакалка на коленях. 1 - поднять скакалку вверх, 2 - наклониться вперёд, коснуться скакалкой пола как можно дальше, 3 - выпрямиться, скакалку вверх, 4 - вернуться в исходное положение. (Повтор: 6-8 раз)
7. Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией прыжков по 10-15 раз подряд, затем пауза и снова повторить прыжки.

#### **Комплекс ОРУ № 7 (с мячом):**

1. И.П. - основная стойка, мяч внизу. 1 - мяч на грудь, согнув локти, 2 - мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые, 3 - мяч на грудь, 4 - исходное положение. (Повтор: 6-8 раз)
2. И.П. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1- мяч вверх, 2 - наклон вперед, коснуться правого (левого носка), 3 - выпрямиться, мяч вверх, 4 - исходное положение. (Повтор: 6-8 раз)
3. И.П. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обеих руках. 1-4 - поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч руками и прокатывая его вокруг туловища (Повтор: 4 раза в каждую сторону)
4. И.П. - лёжа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1 - прогнуться, поднять мяч вперёд, 2 - вернуться в исходное положение. (Повтор: 6-8 раз)
5. И.П. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1-2 - наклон вправо (влево) медленным движением, 3-4 - И.П. (Повтор: 6-8 раз)
6. И.П. - основная стойка, мяч вниз. 1-2 - присед, мяч вперед, 3-4 - вернуться в исходное положение. (Повтор: 6-8 раз)
7. И.П. - основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево. (Повтор: 4 раза в каждую сторону)

#### **Комплекс ОРУ № 8 (с мячом):**

1. И.П. - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу. 1 - поднять мяч вперёд, 2 - мяч вверх, 3 - мяч вперёд, 4 - исходное положение. (Повтор: 6-8 раз)
2. И.П. - ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1 - наклониться вперёд к правой ноге, 2-3 - прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно, 4 - исходное положение. (Повтор: 6-8 раз)
3. И.П. – сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1-2 - поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его, 3-4 - вернуться в исходное положение. (Повтор: 6-8 раз)
4. И.П. - лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, 3-4 - выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение. (Повтор: 6-8 раз)
5. И.П. - стойка на коленях, мяч на полу. 1-4 - катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево. (Повтор: по 4 раза в каждую сторону)
6. И.П. - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в согнутых руках у груди. 1-2 - присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые, 3-4 - вернуться в исходное положение. (Повтор: 6-8 раз)
7. И.П. - стойка ноги врозь, мяч внизу Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.

#### **Упражнения на расслабление – растягивание мышц**

(Алиев Э.Г., Андреев О.С., Андреев С.Н. «Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях» - М.: Советский спорт, 2014 - с. 41).

**Упражнение на растягивание плечевых мышц:** дети заносят одну руку в противоположную сторону параллельно плечам; другой рукой обхватывают первую в области локтя, надавливая на нее. Затем руки меняют (рис. 59, стр.41).

**Упражнение на растягивание мышц груди:** дети сцепляют руки за спиной в замок. В этом положении они тянут руки вниз, стараясь, чтобы лопатки соединились (рис. 60, стр.41).

**Упражнение на растягивание мышц передней поверхности бедра:** дети сгибают одну ногу в коленном суставе, садятся на нее, другую ногу вытягивают перед собой и медленно наклоняют туловище назад. Поменяв ноги, они повторяют упражнение (рис. 63, стр. 42).

**Упражнение на растягивание плечевых мышц:** дети сцепляют руки в замок, подняв их на уровне плеч. В этом положении они тянут руки вперед как можно дальше (рис. 61, стр. 42).

**Упражнение на растягивание задней поверхности бедра:** дети в положении сидя на полу, согнув одну ногу в коленном суставе, заносят согнутую ногу за выпрямленную, а затем обеими руками прижимают к себе согнутую коленку. После этого дети меняют ноги и повторяют упражнение (рис. 62, стр. 42).

**Упражнение на растягивание мышц передней поверхности бедра:** дети сгибают одну ногу в коленном суставе, садятся на нее, а другую ногу вытягивают перед собой и медленно наклоняют туловище назад. Поменяв ноги, они повторяют упражнение (рис. 63, стр. 42).

**Упражнение на растягивание мышц поясницы и ног:** дети садятся, сгибают ноги в коленных суставах и обеими руками надавливают на колени, медленно наклоняя туловище вперед (рис. 64, стр. 43).

**Упражнение на растягивание внешней поверхности бедер и боковых мышц живота:** дети садятся. Сгибают одну ногу перед собой, подтянув ее как можно ближе к телу. Другая нога вытягивается в сторону. В таком положении они наклоняют туловище в сторону вытянутой ноги. Затем они меняют ноги и повторяют упражнение, наклоняя туловище в сторону вытянутой ноги (рис. 65, стр. 43).

**Упражнение на растягивание ахиллова сухожилия:** Дети сгибают одну ногу и садятся на нее. Коленку другой ноги они подтягивают к груди и обхватывают ее руками. Затем они медленно наклоняют туловище вперед, не отрывая пяток от поверхности площадки. Поменяв ноги, занимающиеся повторяют упражнение (рис. 67, стр. 43).

### Подвижные игры с мячом

**«Передача мяча в колоннах над головой».** Дети встают в колонну (одну или две, в зависимости от количества игроков), мяч передается над головой от первого игрока к последнему, и в обратном порядке – от последнего к первому.

**«Быстро по местам».** Все играющие строятся в одну или две колонны и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоя в разные стороны. По второму сигналу «Быстро по местам» они должны построиться в исходное положение: в одну или две колонны, руки вперед, на плечах впереди стоящих. Победителями становятся те, кто быстрее занял свое место в колонне.

Чтобы игра проходила веселее и не превращалась в стандартное упражнение, в ней нужно постоянно что-нибудь менять. Например, исходное положение. Оно может быть сидя или стоя на коленях, можно построить детей в круг или в 2 круга, положить только правую (левую) руку на плечо впереди или рядом стоящего партнера и т.д.

**«К своим флажкам».** Все играющие, разделившись на несколько групп по 3-5 человек, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка становится один играющий с флажком. По сигналу педагога все, кроме стоящих с флажками, отбегают к краям площадки, поворачиваются к ней спиной и закрывают глаза. В это время игроки с флажками тихо и быстро меняют свои места. По сигналу педагога «Все к своим флажкам!» дети открывают глаза, быстро поворачиваются, ищут свой флажок и быстро бегут к нему, становясь там в кружки.

Победители: а) в индивидуальном зачете – игрок, прибежавший к своему флажку первым; б) в командном зачете – группа, собравшаяся первой вокруг своего флажка.

Флажки должны быть разного цвета, можно строиться не в кружки, а в колонны или любые другие фигуры.

**«Пустое место».** Все играющие, за исключением одного водящего, становятся в круг на расстоянии шага один от другого. Водящий становится за кругом. По сигналу педагога он бежит вдоль круга, касается рукой одного из стоящих в круге и продолжает бег вокруг круга в ту или иную сторону. Тот, кого коснулся водящий, немедленно бежит вокруг круга в противоположную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место и занять его. Кто раньше займет пустое место, тот там и остается, а опоздавший водит.

**«Эстафета с мячами».** Дети делятся на пары. У каждой пары мяч, его держит в руках один из детей. Все пары детей располагаются на одной линии, и по сигналу педагога бегут к другой линии, находящейся на противоположной стороне зала, передавая при этом мяч руками друг другу.

**«Ловкие бегуны».** На площадке обозначается круг. Дети находятся внутри круга. По первому сигналу педагога они начинают перемещаться, не выходя за пределы круга. В то же время дети стараются не столкнуться с кем-либо из играющих. Кто нарушит условия, выходит за круг. По второму сигналу дети приседают на корточки и замирают. Через 10–15 с игра возобновляется и т.д.

**«Слушай сигнал».** На площадке обозначается круг. Играющие размещаются внутри круга. Они свободно передвигаются, изображая различных животных. По звуковому сигналу педагога дети замирают на месте в той позе, в которой их застал сигнал. По второму сигналу занимающиеся вновь расходятся, изображая различных животных, и т.д. Отмечаются дети, сумевшие лучше других изобразить избранное животное.

**«Салки с мячом».** Дети произвольно располагаются в квадрате 12×12 м или в круге диаметром 10–12 м. В центре круга находится водящий с мячом в руках. По звуковому сигналу начинается игра. Дети разбегаются по размеченной территории, а водящий старается догнать и запятнать мячом любого игрока. Тот, кого запятнали, становится водящим и т.д.

## **Технические приемы игры в футбол**

### **Удары по мячу ногами**

(Алиев Э.Г., Андреев О.С., Андреев С.Н. «Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях» - М.: Советский спорт, 2014 - с. 51).

#### **Техника выполнения удара носком ноги.**

Удар носком ноги выполняется по неподвижному или катящемуся мячу с места или с разбега. Опорная нога ставится сбоку от мяча, а ударная нога в момент замаха согнута в колене. При выполнении удара нога почти выпрямляется. Удар наносится носком в середину мяча. Если мяч нужно послать поверху, то удар наносится ниже середины мяча. Удар по мячу носком придаёт ему направление полёта влево или вправо (рис. 87, стр. 65).

#### **Техника выполнения удара внутренней стороной стопы.**

Опорная нога ставится рядом с мячом. Её носок должен совпадать с направлением предполагаемого движения мяча. Стопа согнутой в коленном суставе бьющей ноги перед ударом сильно разворачивается наружу и выносится вперед. При соприкосновении стопы с серединой мяча туловище бьющего наклоняется над мячом. Произведя удар, бьющая нога продолжает движение за мячом. При выполнении удара с одного шага разбега опорная нога ставится на специальную разметку рядом с мячом (рис. 68, 69, стр. 52).

**Техника выполнения удара внутренней частью подъема, т.е. частью стопы от фаланги большого пальца до голеностопного сустава.** Техника выполнения этого технического приема такова. Опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча. Плечо со стороны опорной ноги

подается чуть вперед, а плечо со стороны бьющей ноги – чуть назад. Тяжесть тела переносится на опорную ногу. Бьющая нога сгибается в коленном суставе. Затем стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар производится в нижнюю часть мяча. Так выполняется удар с места.

При ударе с разбега игрок движется по дуге к направлению полета мяча. Стопа ударяет по мячу чуть сбоку от середины. В зависимости от того, на какой высоте предполагается послать мяч, стопа наносит удар или ниже середины мяча (по середине мяча), или же выше середины. В момент удара бьющая нога полностью выпрямляется в коленном суставе, мышцы ее расслабляются. Завершая проводку, бьющая нога заносится чуть накрест перед телом, как и рука со стороны противоположной, бьющей ноги. Рука, одноименная бьющей ноге, отводится назад (рис. 78, стр. 59).

**Техника выполнения удара серединой подъема.** Опорная нога ставится рядом с мячом на специальную отметку. Бьющая нога маховым движением выносится вперед, ее носок оттягивается вниз, голеностоп напрягается (рис. 85, 86, стр. 64).

### **Остановка мяча**

(Алиев Э.Г., Андреев О.С., Андреев С.Н. «Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях» - М.: Советский спорт, 2014 - с. 66).

**Техника остановки мяча ногой** - достигается уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп.

**Техника остановки внутренней стороной стопы** - наиболее распространенный способ приема и остановки мяча. При этом слегка согнутая в коленном суставе опорная нога выставляется вперед. Ее носок показывает направление приближающегося мяча. Тяжесть тела переносится на опорную ногу, а останавливающая нога сгибается в коленном суставе. Ее стопа сильно разворачивается наружу, образуя со стопой опорной ноги прямой угол. Таким образом, она слегка подается навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с мячом принимающая нога мягко отводится назад. В результате мяч остается лежать перед игроком (рис. 88, стр.66).

**Техника остановки катящегося мяча подошвой** выполняется, когда тот движется навстречу игроку. Бьющая нога, слегка согнутая в коленном суставе, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка как бы образуют над мячом косую крышу. Направление носка опорной ноги совпадает с линией движения мяча. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгиба в коленном суставе отводится чуть назад и мягко прижимает мяч к поверхности площадки. Туловище при этом немного подается вперед (рис. 89, стр. 68).

**Техника остановки опускающегося перед игроком мяча подошвой.** Опорная нога ставится чуть позади предполагаемого приземления мяча. Принимающая нога, согнутая в коленном суставе, выносится немного вперед. В момент касания мяча поверхности он накрывается подошвой за счет некоторого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется (рис. 90, стр.69).

**Техника остановки опускающегося и низколетящего на игрока мяча внутренней стороной стопы** во многом сходна с приемом катящегося мяча этим же способом. Опорная нога слегка сгибается в коленном суставе и выносится вперед-вверх с таким расчетом, чтобы летящий мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В этот момент бьющая нога мягко подается назад, гася за счет этого амортизирующего движения скорость полета мяча (рис. 92, стр. 71).

### **Ведение мяча**

(Алиев Э.Г., Андреев О.С., Андреев С.Н. «Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях» - М.: Советский спорт, 2014 - с. 73)

**Техника ведения мяча внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.**

Ведение мяча выполняется серией легких ударов-толчков той или иной частью стопы (внутренней частью подъема или внутренней стороной стопы) в нижнюю часть мяча. Ведение мяча может

осуществляться как правой, так и левой ногой. Голова должны быть приподнята, чтобы «видеть поле».

#### **Техника ведения мяча подошвой.**

Осуществляется мягким, скользящим касанием мяча подошвой, что дает возможность легко изменить направление движения, а также надежно контролировать мяч.

#### **Финты с мячом и без мяча.**

(Алиев Э.Г., Андреев О.С., Андреев С.Н. «Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях» - М.: Советский спорт, 2014 - с. 76)

Финты, т.е. обманные движения, украшая игру, дают возможность создать благоприятную обстановку для взятия ворот соперников. Финты могут выполняться игроками как без мяча, так и с мячом. Большинство финтов выполняется ногами и туловищем. Как правило, каждый финт включает две неразрывно связанные между собой части: ложное и истинное движение. Первое в большинстве случаев осуществляется в замедленном темпе, вводя соперника в заблуждение. Второе же осуществляется быстро после того, как соперник будет введен в заблуждение.

### **8. Оценочные и методические материалы.**

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы «Юный футболист» для детей 6-7-го года жизни проводится 2 раза в год по итогам завершения каждого модуля.

Ребёнку предлагаются двигательные задания, выполнение которых анализируется с помощью определённых критериев. Результат заносится в протокол, который хранится в методическом кабинете в течение одного года.

<b>Обозначение</b>	<b>Критерии</b>
<b>О</b>	Выполняет двигательное задание самостоятельно, технически правильно, без показа образца выполнения, в случае необходимости обращается к взрослому.
<b>Ч</b>	Выполняет двигательное задание самостоятельно, допуская незначительные технические ошибки; иногда требуется показ образца выполнения технического приема.
<b>Н</b>	Не может самостоятельно верно выполнить двигательное задание, необходима поддержка и показ образца выполнения технического приема взрослым.

#### **Обработка результатов промежуточной аттестации:**

**О** - Программа освоена в полном объёме.

**Ч** - Программа частично освоена.

**Н** - Освоение программы находится на стадии формирования.

**Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 178»  
(МБДОУ «Детский сад № 178»)**

**ПРОТОКОЛ № 1**

промежуточной аттестации по завершению Модуля 1  
дополнительной общеобразовательной программы «Юный футболист» (для детей 6-7-го года жизни)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Владет техническими приемами игры в футбол				Результат промежуточной аттестации
		остановка катящегося мяча подошвой	удар по мячу серединой подъема	остановка опускающегося мяча подошвой	ведение мяча разными способами, обводя препятствия	

Дата проведения промежуточной аттестации: «\_\_\_» января \_\_\_\_\_ года.

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)



**Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 178»  
(МБДОУ «Детский сад № 178»)**

**ПРОТОКОЛ № 2**

промежуточной аттестации по завершению Модуля 2  
дополнительной общеобразовательной программы «Юный футболист» (для детей 6-7-го года жизни)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Владет техническими приемами игры в футбол			Результат промежуточной аттестации
		передача мяча внутренней стороной стопы в два и одно касание	остановка низколетящего мяча внутренней стороной стопы	ведение мяча разными способами с передачей мяча партнеру	

Дата проведения промежуточной аттестации: « \_\_\_\_ » апрель \_\_\_\_\_ года.

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

## Методическое обеспечение

1. Алиев Э.Г., Андреев О.С., Андреев С.Н. «Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях» - М.: Советский спорт, 2014.
2. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет» - М.: «АРКТИ», 2004.
3. Кантан В.В. «Раннее физическое развитие ребенка» С.-Пб.: КОРОНА принт, 2001.
4. Николаева Н.И. «Школа мяча», Москва, 2012.

