

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

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом № 1
Протокол № 1
от 27.08.2020



УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МДОУ «Детский сад № 68»
/Г.В.Волкова/
Приказ № 04-03-203 от 27.08.2020г.

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

«ДЕТСКИЙ ФУТБОЛ»

ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 - 7 ЛЕТ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 2 ГОДА

Разработала:

Гаджибекова Елена Юрьевна

г. Ярославль

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

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом № 1
Протокол № 1
от 27.08.2020

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МДОУ «Детский сад № 68»
_____/Г.В.Волкова/
Приказ № 04-03-203 от 27.08.2020г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕТСКИЙ ФУТБОЛ»
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 - 7 ЛЕТ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 2 ГОДА

Разработала:
Гаджибекова Елена Юрьевна

г. Ярославль

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 5 до 7 лет и оптимального количества занимающихся в количестве 4-8 человек. Такой возрастной и количественный состав детей позволяет строить работу рационально, преподносить материал с усложнениями и обеспечивает возможность индивидуального подхода. Срок реализации программы 2 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 1х1, 2х2, 3х3.

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 2х2, 3х3, 4х4, 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 : 5-6 лет- 25 минут, 6-7 лет – 30 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)

Итоговая аттестация: не предусмотрена.

Учебно-тематический план

1 год обучения.

№ ЗАНЯТИЯ	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
1	Теоретическое	1
2	Практическое	1
3	Практическое	1

4	Практическое	1
5	Практическое	1
6	Практическое	1
7	Практическое	1
8	Практическое	1
9	Практическое	1
10	Практическое	1
11	Практическое	1
12	Практическое	1
13	Практическое	1
14	Практическое	1
15	Практическое	1
16	Практическое	1
17	Практическое	1
18	Практическое	1
19	Практическое	1
20	Практическое	1
21	Практическое	1
22	Практическое	1
23	Практическое	1
24	Практическое	1
25	Практическое	1
26	Практическое	1
27	Практическое	1
28	Практическое	1
29	Практическое	1
30	Практическое	1
31	Практическое	1
32	Итоговое показательное	1

2 год обучения.

№ ЗАНЯТИЯ	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
1	Теоретическое	1
2	Практическое	1
3	Практическое	1
4	Практическое	1
5	Практическое	1
6	Практическое	1
7	Практическое	1
8	Практическое	1
9	Практическое	1
10	Практическое	1
11	Практическое	1
12	Практическое	1
13	Практическое	1
14	Практическое	1
15	Практическое	1
16	Практическое	1
17	Практическое	1
18	Практическое	1
19	Практическое	1
20	Практическое	1
21	Практическое	1
22	Практическое	1
23	Практическое	1
24	Практическое	1
25	Практическое	1
26	Практическое	1
27	Практическое	1
28	Практическое	1
29	Практическое	1
30	Практическое	1
31	Практическое	1
32	Итоговое показательное	1

Содержание Программы.

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 32 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 32 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 32 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.

Обеспечение программы

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

Тренировочные манишки

Ворота футбольные малые

Мячи футбольные

Фишки, конусы

Содержание работы 1 год обучения (5-6 лет)

М е с я ц	№	Задачи	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
С е н т я б р ь	1	1. Развитие физических качеств: быстроты скоростно-силовых качеств. 2. Пропаганда ЗОЖ.	Правила поведения в спортивном зале. Правила игры в футбол.	1Разминка: - ходьба (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, и т.д.) - бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, остановки: прыжком, повороты. <i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. ОРУ без предметов. П/И «Мяч в кругу»
	2	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»
	3	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений. 2. Изучение удара мяча серединой подъема. 3. Изучение способа перемещения в защите спиной вперед приставным шагом.	Изучение правил игры в футбол по упрощенным правилам.	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. В парах выполнение удара мяча серединой подъема. остановка подошвой. 2. Упр. с занятия №2, но с выполнением удара серединой подъема. 3. Удар по воротам серединой подъема. П/И «Пробеги с мячом»
	4	1. Развитие физических	Значение правильного	1. Разминка:

		качеств: быстроты, ловкости, координации движений. 2. Повторение изученных ударов	режима для юного спортсмена.	- 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. ОРУ без мячей, стрейчинг. 2. В середине комнаты фишка – обвести ее кругами внутренней частью стопы, серединой подъема правой ногой, левой по 5 кругов. 3. Удары по воротам изученными способами. 4. В парах отработка изученных способов ударов по мячу. 5. П/И «Мяч в кругу»
Н о я б р ь	5.	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Изучение ведение мяча серединой подъема, носком правой левой ногой. 3. Диагностика физической подготовленности.	Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.	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. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Стрейчинг на месте. Ведение мяча серединой подъема обводя фишки «Змейкой» правой, левой ногой. То же с ударом по воротам серединой подъема. То же с защитником. Тестовые упражнения по диагностике. П/И «Задержи мяч»
	6	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Продолжение изучения ведение мяча серединой подъема, носком правой левой ногой. 3. повторение ударов внутренней стороной стопы.	Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев.	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. 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. Развитие физических	Основы по	1. Разминка

	1	качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Изучение ведения мяча внутренней стороной стопы.	предупреждению травм и несчастных случаев	- 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. Тоже 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 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	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. 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.
	1 4.	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.		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.

		2. Отработка ведения мяча ногой. Остановку внутренней стороной стопы.		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.
	1 5	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Разучивание обманных движений "уходом (финтами).		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 3х10 м, 4х10 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. Инвентарь. Четыре стойки. Рекомендация. Начинать упражнение в медленном темпе (для качественного усвоения), по мере освоения постепенно темп увеличивается. П/И «футбол по облегченным правилам»
	1 6	1. Развитие физических качеств: быстроты,		1. Разминка: - ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена.

		ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Обводка финтом «Уход выпадам» быстро сближающегося защитника.		Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Челночный бег 3х10 м, 4х10 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.
Я н в а р ь	1 7	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Изучение технического приема – отбора мяча.	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. 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. Отбор мяча в выпаде у соперника. 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. 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. Инвентарь. Двое ворот уменьшенных размеров или четыре стойки, по одному мячу на двух игроков. Рекомендация. Можно вести подсчет забитым мячам в ворота соперника. Обе группы сравнивают свои результаты после того, как вторая закончит атаковать. П/И «футбол по упрощенным правилам»
	1 8.	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты	Эмблемы футбольных клубов России.	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. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных

		движений. 2. Вбрасывание мяча.		положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <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. 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. Выполнение завершающей фазы обуславливается требованием правил о том, что в момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами. (выполняется упр. в парах). 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). П/И «Футбол по упрощённым правилам».
	1 9.	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Повторение игры в защите (опека нападающего). 3. Повторение вбрасывание мяча из-за боковой линии площадки. Повторение удара средним подъемом с места.	Профилактика травматизма на занятиях футболом.	Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО, ОРУ в движении. <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. 1. Удары средним подъемом в парах. 2. Упр. из занятия №18 с дополнением: нападающий получивший мяч атакует ворота. П/И «Футбол по упрощённым правилам»
	2	1. Развитие физических	Профилактика	Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с

	0.	качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Ведение мяча внутренней стороной стопы, отбор мяча в защите.	травматизма на занятиях футболом.	остановкой по сигналу инструктора ФИЗО, ОРУ на месте. 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. 1. Упражнение: В парах повторение удара внутренней стороной стопы, остановка внутренней стороной стопы на месте. 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. П/И «Невод», «Футбол по упрощенным правилам»
Ф е в р а л ь	2 1	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Удары средней частью подъема, остановка подошвой.	Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.	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. Специальные упражнения для развития ловкости: 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 упрощенным правилам»
	2 2.	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Удар внутренней частью подъема Остановка внутренней частью стопы.	Повторение размера площадки для игры в футбол, ее устройство, разметка.	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. Специальные упражнения для развития ловкости: 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.
	2 3.	1.Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2.Ведение мяча ногами.		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. 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 осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом. Инвентарь. Четыре стойки, два мяча. 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. 2.Упражнение: Ведение мяча с быстрым изменением направления движения «змейкой». 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. Инвентарь. Шесть-восемь стоек с флажками, один мяч на две группы. Рекомендация. Удлинять или укорачивать расстояние между флажками. П/И «Футбол по упрощённым правилам.
	2	1.Развитие физических	Обтирание, обливание	Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.

	4.	качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Отработка отбора мяча в защите.	и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.	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.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. Футбол по упрощенным правилам.
М а р т	2 5.	1.Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Повторение всех видов ударов по воротам и обучение вратаря ловить мяч.	Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.	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.Обводя «змейкой» фишки, оказавшись у ворот пробить мяч любым из разученных ударов. Затем продолжить тот же путь на другие ворота. 2.Один человек становится на линии ворот и защищает их. Вратарю разрешается задерживать мяч не только ногой, но и руками. Меняясь местами, все дети по очереди выполняют роль вратаря. Футбол по упрощенным правилам.
	2 6.	1.Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2.Отработка ударов по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча:	Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка.	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 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.

		катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.		
2 7.	1.Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Отработка перемещения в защите.	Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.	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.Нападающий без мяча делает рывки, меняя направление, скорость, стараясь убежать от защитника, а защитник должен не проиграть, успеть за нападающим. 2. То же только нападающий с ведением мяча, старается финтом обмануть защитника и убежать забить в ворота. 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.	
2 8.	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	2 9.	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты 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.
	3 0	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 1	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости. 2. Повторение финта «уходом» в нападении. 3. Отработка отбора мяча	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

		в защите.		(жонглирование). 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. Обманные движения на "уход" выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения. Упражнение в парах. Нападающий с мячом обыгрывает защитника, обманув, уйдя в неожиданную сторону для защитника. А защитник играет в отбор мяча.
	3 2	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости. 2. Вбрасывание мяча. Отработка игры в нападении без мяча. (открыться, получить мяч)	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. Упр. в тройках. Один нападающий выбрасывает мяч из-за боковой, второй открывается, стараясь обмануть защитника и получить мяч. 2. То же но при получении мяча нападающий старается убежать забить мяч в ворота, а защитник помешать этому. П/И «Футбол по упрощенным правилам.
М а й	2 9	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 0	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 1	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Отработка ударов по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.	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 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 2	1. Развитие физических качеств: быстроты,	Профилактика травматизма на		Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной

		ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Отработка отбора мяча в защите.	занятиях футболом. Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.	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.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.
--	--	---	---	--

Содержание работы 2 год обучения (6-7 лет).

М е с я ц	№	Задачи	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
О к т я б р ь	1	3. Развитие физических качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, координации движений. 4. Повторение ведения мяча внутренней стороной стопы. Остановка внутренней стороной стопы.	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. .	Разминка: - 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. 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. <i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. ОРУ без предметов. <i>1. Ведение мяча внутренней стороной стопы</i> по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; <i>Остановка мяча:</i> внутренней стороной стопы. П/И «Мяч в кругу», футбол по упрощенным правилам.
	2	1.Развитие физических качеств: ловкости, чувство равновесия, быстроты. 2. Повторение	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.

		технического приема в футболе – удар внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой.		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, ловкости, чувства равновесия. 2. Продолжать изучение футбольного приема – удар внутренней стороной стопы. Ведение без зрительного контроля. Остановки подошвой, внутренней стороной стопы.	Правила игры в защите и в нападении. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.	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. 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»

н о 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	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений. 2. Повторение удара мяча серединой подъема. 3. Повторение перемещения в защите спиной вперед приставным шагом.	Изучение правил игры в футбол по упрощенным правилам.	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. В парах выполнение удара мяча серединой подъема. остановка подошвой. 2. то же с ведением мяча змейкой. 3. Упр. с занятия №2, но с выполнением удара серединой подъема. 2. Удар по воротам серединой подъема. П/И «Пробеги с мячом» футбол по упрощенным правилам.
	8	1. Развитие физических	Значение правильного	Разминка:

		качеств: быстроты, ловкости, координации движений. Повторение изученных ударов	режима для юного спортсмена.	- 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. ОРУ без мячей, стрейчинг. 1. В середине комнаты фишка – обвести ее кругами внутренней частью стопы, серединой подъема правой ногой, левой по 5 кругов. 2. Удары по воротам изученными способами. 3. В парах отработка изученных способов ударов по мячу. П/И «Мяч в кругу»
д е к а б р ь	9	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Повторение ведение мяча серединой подъема, носком правой левой ногой. 3. Диагностика физической подготовленности.	Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.	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. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Стрейчинг на месте. Ведение мяча серединой подъема обводя фишки «Змейкой» правой, левой ногой. То же с ударом по воротам серединой подъема. То же с защитником. Тестовые упражнения по диагностике. П/И «Задержи мяч»
	10	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Продолжение изучения ведение мяча серединой подъема, носком правой левой ногой. 3. повторение ударов внутренней стороной стопы.	Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев.	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. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Стрейчинг на месте. 1. Упражнение по типу встречной эстафеты, где выполняется удар внутренней стороной стопы. 2. В парах отработка ударов внутренней стороной стопы, внутренним подъемом, средним подъемом. 3. То же в движении с защитником. П/И «Научись владеть мячом», футбол.
	1	1. Развитие физических	Основы по	Разминка

	1	качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Повторение ведения мяча внутренней стороной стопы.	предупреждению травм и несчастных случаев	- 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 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. <i>Упражнения в упорах:</i> из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук. Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». <i>Упражнения с набивным мячом:</i> Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Бег «змейкой» 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», футбол.
	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.	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»
я н в а р ь	1 3	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Отработка удара внутренней частью подъема. Остановка	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.

		внутренней частью стопы. Ведение.		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 3х10 м, 4х10 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.
ф е в р а л ь	1 7	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Отработка технического приема – отбор мяча.	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. 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. Отбор мяча в выпаде у соперника. 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. 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. Инвентарь. Двое ворот уменьшенных размеров или четыре стойки, по одному мячу на

				двух игроков. Рекомендация. Можно вести подсчет забитым мячам в ворота соперника. Обе группы сравнивают свои результаты после того, как вторая закончит атаковать. 2.Повторение упр. из занятия №15 (в тройках). П/И «футбол по упрощённым правилам»
1 8	1.Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2.Отработка вбрасывание мяча.	Эмблемы футбольных клубов России.		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. 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. <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. 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. Выполнение завершающей фазы обуславливается требованием правил о том, что в момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами. (выполняется упр. в парах). 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). П/И «Футбол по упрощённым правилам».
1 9	1.Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Повторение игры в	Профилактика травматизма на занятиях футболом.		Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО, ОРУ в движении. <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.

		защите (опека нападающего). 3. Повторение вбрасывание мяча из-за боковой. Повторение удара средним подъемом с места.		3. Удары средним подъемом в парах. 4. Упр. из занятия №18 с дополнением: нападающий получивший мяч атакует ворота. П/И «Футбол по упрощённым правилам»
	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.	Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО, ОРУ на месте. 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. 1. Упражнение: в парах повторение удара внутренней стороной стопы, остановка внутренней стороной стопы на месте. 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. П/И «Невод», «Футбол по упрощенным правилам»
мапрт	21	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Удары средней частью подъема, остановка подошвой.	Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.	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. Специальные упражнения для развития ловкости: 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»
	22	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.	Повторение размера площадки для игры в футбол, ее устройство, разметка.	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.

		2. Удар внутренней частью подъема Остановка внутренней частью стопы.		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.
2 3	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Ведение мяча ногой.			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 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40 см. 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 осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлинняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом. Инвентарь. Четыре стойки, два мяча. 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. 2. Упражнение: Ведение мяча с быстрым изменением направления движения «змейкой». 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 преодолеет дистанцию. Инвентарь. Шесть-восемь стоек с флажками, один мяч на две группы. Рекомендация. Удлинять или укорачивать расстояние между флажками. П/И «Футбол по упрощённым правилам».
	2 4	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Отработка отбора мяча в защите.	Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.	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. 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. Футбол по упрощенным правилам.
а п р е л ь	2 5	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Повторение всех видов ударов по воротам и обучение вратаря ловить мяч.	Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.	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. Обводя «змейкой» фишки, оказавшись у ворот пробить мяч любым из разученных ударов. Затем продолжить тот же путь на другие ворота. 2. Один человек становится на линии ворот и защищает их. Вратарю разрешается задерживать мяч не только ногой, но и руками. Меняясь местами, все дети по очереди выполняют роль вратаря. Футбол по упрощенным правилам.
	2 6	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Отработка ударов по мячу	Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка.	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.

		ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.		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. Футбол.
27	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Отработка перемещения в защите.	Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.		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 40 см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. 1. Нападающий без мяча делает рывки, меняя направление, скорость, стараясь убежать от защитника, а защитник должен не проиграть, успеть за нападающим. 2. То же только нападающий с ведением мяча, старается финтом обмануть защитника и убежать забить в ворота. 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 упрощенным 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 40 см.; 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. Упражнения для развития умения видеть поле: 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.
м а й	29	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты 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. Легкоатлетические упражнения: 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 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. Специальные упражнения для развития быстроты: 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. Специальные упражнения для развития ловкости: 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. Введение внутренней стороной подъема правой левой ногой «Змейкой» оббегая фишки. 3. Футбол по упрощенным правилам.
	3	1. Развитие физических	Повторение правил	бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки

1	качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости. 2. Повторение финта «уходом» в нападении. 3. Отработка отбора мяча в защите.	игры в футбол по упрощенным правилам.	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. 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. Обманные движения на "уход" выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения. Упражнение в парах. Нападающий с мячом обыгрывает защитника, обманув, уйдя в неожиданную сторону для защитника. А защитник играет в отбор мяча.
3 2	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости. 2. Вбрасывание мяча. Отработка игры в нападении без мяча. (открыться, получить мяч).	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). 3. Упр. в тройках. Один нападающий выбрасывает мяч из-за боковой, второй открывается, стараясь обмануть защитника и получить мяч. 4. То же, но при получении мяча нападающий старается убежать забить мяч в ворота, а защитник помешать этому. П/И «Футбол по упрощенным правилам.

Методическое обеспечение:

1. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых 2001г..
2. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва 2017г.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Москва 2017г.
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 2016г.
6. Харин А.А. Организация и проведение соревнований. Ижевск 2017г.
7. Шебеко В.И. Физическое воспитание дошкольников. Минск 2017г.

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 68", Сородина Анна Владимировна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
19.05.2021 14:21 (MSK), Сертификат № 2E65BA00FBAC268D42C571D3DC0541AC