

муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 68» города Ярославля

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом № 5
Протокол № 5
от 12.08.2021



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ДЕТСКИЙ ФУТБОЛ»

ДЛЯ ДЕТЕЙ 4 - 7 ЛЕТ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 3 ГОДА

Разработала:
Гаджибекова Елена Юрьевна

г. Ярославль 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка
Актуальность программы
Цель и задачи программы
Планируемые результаты
Условия реализации рабочей программы
Учебно-тематический план для детей
Содержание работы
Список используемой литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность.

Дошкольное образование – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является полноценное развитие ребенка. Большое значение для развития дошкольника имеет организация системы дополнительного образования, которое способно обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей.

Дошкольный возраст - от рождения ребенка до поступления в школу - наиболее ответственный период в развитии организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы здоровья, а также гармоничного нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в данный период быстро растет и развивается, в тоже время сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает.

На протяжении пятого, шестого и седьмого года жизни ребенка динамика процессов в его организме очень высока: существенно прибывает мышечная сила, значительно улучшается координация движений, сформулированные ранее умения превращаются в навыки. Старший дошкольник способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер движения, проявлять выразительность, например, имитируя действия животных и птиц. Он способен совершать действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям (убегать от водящего в игре и т.п.), а также сочетать несколько действий (броски и ловля мяча с хлопками, бег со скакалками, бег по кочкам и т.д.). Иначе говоря, на данном этапе создаются возможности для систематического обучения основам техники физических упражнений.

Возраст детей. Дополнительная образовательная программа разработана для детей от 4 до 7 лет и оптимального количества занимающихся в количестве 10-16 человек. Такой возрастной и количественный состав детей позволяет строить работу рационально, преподносить материал с усложнениями и обеспечивает возможность индивидуального подхода. Срок реализации программы 3 года.

Направленность спортивно-оздоровительная. Программа для дошкольников реализуется на основе футбола, при организации и проведении занятий, строго соблюдаются установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности. Программа составлена в соответствии с ФГОС ДО, реализуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста.

Целью Программы является достижение оптимальной двигательной активности с учетом интеграции образовательных областей, направленных на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников.

Реализация этой цели способствует решению **следующих задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;
- формирование у детей интереса к занятиям физической культурой с элементами футбола;
- гармоничное физическое развитие через организацию занятий с использованием приемов (элементов) техники владения мячом в футболе;
- применение интеграции образовательных областей, направленных на оптимальную двигательную активность дошкольников.

Методы:

- словесной передачи знаний и руководства к действиям занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;
- обучения техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий, анализ тактических действий, разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;
- выполнения упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.
- Наглядные методы обучения (демонстрация и показ);
Направленность: комплексная и тематическая.

Планируемые результаты освоения детьми программного материала:

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности:

- имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;
- имеет навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;
- самостоятельно ухаживает за одеждой, устраняет беспорядок в своем внешнем виде;

Обладает навыками активного мышления, (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.),

- ориентируется в пространстве.
- может объяснить действия и название упражнений, пользы закаливания и занятий физической культурой;
- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки);
- прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- соблюдать интервалы во время передвижения. Следит за правильной осанкой;

Ознакомлен с основными элементами техники футбола:

1. Техника передвижения: различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоки.

2. Техника владения мячом и основные способы выполнения упражнений:

- 1) Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4 м;
- 2) Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;
- 3) Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров;
- 4) Обманные движения с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот;

5) Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде);

6) Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.

7) Ознакомление с тактикой игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 1x1, 2x2, 3x3.

Способы определения результативности: наблюдение и анализ выполнения заданий позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей.

Степень успешности реализации Программы определяется методом педагогического наблюдения за игрой детей в футбол, который позволяет получить необходимый объем информации в оптимальные сроки.

При успешной реализации Программы дошкольники умеют выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях - начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, осваивают коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 2x2, 3x3, 4x4, применяют программный материал в соревновательной деятельности игры в футбол.

Отличительные особенности программы (новизна).

Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности является игра. Футбол – всеми любимая и доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В тоже время футбол – мощное средство продвижения и популяризации физической культуры и спорта. Научные исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности.

Режим организации занятий: Частота-1 раз в неделю. Продолжительность-от 20 до30 минут. Форма организации: игра занятие по футболу.

Структура двигательного материала –общепринятая, состоящая из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занимает от 5 до15 % общего времени и зависит от решения основных задач (подготовка организма к работе, разогрев мышц) Основная часть от 70 до 85 % общего времени. Формируются двигательные умения и навыки, развитие двигательных способностей.

Заключительная часть -3-7% общего времени. Переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, посредством снижения физической нагрузки. (упражнения на расслабление мышц, самомассаж, дыхательная гимнастика)

Формы аттестации: не требуются.

Учебно-тематический план

1 год Теоретические занятия (введение -2 занятие по 20 мин.)

Практические занятия (1 раз в неделю по 20 мин.)

Показательные занятия (1 занятие 25 мин.)

Всего: 32 занятия по 20 минут.

2 год Теоретические занятия (1 по 25 мин.)

Практические занятия (1 раз в неделю по 25 мин.)

Показательные занятия (1 занятие-30 мин.)

Всего: 32 занятия по 30 минут.

3 год Теоретически-практическое занятие (1 по 30 мин.)

Практические занятия (1 раз в неделю по 30 мин.)

Показательные занятия (1 занятие-30 мин.)

Всего: 32 занятия по 30 минут.

Содержание ДООП. Программа состоит из разделов:

«Теоретическая подготовка»

Представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях, истории физической культуры и спорта, истории развития футбола в стране. Рассчитан на 1 занятие в год.

«Охрана труда и техника безопасности»

Знакомит занимающихся с основными правилами техники безопасности на занятиях, спортивно - массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и самостраховки. Рассчитан на 3 занятия в год.

«Общая физическая подготовка»

Содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества. Рассчитан на 28 занятия в год.

«Специальная физическая подготовка»

Представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий кондиционные способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча. Рассчитан на 28 занятия в год.

«Техническая подготовка», «Тактическая подготовка»

Включают в свое содержание различные средства физической культуры, направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности. Рассчитан на 28 занятия в год.

«Соревновательная подготовка»

Содержит то необходимое количество времени, в процессе которого, приобретает вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Участие в соревнованиях не должно быть определяющей формой работы. Рассчитан на 4 занятия в год.

«Контрольные нормативы»

Содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся. Рассчитан на 2 занятия в год.

Обеспечение программы

Основная образовательная Программа МДОУ «Детский сад № 68»

Футбольное поле размером 11м X 6 м, покрытие –линолеум

Тренировочные манишки

Ворота футбольные малые
 Мячи футбольные
 Фишки, конусы

Перспективный план работы факультативного курса «Детский футбол» в ДОУ (для детей 4-6 лет)

Месяц	Интегрирующие образовательные области по ФГОС, задачи	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
Сентябрь	<p>«Физическая культура» - Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; привычку сообща играть, трудиться, заниматься; стремление радовать старших хорошими поступками.</p> <p>«Познавательное развитие» Развивать умение наблюдать, анализировать, сравнивать,</p> <p>«Речевое развитие» Продолжать развивать речь как средство общения.</p>	<p>Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом.</p>	<p>ОФП: Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, и т.д.) Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, с предметом в руках. ОРУ без предметов.</p> <p>СФП: специальные упражнения для развития стартовой скорости: Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м.</p> <p>Техническая подготовка: Техника передвижения по площадке: <i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным шагом <i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. <i>Перемещение в защитной стойке футболиста.</i></p> <p>Тактическая подготовка: <i>Подвижные игры:</i> «Ударь, не глядя», «Мяч в кругу», «Пробеги с мячом», «Задержи мяч».</p>
Октябрь	<p>«Физическая культура» Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать уважительное отношение к</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности во время соревнований.</p> <p>Страховка и самостраховка.</p> <p>Разбор и изучение правил</p>	<p>ОФП: ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса.</p> <p>СФП: Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Техническая подготовка:</p>

	<p>окружающим.</p> <p>«Речевое развитие» Поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями, уточнять источник полученной информации.</p>	<p>игры в футбол по упрощенным правилам.</p> <p>Значение правильного режима для юного спортсмена.</p>	<p><i>Техника передвижения:</i></p> <p><i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным шагом. <i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.</p> <p><i>Перемещение в защитной стойке.</i></p> <p><i>Передача мяча:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p>Тактическая подготовка: <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу» и т.д.</p>
Ноябрь	<p>«Физическая культура»</p> <p>Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания;</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Учитывать заботиться о младших, помогать им, защищать тех, кто слабее.</p> <p>Формировать такие качества, как сочувствие, отзывчивость.</p>	<p>Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка.</p> <p>Основы по предупреждению травм и несчастных случаев.</p> <p>Защитные средства во время занятий футболом.</p>	<p>ОФП: Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх).</p> <p><i>Упражнения в упорах:</i> из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.</p> <p>Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».</p> <p><i>Упражнения с набивным мячом:</i> Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча</p> <p>СФП: Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Техническая подготовка:</p> <p><i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, правой, левой ногой и поочередно; внутренней частью стопы по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой»)</p> <p>Тактическая подготовка: Подвижные игры: «Салки».</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>
Декабрь	<p>«Физическая культура»</p> <p>Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p> <p>«Социально-коммуникативное</p>	<p>Использование естественных факторов природы (солнце, воздух,</p>	<p>ОФП: Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.</p> <p>Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты</p>

	<p>развитие» Воспитывать скромность, умение проявлять заботу об окружающих, с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания.</p> <p>«Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать, объяснять.</p>	<p>вода) в целях закаливания организма.</p> <p>Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях.</p>	<p>20см, 30см.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p><i>Техника передвижения</i></p> <p><i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление.</p> <p><i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.</p> <p><i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот,</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p>Тактическая подготовка: Игра в футбол по упрощенным правилам</p>
Январь	<p>Физическая культура» Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Формировать умение оценивать свои поступки и поступки сверстников.</p>	<p>Роль капитана команды, его права и обязанности.</p> <p>Эмблема футбольных клубов России.</p> <p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p>	<p>ОФП: Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО.</p> <p>СФП:</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, , широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p><i>Техника передвижения</i></p> <p><i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево).</p> <p><i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.</p> <p>Повороты во время бега налево и направо.</p> <p><i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней</p>

			<p>частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; <i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево. <i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. <i>Вбрасывание мяча.</i> Тактическая подготовка: Подвижные игры: «Невод», К своим флажкам».</p>
Февраль	<p>«Физическая культура» Формировать потребность в здоровом образе жизни. «Социально-коммуникативное развитие» Расширять представления о правилах поведения в общественных местах;</p>	<p>Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка.</p>	<p>ОФП: Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. СФП: Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование). <i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. <i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Тактическая подготовка: Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».</p>
Март	<p>«Физическая культура» Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. «Социально-коммуникативное развитие» Обогащать словарь детей вежливыми словами (здравствуйте, до свидания, пожалуйста, извините, спасибо и т. д.).</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка.</p>	<p>ОФП: Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. СФП: <i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. <i>Техника владения мячом</i> <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p>

			<p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема.</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p><i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.</p> <p><i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>Соревновательная подготовка: соревнования по физической, технической и игровой подготовке по упрощенным правилам.</p>
Апрель	<p>«Физическая культура» Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p>«Познавательное развитие» Развивать в играх память, внимание, воображение, мышление, речь, сенсорные способности детей.</p>	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p> <p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>ОФП: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>СФП: <i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>Техника владения мячом</p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево.</p>

		<p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p>Тактическая подготовка:</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам».</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.</p> <p><i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.</p> <p><i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>Подвижные игры, футбол по упрощенным правилам.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>
--	--	---

<p>Май</p>	<p>«Физическая культура» Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. «Социально-коммуникативное развитие» Формировать бережное отношение к тому, что сделано руками человека.</p>	<p>ОФП: Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх).</p> <p>СФП: <i>Упражнения в упорах:</i> из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг).</p> <p>Техника: <i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево.</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p>Тактическая подготовка:</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам».</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.</p> <p><i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударе, вбрасывание мяча.</p> <p><i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>Соревновательная подготовка: игра в футбол по упрощенным правилам.</p>
------------	---	---

Перспективный план работы факультативного курса «Детский футбол» в ДОУ (для детей 5-7 год обучения)

Месяц	Интегрирующие образовательные области по ФГОС, задачи	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
Сентябрь	<p>«Физическая культура» Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, развивать умение самостоятельно объединяться для совместной игры и труда</p>	<p>Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом.</p> <p>Гигиенические знания и навыки.</p>	<p>ОФП: Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, и т.д. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках. ОРУ с предметами, без предметов.</p> <p>СФП: специальные упражнения для развития стартовой скорости: Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа.</p> <p>Техническая подготовка: <i>Ведение мяча внутренней стороной стопы</i> по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p>Тактическая подготовка: <i>Подвижные игры:</i> «Живая цель», «Салки с мячом».</p>
Октябрь	<p>«Физическая культура» Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать организованность, дисциплинированность, коллективизм, уважение к старшим.</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности во время соревнований.</p> <p>Страховка и самостраховки.</p> <p>Разбор и изучение правил игры в футбол по упрощенным правилам. Значение правильного режима для юного спортсмена.</p>	<p>ОФП: ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса.</p> <p>СФП: Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.</p> <p>Техническая подготовка: <i>Техника передвижения:</i></p>

			<p><i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево).</p> <p><i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.</p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, внутренней частью подъема.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p>Тактическая подготовка: <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», и т.д.</p>
Ноябрь	<p>«Физическая культура» Формировать представления об активном отдыхе.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Формировать такие качества, как сочувствие, отзывчивость, справедливость, скромность.</p>	<p>Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.</p> <p>Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка.</p> <p>Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом.</p>	<p>ОФП: Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Полуприседание и приседание с различными положениями рук.</p> <p><i>Упражнения в упорах:</i> из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.</p> <p>Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».</p> <p><i>Упражнения с набивным мячом:</i> Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову.</p> <p>СФП: Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Техническая подготовка: <i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p>Тактическая подготовка: Подвижные игры: «Коршун и цыплята», «Салки».</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>
Декабрь	«Физическая культура»	Правила оказания	ОФП: Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения

	<p>Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Развивать волевые качества: умение ограничивать свои желания, выполнять установленные нормы поведения, в своих поступках следовать положительному примеру.</p> <p>«Познавательное развитие» Совершенствовать координацию руки и глаза.</p>	<p>первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях.</p>	<p>на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p><i>Техника передвижения</i></p> <p><i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево).</p> <p><i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.</p> <p><i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот.</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p>Тактика: Игра в футбол по упрощенным правилам.</p>
<p>Январь</p>	<p>«Физическая культура»</p> <p>Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать уважительное отношение к окружающим.</p>	<p>Роль капитана команды, его права, обязанности.</p> <p>Эмблема футбольных клубов России.</p> <p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p>	<p>ОФП: Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках.</p> <p>СФП:</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для</p>

			<p>обводки.</p> <p>Техническая подготовка <i>Техника передвижения</i> <i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). <i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. <i>Техника владения мячом</i> <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; <i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. То же только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево. <i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p>Тактическая подготовка: Подвижные игры: «Невод», К своим флажкам».</p>
Февраль	<p>«Физическая культура» Продолжать развивать у детей самостоятельность в организации всех видов игр, выполнении правил и норм поведения. «Социально-коммуникативное развитие» Формировать умение спокойно отстаивать свое мнение.</p>	<p>Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка.</p>	<p>ОФП: Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. СФП: Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование). <i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. <i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.</p> <p>Тактическая подготовка: Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».</p>

<p>Март</p>	<p>«Физическая культура» Развивать инициативу, организаторские способности. «Социально-коммуникативное развитие» Расширять представления детей об их обязанностях «Познавательное развитие» Учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры. «Речевое развитие» Учить быть доброжелательными и корректными собеседниками, воспитывать культуру речевого общения.</p>	<p>Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и само страховка</p>	<p>ОФП: Лазание, перелезание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте. СФП: <i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг). <i>Техника владения мячом</i> <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; <i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево. <i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. <i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча. <i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Соревновательная подготовка: соревнования по физической, технической и игровой подготовке по упрощенным правилам.</p>
<p>Апрель</p>	<p>«Физическая культура» Воспитывать чувство коллективизма. «Познавательное развитие» Развивать в игре сообразительность, умение самостоятельно решать поставленную задачу.</p>	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом. Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>ОФП: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг). СФП: <i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа,</p>

		<p>широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>Техника владения мячом</p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево.</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p>Тактическая подготовка:</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам».</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.</p> <p><i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.</p> <p><i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>Подвижные игры, футбол по упрощенным правилам.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>
Май	<p>«Физическая культура» Продолжать учить детей брать на себя различные роли в соответствии с сюжетом игры; использовать атрибуты,</p>	<p>ОФП: Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх).</p>

	<p>конструкторы, строительный материал.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Развивать представление о временной перспективе личности, об изменении позиции человека с возрастом</p> <p>«Познавательное развитие» Содействовать проявлению и развитию в игре необходимых для подготовки к школе качеств: произвольного поведения, ассоциативно-образного и логического мышления, воображения, познавательной активности.</p>		<p>СФП: <i>Упражнения в упорах:</i> из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг).</p> <p>Техника: <i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево.</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p>Тактическая подготовка:</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам».</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.</p> <p><i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.</p> <p><i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>Соревновательная подготовка: игра в футбол по упрощенным правилам.</p>
--	---	--	--

Тематическое планирование факультативного курса «Детский футбол» (1 год обучения)

Мес	№	Задачи	Теоретическая	Практическая подготовка
-----	---	--------	---------------	-------------------------

яц			подготовка	
С е н т я б р ь	1	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты скоростно-силовых качеств.</p> <p>2. Пропаганда ЗОЖ.</p>	<p>Правила поведения в спортивном зале.</p> <p>Правила игры в футбол.</p>	<p>1Разминка:</p> <p>- ходьба (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, и т.д.)</p> <p>- бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, остановки: прыжком, повороты.</p> <p><i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.</p> <p>Повороты во время бега налево и направо.</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>П/И «Мяч в кругу»</p>
	2	<p>1. Развитие физических качеств: ловкости, чувство равновесия.</p> <p>2. Разучивание технического приема в футболе – удар внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой.</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом.</p>	<p>1. Разминка.</p> <p>- ходьба (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, и т.д.)</p> <p>- бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом, бег с остановками выпадом, поворотами.</p> <p>Прыжки с разбега на мат, перепрыгивая мягкое препятствие.</p> <p>ОРУ с мячами.</p> <p>Упражнение: Две группы игроков выстраиваются в колоннах лицом друг к другу на расстоянии 7 м. Первый игрок из одной группы передает мяч первому из другой и по широкой дуге устремляется вперед, занимая место в конце противоположной группы. Тот кто получил мяч останавливает его подошвой и выполняет удар.</p> <p>Инвентарь. Один мяч на группу.</p> <p>Рекомендация. Действовать с использованием обеих ног.</p> <p>П/И «Сумей выбить мяч»</p>
	3.	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости.</p> <p>2. Продолжать изучение футбольного приема – удар внутренней стороной стопы. Остановка подошвой.</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности во время занятий.</p>	<p>1. Разминка:</p> <p>- ходьба на носках, руки вверх, на пятках, наклон вперед, не сгибая колена, выпад поворот в ту же сторону.</p> <p>- бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорением по сигналу, спиной вперед.</p> <p>ОРУ без мячей.</p> <p>. Повторение упр. Из занятия №2.</p> <p>. Упр.: Дети делятся на две команды: встают в колонну на ворота и выполняют удары по неподвижному мячу.</p> <p>\П/И «Сумей выбить мяч»</p>

	4.	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, чувства равновесия. 2. Продолжать изучение футбольного приема – удар внутренней стороной стопы. Остановки подошвой	Правила игры в защите и в нападении.	. Разминка. - ходьба с различным заданием. - бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, остановки прыжком, выпадом, повороты, спиной вперед. - ОРУ в движении. 1. В парах передачи с остановкой подошвой, правой, левой ногой. 2. упр. Из занятия №2. 3. Удары по воротам. П/И «Задержи мяч»
О к т я б р ь	5.	1. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации движений. 2. Изучение удара внутренней частью подъема.	Инструктаж по технике безопасности во время соревнований.	1. Разминка: - ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) - бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, прыжком, выпадом. ОРУ, стрейчинг. 1. В парах удар мяча на месте внутренней частью подъема. Остановка подошвой. Удар по воротам внутренней частью подъема. П/И «Мяч в кругу» «Ловишки»
	6	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений. 2. Продолжить изучение удара внутренней частью подъема. Остановки внутренней стороной стопы, подошвой.	Страховка и самостраховка.	1. Разминка - ходьба с различным заданием: Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. - бег «змейкой» без мяча между расставленными в различном положении стойками для обводки, ОРУ. 2. В парах – удар внутренней частью подъема, остановка внутренней стороной стопы, на месте, правой, левой ногой. 3. удары по воротам внутренней частью подъема. П/И «Мяч в кругу»

	7	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений.</p> <p>2. Изучение удара мяча серединой подъема.</p> <p>3. Изучение способа перемещения в защите спиной вперед приставным шагом.</p>	Изучение правил игры в футбол по упрощенным правилам.	<p>1. Разминка: - ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) - бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, повороты, прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо, перемещение в защитной стойке.</p> <p>1. В парах выполнение удара мяча серединой подъема. остановка подошвой.</p> <p>2. Упр. с занятия №2, но с выполнением удара серединой подъема.</p> <p>3. Удар по воротам серединой подъема.</p> <p>П/И «Пробеги с мячом»</p>
	8	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений.</p> <p>2. Повторение изученных ударов</p>	Значение правильного режима для юного спортсмена.	<p>1. Разминка: - ходьба на носках, руки вверх, на пятках, наклон вперед, не сгибая колена, выпад поворот в ту же сторону. - бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорением по сигналу, спиной вперед, остановки, повороты.</p> <p>ОРУ без мячей, стрейчинг.</p> <p>2. В середине комнаты фишка – обвести ее кругами внутренней частью стопы, серединой подъема правой ногой, левой по 5 кругов.</p> <p>3. Удары по воротам изученными способами.</p> <p>4. В парах отработка изученных способов ударов по мячу.</p> <p>5. П/И «Мяч в кругу»</p>
Н о я б р ь	9.	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Изучение ведение мяча серединой подъема, носком правой левой ногой.</p> <p>3. Диагностика физической подготовленности.</p>	Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.	<p>Разминка: - ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. - бег различным способом: спиной вперед, ускорением, захлестыванием голени, подниманием бедра, приставным шагом, остановки, повороты, прыжки.</p> <p>ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении.</p> <p>Стрейчинг на месте.</p> <p>Ведение мяча серединой подъема обводя фишки «Змейкой» правой, левой ногой. То же с ударом по воротам серединой подъема.</p> <p>То же с защитником.</p> <p>Тестовые упражнения по диагностике.</p> <p>П/И «Задержи мяч»</p>
1 0		1. Развитие физических качеств: быстроты,	Площадка для игры в футбол, ее устройство,	<p>Разминка: - ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена.</p>

		ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Продолжение изучения ведение мяча серединой подъема, носком правой левой ногой. 3. повторение ударов внутренней стороной стопы.	разметка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев.	- бег различным способом: спиной вперед, ускорением, захлестыванием голени, подниманием бедра, приставным шагом, остановки, повороты, прыжки. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Стрейчинг на месте. Упражнение по типу встречной эстафеты, где выполняется удар внутренней стороной стопы. В парах отработка ударов внутренней стороной стопы, внутренним подъемом, средним подъемом. То же в движении с защитником. П/И» Научись владеть мячом»
	1 1	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Изучение ведения мяча внутренней стороной стопы.	Основы по предупреждению травм и несчастных случаев	1. Разминка - ходьба с различным заданием: Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. - бег «змейкой» без мяча между расставленными в различном положении стойками для обводки, ОРУ. 1. Ведение мяча «змейкой» внутренней стороной стопы с нанесением удара по воротам внутренней стороной стопы. 2. То же с защитником, защитник работает пассивно. П/И «Забей в ворота»
	1 2	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Продолжение изучение ведения мяча внутренней стороной стопы. Повторение ведения средним подъемом.	Защитные средства во время занятий футболом.	1. Разминка: - ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) - бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, повороты, прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо, перемещение в защитной стойке. 1. ведение мяча «Змейкой» изученными способами ведения. 2. удары по воротам средним подъемом стопы. П/И «Задержи мяч»
Д е к а	1 3	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты	Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и	1. Разминка: - ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.

б р ь		<p>движений. 2. Отработка удара внутренней частью подъема. Остановка внутренней частью стопы. Ведение.</p>	повреждениях	<p>Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. 1. В парах удар внутренней частью стопы с остановкой внутренней частью стопы. 2. Ведение мяча внутренней частью стопы «змейкой» с ударом по воротам. 3. Тоже с защитником. П/И «Обыграй соперника» - игра один на один с защитником.</p>
	1 4.	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Отработка ведения мяча ногой. Остановку внутренней стороной стопы.</p>		<p>1. Разминка: - ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. 1. Две группы игроков в колоннах располагаются лицом друг к другу на противоположных концах площадки на расстоянии 7 м. У каждой группы - по мячу. Направляющий мягко ведет мяч по прямой средней частью подъема. При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении. Ведение должно осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом. 2. В парах передачи внутренней стороной стопы и остановка внутренней стороной стопы. П/И «Четыре группы игроков становятся позади четырех обручей, расположенных на расстоянии 9-11 м друг от друга. В центре помещаются двенадцать мячей. По игроку от каждой команды бегут к мячам, чтобы взять их в руки (по одному каждый), принести их назад и положить в обруч. Следующий игрок повторяет это действие, и упражнение продолжается до тех пор, пока в каждом обруче не окажется по три мяча.</p>
	1 5	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Разучивание обманных движений "уходом (финтами).</p>		<p>1. Разминка: - ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. «Опека и преследование»</p>

				<p>Две колонны игроков в 12 — 15 м друг против друга, работа в парах. Игрок бежит в направлении противоположной колонны, а его партнер следует за ним «тенью» в 1 — 2 метрах сзади. Ведущий часто меняет направление движения, партнер стремится максимально точно повторять каждое его движение. Как только они достигнут другой стороны, стартует следующая пара — в противоположном направлении. В каждой паре ведущий и ведомый меняются.</p> <p>Инвентарь. Четыре стойки.</p> <p>Рекомендация. Начинать упражнение в медленном темпе (для качественного усвоения), по мере освоения постепенно темп увеличивается.</p> <p>П/И «футбол по облегченным правилам»</p>
	1 6	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Обводка финтом «Уход выпадам» быстро сближающегося защитника.</p>		<p>1. Разминка: - ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.</p> <p>Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу. Игрок 0 делает передачу мяча игроку х и быстро устремляется навстречу игроку х, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. В случае если игрок 0 отбирает мяч, то он может забивать мяч в ворота расположенных за спиной игрока х. По окончании единоборства оба возвращаются в хвост своих групп.</p>
Я н в а р ь	1 7	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Изучение технического приема – отбора мяча.</p>	<p>Роль капитана команды, его права и обязанности</p>	<p>Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Отбор мяча в выпаде у соперника.</p> <p>Организация и содержание. Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу.</p> <p>Игрок делает передачу мяча игроку х и быстро устремляется навстречу игроку х, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы обыграть</p>

				<p>сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. Игрок 0 старается отбирать мяч приемом отбора мяча в выпаде. По окончании единоборства оба возвращаются в конец своих групп.</p> <p>Инвентарь. Двое ворот уменьшенных размеров или четыре стойки, по одному мячу на двух игроков.</p> <p>Рекомендация. Можно вести подсчет забитым мячам в ворота соперника. Обе группы сравнивают свои результаты после того, как вторая закончит атаковать.</p> <p>П/И «футбол по упрощённым правилам»</p>
1 8.	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Вбрасывание мяча.	Эмблемы футбольных клубов России.		<p>Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Техника передвижения</i></p> <p><i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево).</p> <p><i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.</p> <p>1. Упражнение по вбрасыванию мяча. Подготовительной фазой является замах. Исходное положение - стойка ноги врозь на ширине плеч или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх-за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах, вес тела на сзади стоящей ноге (при положении шага). Рабочая фаза - бросок - начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.</p> <p>Выполнение завершающей фазы обуславливается требованием правил о том, что в момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами. (выполняется упр. в парах).</p> <p>В тройках: один выбрасывает мяч из за боковой линии, пара находится на поле, нападающий финтом пытается открыться, защитник пытается перехватить мяч во время вбрасывания из за боковой. (вся тройка меняется по очереди).</p> <p>П/И «Футбол по упрощённым правилам».</p>
1 9.	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации	Профилактика травматизма на занятиях футболом.		<p>Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО, ОРУ в движении.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости.</p>

		<p>движений, частоты движений.</p> <p>2. Повторение игры в защите (опека нападающего).</p> <p>3. Повторение вбрасывание мяча из-за боковой линии площадки. Повторение удара средним подъемом с места.</p>		<p>Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>1. Удары средним подъемом в парах.</p> <p>2. Упр. из занятия №18 с дополнением: нападающий получивший мяч атакует ворота.</p> <p>П/И «Футбол по упрощённым правилам»</p>
	20.	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Ведение мяча внутренней стороной стопы, отбор мяча в защите.</p>	Профилактика травматизма на занятиях футболом.	<p>Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО, ОРУ на месте.</p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>1. Упражнение: В парах повторение удара внутренней стороной стопы, остановка внутренней стороной стопы на месте.</p> <p>2. Упражнение: один партнер от середины дает передачу партнеру, стоящему у ворот, становится защитником и бежит к нему, работая в отбор мяча, если забрал убегает на противоположные ворота и забивает мяч.</p> <p>П/И «Невод», «Футбол по упрощенным правилам»</p>
Ф е в р а л ь	21	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Удары средней частью подъема, остановка подошвой.</p>	Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.	<p>Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.</p> <p>Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>1. Удары средней частью подъема в парах на месте. Остановка подошвой.</p> <p>2. Ведение мяча «змейкой» средней частью подъема с ударом по воротам.</p> <p>3. Тоже в парах с отбором мяча в защите.</p> <p>П/И «Живая цель» «Футбол по упрощённым правилам»</p>

2 2.	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Удар внутренней частью подъема</p> <p>Остановка внутренней частью стопы.</p>	<p>Повторение размера площадки для игры в футбол, ее устройство, разметка.</p>	<p>Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.</p> <p>Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>1. Две колонны стоят друг напротив друга как на встречной эстафете – выполняют удар внутренней частью подъема и пробегают в конец колонны.</p> <p>Получающий мяч останавливает его внутренней частью стопы.</p> <p>2. Ведение мяча «змейкой» внутренней частью подъема, удары по воротам внутренней частью подъема.</p> <p>П/И «Забей в ворота», футбол по упрощенным правилам.</p>
2 3.	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Ведение мяча ногами.</p>		<p>Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.</p> <p>Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>1. Упражнение: Ведение мяча по прямой.</p> <p>Организация и содержание. Две группы игроков в колоннах располагаются лицом друг к другу на противоположных концах площадки на расстоянии 7 м. У каждой группы – по мячу. Направляющий мягко ведет мяч по прямой средней частью подъема.</p> <p>При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении. Ведение должно осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом.</p> <p>Инвентарь. Четыре стойки, два мяча.</p> <p>Рекомендация. Упражнение можно проводить и с одним мячом - каждый игрок останавливает его стопой в момент достижения линии и тут же другой начинает движение, подхватывая этот мяч. Для усложнения упражнения можно предлагать стартовать одновременно, устроив состязание - кто быстрее.</p> <p>2. Упражнение: Ведение мяча с быстрым изменением направления движения</p>

				<p>«змейкой».</p> <p>Организация и содержание. Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча между стойками и флажками, расставленными на расстоянии от 1 до 3 м. Игроки ведут мяч на скорости между стойками, используя приемы, определяемые тренером: только одной ногой, со сменой ног и т.д., после чего движение начинает партнер, с другой стороны. Каждый игрок должен совершить определенное количество таких проходов. Побеждает команда, которая быстрее преодолет дистанцию.</p> <p>Инвентарь. Шесть-восемь стоек с флажками, один мяч на две группы.</p> <p>Рекомендация. Удлинять или укорачивать расстояние между флажками.</p> <p>П/И «Футбол по упрощённым правилам».</p>
	2 4.	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка отбора мяча в защите.</p>	<p>Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.</p>	<p>Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.</p> <p>Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>1. От середины передача партнеру, стоящему у ворот, после этого тот, кто дал пас становится защитником и играет в отбор мяча, в то время, когда нападающий обыгрывает финтом «уходом» и атакует ворота. Задача защитника выбить мяч и убежать забить сопернику. После этого в паре меняются защитник с нападающим.</p> <p>Футбол по упрощенным правилам.</p>
М а р т	2 5.	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Повторение всех видов ударов по воротам и обучение вратаря ловить мяч.</p>	<p>Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.</p>	<p>Лазание, перелезание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>1. Обводя «змейкой» фишки, оказавшись у ворот пробить мяч любым из разученных ударов. Затем продолжить тот же путь на другие ворота.</p> <p>2. Один человек становится на линии ворот и защищает их. Вратарю разрешается задерживать мяч не только ногой, но и руками.</p> <p>Меняясь местами, все дети по очереди выполняют роль вратаря.</p> <p>Футбол по упрощенным правилам.</p>
	2	1. Развитие физических	Инструктаж по технике	Ходьба, бег с заданием. ОРУ на месте.

	<p>6. качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка ударов по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p>Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p>	<p>безопасности во время соревнований.</p> <p>Страховка и самостраховка.</p>	<p>Лазание, перелезание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>1. Удар по воротам с места, способом, обозначенным инструктором. Уход на противоположные ворота с тем же заданием.</p> <p>2. Упр. «мяч в кругу» дети располагаются по кругу, в середину круга входит водящий с мячом. Ударяя несильно ногой по мячу, водящий по очереди прокатывает его к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает и возвращает ему мяч. Проигрывает тот, кто пропустил мяч.</p>
<p>2 7.</p>	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка перемещения в защите.</p>	<p>Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.</p>	<p>Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед.</p> <p>бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед.</p> <p>ОРУ на месте. стрейчинг.</p> <p>Лазание, перелезание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>1. Нападающий без мяча делает рывки, меняя направление, скорость, стараясь убежать от защитника, а защитник должен не проиграть, успеть за нападающим.</p> <p>2. То же только нападающий с ведением мяча, старается финтом обмануть защитника и убежать забить в ворота.</p> <p>3. «Задержи мяч» по кругу становятся нападающие, внутри круга защитник. Если круг большой, то несколько защитников. Нападающие быстро отбивают друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитники стараются задержать его.</p> <p>Футбол по упрощённым правилам.</p>
<p>2 8.</p>	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности во время соревнований.</p>	<p>Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед.</p> <p>бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед.</p> <p>ОРУ на месте, стрейчинг.</p>

		<p>движений.</p> <p>2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля.</p> <p>Вбрасывание.</p>		<p>Лазание, перелезание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>1. Ведение мяча «змейкой» средним подъемом с пробитием по воротам.</p> <p>2. <i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>3. В тройках: один нападающий выбрасывает мяч из-за боковой, второй, получив мяч, атакует ворота продвигаясь с ведением мяча серединой подъема, защитник работает в отбор мяча.</p> <p>Эстафеты с мячом и без мяча.</p>
А п р е л ь	2 9.	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости.</p> <p>2. Угловой удар.</p> <p>3. Диагностика физической подготовленности.</p>		<p>Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед.</p> <p>бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед.</p> <p>ОРУ на месте, стрейчинг.</p> <p>Лазание, перелезание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>1. В парах: один выполняет угловой удар от ворот партнеру, бегущему к воротам и тот бьет по воротам.</p> <p>2. Диагностика физической подготовленности.</p>
	3 0	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости.</p> <p>2. Повторение удара внутренней стороной подъема.</p>	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p> <p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>1. Упражнение по типу встречной эстафеты. Один выполняет ведение мяча вперед внутренней стороной подъема и передает на противоположную сторону, уходит в</p>

				<p>конец колонны.</p> <p>2. Ведение внутренней стороной подъема правой левой ногой «Змейкой» оббегая фишки.</p> <p>3. Футбол по упрощенным правилам.</p>
3 1	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости.</p> <p>2. Повторение финта «уходом» в нападении.</p> <p>3. Отработка отбора мяча в защите.</p>	<p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>1. Финт "уходом". Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.</p> <p>Обманные движения на "уход" выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.</p> <p>Упражнение в парах. Нападающий с мячом обыгрывает защитника, обманув, уйдя в неожиданную сторону для защитника. А защитник играет в отбор мяча.</p>	
3 2	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости.</p> <p>2. Вбрасывание мяча.</p> <p>Отработка игры в нападении без мяча. (открыться, получить мяч)</p>	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p> <p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>1. Упр. в тройках. Один нападающий выбрасывает мяч из-за боковой, второй открывается, стараясь обмануть защитника и получить мяч.</p> <p>2. То же но при получении мяча нападающий старается убежать забить мяч в ворота, а защитник помешать этому.</p>	

				П/И «Футбол по упрощенным правилам.
М а й	3 3.	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля.	Профилактика травматизма на занятиях футболом. Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.	Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед. бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед. ОРУ на месте. стрейчинг. Лазание, перелезание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. <i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. 1. Ведение мяча «змейкой» средним подъемом с пробитием по воротам. 2. <i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Эстафеты.
	3 4	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости. 2. Повторение удара внутренней стороной подъема.	Профилактика травматизма на занятиях футболом. Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.	бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. <i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование). 1. Упражнение по типу встречной эстафеты. Один выполняет ведение мяча вперед внутренней стороной подъема и передает на противоположную сторону, уходит в конец колонны. 2. Ведение внутренней стороной подъема правой левой ногой «Змейкой» оббегая фишки. 3. Футбол по упрощенным правилам.
	3 5	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Отработка ударов по мячу ногой: правой и	Профилактика травматизма на занятиях футболом. Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.	Ходьба, бег с заданием. ОРУ на месте. Лазание, перелезание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. <i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. 1 Удар по воротам с места, способом, обозначенным инструктором. Уход на

		<p>левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p>Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p>		<p>противоположные ворота с тем же заданием.</p> <p>2Упр. «мяч в кругу» дети располагаются по кругу, в середину круга входит водящий с мячом. Ударяя несильно ногой по мячу, водящий по очереди прокатывает его к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает и возвращает ему мяч. Проигрывает тот, кто пропустил мяч.</p>
3 6	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка отбора мяча в защите.</p>	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p> <p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>		<p>Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.</p> <p>Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>1. От середины передача партнеру, стоящему у ворот, после этого тот, кто дал пас становится защитником и играет в отбор мяча, в то время когда нападающий обыгрывает финтом «уходом» и атакует ворота. Задача защитника выбить мяч и убежать забить сопернику.</p>

Тематическое планирование факультативного курса «Детский футбол» в ДОУ (2 год обучения)

Месяц	№	Задачи	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
С е н т я б р ь	1	<p>3. Развитие физических качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, координации движений.</p> <p>4. Повторение ведения мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Остановка внутренней</p>	<p>Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом.</p> <p>.</p>	<p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, и т.д.) - бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, остановки: прыжком, повороты. <p>специальные упражнения для развития стартовой скорости: Бег боком и спиной вперед.</p> <p>Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа.</p> <p><i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.</p> <p>Повороты во время бега налево и направо.</p>

		стороной стопы.		ОРУ без предметов. 1. Ведение мяча внутренней стороной стопы по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; Остановка мяча: внутренней стороной стопы. П/И «Мяч в кругу», футбол по упрощенным правилам.
2	1. Развитие физических качеств: ловкости, чувство равновесия, быстроты. 2. Повторение технического приема в футболе – удар внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом.		Разминка. - ходьба (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, и т.д.) - бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом, бег с остановками выпадом, поворотами. Прыжки с разбега на мат, перепрыгивая мягкое препятствие. ОРУ с мячами. Упражнение: Две группы игроков выстраиваются в колоннах лицом друг к другу на расстоянии 7 м. Первый игрок из одной группы передает мяч первому из другой и по широкой дуге устремляется вперед, занимая место в конце противоположной группы. Тот, кто получил мяч останавливает его подошвой и выполняет удар. Бег змейкой с ведением внутренней стороной стопы, удар поворотом тем же способом. Инвентарь. Один мяч на группу. Рекомендация. Действовать с использованием обеих ног. П/И «Сумей выбить мяч». Эстафеты.
3	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движения. 2. Продолжать изучение футбольного приема – удар внутренней стороной стопы. Удар средним подъемом. Остановка подошвой.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий.		Разминка: - ходьба на носках, руки вверх, на пятках, наклон вперед, не сгибая колена, выпад поворот в ту же сторону. - бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорением по сигналу, спиной вперед. ОРУ без мячей, стрейчинг. 1. Повторение упр. Из занятия №2. 2. Упр.: Дети делятся на две команды: встают в колонну на ворота и выполняют удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средним подъемом. Остановка подошвой. Бег змейкой с ведением мяча и выполнение удара по воротам. Если не забил. То необходимо добить. П/И «Сумей выбить мяч». Футбол по упрощенным правилам.
4	1. Развитие физических качеств: быстроты,	Правила игры в защите и в нападении.		Разминка. - ходьба с различным заданием.

		ловкости, чувства равновесия. 2. Продолжать изучение футбольного приема – удар внутренней стороной стопы. Ведение без зрительного контроля. Остановки подошвой, внутренней стороной стопы.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.	- бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, остановки прыжком, выпадом, повороты, спиной вперед. - ОРУ в движении. 1. В парах передачи с остановкой подошвой, правой, левой ногой. 2. упр. из занятия №2. 3. Хаотичное ведение мяча по залу без зрительного контроля. 4. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. 5. В парах отработка передачи. Остановки внутренней стороной стопы. Подошвой. П/И «Задержи мяч»
О к т я б р ь	5	1. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации движений. 2. Повторение удара внутренней частью подъема.	Разбор и изучение правил игры в футбол по упрощенным правилам. Значение правильного режима для юного спортсмена.	Разминка: - ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) - бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, прыжком, выпадом. ОРУ, стрейчинг. 1. В парах передача мяча на месте внутренней частью подъема. Остановка подошвой. 2. Удар по воротам внутренней частью подъема. П/И «Мяч в кругу» «Ловишки»
	6	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений. 2. Продолжить изучение удара внутренней частью подъема. Остановки внутренней стороной стопы, подошвой.	Страховка и самостраховка.	Разминка - ходьба с различным заданием: Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. 1. Бег «змейкой» без мяча между расставленными в различном положении стойками для обводки, ОРУ. 2. В парах – удар внутренней частью подъема, остановка внутренней стороной стопы, на месте, правой, левой ногой. 3. удары по воротам внутренней частью подъема. 4. ведение мяча змейкой внутренней частью подъема без зрительного контроля. П/И «Мяч в кругу» футбол по упрощенным правилам.

	7.	<p>Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений.</p> <p>Повторение удара мяча серединой подъема.</p> <p>Повторение перемещения в защите спиной вперед приставным шагом.</p>	<p>Изучение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Разминка:</p> <p>- ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.)</p> <p>- бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, повороты, прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо, перемещение в защитной стойке.</p> <p>1. В парах выполнение удара мяча серединой подъема. остановка подошвой.</p> <p>2. то же с ведением мяча змейкой.</p> <p>3. Упр. с занятия №2, но с выполнением удара серединой подъема.</p> <p>4. Удар по воротам серединой подъема.</p> <p>П/И «Пробеги с мячом» футбол по упрощенным правилам.</p>
	8.	<p>Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений.</p> <p>Повторение изученных ударов</p>	<p>Значение правильного режима для юного спортсмена.</p>	<p>Разминка:</p> <p>- ходьба на носках, руки вверх, на пятках, наклон вперед, не сгибая колена, выпад поворот в ту же сторону.</p> <p>- бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорением по сигналу, спиной вперед, остановки, повороты.</p> <p>ОРУ без мячей, стрейчинг.</p> <p>1. В середине комнаты фишка – обвести ее кругами внутренней частью стопы, серединой подъема правой ногой, левой по 5 кругов.</p> <p>2. Удары по воротам изученными способами.</p> <p>3. В парах отработка изученных способов ударов по мячу.</p> <p>П/И «Мяч в кругу»</p>
Н о я б р ь	9	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Повторение ведение мяча серединой подъема, носком правой левой ногой.</p> <p>3. Диагностика физической подготовленности.</p>	<p>Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.</p>	<p>Разминка:</p> <p>- ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена.</p> <p>- бег различным способом: спиной вперед, ускорением, захлестыванием голени, подниманием бедра, приставным шагом, остановки, повороты, прыжки.</p> <p>ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении.</p> <p>Стрейчинг на месте.</p> <p>Ведение мяча серединой подъема обводя фишки «Змейкой» правой, левой ногой.</p> <p>То же с ударом по воротам серединой подъема.</p> <p>То же с защитником.</p> <p>Тестовые упражнения по диагностике.</p> <p>П/И «Задержи мяч»</p>
	1	1. Развитие физических	Площадка для игры в	Разминка:

0	<p>качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Продолжение изучения ведение мяча серединой подъема, носком правой левой ногой.</p> <p>3. повторение ударов внутренней стороной стопы.</p>	<p>футбол, ее устройство, разметка.</p> <p>Основы по предупреждению травм и несчастных случаев.</p>	<p>- ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена.</p> <p>- бег различным способом: спиной вперед, ускорением, захлестыванием голени, подниманием бедра, приставным шагом, остановки, повороты, прыжки.</p> <p>ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении.</p> <p>Стрейчинг на месте.</p> <p>1. Упражнение по типу встречной эстафеты, где выполняется удар внутренней стороной стопы.</p> <p>2. В парах отработка ударов внутренней стороной стопы, внутренним подъемом, средним подъемом.</p> <p>3. То же в движении с защитником.</p> <p>П/И» Научись владеть мячом», футбол.</p>
1 1	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Повторение ведения мяча внутренней стороной стопы.</p>	<p>Основы по предупреждению травм и несчастных случаев</p>	<p>Разминка</p> <p>- ходьба с различным заданием:</p> <p>Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса.</p> <p>- бег «змейкой» без мяча между расставленными в различном положении стойками для обводки Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Полуприседание и приседание с различными положениями рук.</p> <p><i>Упражнения в упорах:</i> из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.</p> <p>Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».</p> <p><i>Упражнения с набивным мячом:</i> Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>ОРУ.</p> <p>1. Ведение мяча «змейкой» внутренней стороной стопы с нанесением удара по воротам внутренней стороной стопы.</p> <p>2. То же с защитником, защитник работает пассивно.</p> <p>П/И «Забей в ворота», футбол.</p>
1 2	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p>	<p>Защитные средства во время занятий футболом.</p>	<p>Разминка:</p> <p>- ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.)</p> <p>- бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, повороты, прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега</p>

		2. Продолжение изучение ведения мяча внутренней стороной стопы. Повторение ведения средним подъемом.		налево и направо, перемещение в защитной стойке. 1. ведение мяча «Змейкой» изученными способами ведения. 2. удары по воротам средним подъемом стопы. П/И «Задержи мяч»
Д е к а б р ь	1 3	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Отработка удара внутренней частью подъема. Остановка внутренней частью стопы. Ведение.	Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях	Разминка: - ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. 4. В парах удар внутренней частью стопы с остановкой внутренней частью стопы. 5. Ведение мяча внутренней частью стопы «змейкой» с ударом по воротам. 6. Тоже с защитником. П/И «Обыграй соперника» - игра один на один с защитником. Футбол.
	1 4	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Отработка ведения мяча ногой. Остановку внутренней стороной стопы.		Разминка: - ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. 1. Две группы игроков в колоннах располагаются лицом друг к другу на противоположных концах площадки на расстоянии 7 м. У каждой группы - по мячу. Направляющий мягко ведет мяч по прямой средней частью подъема. При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении. Ведение должно осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом. 3. В парах передачи внутренней стороной стопы и остановка внутренней стороной стопы. П/И «Четыре группы игроков становятся позади четырех обручей, расположенных на расстоянии 9-11 м друг от друга. В центре помещаются двенадцать мячей. По игроку от каждой команды бегут к мячам, чтобы взять их в руки (по одному каждый), принести их назад и положить в обруч. Следующий игрок повторяет это действие, и

				упражнение продолжается до тех пор, пока в каждом обруче не окажется по три мяча.
	1 5	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Повторение обманных движений "уходом (финтами).		Разминка: - ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. «Опека и преследование» Две колонны игроков в 12 — 15 м друг против друга, работа в парах. Игрок бежит в направлении противоположной колонны, а его партнер следует за ним «тенью» в 1 — 2 метрах сзади. Ведущий часто меняет направление движения, партнер стремится максимально точно повторять каждое его движение. Как только они достигнут другой стороны, стартует следующая пара — в противоположном направлении. В каждой паре ведущий и ведомый меняются. 2. В тройках. Один игрок выбрасывает мяч из за боковой, второй открывается. Пытаясь получить мяч, и убежать забить, а защитник пытается не дать получить мяч. П/И «футбол по облегченным правилам»
	1 6	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Обводка финтом «Уход выпадам» быстро сближающегося защитника.		Разминка: - ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу Игрок 0 делает передачу мяча игроку х и быстро устремляется навстречу игроку х, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. В случае если игрок 0 отбирает мяч, то он может забивать мяч в ворота расположенных за спиной игрока х. По окончании единоборства оба возвращаются в хвост своих групп. Футбол.
Я н в	1 7	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации	Роль капитана команды, его права и обязанности	Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО <i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости.

а р ь	<p>движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка технического приема – отбор мяча.</p>		<p>Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Отбор мяча в выпаде у соперника.</p> <p>Организация и содержание. Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу.</p> <p>Игрок делает передачу мяча игроку х и быстро устремляется навстречу игроку х, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. Игрок 0 старается отбирать мяч приемом отбора мяча в выпаде. По окончании единоборства оба возвращаются в конец своих групп.</p> <p>Инвентарь. Двое ворот уменьшенных размеров или четыре стойки, по одному мячу на двух игроков.</p> <p>Рекомендация. Можно вести подсчет забитым мячам в ворота соперника. Обе группы сравнивают свои результаты после того, как вторая закончит атаковать.</p> <p>2. Повторение упр. из занятия №15 (в тройках).</p> <p>П/И «футбол по упрощенным правилам»</p>
1 8	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка вбрасывание мяча.</p>	<p>Эмблемы футбольных клубов России.</p>	<p>Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости.</p> <p>Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Техника передвижения</i></p> <p><i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево).</p> <p><i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.</p> <p>Повороты во время бега налево и направо.</p> <p>1. Упражнение по вбрасыванию мяча. Подготовительной фазой является замах. Исходное положение - стойка ноги врозь на ширине плеч или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх-за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах, вес тела назади стоящей ноге (при положении шага). Рабочая фаза - бросок - начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.</p>

				<p>Выполнение завершающей фазы обуславливается требованием правил о том, что в момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами. (выполняется упр. в парах).</p> <p>В тройках: один выбрасывает мяч из-за боковой линии, пара находится на поле, нападающий финтом пытается открыться, защитник пытается перехватить мяч во время вбрасывания из-за боковой. (вся тройка меняется по очереди).</p> <p>П/И «Футбол по упрощённым правилам».</p>
	19	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Повторение игры в защите (опека нападающего). 3. Повторение вбрасывание мяча из-за боковой. Повторение удара средним подъемом с места.	Профилактика травматизма на занятиях футболом.	<p>Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО, ОРУ в движении.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>3. Удары средним подъемом в парах.</p> <p>4. Упр. из занятия №18 с дополнением: нападающий получивший мяч атакует ворота.</p> <p>П/И «Футбол по упрощённым правилам»</p>
	20	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Ведение мяча внутренней стороной стопы, отбор мяча в защите.	Профилактика травматизма на занятиях футболом.	<p>Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО, ОРУ на месте.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>1. Упражнение: в парах повторение удара внутренней стороной стопы, остановка внутренней стороной стопы на месте.</p> <p>2. Упражнение: один партнер от середины дает передачу партнеру, стоящему у ворот, становится защитником и бежит к нему, работая в отбор мяча, если забрал убегает на противоположные ворота и забивает мяч.</p> <p>П/И «Невод», «Футбол по упрощенным правилам»</p>
Февраль	21	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты	Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие	<p>Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.</p> <p>Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-</p>

а л ь	<p>движений. 2. Удары средней частью подъема, остановка подошвой.</p>	<p>процедуры.</p>	<p>40см. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование). 1. Удары средней частью подъема в парах на месте. Остановка подошвой. 2. Ведение мяча «змейкой» средней частью подъема с ударом по воротам. 3. Тоже в парах с отбором мяча в защите. П/И «Живая цель» «Футбол по упрощённым правилам»</p>
2	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Удар внутренней частью подъема Остановка внутренней частью стопы.</p>	<p>Повторение размера площадки для игры в футбол, ее устройство, разметка.</p>	<p>Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование). 1. Две колонны стоят друг напротив друга как на встречной эстафете – выполняют удар внутренней частью подъема и пробегают в конец колонны. Получающий мяч останавливает его внутренней частью стопы. 2. Ведение мяча «змейкой» внутренней частью подъема, удары по воротам внутренней частью подъема. П/И «Забей в ворота», футбол по упрощенным правилам.</p>
2 3	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Ведение мяча ногой.</p>		<p>Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование). 2. Упражнение: Ведение мяча по прямой. Организация и содержание. Две группы игроков в колоннах располагаются лицом друг к другу на противоположных концах площадки на расстоянии 7 м. У каждой группы - по мячу. Направляющий мягко ведет мяч по прямой средней частью подъема. При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении. Ведение должно</p>

			<p>осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом.</p> <p>Инвентарь. Четыре стойки, два мяча.</p> <p>Рекомендация. Упражнение можно проводить и с одним мячом - каждый игрок останавливает его стопой в момент достижения линии и тут же другой начинает движение, подхватывая этот мяч. Для усложнения упражнения можно предлагать стартовать одновременно, устроив состязание - кто быстрее.</p> <p>2. Упражнение: Ведение мяча с быстрым изменением направления движения «змейкой».</p> <p>Организация и содержание. Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча между стойками и флажками, расставленными на расстоянии от 1 до 3 м. Игроки ведут мяч на скорости между стойками, используя приемы, определяемые тренером: только одной ногой, со сменой ног и т.д., после чего движение начинает партнер, с другой стороны. Каждый игрок должен совершить определенное количество таких проходов. Побеждает команда, которая быстрее преодолет дистанцию.</p> <p>Инвентарь. Шесть-восемь стоек с флажками, один мяч на две группы.</p> <p>Рекомендация. Удлинять или укорачивать расстояние между флажками.</p> <p>П/И «Футбол по упрощённым правилам».</p>	
	24	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка отбора мяча в защите.</p>	<p>Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.</p>	<p>Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.</p> <p>Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>1. От середины передача партнеру, стоящему у ворот, после этого тот, кто дал пас становится защитником и играет в отбор мяча, в то время когда нападающий обыгрывает финтом «уходом» и атакует ворота. Задача защитника выбить мяч и убежать забить сопернику. После этого в паре меняются защитник с нападающим.</p> <p>Футбол по упрощенным правилам.</p>
М а р т	25	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты</p>	<p>Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.</p>	<p>Лазание, перелезание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу,</p>

	<p>движений.</p> <p>2. Повторение всех видов ударов по воротам и обучение вратаря ловить мяч.</p>		<p>из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>1.Обводя «змейкой» фишки, оказавшись у ворот пробить мяч любым из разученных ударов. Затем продолжить тот же путь на другие ворота.</p> <p>2.Один человек становится на линии ворот и защищает их. Вратарю разрешается задерживать мяч не только ногой, но и руками.</p> <p>Меняясь местами, все дети по очереди выполняют роль вратаря.</p> <p>Футбол по упрощенным правилам.</p>
2 6	<p>1.Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2.Отработка ударов по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p>Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности во время соревнований.</p> <p>Страховка и самостраховка.</p>	<p>Ходьба, бег с заданием. ОРУ на месте.</p> <p>Лазание, перелезание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>1.Удар по воротам с места, способом, обозначенным инструктором. Уход на противоположные ворота с тем же заданием.</p> <p>2.Упр. «мяч в кругу» дети располагаются по кругу, в середину круга входит водящий с мячом. Ударяя несильно ногой по мячу, водящий по очереди прокатывает его к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает и возвращает ему мяч. Проигрывает тот, кто пропустил мяч.</p> <p>3. Футбол.</p>
2 7	<p>1.Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка перемещения в защите.</p>	<p>Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.</p>	<p>Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед.</p> <p>бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед.</p> <p>ОРУ на месте.стрейчинг.</p> <p>Лазание, перелезание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>1.Нападающий без мяча делает рывки, меняя направление, скорость, стараясь убежать от защитника, а защитник должен не проиграть, успеть за нападающим.</p> <p>2. То же только нападающий с ведением мяча, старается финтом обмануть защитника и убежать забить в ворота.</p>

				3. «Задержи мяч» по кругу становятся нападающие, внутри круга защитник. Если круг большой, то несколько защитников. Нападающие быстро отбивают друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитники стараются задержать его. Футбол по упрощённым правилам.
	28	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. Вбрасывание.	Инструктаж по технике безопасности во время соревнований.	Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед. бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед. ОРУ на месте. стрейчинг. Лазание, перелезание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. <i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. 1. Ведение мяча «змейкой» средним подъемом с пробитием по воротам. 2. <i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 3. В тройках: один нападающий выбрасывает мяч из-за боковой, второй, получив мяч, атакует ворота продвигаясь с ведением мяча серединой подъема, защитник работает в отбор мяча. Эстафеты с мячом и без мяча.
А п р е л ь	29	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. 2. Угловой удар. 3. Диагностика физической подготовленности.		Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед. бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед. ОРУ на месте. стрейчинг. Лазание, перелезание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. <i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. 1. В парах: один выполняет угловой удар от ворот партнеру, бегущему к воротам и тот бьет по воротам. 2. Диагностика физической подготовленности.
	30	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации	Профилактика травматизма на занятиях футболом.	бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. <i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости.

	<p>движений, частоты движений, выносливости.</p> <p>2. Повторение удара внутренней стороной подъема.</p>	<p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>1. Упражнение по типу встречной эстафеты. Один выполняет ведение мяча вперед внутренней стороной подъема и передает на противоположную сторону, уходит в конец колонны.</p> <p>2. Ведение внутренней стороной подъема правой левой ногой «Змейкой» оббегая фишки.</p> <p>3. Футбол по упрощенным правилам.</p>
3 1	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости.</p> <p>2. Повторение финта «уходом» в нападении.</p> <p>3. Отработка отбора мяча в защите.</p>	<p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>1. Финт "уходом". Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.</p> <p>Обманные движения на "уход" выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.</p> <p>Упражнение в парах. Нападающий с мячом обыгрывает защитника, обманув, уйдя в неожиданную сторону для защитника. А защитник играет в отбор мяча.</p>
3 2	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости.</p>	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p> <p>Повторение правил игры в футбол по</p>	<p>Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой</p>

		2. Вбрасывание мяча. Отработка игры в нападении без мяча. (открыться, получить мяч).	упрощенным правилам.	<p>линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>3. Упр. в тройках. Один нападающий выбрасывает мяч из-за боковой, второй открывается, стараясь обмануть защитника и получить мяч.</p> <p>4. То же, но при получении мяча нападающий старается убежать забить мяч в ворота, а защитник помешать этому.</p> <p>П/И «Футбол по упрощенным правилам.</p>
М а й	3 3	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля.	Профилактика травматизма на занятиях футболом. Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.	<p>Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед.</p> <p>бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед.</p> <p>ОРУ на месте, стрейчинг.</p> <p>Лазание, перелезание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>1. Ведение мяча «змейкой» средним подъемом с пробитием по воротам.</p> <p>2. <i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Эстафеты.</p>
	3 4	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости. 2. Повторение удара внутренней стороной подъема.	Профилактика травматизма на занятиях футболом. Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.	<p>бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>4. Упражнение по типу встречной эстафеты. Один выполняет ведение мяча вперед внутренней стороной подъема и передает на противоположную сторону, уходит в конец колонны.</p> <p>5. Ведение внутренней стороной подъема правой левой ногой «Змейкой» оббегая фишки.</p>

			6. Футбол по упрощенным правилам.
3 5	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка ударов по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p>Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p>	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p> <p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Ходьба, бег с заданием. ОРУ на месте.</p> <p>Лазание, перелезание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удар по воротам с места, способом, обозначенным инструктором. Уход на противоположные ворота с тем же заданием. 2. Упр. «мяч в кругу» дети располагаются по кругу, в середину круга входит водящий с мячом. Ударяя несильно ногой по мячу, водящий по очереди прокатывает его к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает и возвращает ему мяч. Проигрывает тот, кто пропустил мяч.
3 6	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка отбора мяча в защите.</p>	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p> <p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.</p> <p>Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>1. От середины передача партнеру, стоящему у ворот, после этого тот, кто дал пас становится защитником и играет в отбор мяча, в то время, когда нападающий обыгрывает финтом «уходом» и атакует ворота. Задача защитника выбить мяч и убежать забить сопернику. После этого в паре меняются защитник с нападающим.</p> <p>Футбол по упрощенным правилам.</p>

Список используемой литературы:

1. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых.
2. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва 2005г.

3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Москва 2013г.
4. Мосягин С.М. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Теория и методика футбола. Нижний Новгород 2012г.
5. Подьякова Н.Н. Проблемы дошкольной игры: психолого- педагогический аспект. Москва 1987г.
6. Харин А.А. Организация и проведение соревнований. Ижевск 2007г.
7. Шебеко В.И. Физическое воспитание дошкольников. Минск 2010г.

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 68", Сородина Анна Владимировна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
24.09.2021 07:52 (MSK), Сертификат № 2E65BA00FBAC268D42C571D3DC0541AC