



Администрация города  
Нижнего Новгорода  
Департамент образования  
Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад № 355»  
603035, город Нижний Новгород,  
ул. Чаадаева, д. 24 а.  
тел./факс 8 (831)276-80-11  
e-mail : [kurmaewa.irina@yandex.ru](mailto:kurmaewa.irina@yandex.ru)

Принята на Педагогическом совете  
от 15.03.2022г, протокол № 4

Утверждаю: зав МБДОУ  
«Детский сад №355»

И.В.Курмаева  
Приказ от 15.03.2022г. №110

# **Дополнительная общеобразовательная программа**

## **«Планета спорта»**

**(для детей 7-го года жизни)**  
**Срок реализации: 8 месяцев**



Автор программы:  
инструктор по физической культуре  
Сорокин И.Е.

город Нижний Новгород



## 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. 49

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Планета спорта» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон РФ № 124-ФЗ от 24.07.1998г. "Об основных гарантиях прав ребенка в РФ"
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р
- 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».
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»
- Приказ Министерства Труда России от 05.05.2018г. № 298 н « Об утверждении профессионального стандарта « Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) N 1324 от 10 декабря 2013 года "Об утверждении показателей деятельности образовательной организации, подлежащей самообследованию";
- Устав ДОО;

### **Направленность программы** – физкультурно - спортивная.

Программа направлена на обучение детей дошкольного возраста элементам мини-футбола. Благодаря занятиям мини-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 мини- 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 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 мини-футбол, учить простейшим техническим приемам игры.

**Задачи:**

1. Обогащать и развивать представления детей о правилах игры в мини- 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 «Планета  
спорта» (для детей 6-го года жизни)**

<b>МОДУЛЬ 1</b>
Владеет техническими приемами: - удар по мячу внутренней частью подъема с места - ведение мяча внутренней частью подъема - сочетание ведения мяча внутренней стороной стопы с ведением мяча внутренней частью подъема
<b>МОДУЛЬ 2</b>
Владеет техническими приемами: - ведение мяча подошвой - удар по мячу внутренней частью подъема с разбега
<b>МОДУЛЬ 3</b>
Владеет техническими приемами: - передача мяча с остановкой в одно касание внутренней стороной стопы / внутренней частью подъема - ведение мяча разными способами (внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, подошвой) с последующим ударом в цель

## 2. Организационно-педагогические условия реализации Программы.

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

**Срок реализации** программы: 8 месяцев (сентябрь - апрель).

**Режим занятий:** занятия проводятся один раз в неделю по 25 минут (академический час).

**Наполняемость группы:** 10 человек.

**Структура занятия** состоит из трех частей:

1. Вводная часть (3-4 минуты): разминка, основные виды движений (различные виды ходьба, бега, прыжков).
2. Основная часть (16-18 минут): 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, 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»).

Степень Нагрузки	Внешние признаки самочувствия ребенка
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	2
2.	Мячи футбольные	5
3.	Конусы-ориентиры	10
8.	Скакалки	10
9.	Шнуры короткие	10

При обучении детей дошкольного возраста игре в футбол используются футбольные мячи.

### 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 овладел образовательным материалом	<b>С</b>
Обучающийся частично овладел материалом	<b>Ч</b>
Обучающийся недостаточно овладел материалом, в стадии формирования	<b>Ф</b>

## 3.Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация – это оценка качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы. Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы « Планета спорта » для детей 6-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 у инструктора по физической культуре.

## 4.Учебный план

Месяц	№ п/п	Виды, формы деятельности	Количество академических часов за учебный год
<b>Модуль 1</b>			
Октябрь - январь	1.	- техника удара по мячу внутренней частью подъема с места - техника ведения мяча внутренней частью подъема - сочетание ведения мяча внутренней стороной стопы с ведением мяча внутренней частью подъема	31,5
	2.	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0,5</b>

<b>Модуль 2</b>			
Февраль - март	3.	- техника ведения мяча подошвой - техника удара по мячу внутренней частью подъема с разбега	15,5
	4.	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0,5</b>
<b>Модуль 3</b>			
Апрель - май	5.	- передача мяча с остановкой в одно касание внутренней стороной стопы / внутренней частью подъема - ведение мяча разными способами (внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, подошвой) с последующим ударом в цель	15,5
	6.	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0,5</b>
Итого (академических часов):			32
Длительность одного занятия			25 минут
Количество занятий в неделю / объем учебной нагрузки (мин.)			1 / 25 минут
Количество занятий в месяц / объем учебной нагрузки (мин.)			4 / 100мин.
Количество занятий в учебном году / объем учебной нагрузки (час, мин.)			32 / 800 мин.







## 6.Рабочая программа

Месяц	№ занятия	Задачи	Содержание	Организационно - методические указания	Материал
<b>Модуль 1</b>					
Октябрь	1	<p>1. Формировать общее представление об игре в футбол</p> <p>2. Упражнять в выполнении ранее изученных технических приемов. Развивать координацию движений.</p> <p>3. Воспитывать интерес к игре в футбол, желание заниматься.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Беседа о футболе.</p> <p>2. Построение в одну шеренгу.</p> <p>3. Подвижная игра «Живая цепь».</p>	<p>с.69 Л.Н.Волошина «Играйте на здоровье» 1 мин.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка.</p>
			<p>II. Основная часть:</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения: Комплекс ОРУ № 1.</p> <p>2. Основные движения:</p> <p>2.1. Упражнения с мячом:</p> <p>– перекатывание мяча внутренней стороной стопы с одной ноги на другую,</p> <p>– стоя на месте и наступив на мяч подошвой, дети направляют его коротким движением стопы вперед, назад и в стороны, как бы обозначая лепестки ромашки;</p> <p>– ведение мяча по прямой внутренней стороной стопы. По звуковому сигналу дети останавливают мяч подошвой и, продвинув его вперед, вновь выполняют ведение,</p> <p>- передача мяча в парах: встав друг перед другом на расстоянии 3 м, партнеры поочередно ударом внутренней стороной стопы низом посылают мяч друг другу в одно касание,</p> <p>- удары по мячу внутренней стороной стопы с забиванием в ворота.</p>	<p>Обратить внимание на осанку детей.</p> <p>Выполняется правой и левой ногой поочередно.</p> <p>Выполняется ведущей ногой.</p> <p>Обратить внимание на сильный разворот стопы бьющей ноги.</p> <p>Обратить внимание на точность удара (попадание в ворота).</p>	
			<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Ходьба в спокойном темпе по периметру площадки; ходьба по гимнастической скамейке, держа руки в стороны.</p>	<p>Дистанция – 2 круга.</p> <p>По одной стороне зала расположена гимнастическая скамейка.</p>	

			2. Упражнение на дыхание «Дровосек». 3. Подведение итогов занятия.		
2	1. Упражнять в выполнении ранее изученных технических приемов. 2. Познакомить с техникой удара внутренней частью подъема с места. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать желание осваивать новые технические приемы.	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в одну шеренгу. 2. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой с высоким подниманием бедра, легким бегом.</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения: Комплекс ОРУ № 1.</p> <p>2. Основные движения:</p> <p>2.1. Упражнения с мячом: – перекатывание мяча внутренней стороной стопы с одной ноги на другую, – стоя на месте и наступив на мяч подошвой, дети направляют его коротким движением стопы вперед, назад и в стороны, как бы обозначая лепестки ромашки; – ведение мяча по прямой внутренней стороной стопы. По звуковому сигналу дети останавливают мяч подошвой и, продвинув его вперед, вновь выполняют ведение.</p> <p>2.2. Удар по мячу внутренней частью подъема с места: – демонстрация педагогом данного технического приема, – стоя на месте, дети выполняют ударное движение ногой без мяча (имитация удара), – стоя на месте, дети выполняют легкий удар по набивному мячу внутренней частью подъема, – встав в 4–5 м от стенки, дети выполняют несильные удары по мячу изучаемым способом. Отраженные от стенки мячи останавливаются внутренней стороной стопы.</p>	<p>Дистанция – 2 круга.</p> <p>Обратить внимание на осанку детей. Выполняется правой и левой ногой поочередно.</p> <p>Выполняется правой и левой ногой.</p> <p>Цель – создать общее представление о данном приеме.</p> <p>Цель – прочувствовать место нанесения удара подъемом по мячу.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, набивные мячи, конусы-ориентиры</p>	

		<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Ходьба в спокойном темпе по периметру площадки; ходьба «змейкой», обходя конусы, расположенные на расстоянии 1 м друг от друга; легкий бег.</p> <p>2. Упражнение на дыхание «Гуси летят».</p> <p>2. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Обратить внимание на согласованное движение рук и ног.</p>	
3	<p>1. Упражнять в выполнении ранее освоенных технических приемов.</p> <p>2. Продолжать знакомить с техникой удара внутренней частью подъема с места. Развивать ловкость, зрительно-моторную координацию.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость в овладении новыми техническими приемами.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Ходьба обычная в чередовании с легким бегом, бегом с высоким подниманием бедра.</p>	<p>Дистанция – 2 круга.</p> <p>Упражнение заканчивается ходьбой.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, набивные мячи, 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. Упражнения с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– перекатывание мяча внутренней стороной стопы с одной ноги на другую,</li> <li>– стоя на месте и наступив на мяч подошвой, дети направляют его коротким движением стопы вперед, назад и в стороны, как бы обозначая лепестки ромашки;</li> <li>– ведение мяча по прямой внутренней стороной стопы ведущей ногой. Остановить мяч подошвой, обратно – ведение другой ногой.</li> </ul> <p>2.2. Удар по мячу внутренней частью подъема с места:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стоя на месте, дети выполняют легкий удар по набивному мячу внутренней частью подъема,</li> </ul> <p>Дети делятся на 2 подгруппы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– одна подгруппа, встав в 4–5 м от стенки, дети выполняет несильные удары по мячу изучаемым способом. Отраженные от стенки мячи останавливаются внутренней стороной стопы.</li> </ul>	<p>Обратить внимание на осанку детей.</p> <p>Выполняется правой и левой ногой поочередно.</p> <p>Упражнение выполняется одновременно двумя подгруппами детей.</p> <p>Цель – прочувствовать место нанесения удара подъемом по мячу.</p> <p>Обратить внимание на технику выполнения удара по мячу.</p>	

			<p>- вторая подгруппа выполняет удары по мячу, направляя его в лежащую на боку гимнастическую скамейку. Отраженные от скамейки мячи останавливаются внутренней стороной стопы.</p>		
			<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Ходьба в спокойном темпе по периметру площадки; ходьба по гимнастической скамейке, держа руки в стороны.</p> <p>2. Упражнение на дыхание «Дровосек».</p> <p>3. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Дистанция – 1 круг. По двум сторонам зала расположены гимнастические скамейки.</p>	
4	<p>1. Упражнять в выполнении ранее освоенных технических приемов.</p> <p>2. Продолжать знакомить с техникой удара внутренней частью подъема с места. Развивать ловкость, зрительно-моторную координацию.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость в овладении новыми техническими приемами.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой с высоким подниманием бедра, легким бегом.</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения: Комплекс ОРУ № 1.</p> <p>2. Основные движения:</p> <p>2.1. Упражнения с мячом: – Комбинация упражнений: стоя на месте и наступив на мяч подошвой, дети направляют его коротким движением стопы вперед, назад и в стороны, как бы обозначая лепестки ромашки, в сочетании с перекачиванием мяча внутренней стороной стопы с одной ноги на другую, – ведение мяча внутренней стороной стопы змейкой между конусами, расставленными по прямой линии на расстоянии 1,5м друг от друга. Обратное – ведение по прямой, – ведение мяча внутренней стороной стопы по кругу вокруг конуса (диаметр круга – 6-7 м).</p> <p>2.2. Удар по мячу внутренней частью подъема с места: Дети делятся на 2 подгруппы:</p>	<p>Дистанция – 2 круга. Упражнение заканчивается ходьбой.</p> <p>4 перекачивания с одной ноги на другую + упражнение «Ромашка».</p> <p>Упражнение выполняется одновременно двумя подгруппами детей.</p> <p>Правой и левой ногой, смена по сигналу.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, конусы – ориентиры, гимнастическая скамейка, ворота футбольные малые.</p>	

			<p>– одна подгруппа, встав в 4–5 м от стенки, дети выполняет несильные удары по мячу изучаемым способом. Отраженные от стенки мячи останавливаются внутренней стороной стопы.</p> <p>- вторая подгруппа выполняет удары по мячу, направляя его в лежащую на боку гимнастическую скамейку. Отраженные от скамейки мячи останавливаются внутренней стороной стопы.</p> <p>- удары по мячу внутренней частью подъема в ворота.</p>	Обратить внимание на технику выполнения удара по мячу.			
			<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Ходьба в спокойном темпе по периметру площадки; ходьба «змейкой», обходя конусы, расположенные на расстоянии 1 м друг от друга; легкий бег.</p> <p>2. Упражнение на дыхание «Гуси летят».</p> <p>3. Подведение итогов занятия.</p>	Дистанция – 1 круг. Обратить внимание на согласованное движение рук и ног.			
Ноябрь	5	1. Упражнять в ведении мяча.	I. Вводная часть:	Дистанция – 1 круг.	Волейбольные мячи по количеству детей, шнур (планка), конусы-ориентиры		
		2. Продолжать обучать технике выполнения удара по мячу внутренней частью подъема ноги.				2. Ходьба по периметру площадки обычная в чередовании с ходьбой приставным шагом (правым и левым боком) с переходом на легкий бег.	Дистанция – 1 круг.
		3. Воспитывать целеустремленность, упорство.				3. Бег змейкой между расставленными через 2 м конусами.	Дистанция – 1 круг.
			II. Основная часть:				
			1. Общеразвивающие упражнения: Комплекс ОРУ № 2.				
			2. Упражнения с мячом:				
			– Комбинация упражнений: стоя на месте и наступив на мяч подошвой, дети направляют его коротким движением стопы вперед, назад и в стороны, как бы обозначая лепестки ромашки; в сочетании с перекатыванием мяча внутренней стороной стопы с одной ноги на другую.	4 перекатывания с одной ноги на другую + упражнение «Ромашка».			
			Удар по мячу внутренней частью подъема с места:	(повтор комбинации упражнений 4-5 раз).			

			<p>Дети делятся на 2 подгруппы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– одна подгруппа, встав в 4–5 м от стенки, дети выполняют несильные удары по мячу внутренней частью подъема. Отраженные от стенки мячи останавливаются внутренней стороной стопы.</li> <li>- вторая подгруппа выполняет удары внутренней частью подъема по мячу, направляя его в лежащую на боку гимнастическую скамейку. Отраженные от скамейки мячи останавливаются внутренней стороной стопы.</li> <li>– удары по мячу внутренней частью подъема с места с 4-5 м в стенку так, чтобы мяч проходил под шнуром или планкой, находящимися на высоте 40–50 см от поверхности площадки;</li> <li>– ведение мяча по прямой на дистанцию 10–12 м.</li> </ul> <p>4. Подвижная игра «Горелки».</p>		
			<p>III. Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чередование ходьбы с медленным бегом по периметру зала.</li> <li>2. Упражнение на дыхание «Журавли».</li> <li>3. Подведение итогов занятия.</li> </ol>	Обратить внимание на закрепление голеностопного сустава бьющей ноги. Удары-толчки выполняются при каждом шаге ведущего.	
				Дистанция – 1 круг.	
	6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в ведении мяча освоенными способами.</li> <li>2. Развивать умение выполнять удар по мячу внутренней частью подъема ноги.</li> <li>3. Поддерживать активность и инициативу при выполнении упражнений.</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 на носках, на пятках.</li> <li>3. Легкий бег с изменением темпа движения (ускорением) на дистанцию 20-30 м.</li> </ol> <p>II. Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения: Комплекс ОРУ № 2.</li> <li>2. Упражнения с мячом: Удар по мячу внутренней частью подъема с места: <ul style="list-style-type: none"> <li>– дети встают парами напротив лицом друг другу на расстоянии 5-6 м, у одного из партнеров мяч. Этот</li> </ul> </li> </ol>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1 круг.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, шнур (планка), конусы – ориентиры.</p>
				Обратить внимание на технику выполнения	



		<p>ребенок выполняет передачу низом в сторону партнера ударом внутренней частью подъема по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч. После остановки мяча выполняет те же действия при ударе по мячу, что и его партнер, сделавший ему передачу мяча,</p> <p>– удары по мячу внутренней частью подъема с места с 6–7 м в стенку так, чтобы мяч проходил под шнуром или планкой, находящимися на высоте 40–50 см от поверхности площадки,</p> <p>– ведение мяча змейкой между конусами, расставленными по прямой в 2 м друг от друга, обратно – по прямой.</p> <p>4. Подвижная игра «Горелки».</p>	<p>удара.</p> <p>Удары-толчки выполняются при каждом шаге ведущего.</p>	
		<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Чередование ходьбы с медленным бегом по периметру зала.</p> <p>2. Упражнения на дыхание «Цапля».</p> <p>3. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p>	
7	<p>1. Упражнять в ведении мяча.</p> <p>2. Продолжать обучать технике выполнения удара по мячу внутренней частью подъема ноги.</p> <p>3. Воспитывать целеустремленность, упорство.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Ходьба по периметру площадки обычная в чередовании с ходьбой приставным шагом (правым и левым боком) с переходом на легкий бег.</p> <p>3. Бег змейкой между расставленными через 2 м конусы.</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения: Комплекс ОРУ № 2.</p> <p>2. Упражнения с мячом: Удар по мячу внутренней частью подъема с места: – дети встают парами напротив лицом друг другу на расстоянии 5–6 м, у одного из партнеров мяч. Этот ребенок выполняет передачу низом в сторону</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Обратить внимание на технику выполнения удара.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, конусы – ориентиры, шнур (планка)</p>

		<p>партнера ударом внутренней частью подъема по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч. После остановки мяча выполняет те же действия при ударе по мячу, что и его партнер, сделавший ему передачу мяча,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– удары по мячу внутренней частью подъема с места с 6–7 м в стенку так, чтобы мяч проходил под шнуром или планкой, находящимися на высоте 40–50 см от поверхности площадки,</li> <li>– ведение мяча по диагонали зала ведущей ногой,</li> <li>– ведение мяча змейкой между конусами, расставленными по прямой в 2 м друг от друга.</li> </ul> <p>4. Подвижная игра «Горелки»</p>	Удары-толчки выполняются при каждом шаге ведущего.	
		<p>III. Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чередование ходьбы с медленным бегом по периметру зала.</li> <li>2. Упражнения на дыхание «Журавли».</li> <li>3. Подведение итогов занятия.</li> </ol>	<p>Дистанция – 1,5 круга.</p> <p>Дистанция – 0,5 круга.</p>	
8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в ведении мяча.</li> <li>2. Продолжать обучать технике выполнения удара по мячу внутренней частью подъема ноги.</li> <li>3. Воспитывать целеустремленность, упорство.</li> </ol>	<p>I. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в одну шеренгу.</li> <li>2. Ходьба по периметру площадки обычная в чередовании с ходьбой приставным шагом (правым и левым боком) с переходом на легкий бег.</li> <li>3. Бег змейкой между расставленными через 2 м конусы.</li> </ol> <p>II. Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения: Комплекс ОРУ № 2.</li> <li>2. Упражнения с мячом: Удар по мячу внутренней частью подъема с места: – дети встают парами напротив лицом друг другу на расстоянии 5-6 м, у одного из партнеров мяч. Этот ребенок выполняет передачу низом в сторону партнера ударом внутренней частью подъема по</li> </ol>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>4 перекачивания с одной ноги на другую + упражнение «Ромашка». (повтор комплекса 4-5 раз).</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, конусы-ориентиры, шнур (планка), кубики</p>

			<p>неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч. После остановки мяча выполняет те же действия при ударе по мячу, что и его партнер, сделавший ему передачу мяча,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– удары по мячу внутренней частью подъема с места с 6–7 м в стенку так, чтобы мяч проходил под шнуром или планкой, находящимися на высоте 40–50 см от поверхности площадки,</li> <li>– ведение мяча по диагонали зала правой и левой ногой попеременно,</li> <li>– ведение мяча по коридору шириной 1,5 м, обозначенному кубиками.</li> </ul> <p>4. Подвижная игра «Горелки»</p>	Удары-толчки выполняются при каждом шаге ведущего.	
			<p>III. Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чередование ходьбы с медленным бегом по периметру зала.</li> <li>2. Упражнения на дыхание «Цапля».</li> <li>3. Подведение итогов занятия.</li> </ol>	Дистанция – 1 круг.	
Декабрь	9	<p>1. Упражнять в метании мяча маленького размера с места.</p> <p>2. Продолжать обучать технике выполнения удара по мячу внутренней частью подъема ноги и ведении мяча этим же способом. Развивать силу и ловкость.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих возможностях.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в шеренгу.</li> <li>2. Ходьба по периметру площадки с энергичным взмахом рук, в чередовании с ходьбой с высоким подниманием бедра, на носках, на пятках.</li> </ol>	Дистанция – 2 круга.	<p>Волейбольные 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>1. Метание мяча маленького размера (резинового или теннисного) с места:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– дети выстраиваются в шеренгу вдоль одной стороны зала; метают мяч вдаль с места, по сигналу (когда все осуществят бросок), догоняют мяч, возвращаются на место и вновь по сигналу метают мяч.</li> </ul> <p>2. Удар по мячу внутренней частью подъема с места:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение ударов по мячу с места с расстояния 2-</li> </ul>	<p>Обратить внимание на энергичное заключительное движение кистью.</p> <p>Обратить внимание на</p>	

		<p>3 м в стенку с остановкой отраженного от стенки мяча внутренней стороной стопы, – то же, но дети стараются попасть в цель (конус), поставленную перед стенкой.</p> <p>3. Ведение мяча внутренней частью подъема: – ведение мяча по прямой, касаясь мяча внутренней частью подъема при каждом шаге, – произвольное ведение мяча внутренней частью подъема по кругу диаметром 10 м.</p> <p>3. Подвижная игра «Зайцы в огороде».</p>	<p>оттягивание вниз носка бьющей ноги. Дистанция 6-8 м.</p> <p>Обратить внимание на необходимость приподнять при ведении голову.</p>	
		<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Ходьба с носка с энергичным взмахиванием рук в чередовании с обычной ходьбой и ходьбой в спокойной манере с закрытыми глазами (6–8 м).</p> <p>3. Подведение итогов занятия</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p>	
10	<p>1. Продолжать упражнять в метании мяча маленького размера с места.</p> <p>2. Продолжать обучать технике выполнения удара по мячу внутренней частью подъема ноги и ведении мяча этим же способом. Развивать зрительно – моторную координацию.</p> <p>3. Воспитывать интерес к играм-упражнениям с мячом.</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 прыжками с продвижением вперед.</p> <p>3. Бег обычный в чередовании с бегом с захлестыванием голени.</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 3.</p> <p>1. Метание мяча маленького размера (резинового или теннисного) с места: – дети, встав в 3 - 4 м перед стенкой, по сигналу выполняют метание мяча в стенку, затем ловят отраженный от стенки мяч и по сигналу вновь выполняют метание.</p> <p>2. Удар по мячу внутренней частью подъема с места: – выполнение ударов по мячу с места с расстояния 4-5 м в стенку с остановкой отраженного от стенки мяча внутренней стороной стопы,</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Обратить внимание на энергичное заключительное движение кистью. Обратить внимание на оттягивание вниз носка бьющей ноги.</p>	<p>Волейбольные мячи и мячи маленького размера (резиновые или теннисные) по количеству детей, набивные мячи</p>

		<p>– то же, но занимающиеся стараются попасть в цель (набивной мяч), поставленную перед стенкой.</p> <p>3. Ведение мяча внутренней частью подъема:</p> <p>– ведение мяча по прямой касаясь мяча внутренней частью подъема при каждом шаге,</p> <p>– произвольное ведение мяча внутренней частью подъема по кругу диаметром 10 м, обходя в хаотичном порядке расставленные препятствия (набивные мячи).</p> <p>3. Подвижная игра «Зайцы в огороде».</p>	<p>Дистанция 4-6 м.</p> <p>Обратить внимание на необходимость приподнять при ведении голову.</p>	
		<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Подвижная игра «Светофор».</p> <p>2. Упражнение на дыхание «Ворона».</p> <p>3. Подведение итогов занятия</p>	<p>Повторить 2–3 раза.</p>	
11	<p>1. Закреплять умение метать мяч маленького размера с места.</p> <p>2. Упражнять в технике выполнения удара по мячу внутренней частью подъема ноги и ведении мяча этим же способом. Развивать силу и ловкость.</p> <p>3. Воспитывать целеустремленность.</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 с высоким подниманием бедра, на носках, на пятках.</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 3.</p> <p>1. Метание мяча маленького размера (резинового или теннисного) с места:</p> <p>– дети, встав в 4-5 м перед стенкой, по сигналу выполняют метание мяча в стенку, затем ловят отраженный от стенки мяч и по сигналу вновь выполняют метание.</p> <p>2. Удар по мячу внутренней частью подъема с места:</p> <p>– выполнение ударов по мячу с места с расстояния 5-6 м в стенку с остановкой отраженного от стенки мяча внутренней стороной стопы,</p> <p>– выполнение ударов по мячу внутренней частью подъема в ворота, стоя прямо перед воротами.</p> <p>3. Ведение мяча внутренней частью подъема:</p>	<p>Дистанция – 2 круга.</p> <p>Обратить внимание на энергичное заключительное движение кистью.</p> <p>Обратить внимание на оттягивание вниз носка бьющей ноги.</p> <p>Дистанция 6–8 м.</p>	<p>Волейбольные мячи и мячи маленького размера (резиновые или теннисные) по количеству детей, ворота футбольные малые, шнуры</p>

		<p>– ведение мяча по коридору (из шнуров), касаясь мяча внутренней частью подъема при каждом шаге,  – произвольное ведение мяча внутренней частью подъема по диагонали площадки.  3. Подвижная игра «Зайцы в огороде».</p>	Обратить внимание на необходимость приподнять при ведении голову.	
		<p>III. Заключительная часть:  1. Ходьба с носка с энергичным взмахиванием рук.  2. Ходьба в спокойной манере с закрытыми глазами – 6–8 м.  3. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Дистанция – 15–20 м.  Повторить 2–3 раза</p>	
12	<p>1. Закреплять умение метать мяч маленького размера с места.  2. Упражнять в технике выполнения удара по мячу внутренней частью подъема ноги и ведении мяча этим же способом. Развивать координационные способности.  3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p>	<p>I. Вводная часть:  1. Построение в шеренгу.  2. Ходьба по периметру площадки с энергичным взмахом рук, в чередовании с прыжками с продвижением вперед.  3. Бег обычный в чередовании с бегом с захлестыванием голени.</p> <p>II. Основная часть:  1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 3.  1. Метание мяча маленького размера (резинового или теннисного) с места:  – дети, встав в 4-5 м перед стенкой, по сигналу выполняют метание мяча в стенку, затем ловят отраженный от стенки мяч и по сигналу вновь выполняют метание.  2. Удар по мячу внутренней частью подъема с места:  – выполнение ударов по мячу с места с расстояния 5-6 м в стенку с остановкой отраженного от стенки мяча внутренней стороной стопы,  – работа в парах: выполнение удара по мячу внутренней частью подъема при передаче друг другу; партнер останавливает мяч внутренней стороной стопы и затем выполняет удар по мячу внутренней частью подъема,</p>	<p>Дистанция – 1 круг.  Дистанция – 1 круг.</p>	<p>Волейбольные мячи и мячи маленького размера (резиновые или теннисные) по количеству детей, конусы – ориентиры, ворота футбольные малые, шнуры</p>
			<p>Обратить внимание на энергичное заключительное движение кистью.  Обратить внимание на оттягивание вниз носка бьющей ноги.  Дистанция 8–10 м.</p>	

			<p>- удары по мячу внутренней частью подъема в ворота (со сменой положения перед воротами – прямо перед воротами, с левого угла, с правого угла).</p> <p>3. Ведение мяча внутренней частью подъема:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ведение мяча по коридору (из шнуров), касаясь мяча внутренней частью подъема при каждом шаге,</li> <li>– ведение мяча внутренней частью подъема по диагонали площадки, обходя расставленные препятствия (конусы).</li> </ul> <p>3. Подвижная игра «Зайцы в огороде».</p>	Обратить внимание на необходимость приподнять при ведении голову.	
			<p>III. Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Светофор».</li> <li>2. Упражнение на дыхание «Ворона».</li> <li>3. Подведение итогов занятия.</li> </ol>	Повторить 2–3 раза.	
Январь	13	<p>1. Познакомить с техникой удара по мячу внутренней частью подъема с одного шага разбега.</p> <p>2. Упражнять в технике ведения мяча внутренней частью подъема в сочетании с ведением мяча внутренней стороной стопы. Развивать ловкость, силу.</p> <p>3. Воспитывать стремление овладеть новыми техническими приемами.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в одну шеренгу.</li> <li>2. Ходьба в спокойной манере по периметру площадки в чередовании с ходьбой приставным шагом (правым и левым боком).</li> <li>3. Прыжки на одной ноге на месте, чередуя ноги.</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> <li>2.1. Удар внутренней частью подъема с места и одного шага разбега: <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение ударов по мячу с места с расстояния 5-6 м в стенку с остановкой отраженного от стенки мяча внутренней стороной стопы,</li> <li>– демонстрация педагогом техники выполнения удара по мячу внутренней частью подъема с одного шага разбега,</li> <li>- встав в одном шаге от мяча и наискосок от него, дети выполняют опорной ногой скачок к мячу, наподобие прыжка удлинненным шагом, а затем</li> </ul> </li> </ol>	<p>Дистанция – 1 круг</p> <p>По 10 сек. на каждой ноге.</p>	<p>Волейбольные мячи (резиновые или теннисные) по количеству детей, конусы – ориентиры</p>
				<p>Обратить внимание на оттягивание вниз носка бьющей ноги.</p> <p>Цель – создание общего представления о приеме.</p> <p>Опорная нога ставится несколько позади и в стороне от мяча на</p>	

		<p>наносят удар бьющей ногой по мячу внутренней частью подъема,  – произвольное выполнение изучаемых ударов с одного шага разбега в стенку.  2.2. Ведение мяча внутренней частью подъема:  – работа по подгруппам: ведение мяча по кругу вокруг конусов, касаясь внутренней частью подъема при каждом шаге,  – ведение мяча внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы в квадрате 20×20 м, в котором хаотично начерчены круги диаметром 1 м.  2.3. Метание мячей маленького размера (резиновых или теннисных) в мишень.</p>	<p>специальную отметку.  Обратить внимание на правильную постановку опорной ноги.  Каждая подгруппа ведет мяч вокруг своего конуса.  Метание осуществляется из-за спины. При броске нога, одноименная руке, держащей мяч, выпрямляясь, поворачивается вперед. В заключение тяжесть тела переносится на другую ногу, стоящую впереди.</p>	
		<p>3. Подвижная игра «Салки с мячом».</p>	<p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
		<p>III. Заключительная часть:  1. Чередование бега в спокойной манере с ходьбой.  2. Упражнение на дыхание «Ножницы».  3. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p>	
14	<p>1. Упражнять в технике удара по мячу внутренней частью подъема с одного шага разбега.  2. Продолжать упражнять в технике ведения мяча внутренней частью подъема в</p>	<p>I. Вводная часть:  1. Построение в одну шеренгу.  2. Ходьба по периметру площадки с изменением темпа движения.  3. Бег приставными шагами по кругу диаметром 8–10 м с хлопками ладонями над головой.  4. Ходьба в спокойной манере.</p>	<p>Дистанция – 1 круг.  Дистанция – 1 круг в одну сторону и 1 круг – в другую сторону.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, конусы – ориентиры, набивные мячи, ворота футбольные малые</p>



	<p>сочетании с ведением мяча внутренней стороной стопы. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>3. Поддерживать и развивать интерес к упражнениям с мячом.</p>	<p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 4.</p> <p>2. Основные движения.</p> <p>2.1. Удар внутренней частью подъема с места и одного шага разбега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение ударов по мячу с места с расстояния 6-8 м в стенку с остановкой отраженного от стенки мяча внутренней стороной стопы,</li> <li>– встав в одном шаге от мяча и наискосок от него, дети выполняют опорной ногой скачок к мячу, наподобие прыжка удлинненным шагом, а затем наносят удар бьющей ногой по мячу внутренней частью подъема,</li> <li>– по подгруппам: первая подгруппа выполняет удары с одного шага разбега в стенку, вторая подгруппа – в ворота. После серии ударов подгруппы меняются местами.</li> </ul> <p>2.2. Ведение мяча внутренней частью подъема:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– работа по подгруппам: ведение мяча змейкой вокруг расставленных по прямой конусов, находящихся на расстоянии 2 м друг от друга, касаясь внутренней частью подъема при каждом шаге,</li> <li>– ведение мяча внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы по площадке, на которой хаотично расставлены набивные мячи.</li> </ul> <p>3. Подвижная игра «Салки с мячом».</p>	<p>Обратить внимание на оттягивание вниз носка бьющей ноги.</p> <p>Опорная нога ставится несколько позади и в стороне от мяча на специальную отметку.</p> <p>Обратить внимание на правильную постановку опорной ноги.</p> <p>Каждая подгруппа ведет мяч вокруг своего конуса.</p> <p>Обратить внимание на необходимость приподнять при ведении голову.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
		<p>III. Заключительная часть:</p> <p>11. Чередование бега в спокойной манере с ходьбой на носках и пятках.</p> <p>2. Упражнение на дыхание «Ворона».</p> <p>3. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p>	
15	<p>1. Упражнять в технике ведения мяча внутренней частью подъема в</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Ходьба в спокойной манере по периметру</p>	<p>Дистанция – 1 круг</p>	<p>Волейбольные мячи на каждого</p>

	<p>сочетании с ведением мяча внутренней стороной стопы, ударах по мячу внутренней частью подъема с одного шага разбега.</p> <p>2. Развивать ловкость, координацию движений.</p> <p>3. Поддерживать интерес к игре с мячом.</p>	<p>площадки в чередовании с ходьбой приставным шагом (правым и левым боком).</p> <p>3. Прыжки на одной ноге на месте, чередуя ноги.</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 4.</p> <p>2. Основные движения.</p> <p>2.1. Ведение мяча внутренней частью подъема в сочетании с ведением мяча носком и внутренней стороной стопы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ведение мяча в кругу диаметром 8–10 м,</li> <li>– ведение мяча по коридору шириной 1,5 м и длиной 12 м, устремив взгляд на стойку, стоящую в конце коридора;</li> <li>– ведение мяча змейкой вокруг конусов.</li> </ul> <p>2.2. Работа в парах: передача мяча друг другу - удары по мячу внутренней частью подъема с места и с одного шага разбега.</p> <p>2.3. Прыжки на месте на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед.</p> <p>3. Подвижная игра «Салки с мячом».</p> <p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Чередование бега в спокойной манере с ходьбой.</p> <p>2. Упражнения на дыхание «Ножницы».</p> <p>3. Подведение итогов занятия.</p>	<p>По 10 сек. на каждой ноге.</p> <p>При ведении мяча держать голову приподнятой.</p> <p>Обратить внимание на технику выполнения удара по мячу.</p> <p>Дистанция – длина площадки.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p> <p>Дистанция – 1 круг.</p>	<p>ребенка, конусы – ориентиры, стойки</p>
16	<p>1. Упражнять в технике ведения мяча внутренней частью подъема в сочетании с ведением мяча внутренней стороной стопы, ударах по мячу внутренней частью подъема с одного шага разбега в разных условиях.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Ходьба по периметру площадки с изменением темпа движения.</p> <p>3. Бег по периметру площадки приставными шагами с хлопками ладонями над головой в чередовании с ходьбой в спокойной манере.</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 4.</p> <p>2. Основные движения.</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1 круг.</p>	<p>Волейбольные мячи на каждого ребенка, конусы – ориентиры, стойки, ворота футбольные малые.</p>

		<p>2. Развивать зрительно – моторную координацию.</p> <p>3. Воспитывать выносливость.</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b></p>	<p>2.1. Ведение мяча внутренней частью подъема в сочетании с ведением мяча носком и внутренней стороной стопы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ведение мяча в кругу диаметром 8–10 м, обходя хаотично расставленные конусы,</li> <li>– ведение мяча по коридору шириной 1 м и длиной 12 м, устремив взгляд на стойку, стоящую в конце коридора,</li> <li>– ведение мяча по изломанному коридору шириной 2 м и длиной 15–18 м.</li> </ul> <p>2.2. Работа в парах: передача мяча друг другу - удары по мячу внутренней частью подъема с места и с одного шага разбега. Остановка мяча внутренней частью стопы или подошвой.</p> <p>2.3. Удары по мячу внутренней частью подъема с места и с одного шага разбега в ворота.</p> <p>3. Подвижная игра «Салки с мячом».</p>	<p>При ведении мяча держать голову приподнятой.</p> <p>Обратить внимание на технику выполнения удара по мячу и остановки мяча.</p> <p>Обратить внимание на точность удара.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
			<p>III. Заключительная часть:</p> <p>11. Чередование бега в спокойной манере с ходьбой на носках и пятках.</p> <p>2. Упражнение на дыхание «Ворона».</p> <p>3. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p>	
<b>Модуль 2</b>					
февраль	17	<p>1. Познакомить детей с техникой ведения мяча подошвой.</p> <p>2. Упражнять в ведении мяча, ударах по мячу ранее изученными способами.</p> <p>3. Поддерживать проявления активности, инициативы детей.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Ходьба по периметру площадки с изменением темпа движения и прыжками поочередно на одной и другой ноге.</p> <p>3. Ходьба в полуприседе (8 м) в сочетании с ходьбой в спокойной манере (10 м) и т.д.</p> <p>4. Бег в парах наперегонки на дистанции 10 м</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 5.</p> <p>2. Основные движения.</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Повторить 2 раза.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, стойки, шнуры, ворота футбольные малые</p>

		<p>2.1. Ведение мяча подошвой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– встав на мяч подошвой бьющей ноги, дети по звуковому сигналу движением ноги направляют мяч, не отрывая подошвы от него, вперед, в сторону, назад,</li> <li>– в 10 м от каждого занимающегося устанавливается стойка. Дети подошвой ведут мяч к стойке, обводят ее, а затем ведут мяч на исходную позицию,</li> <li>– дети осуществляют ведение мяча подошвой по коридору шириной 2 м и длиной 10 м,</li> <li>– дети выполняют ведение мяча по диагонали площадки,</li> <li>- удары по мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема в ворота.</li> </ul> <p>3. Подвижная игра «Охотники и утки».</p>	<p>Вес тела переносится на опорную ногу.</p> <p>Выполнять ведение с приподнятой головой. Повторить 2 раза. Выполнить 3–4 попытки.</p> <p>Обратить внимание на точность удара по мячу. Повтор: 2-3 раза.</p>	
		<p>III. Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чередование ходьбы в спокойной манере (8–10 м) с ходьбой скрестным шагом (6–8 м) и т.д.</li> <li>2. Упражнение на дыхание «Вырасти большой».</li> <li>3. Подведение итогов занятия.</li> </ol>	<p>Дистанция – 1 круг. Соблюдать правильную осанку.</p>	
18	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей с техникой ведения мяча подошвой.</li> <li>2. Упражнять в ведении мяча, ударе по мячу ранее изученными способами.</li> <li>3. Поддерживать проявления активности, инициативы детей.</li> </ol>	<p>I. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в одну шеренгу.</li> <li>2. Сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках и пятках, с прыжками на двух ногах с продвижением вперед.</li> <li>3. Чередование бега в среднем темпе с бегом с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.</li> </ol> <p>II. Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 5.</li> <li>2. Основные движения.</li> <li>2.1. Ведение мяча подошвой:</li> <ul style="list-style-type: none"> <li>– встав на мяч подошвой бьющей ноги, дети по звуковому сигналу движением ноги направляют мяч,</li> </ul> </ol>	<p>Дистанция – 1 круг. Дыхание произвольное.</p> <p>Дистанция – 1 круг. Дыхание произвольное.</p> <p>Вес тела переносится на опорную ногу.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, стойки, шнуры, ворота футбольные малые</p>

		<p>не отрывая подошвы от него, вперед, в сторону, назад,  – в 10 м от каждого занимающегося устанавливается стойка. Дети подошвой ведут мяч к стойке, обводят ее, а затем ведут мяч на исходную позицию,  – дети осуществляют ведение мяча подошвой по коридору шириной 1,5 м и длиной 10 м,  – дети выполняют ведение мяча по коридору, изображенному двумя концентрическими кругами соответственно диаметром 10 и 8 м,  - удары по мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема с места и одного шага разбега в ворота.  3. Подвижная игра «Охотники и утки».</p>	<p>Выполнять ведение с приподнятой головой.  Повторить 2 раза.  Выполнить 3–4 попытки.</p> <p>Задача: не выходить за пределы коридора.</p> <p>Обратить внимание на точность удара по мячу.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
		<p>III. Заключительная часть:  1. Чередование обычной ходьбы по периметру площадки с ходьбой с закрытыми глазами (5–6 м).  2. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп.  3. Упражнение на дыхание «Сердитый ёжик».  4. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Дистанция – 1 круг.  Соблюдать правильную осанку.</p>	
19	<p>1. Упражнять в технике удара по мячу внутренней частью подъема с 2-3 шагов разбега.  2. Упражнять в технике ведения мяча подошвой. Развивать зрительно-моторную координацию, ловкость.  3. Воспитывать интерес к результативным действиям с мячом.</p>	<p>I. Вводная часть:  1. Построение в одну шеренгу.  2. Ходьба по периметру площадки с изменением темпа движения и прыжками поочередно на одной и другой ноге.  3. Ходьба в полуприседе (8 м) в сочетании с ходьбой в спокойной манере (10 м) и т.д.  4. Бег в парах наперегонки на дистанции 10 м</p> <p>II. Основная часть:  1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 5.  2. Основные движения.  2.1. Удар по мячу внутренней частью подъема с двух-трех шагов разбега:</p>	<p>Дистанция – 1 круг.  Дистанция – 1 круг.  Повторить 2 раза.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, стойки, шнуры, конусы-ориентиры</p>

		<p>– выполнение ударов в стенку с одного шага разбега с расстояния 5–6 м, – выполнение ударов в стенку с 2–3 шагов разбега.</p> <p>2.2. Ведение мяча подошвой: – встав на мяч подошвой бьющей ноги, дети по звуковому сигналу движением ноги направляют мяч, не отрывая подошвы от него, вперед, в сторону, назад, – в 10 м от каждого занимающегося устанавливается стойка. Дети подошвой ведут мяч к стойке, обводят ее, а затем ведут мяч на исходную позицию, – дети осуществляют ведение мяча подошвой по коридору шириной 1,5 м и длиной 10 м, – ведение мяча подошвой, по пути обходя расставленные через каждые 3 м конусы, – ведение мяча различными способами с обводкой стоек, расставленных хаотично в круге диаметром 8–10 м.</p> <p>3. Подвижная игра «Салки с мячом».</p>	<p>На площадке около мяча обозначается место постановки опорной ноги, а также наискосок от мяча проводится линия разбега. Дистанция – 12 м. Обратить внимание на мягкие движения стопы.</p> <p>При ведении держать голову приподнятой.</p> <p>То же.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
		<p>III. Заключительная часть: 1. Чередование ходьбы в спокойной манере (8–10 м) с ходьбой скрестным шагом (6–8 м) и т.д. 2. Упражнение на дыхание «Вырасти большой». 3. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Дистанция – 1 круг. Соблюдать правильную осанку.</p>	
20	<p>1. Упражнять в технике удара по мячу внутренней частью подъема с 2-3 шагов разбега. 2. Упражнять в технике ведения мяча подошвой. Развивать зрительно-</p>	<p>I. Вводная часть: 1. Построение в одну шеренгу. 2. Сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках и пятках, с прыжками на двух ногах с продвижением вперед. 3. Чередование бега в среднем темпе с бегом с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени</p>	<p>Дистанция – 1 круг. Дыхание произвольное.</p> <p>Дистанция – 1 круг. Дыхание произвольное.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, стойки, шнуры, конусы-ориентиры</p>

		<p>моторную координацию, ловкость.</p> <p>3. Воспитывать интерес к результативным действиям с мячом.</p>	<p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 5.</p> <p>2. Основные движения.</p> <p>2.1. Удар по мячу внутренней частью подъема с двух-трех шагов разбега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение ударов в стенку с одного шага разбега с расстояния 5–6 м,</li> <li>– выполнение ударов в стенку с 2–3 шагов разбега.</li> </ul> <p>2.2. Ведение мяча подошвой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– встав на мяч подошвой бьющей ноги, дети по звуковому сигналу движением ноги направляют мяч, не отрывая подошвы от него, вперед, в сторону, назад,</li> <li>– в 10 м от каждого занимающегося устанавливается стойка. Дети подошвой ведут мяч к стойке, обводят ее, а затем ведут мяч на исходную позицию,</li> <li>– дети осуществляют ведение мяча подошвой по коридору шириной 1,5 м и длиной 10 м,</li> <li>– ведение мяча подошвой, по пути обходя расставленные через каждые 3 м конусы,</li> <li>– ведение мяча различными способами с обводкой стоек, расставленных хаотично в круге диаметром 8–10 м;</li> <li>– ведение мяча различными способами, стараясь не столкнуться с партнерами на ограниченной площадке (круг или квадрат).</li> </ul> <p>3. Подвижная игра «Салки с мячом».</p>	<p>На площадке около мяча обозначается место постановки опорной ноги, а также наискосок от мяча проводится линия разбега. Дистанция – 12 м. Обратить внимание на мягкие движения стопы.</p> <p>При ведении держать голову приподнятой.</p> <p>То же.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
--	--	--	---	---	--

			<p>III. Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чередование обычной ходьбы по периметру площадки с ходьбой с закрытыми глазами (5–6 м).</li> <li>2. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп.</li> <li>3. Упражнение на дыхание «Сердитый ёжик».</li> <li>4. Подведение итогов занятия.</li> </ol>	<p>Дистанция – 1 круг. Соблюдать правильную осанку.</p>	
март	21	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в технике удара по мячу внутренней частью подъема с разбега.</li> <li>2. Развивать ловкость, выносливость.</li> <li>3. Воспитывать настойчивость в овладении техническими приемами.</li> </ol>	<p>I. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в одну шеренгу.</li> <li>2. Ходьба по периметру площадки обычная в чередовании с прыжками на одной и двух ногах с продвижением вперед.</li> <li>3. Чередование бега в медленном темпе с быстрой ходьбой и прыжками на двух ногах.</li> </ol>	<p>Дистанция – 1 круг.  Дистанция – 1 круг.</p>	<p>Волейбольные мячи, мячи маленького размера (резиновые или теннисные) по количеству детей, ворота футбольные малые, шнуры, гимнастические скамейки</p>
			<p>II. Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 6. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары по мячу внутренней частью подъема с разбега: <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение ударов в стенку с одного шага разбега с расстояния 4-5 м,</li> <li>– выполнение ударов в стенку с 1-2 шагов разбега,</li> <li>– встав с мячом в руках в 5–6 м перед стенкой, дети рукой прокатывают мяч немного вперед – в сторону, делают рывок за уходящим мячом и совершают удар в стенку,</li> <li>– по подгруппам: то же, но удар выполняется в ворота.</li> </ul> </li> <li>2. Метание мяча маленького размера (резинового или теннисного) с места в цель (квадрат 1×1 м), обозначенную горизонтально на площадке.</li> <li>3. Подвижная игра «Салки с мячом»</li> </ol> </li> </ol>	<p>Разбег осуществляется по дуге.  Каждая подгруппа выполняет удар в свои ворота. Дистанция 4-5 м.  Повтор: 2-3 раза.</p>	



			<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стоп,</li> <li>- ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой; руки держать на поясе,</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке, держа руки на затылке.</li> </ul> <p>2. Подведение итогов занятия</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Длина шнура – 3-4 м.</p> <p>Повторить 2 раза.</p>	
22	<p>1. Продолжать упражнять в технике удара по мячу внутренней частью подъема с разбега.</p> <p>2. Развивать координацию движений.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих возможностях.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Ходьба обычная по периметру площадки в сочетании с ходьбой на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп.</p> <p>3. Упражнения в положении лежа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на спине, руки в стороны, дети поднимают и опускают ноги,</li> <li>- лежа на животе, дети поднимают ноги вверх и, подержав их в таком положении, медленно опускают,</li> <li>- лежа на спине, дети выполняют движение ногами, как при езде на велосипеде.</li> </ul> <p>4. Медленный бег по кругу с сочетанием прыжков на одной и двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Повтор: 5-6 раз.</p> <p>Дистанция – 1 круг.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, ворота футбольные малые</p>	
		<p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 6.</p> <p>1. Удары по мячу внутренней частью подъема с разбега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение ударов в стенку с одного шага разбега с расстояния 5-6 м,</li> <li>- выполнение ударов в стенку с 2-3 шагов разбега.</li> <li>- встав с мячом в руках в 7-8 м перед стенкой, дети рукой прокатывают мяч немного вперед – в сторону, делают рывок за уходящим мячом и совершают удар в стенку,</li> </ul>	<p>Разбег осуществляется по дуге.</p>		

		<p>– по подгруппам: то же, но удар выполняется в ворота.</p> <p>2. Бросание мяча друг другу в парах из-за головы, от груди, снизу.</p> <p>3. Подвижная игра «Салки с мячом»</p>	<p>Дистанция между партнерами 4-6 м.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
		<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени.</p> <p>2. Упражнение на дыхание «Аист».</p> <p>3. Подведение итогов занятия</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p>	
23	<p>1. Упражнять в технике ведения мяча, сочетая разные способы.</p> <p>2. Продолжать упражнять в технике ударов по мячу с места и с разбега внутренней частью подъема. Развивать ловкость, внимание.</p> <p>3. Воспитывать желание точно выполнять технические приемы.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Ходьба по периметру площадки обычная в чередовании с прыжками на одной и двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>3. Чередование бега в медленном темпе с быстрой ходьбой и прыжками на двух ногах.</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 6.</p> <p>2. Основные движения.</p> <p>2.1. Ведение мяча, сочетая различные способы: – ведение мяча по периметру площадки, сочетая ведение внутренней частью подъема и внутренней частью стопы, Работа по подгруппам: – 1 подгруппа: ведение мяча змейкой, сочетая различные способы, по прямой, сооруженной из 5-6 стоек, – 2 подгруппа: ведение мяча по кругу вокруг стойки. После выполнения упражнения подгруппы меняются местами.</p> <p>2.2. Удары с места и с разбега по мячу внутренней частью подъема в цель: – удары по мячу с места в стенку,</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Держать голову приподнятой; придавать мячу вращательные движения.</p> <p>То же. Дистанция 12-15 м. Повторить 2 раза.</p> <p>Расстояние – 6 м.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, стойки, ворота футбольные малые</p>

		<p>– то же, но удар выполняется с разбега, – то же, но удар выполняется после ведения мяча по прямой на расстоянии 8-10 м. 3. Подвижная игра «Салки с мячом».</p>	<p>Разбег к мячу осуществлять по дуге. То же. Повтор: 2-3 раза.</p>	
		<p>III. Заключительная часть: 1. Ходьба: - на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стоп, - ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой; руки держать на поясе, – ходьба по гимнастической скамейке, держа руки на затылке. 2. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Дистанция – 1 круг. Длина шнура – 3-4 м. Повторить 2 раза.</p>	
24	<p>1. Продолжать упражнять в технике ведения мяча, сочетая разные способы. 2. Продолжать упражнять в технике ударов по мячу с места и с разбега внутренней частью подъема в разных условиях. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать уверенность в своих возможностях.</p>	<p>I. Вводная часть: 1. Построение в одну шеренгу. 2. Ходьба обычная по периметру площадки в сочетании с ходьбой на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп. 3. Упражнения в положении лежа: – лежа на спине, руки в стороны, дети поднимают и опускают ноги, – лежа на животе, дети поднимают ноги вверх и, подержав их в таком положении, медленно опускают, – лежа на спине, дети выполняют движение ногами, как при езде на велосипеде. 4. Медленный бег по кругу с сочетанием прыжков на одной и двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p>Дистанция – 1 круг. Повтор: 5-6 раз. Дистанция – 1 круг.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, стойки</p>
	<p><b>Промежуточная аттестация</b></p>	<p>II. Основная часть: 1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 6. 2. 1. Ведение мяча, сочетая различные способы: – ведение мяча по кругу диаметром 3 м, сочетая ведение внутренней частью подъема и внутренней частью стопы,</p>	<p>Держать голову приподнятой; придавать мячу вращательные движения.</p>	

			<p>– ведение мяча змейкой, сочетая различные способы (подошвой, внутренней частью подъема, внутренней частью стопы), по ломаной трассе, сооруженной из 5-6 стоек, – то же, но каждую стойку дети обводят кругом.</p> <p>2. Удары с места и с разбега по мячу внутренней частью подъема в цель: – удары по мячу с места в мишень, изображенную на стенке, – то же, но удар выполняется с разбега, – то же, но удар выполняется после ведения мяча по прямой на расстоянии 8-10 м.</p> <p>3. Подвижная игра «Салки с мячом».</p>	<p>То же. Дистанция – 12-15 м. Повторить 2 раза.</p> <p>Расстояние – 6 м. Разбег к мячу осуществлять по дуге. То же.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
			<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. 2. Упражнение на дыхание «Аист». 3. Подведение итогов занятия</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p>	
<b>Модуль 3</b>					
Апрель	25	<p>1. Упражнять в передаче мяча с остановкой изучаемыми способами и в одно касание внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. 2. Упражнять в технике ведения мяча различными способами с последующим ударом в цель. Развивать ловкость, быстроту. 3. Воспитывать волевые</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в шеренгу. 2. Ходьба обычная по периметру площадки в чередовании с ходьбой с перешагиванием через препятствия (кубики), в полуприседе. 3. Подвижная игра «Круг-кружочек».</p>	<p>Дистанция – 1 круг. Обратить внимание на осанку детей.</p> <p>Удар осуществляется посередине мяча. Остановка мяча</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, кубики, конусы-ориентиры, стойки, ворота футбольные малые</p>
			<p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 7. 2. Основные движения – упражнения с мячом. 2.1. Передачи мяча в одно касание внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема: – в парах: встав в 4–5 м друг против друга, партнеры поочередно ударом внутренней стороной стопы посылают мяч низом друг другу в одно касание,</p>		

	качества.	<p>– то же, но расстояние между партнерами увеличивается до 7 м, а удар выполняется внутренней частью подъема,</p> <p>– то же, но между партнерами из стоек сооружаются ворота шириной 2 м, в которые играющие стараются попасть при выполнении передач.</p> <p>2.2. Ведение мяча различными способами с последующим ударом в цель:</p> <p>– ведение мяча по диагонали площадки, сочетая ведение внутренней частью подъема и внутренней частью стопы,</p> <p>– ведение мяча змейкой, сочетая различные способы, по ломаной трассе, сооруженной из 5-6 стоек,</p> <p>– дети ведут мяч по прямой, останавливают мяч подошвой, затем подталкивают его чуть вперед и с разбега наносят удар в малые ворота,</p> <p>– то же, но ведение осуществляется с обводкой стоек, расставленных через каждые 2 м.</p> <p>3. Подвижная игра «Ловкие бегуны».</p>	<p>осуществляется тем же способом.</p> <p>То же.</p> <p>Дистанция – 8–10 м.</p> <p>Разбег к мячу осуществляется по дуге. Дистанция – 12 м.</p> <p>То же.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
		<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Бег по периметру площадки, перепрыгивая через расставленные на пути препятствия (мячи).</p> <p>2. Ходьба обычная.</p> <p>3. Упражнение на дыхание «Жук».</p> <p>4. Подведение итогов занятия</p>	<p>Дистанция – 1 круг. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>	
26	<p>1. Продолжать упражнять в передаче мяча с остановкой изучаемыми способами и в одно касание внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.</p> <p>2. Продолжать</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Ходьба по периметру площадки с перешагиванием через 6–8 фишек-островков, установленных на расстоянии 0,5 м друг от друга.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперед</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 7.</p>	<p>Дистанция – 2 круга. Обратить внимание на высокое поднимание бедер при перешагивании фишек-островков. Дистанция – 5–6 м</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, фишки-островки, канат, гимнастическая скамейка</p>

		<p>упражнять в технике ведения мяча различными способами с последующим ударом в цель. Развивать реакцию на сигнал.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость в овладении техническими приемами.</p>	<p>2. Основные движения – упражнения с мячом.</p> <p>2.1. Передачи мяча в одно касание внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в парах: встав в 4–5 м друг против друга, партнеры поочередно ударом внутренней стороной стопы посылают мяч низом друг другу в одно касание,</li> <li>– то же, но расстояние между партнерами увеличивается до 7 м, а удар выполняется внутренней частью подъема,</li> <li>– то же, но между партнерами из стоек сооружаются ворота шириной 1,5 м, в которые играющие стараются попасть при выполнении передач.</li> </ul> <p>2.2. Ведение мяча различными способами с последующим ударом в цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ведение мяча по кругу диаметром 3 м, сочетая ведение внутренней частью подъема и внутренней частью стопы,</li> <li>– ведение мяча змейкой, сочетая различные способы, по ломаной трассе, сооруженной из 5-6 стоек, каждую стойку дети обводят кругом,</li> <li>– дети ведут мяч по прямой, останавливают мяч подошвой, затем подталкивают его чуть вперед и с разбега наносят удар в малые ворота,</li> <li>– то же, но ведение осуществляется с обводкой стоек, расставленных через каждые 2 м.</li> </ul> <p>3. Подвижная игра «Ловкие бегуны».</p>	<p>Удар осуществляется посередине мяча.</p> <p>Остановка мяча осуществляется тем же способом.</p> <p>То же.</p> <p>Дистанция – 8–10 м.</p> <p>Разбег к мячу осуществляется по дуге.</p> <p>Дистанция – 12 м.</p> <p>То же.</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>	

27	<p>1. Упражнять в передаче мяча с остановкой изучаемыми способами и в одно касание внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.</p> <p>3. Упражнять в технике ведения мяча различными способами с последующим ударом в цель. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве.</p> <p>3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в шеренгу.</p> <p>2. Ходьба обычная по периметру площадки в чередовании с ходьбой с перешагиванием через препятствия (кубики), в полуприседе.</p> <p>3. Подвижная игра «Круг-кружочек».</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Обратить внимание на осанку детей.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, кубики, стойки, ворота футбольные малые, конусы</p>
		<p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 7.</p> <p>2. Основные движения.</p> <p>2.1. Ведение мяча изучаемыми способами: – дети делятся на две группы, которые встают за лицевыми линиями площадки. Каждый участник имеет по мячу. По сигналу игроки ведут мячи к противоположной лицевой линии, стараясь не столкнуться с игроками другой группы и не коснуться своим мячом чужого мяча.</p> <p>3. Игровое упражнение 3×3 с воротами шириной 2 м, сооруженными из конусов.</p>	<p>Отмечается группа, игроки которой сделали меньше ошибок.</p> <p>Повторить 2 раза</p>	
		<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Бег по периметру площадки, перепрыгивая через расставленные на пути препятствия (мячи).</p> <p>2. Ходьба обычная.</p> <p>3. Упражнение на дыхание «Жук».</p> <p>4. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>	
28	<p>1. Продолжать упражнять в передаче мяча с остановкой изучаемыми способами и в одно касание внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.</p> <p>3. Продолжать упражнять в технике</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Ходьба по периметру площадки с перешагиванием через 6–8 фишек-островков, установленных на расстоянии 0,5 м друг от друга.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперед</p>	<p>Дистанция – 2 круга.</p> <p>Обратить внимание на высокое поднимание бедер при перешагивании фишек-островков.</p> <p>Дистанция – 5–6 м</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, фишки-островки, ворота футбольные малые, гимнастическая скамейка</p>
		<p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 7.</p> <p>2. Основные движения.</p>		

		<p>ведения мяча различными способами с последующим ударом в цель. Развивать силу, выносливость.</p> <p>3. Воспитывать осознанное отношение к выполняемым действиям.</p>	<p>2.1. Ведение мяча изучаемыми способами: – дети делятся на две группы, которые встают за лицевыми линиями площадки. Каждый участник имеет по мячу. По сигналу игроки ведут мячи к противоположной лицевой линии, стараясь не столкнуться с игроками другой группы и не коснуться своим мячом чужого мяча.</p> <p>3. Игровое упражнение 3×3 с воротами футбольными малыми.</p>	<p>Отмечается группа, игроки которой сделали меньше ошибок.</p> <p>Повторить 2 раза</p>	
			<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	29	<p>1. Упражнять в передаче, ведении, остановке, ударах по мячу.</p> <p>3. Развивать координационные способности.</p> <p>3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в колонну по одному.</p> <p>2. Ходьба по периметру площадки в колонне по одному, перестроение в пары в движении.</p> <p>3. Бег с изменением темпа движения по сигналу педагога.</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1 круг.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, ворота футбольные малые</p>
			<p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 8.</p> <p>2. Основные движения:</p> <p>2.1. Ведение и остановка мяча: - дети ударом внутренней стороной стопы посылают мяч низом вперед на 4-5 м, затем делают рывок к уходящему мячу и выполняют ведение мяча и т.д., - дети выполняют ведение мяча по прямой, периодически имитируя его остановку подошвой, и т.д.</p> <p>2.2. Удары по мячу: дети упражняются в парах. Партнеры встают друг против друга. Один из них</p>	<p>Обратить внимание на технику ведения и остановки мяча.</p> <p>Расстояние между детьми</p>	



		<p>рукой накатывает мяч товарищу, а тот ударом внутренней частью подъема посылает его обратно. Подающий ловит мяч и опять накатывает его партнеру и т.д. Периодически игроки меняются ролями.</p> <p>3. Игровое упражнение 3×3 с воротами футбольными малыми.</p> <p>4. Подвижная игра «Салки с мячом».</p>	<p>6-7 м.</p> <p>Повтор: 2-3 раза.</p>	
		<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени.</p> <p>2. Упражнение на дыхание «Часики».</p> <p>3. Подведение итогов занятия</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p>	
30	<p>1. Продолжать упражнять в передаче, ведении, остановке, ударах по мячу.</p> <p>2. Развивать ловкость, силу, ориентировку в пространстве.</p> <p>3. Воспитывать интерес к командной игре.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Бег в умеренном темпе.</p> <p>2. Ходьба в чередовании с прыжками в движении, отталкиваясь поочередно каждой ногой, перепрыгивая через шнуры, расположенных на расстоянии 1-1,5 м друг от друга.</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 8.</p> <p>2. Основные движения:</p> <p>Ведение, остановка и удар по мячу:</p> <p>- на площадке размечается круг диаметром 8 м. Педагог с мячом встает в середину круга. Дети размещаются равномерно по кругу. Педагог поочередно посылает мяч низом ударом внутренней стороной стопы поочередно каждому занимающемуся. Принимающий мяч делает шаг вперед и таким способом возвращает мяч обратно педагогу и т.д.,</p> <p>- дети упражняются в парах. Один из них выполняет роль подающего мяч, а другой – роль бьющего. Последний встает в 8–9 шагах напротив стенки,</p>	<p>Дистанция – 1/2 круга.</p> <p>Дистанция – 1/2 круга.</p> <p>6-8 шнуров.</p> <p>Повторить 2 раза.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, шнуры, ворота футбольные малые.</p>
			<p>Обратить внимание на технику выполнения действий с мячом.</p>	

		<p>расставив ноги. Подающий встает позади него с мячом. Он накатывает его между ног партнера. Когда мяч прокатится вперед некоторое расстояние, бьющий с 2–3 шагов разбега ударом по уходящему мячу внутренней частью подъема посылает его в стенку. После этого отраженный от стенки мяч возвращается подающему и упражнение повторяется. Подающий старается направлять мяч между ног партнера так, чтобы он катился несколько по диагонали от бьющего. В ходе выполнения упражнения дети периодически меняются ролями, - дети разбиваются на тройки. В каждой тройке имеется мяч. Партнеры образуют треугольник со сторонами 4–5 шагов. Игрок, имеющий мяч, поочередно ударом внутренней стороной стопы низом посылает мяч свободному партнеру. Тот принимает мяч тем же способом и также ударом посылает его другому игроку.</p> <p>3. Игровое упражнение 3×3 с воротами футбольными малыми.</p>		
		<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Игра «Живая цепь».</p> <p>2. Подведение итогов занятия.</p>	Повтор: 2-3 раза.	
31	<p>1. Закреплять умение выполнять передачу, ведение, остановку, удары по мячу ранее освоенными способами.</p> <p>3. Развивать координационные способности.</p> <p>3. Воспитывать чувство радости от успешных игровых действий.</p>	<p>I. Вводная часть:</p> <p>1. Построение в колонну по одному.</p> <p>2. Ходьба по периметру площадки в колонне по одному, перестроение в пары в движении.</p> <p>3. Бег с изменением темпа движения по сигналу педагога</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 8.</p> <p>2. Основные движения:</p> <p>Ведение, остановка и удар по мячу:</p> <p>- Дети (каждый с мячом) принимают положение ноги</p>	<p>Дистанция – 1 круг.</p> <p>Дистанция – 1 круг.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, ворота футбольные малые</p>
		<p>Обратить внимание на</p>		

		<p>врозь. По сигналу они выполняют перекачивание мяча внутренней стороной стопы с ноги на ногу, постепенно увеличивая амплитуду движения мяча, выполняя для этого выпады влево, вправо, назад,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на площадке размечается круг диаметром 8 м. Педагог с мячом встает в середину круга. Дети перемещаются по кругу по ходу часовой стрелки, а педагог посылает мяч на ход бегущему. Игрок ударом ноги возвращает мяч обратно педагогу. Периодически направление движения меняется,</li> <li>- дети встают в колонну по одному. В 4–5 шагах от колонны обозначается линия. В трех шагах от нее с мячом занимает место педагог. По сигналу впереди стоящий игрок бежит вперед, а педагог низом посылает ему мяч. Остановив мяч подошвой, игрок ударом внутренней стороной стопы посылает мяч обратно, а сам перемещается в конец колонны. Теперь упражнение выполняет второй номер и т.д.</li> </ul> <p>3. Игровое упражнение 3×3 с воротами футбольными малыми.</p>	<p>технику выполнения действий с мячом.</p>	
		<p>III. Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени.</li> <li>2. Упражнение на дыхание «Часики».</li> <li>3. Подведение итогов занятия</li> </ol>	<p>Дистанция – 1 круг.</p>	
32	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение выполнять ранее изученные технические приемы в разных условиях.</li> <li>3. Развивать координационные способности.</li> <li>3. Воспитывать чувство</li> </ol>	<p>I. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег в умеренном темпе.</li> <li>2. Ходьба в чередовании с прыжками в движении, отталкиваясь поочередно каждой ногой, перепрыгивая через шнуры, расположенных на расстоянии 1-1,5 м друг от друга.</li> </ol> <p>II. Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 8.</li> <li>2. Основные движения:</li> </ol>	<p>Дистанция – 1/2 круга. Дистанция – 1/2 круга. 6-8 шнуров. Повторить 2 раза.</p>	<p>Волейбольные мячи по количеству детей, шнуры, ворота футбольные малые</p>

		<p>команды.</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b></p>	<p>Ведение, остановка и удар по мячу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дети упражняются в парах. Они встают в затылок друг к другу. Головной игрок имеет мяч. По сигналу он устремляется вперед, выполняя ведение мяча. Внезапно он останавливает мяч подошвой, а сам продолжает бег без мяча. Бегущий за ним партнер подхватывает мяч и на скорости ведет его, обгоняя первого. Пройдя несколько метров, он также останавливает мяч подошвой, продолжив движение без мяча вперед, и т.д.,</li> <li>- дети упражняются в парах. Каждый партнер имеет мяч. Они встают друг против друга и выполняют передачи мяча друг другу с предварительной остановкой или же в одно касание низом так, чтобы мячи не сталкивались по ходу передачи,</li> <li>- дети встают по кругу. В середине круга занимает место педагог. По сигналу дети в легком темпе начинают передвигаться по кругу. Педагог поочередно низом направляет мяч бегущим на ход. Те ударом внутренней частью подъема дальней ноги возвращают мяч в середину круга и т.д. Периодически направления перемещения меняется.</li> </ul> <p>3. Игровое упражнение 3×3 с воротами футбольными малыши.</p>	<p>Обратить внимание на технику выполнения действий с мячом.</p> <p>Расстояние между детьми 5-6 м.</p> <p>Диаметр круга 6-8 шагов.</p>	
			<p>III. Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Живая цепь».</li> <li>2. Подведение итогов занятия.</li> </ol>	<p>Повтор: 2-3 раза.</p>	

## Комплексы общеразвивающих упражнений

### Комплекс ОРУ № 1:

1. И.П. – О.с., ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 – поднять руки вверх, потянуться за руками, встать на носки, 3-4 – И.П. (Повтор: 6-7 раз)
2. И.П. – О.с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 - наклон туловища вперед, руки вытянуть вперед, 3-4 – И.П. (Повтор: 6-7 раз)
3. И.П. – О.с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон вправо, 2- И.П., 3 – наклон влево, 4 – И.П. (Повтор: 6-7 раз)
4. И.П. – О.с., ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 – присесть, руки вперед, 3-4 – И.П. (Повтор: 6-7 раз)
5. И.П. – О.с., ноги вместе, руки вниз. 1-4 - прыжки – ноги вместе, врозь. (Повтор: 8-10 раз)
6. Ходьба на месте в сочетании с дыхательными упражнениями.

### Комплекс ОРУ № 2:

1. И.П. – основная стойка, руки вниз, ноги врозь, 1-2 – руки согнуть в локтях, ладонями коснуться плеч, 3-4 – руки вверх, 5-6 - И.П. (Повтор: 6-7 раз)
2. И.П. – основная стойка, руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1-2 – наклон туловища вправо, левую руку поднять вверх, 3-4 – И.П., 5-6 – то же, влево, 7-8 – И.П. (Повтор: 6-7 раз)
3. И.П. – основная стойка, руки вниз, ноги на ширине плеч, 1-2 – наклон вниз к правой ноге, двумя руками коснуться носка правой ноги, 3-4 – И.П., 5-6 – то же, наклон к левой ноге, 7-8 – И.П. (Повтор: 6-7 раз)
4. И.П. – стоя на коленях, руки в стороны, 1-2– поворот с наклоном вправо, правой рукой коснуться стопы правой ноги 3-4 – И.П., 5-6 – то же, в левую сторону, 7-8 - И.П. (Повтор: 6 раз)
5. И.П. – основная стойка, руки вниз, ноги врозь, 1-2 – присесть, руки вверх, 3-4 – И.П. (Повтор: 6-7 раз)
6. И.П.: лежа на спине, руки выпрямлены назад за головой. 1-2 – поднять вверх правую ногу, 3-4 – И.П., 5-6 – то же, левую ногу, 7-8 – И.П. (Повтор: 6 раз)
7. И.П. – стоя на коленях, упор на руки вперед. 1-2 – отвести назад – вверх правую ногу, 3-4 – И.П., 5-6 – то же, левую ногу, 7-8 – И.П.
6. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей.

### Комплекс ОРУ № 3:

1. И.П. – основная стойка, ноги врозь, руки вниз, 1-2 – правую ногу вперед, поворот вправо, руки вверх, 3-4 – И.П., 5-6 – то же, поворот влево, 7-8 – И.П., (Повтор: 6-7 раз)
2. И.П. – в приседе, упор руками об пол, 1-2 – встать, руки в стороны, правую ногу отвести назад, 3-4 – И.П., 5-6 – то же, левую ногу отвести назад, 7-8 – И.П. (Повтор: 6-7 раз)
3. И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вниз, 1-2 – руки в стороны, 3-4 – наклон вперед, руками коснуться пола, 5-6 - И.П. (Повтор: 6-7 раз)
4. И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам, 1-2 – наклон вправо, левая рука вверх, 3-4 – И.П., 5-6 – то же, влево, 7-8 - И.П. (Повтор: 6-7 раз)
5. И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью горизонтально, 1-2 – рывки согнутыми руками перед грудью, 3-4 – рывки разведенными в стороны руками, 5-6 - И.П. (Повтор: 6-7 раз)
6. И.П. – основная стойка, ноги вместе, руки в стороны, 1-2 – поднять правую ногу вверх, хлопок руками под коленом, 3-4 – И.П., 5-6 – то же, левую ногу вверх, 7-8 - И.П. (Повтор: 6-7 раз)
7. «Прыжки»: ноги вместе, хлопки руками над головой – руки в стороны. (Повтор: 10 раз)

### Комплекс ОРУ № 4 с мячом:

1. И.П. - основная стойка, ноги вместе, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 – шаг правой ногой вперед, поднять мяч вверх, 3-4 -И.П., 5-6 – то же, шаг левой ногой вперед, 7-8 – И.П. (Повтор: 6-7 раз)

2. И.П. – основная стойка, ноги врозь, руки в стороны, мяч удерживается на ладони одной руки. 1-4 – передача мяча из одной руки в другую через голову (Повтор: 6-8 раз)
3. И.П. – основная стойка, ноги врозь, руки в руках перед собой. 1-2 – передача мяча из положения «перед собой» в положение «за спину» (Повтор: 6-7 раз)
4. И.П. – основная стойка, ноги врозь, мяч в руках за спиной. 1-2 – наклон вперед, поднять мяч вверх выпрямленными руками за спиной (Повтор: 6-7 раз)
5. И.П. – основная стойка, ноги врозь, мяч в выпрямленных руках вверх. 1-2 – наклон вперед, мячом коснуться пола, 3-4 – И.П. (Повтор: 6-7 раз)
6. И.П. – основная стойка, ноги врозь, мяч в выпрямленных руках вверх. 1-2 – наклон вправо, отвести мяч вправо, 3-4 – И.П., 5-6 – то же, влево, 7-8 – И.П. (Повтор: 6-8 раз)
7. И.П. – основная стойка, ноги врозь, мяч в руках внизу. 1-2 – присесть, мяч поднять вверх над головой, 3-4 – И.П. (Повтор: 6-7 раз)

#### **Комплекс ОРУ № 5:**

1. И.П. - основная стойка, ноги врозь, руки на пояс. 1 - правую ногу назад на носок, руки за голову, 2 - вернуться в И.П. То же левой ногой. (Повтор: 6-8 раз)
2. И.П. - основная стойка, ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот вправо, правую руку вправо, 2 - вернуться в И.П. То же влево. (Повтор: 6-8 раз)
3. И.П. - основная стойка, ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 - выпад правой ногой вперед, 2-3 - пружинистые покачивания, 4 - вернуться в И.П. То же левой ногой. (Повтор: 6-8 раз)
4. И.П. - стойка на коленях, руки на пояс. 1-2 - медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед, 3-4 - вернуться в И.П. То же влево. (Повтор: 6-8 раз)
5. И.П. - основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - вернуться в И.П. То же к правой ноге. (Повтор: 6-8 раз)
6. И.П. - основная стойка, ноги врозь, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах - левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет 1-8, затем пауза и снова прыжки (3-4 раза).

#### **Комплекс ОРУ № 6 с мячом:**

1. «На носок». И.П. – основная стойка, руки с мячом за головой. 1- поднять руки вверх, посмотреть на мяч, правую (левую) ногу назад на носок, 2 – И.П. (Повтор: 6-7 раз)
2. Наклоны в стороны. И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1- поднять мяч вверх, 2- наклониться вправо (влево), 3-4 – И.П. (Повтор: 6-7 раз)
3. Наклоны вниз. И.П. – основная стойка, ноги шире ширины плеч, мяч прижат к груди. 1- наклониться вниз, показать мяч соседу сзади, 2- И.П. (Повтор: 6-7 раз)
4. Приседания. И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди. 1- присесть, вынести мяч вперед, 2- И.П. (Повтор: 6-7 раз)
5. «Подними». И.П. – сидя, упор рук сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1- поднять мяч вверх, 2- И.П. (Повтор: 6-7 раз)
6. «Вставай». И.П. - лёжа на спине, мяч зажат между ступнями ног, руки прямые за головой. 1- мах руками, сесть, не выпуская мяч, не отрывая ног от пола, 2- И.П. (Повтор: 6-7 раз)
7. Махи ногами. И.П. – основная стойка, мяч в руках над головой. 1- опустить мяч на поднятое правое (левое) колено, 2- И.П. (Повтор: 6-7 раз)
8. Повороты. И.П. - стоя на коленях, мяч прижат к груди. 1- поворот вправо (влево), положить мяч между ног, 2 - И.П., 3- поворот вправо (влево), взять мяч, 4- И.П. (Повтор: 6-7 раз)
9. Прыжки с зажатым между коленями мячом. Чередовать с ходьбой.

#### **Комплекс ОРУ № 7 с мячом:**

1. И.П. - основная стойка, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. 1-2 - поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, 3-4 - вернуться в исходное положение. (Повтор: 6-7 раз)

2. И.П. - стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо, 5-8 - перекатить мяч влево. (Повтор: 6-7 раз)
3. И.П. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой, 3-4 - вернуться в исходное положение. (Повтор: 6-7 раз)
4. И.П. - основная стойка, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. 1- присесть, мяч вперед, 2 - исходное положение. (Повтор: 6-7 раз)
5. И.П. - основная стойка, ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в произвольном темпе. (Повтор: 6-7 раз)
6. И.П. - основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1-8, затем пауза и снова прыжки.

### **Комплекс ОРУ № 8:**

1. И.П. - основная стойка, ноги вместе, руки на пояс. 1-2 - шаг вправо, руки через стороны вверх, 3-4 - вернуться в И.П. То же влево. (Повтор: 6-7 раз)
2. И.П. - основная стойка, ноги врозь, руки к плечам. 1-2 - поворот туловища вправо, руки в стороны, 3-4 – И.П. То же влево. (Повтор: 6-7 раз)
3. И.П. - основная стойка, ноги врозь, руки вниз. 1 - руки в стороны, 2 - мах правой ногой вперед, хлопок под коленом, 3 - опустить ногу, руки в стороны, 4 – И.П. То же левой ногой. (Повтор: 6-7 раз)
4. И.П. - основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - И.П. То же левой ногой. (Повтор: 6-7 раз)
5. И.П. - основная стойка, ноги врозь. Прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1-8, затем пауза. (Повтор: 2-3 раза)
6. И.П. - основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны, 2 - руки за голову, 3 - руки в стороны, 4 – И.П. (Повтор: 6-7 раз)

### **Упражнения на дыхание**

#### **«Дровосек»**

И.П.: Встать прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложить руки топориком и поднять их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «Ух!». Повторить 6-8 раз.

#### **«Гуси летят»**

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

#### **«Журавли»**

Медленная ходьба На вдохе поднять руки через стороны вверх, выдох – опустить руки вниз.

#### **«Цапля»**

И.П. – о.с., ноги вместе, руки вниз; 1-2 - поднять согнутую в колене правую ногу вверх, руки через стороны вверх – вдох, 3-4 – И.П. 5-6 - то же, поднять левую ногу, 7-8 – И.П..

#### **«Ворона»**

ИП: Встать прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - развести руки широко в стороны, как крылья, медленно опустить руки и произнести на выдохе: «карррр», максимально растягивая звук [р].

### «Ножницы»

И.П.: Встать прямо, ноги чуть шире плеч. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук. Повторить 6-7 раз.

### «Вырасти большой»

И.П.: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 6-7 раз.

### «Сердитый ежик»

И.П.: Стоя, ноги на ширине плеч. Вдох. Представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Выдох - присесть, сгруппироваться, обхватить руками колени, голову опустить, произнести на выдохе «п-ф-ф» - звук, издаваемый сердитым ежиком. Встать, «развернуться», руки в стороны – вдох. Повторить 6-7 раз.

### «Аист»

И.П.: Встать прямо, развести руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынести вперед. Зафиксировать положение на несколько секунд. Держать равновесие. На выдохе опустить ногу и руки, тихо произнести "ш-ш-ш-ш". Повторить 6-7 раз.

### «Жук»

И.П.: Стоя, скрестив руки на груди. Развести руки в стороны, поднять голову – вдох, скрестить руки на груди, опустить голову – выдох, произнести «ж-ж-ж». Повторить 6-7 раз.

### «Часики»

И.П.: Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 6-7 раз.

## Подвижные игры с мячом

«Живая цепь». Занимающиеся образуют колонну, во главе которой находится педагог. Он водит колонну по площадке, меняя направление движения и изображая повадки животных и птиц. Например, «идем, как гуси» (ходьба в полуприседе), «идем, как журавли» (ходьба с высоким подниманием бедра), «прыгаем, как кенгуру» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед), «полетели, как голуби» (бег с размахиванием руками) и т.д.

«Горелки». Дети встают парами в затылок друг другу. Впереди занимает позицию водящий. Он громко произносит: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо. Птички летят, колокольчики звенят. Раз, два, три, последняя пара, беги!» После слова «беги» игроки последней пары устремляются вперед (каждый со своей стороны до условленного места). Водящий старается осалить одного из бегущих прикосновением руки до того момента, когда бегущие встретятся. Осаленный игрок составляет пару с водящим, встав впереди первой пары, а второй выполняет роль водящего и т.д.

«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.

**«Охотники и утки».** На площадке обозначается квадрат 15×15 м – это болото. По углам болота встают четверо охотников. Каждый имеет по 3 малых мяча. Остальные играющие размещаются внутри квадрата. Они активно передвигаются, изображая уток и повторяя «кря-кря». По первому звуковому сигналу утки замирают на месте, а охотники бросают в них мячи. «Убитая» утка выходит за пределы квадрата. Утки же увертываются от «выстрелов» охотников, не сходя с места. По второму – утки вновь начинают активно передвигаться по болоту. Периодически охотников заменяют подстреленные утки.

**«Живая цепь».** Дети встают в колонну, во главе которой находится педагог. Он водит колонну по площадке, меняя направление движения и изображая повадки животных и птиц. Например, «идем, как гуси» (ходьба в полуприседе), «идем, как журавли» (ходьба с высоким подниманием бедра), «прыгаем, как кенгуру» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед), «полетели, как голуби» (бег с размахиванием руками) и т.д.

**«Зайцы в огороде».** На площадке обозначаются два концентрических круга (диаметры – 1-2 и 3-4 м). Для игры выбирается сторож, который занимает место во внутреннем круге (огороде). Остальные дети (зайцы) находятся в большом круге. По первому сигналу педагога они веселятся, прыгая на двух ногах то в огород, то обратно. По второму сигналу сторож ловит зайцев, находящихся в огороде, догоняя их до границы большого круга. Пойманные зайцы отходят в сторону. Когда сторож осалит 3–4 зайца, назначается новый сторож и игра возобновляется.

**«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.

**«Круг-кружочек».** Дети образуют круг. Взявшись за руки, они начинают передвигаться, громко произнося слова: «Круг-кружочек, аленький цветочек! Раз, два, три – развернись-ка, Вася (имя игрока), ты!». Названный игрок поворачивается спиной к центру круга, а игра возобновляется 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 вверх, то удар наносится ниже середины мяча. Удар по мячу носком придает ему направление полета 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).

#### **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. Её носок показывает направление приближающегося мяча. Тяжесть тела переносится на опорную ногу, а останавливающая нога сгибается в коленном суставе. Её 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).

#### **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 должна 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.

## 8. Оценочные и методические материалы.

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы « Планета спорта» для детей 6-го года жизни проводится 3 раза в год по итогам завершения каждого модуля.

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

Обозначение	Критерии
<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:

**С** - Программа освоена в полном объеме.

**Ч** - Программа частично освоена.

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

**Муниципальное Бюджетное  
дошкольное образовательное учреждение «Детский сад  
№355»(МБДОУ «Детский сад № 355»)**

**ПРОТОКОЛ № 1**

промежуточной аттестации по завершению Модуля 1  
дополнительной общеобразовательной программы « Планета спорта» (для детей 6-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
		удар по мячу внутренней частью подъема с места	ведение мяча внутренней частью подъема	сочетание ведения мяча внутренней стороной стопы с ведением мяча внутренней частью подъема	

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

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

**Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №  
355»(МБДОУ «Детский сад №355»)**

**ПРОТОКОЛ № 2**

промежуточной аттестации по завершению Модуля 2  
дополнительной общеобразовательной программы «Планета спорта» (для детей 6-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
		ведение мяча подошвой	удар по мячу внутренней частью подъема с разбега	

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

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу:

\_\_\_\_\_ (ФИО)

**Муниципальное автономное  
дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №  
355»(МБДОУ «Детский сад № 355»)**

**ПРОТОКОЛ № 3**

промежуточной аттестации по завершению Модуля 3  
дополнительной общеобразовательной программы « Планета спорта» (для детей 6-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 с остановкой в одно касание		ведение мяча разными способами с последующим ударом в цель			
		внутренней стороной стопы	внутренней частью подъема	внутренней стороной стопы	внутренней частью подъема	подошвой	

Дата проведения промежуточной аттестации: «\_\_\_» мая \_\_\_\_\_ 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. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников. М.: ВАКО, 2007г.
3. Авторская программа по минифутболу МАДОУ « Детский сад № 4» г. Нижнего Новгорода.

Пронумеровано, пронумеровано, скреплено печатью  
53 (Світлана Валентинівна) листів (ов)

Заведуючий МАДОУ «Детский сад № 4»  
С.В.Бычкова



С.В.Бычкова