

СОГЛАСОВАНО

на Совете педагогов

МБДОУ детского сада № 169

Протокол от №

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ детским садом № 169

Е.А. Крупнова.

Приказ от №

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «Мини - футбол»**

«Согласовано»

начальник отдела коррекционной
работы и дошкольных учреждений
управления образования

Администрации города Твери

_____ Т.В. Серая

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Целевой раздел. Пояснительная записка.....	3
1.1 Актуальность программы.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	5
1.3 Принципы построения программы	5
1.4 Планируемые результаты освоения детьми программы	6
1.5 Формы и методы построения программы.....	6
1.6 Сроки реализации программы.....	7
1.7 Формы подведения итогов.....	7
2. Содержательный раздел.....	
2.1 Учебный план программы 1 год обучения.....	8
2.2 Учебный план программы 2 год обучения.....	8
2.3 Календарно – тематический план программы 1 год обучения.....	9
2.4 Календарно – тематический план программы 2 год обучения	27
2.5 Мониторинг.....	44
3. Организационный раздел.....	
3.1 Материально-техническое обеспечение программы.....	46
Литература.....	47
Приложения.....	49

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка.

Физическое воспитание играет важную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это время, когда закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни.

Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность.

Важное место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение ими имеет большое значение для разносторонней подготовленности детей.

Для решения данной задачи была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини - футбол» (далее Программа).

Футбол - спортивная игра, динамичность, эмоциональность, разнообразие действий в которой привлекают детей старшего дошкольного возраста, формируя интерес и даже увлечённость

1.1. Актуальность создания Программы.

Актуальность Программы обусловлена основными направлениями Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, а также популярностью вида спорта «Футбол» среди детей и их родителей.

В современной жизни на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные, у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр,

прогулок, общения со сверстниками, все это негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей детей.

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается мяч. Дети мяч бросают, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий, и каких-либо указаний. Ребенок самостоятельно определяет, что делать с этим уникальным для него предметом. Подвижную игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом (лицом вперед, спиной вперед, в стороны) и т.д. Дошкольник выполняет эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умения детей самостоятельно применять движения в зависимости от условия игры: самостоятельно подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его осуществления.

Футбол – спортивная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране. Обучение футболу отвечает всем требованиям психомоторного развития дошкольников.

Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья, развития творческой деятельности, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Данная Программа предназначена для знакомства детей с элементами спортивной игры - футбол, овладения простейшими действиями с мячом.

1.2. Цель и задачи Программы: создание условий для осуществления двигательной активности и развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма в процессе освоения элементов спортивной игры «футбол».

Задачи программы:

- формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни;
- расширять двигательный опыт детей новыми действиями;
- содействовать развитию двигательных способностей;
- воспитывать положительные морально-волевые качества;
- умение использовать полученные навыки в самостоятельной двигательной деятельности;
- формировать интерес к футболу;
- обучать базовой технике выполнения элементов спортивной игры - футбол.

Форма занятий - совместная деятельность взрослого и детей.

1.3. Принципы реализации Программы

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования

- принцип сознательности – формирование у детей понимания, интереса, осмысленного отношения к двигательной деятельности, повышению сознательности, использование педагогом методических приёмов, решающих проблемы здоровья сберегающих технологий;
- принцип систематичности и последовательности – регулярность, планомерность, непрерывность педагогического процесса на протяжении всего периода обучения; взаимосвязь знаний, умений и навыков игры в мини – футбол;
- принцип постепенности – преемственность ступеней обучения ребёнка игре в мини- футбол;

- принцип – индивидуализации – осуществление индивидуального подхода к обучению на основе здоровьесберегающих технологий;
- принцип непрерывности – построение целостного педагогического процесса с учётом всех его закономерностей;
- принцип цикличности – упорядочивание процесса обучения, повторяющаяся последовательность занятий, помогающая подготовить ребёнка к каждому последующему этапу обучения;
- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей – фундамент для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе обучения;
- принцип активности – степень подвижности, инициативности, творчества в той степени, которая необходима в процессе построения игры в мини – футбол;
- принцип всестороннего и гармоничного развития личности – развитие всех психофизических способностей, знаний, умений и навыков, необходимых для игры в мини – футбол;

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

- укрепление здоровья ребенка и повышение работоспособности;
- формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- увеличение двигательных и координационных способностей ребенка;
- развитие индивидуальных особенностей и способностей детей;
- овладение базовыми элементами техники по виду спорта футбол.

1.5. Формы и методы, используемые на занятиях:

- Игровой.
- Словесный (теоретическая подготовка обучающихся в форме: объяснения, рассказа, беседы)
- Наглядный (демонстрация (показ), разучивание технических действий, разработка вариантов решения игровых ситуаций, творческие задания в процессе тренировки и соревнований).

- Непрерывный, повторный, круговой, игровой, соревновательный (выполнения упражнений для развития физических качеств).

Все вышеперечисленные методы используются в комплексе.

1.6. Сроки реализации Программы

Срок реализации программы: два года.

Занятия проводятся 2 раз в неделю во второй половине дня с сентября по май. Итого 66 занятий в год. Продолжительность занятия 30 минут.

Категория участников. Дети старшего дошкольного возраста 5 – 8 лет. Для занятий по Программе «Мини - футбол» детям необходима справка от врача для занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программе «Мини - футбол».

Занятия проводит инструктор по физической культуре педагог – тренер преподаватель по футболу.

Формы проведения занятий: традиционные, игровые занятия, которые включают в себя познавательную, продуктивную, коммуникативную, двигательную и конструктивную деятельности.

1.7. Формы подведения итогов

Способ проверки освоения Программы – мониторинг. Форма подведения итогов по реализации Программы – открытое занятие для родителей.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебный план Программы 1 год обучения.

Основные направления	Количество занятий
Мяч	28
МЯЧ + ВОРОТА	16
МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК	12
МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР	8
Итого:	66

2.2. Учебный план Программы 2 год обучения.

Основные направления	Количество занятий
Мяч	10
МЯЧ + ВОРОТА	10
МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК	22
МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР	24
Итого:	66

2.3. Календарно - тематический план Программы 1 год обучения.

	Тема	Задачи	Оборудование
сентябрь			
1	Заяц Гоша знакомит детей с футболом.	Познакомить детей с футболом и историей его развития в России. Формировать знания детей о том, что двигательная активность является источником крепкого здоровья. Развивать быстроту, ловкость. Формировать стремление к физическому совершенствованию. Желание участвовать в спортивных мероприятиях.	Мячи, наглядный материал по теме беседы.
2	Мы внимательны и осторожны.	Познакомить детей с правилами поведения во время занятий по футболу. Формировать правильную осанку. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус детей. Развивать скоростные качества, ловкость, координацию. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать дружеские отношения между детьми.	Аудиозапись «Футбольного марша» (муз. М. Блантера), мячи, наглядный материал по теме беседы.
3	Быстрые ножки.	Учить различным видам бега. Развивать мышцы ног, ловкость, быстроту, координацию. Приобщать детей к спортивным традициям.	Флажки, мячи, бубен.
4	На площадке прыг – скок.	Учить передвигаться по площадке, используя различные виды прыжков, подскоков. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Формировать правильную осанку. Развивать силу, ловкость, скоростные качества, координацию, умение ориентироваться в пространстве.	Обручи, флажки, мячи.

		Формировать стремление к здоровому образу жизни.	
5	Полоса препятствий.	Формировать умение преодолевать различные виды препятствий в движении. Сохранять физическое и психологическое здоровье детей. Продолжать развивать силу, ловкость, скоростные качества, координацию, умение ориентироваться в пространстве. Формировать желание участвовать в спортивных соревнованиях, показывать хороший результат.	Мячи, обручи, тоннели, барьеры.
6	Догони Гошу	Учить преодолевать заданную дистанцию на время. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Повышать мышечную силу. Формировать опорно - двигательный аппарат. Продолжать развивать скоростные качества, координацию, ловкость. Приобщать детей к традициям физической культуры и спорта.	Мячи.
октябрь			
1	Мой весёлый, звонкий мяч.	Формировать умение слушать сигнал. В игровой форме знакомить детей с мячами для футбола и мини – футбола, их сходством и различиями. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр с мячом. Укреплять мышцы ног, рук, спины. Воспитывать любовь к движениям, выносливость, чувство товарищества, стремление преодолевать трудности, желание добиваться хороших результатов.	

2	Быстрые ножки.	Продолжать учить различным видам бега, удовлетворять потребность детей в движении. Развивать мышцы ног, ловкость, быстроту, координацию. Приобщать детей к спортивным традициям. Формировать стремление вести здоровый образ жизни	
3	На площадке прыг – скок.	Продолжать учить детей передвигаться по площадке, используя различные виды прыжков, подскоков. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Формировать правильную осанку. Развивать силу, ловкость, скоростные качества, координацию, умение ориентироваться в пространстве. Формировать стремление к здоровому образу жизни.	Обручи, флажки, мячи.
4	Полоса препятствий	Формировать умение преодолевать различные виды препятствий в движении. Развивать скоростные качества, координацию, умение ориентироваться в пространстве. Формировать желание участвовать в спортивных соревнованиях, показывать хороший результат.	Мячи, обручи, тоннели, барьеры.
5	Догони Гошу.	Продолжать учить преодолевать заданную дистанцию на время. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Укреплять опорно – двигательный аппарат. Повышать мышечную силу. Развивать выносливость, ловкость, координацию. Приобщать детей к традициям физической культуры и спорта. Формировать стремление вести здоровый образ жизни.	Мячи.

6	Мой весёлый, звонкий мяч.	Продолжать формировать умение слушать сигнал, Продолжать знакомить детей с мячами для футбола и мини – футбола, в игровой форме их сходством и различиями. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр с мячом. Укреплять мышцы ног, рук, спины. Воспитывать любовь к движениям, выносливость, чувство товарищества, стремление преодолевать трудности, желание добиваться хороших результатов.	Мячи.
7	Мяч на площадке.	Познакомить детей с основными техническими приёмами игры в футбол. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр с мячом. Развивать силу, ловкость, скоростные качества, координацию. Прививать интерес к регулярным занятиям спортом. Воспитывать аккуратность, вежливость.	Фотографии, плакаты, мячи, скакалка с утяжелителем на конце.
8	Наши успехи.	Учить сохранять правильную осанку при ходьбе с одновременным выполнением заданий. Формировать умение сохранять равномерный темп в беге. Закреплять умение правильно выполнять основные движения в беге, прыжках, передвижениях по площадке с преодолением препятствий. Формировать стремление к физическому совершенствованию, желание участвовать в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях.	Обручи, барьеры, флажки, скакалка с утяжелителем, мешочки с песком.

ноябрь			
1 - 2	Непослушный мяч.	Знакомить детей с правильной техникой выполнения передачи мяча правой, левой ногой. Учить при выполнении действий с мячом сохранять правильную осанку. Развивать глазомер, ловкость, координацию, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать дружеские отношения между детьми, взаимопонимание, сопереживание. Формировать выдержку, решительность, настойчивость.	Фотографии, плакаты по теме беседы, мячи, верёвка, аудиозапись «Футбольного марша» (муз. М. Блантера),
3 - 4	Веди мяч правильно.	Учить правильной технике ведения мяча правой и левой ногой. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр с мячом. Укреплять мышцы рук, ног, спины детей. Развивать ловкость, скоростные качества, координацию, выносливость. Формировать стремление к двигательной активности, преодолению трудностей, желание добиваться положительных результатов. Воспитывать чувство товарищества.	Фотографии, плакаты по теме беседы, мячи для мини – футбола и набивные. Флажки, карточки (кружки) красного и зелёного цвета.
5	Останови мяч.	Учить детей правильно выполнять остановку мяча правой и левой ногой. Учить согласовывать свои действия с действиями товарищей. Укреплять мышцы ног. Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, координацию. Формировать чувство справедливости. Воспитывать чувство ответственности перед командой за свои действия.	Фотографии, плакаты по теме беседы, мячи для мини – футбола и набивные.

6	Успехи Гоши.	Учить правильно передавать мяч, выполнять ведение мяча. Отрабатывать умение успешно управлять мячом. Развивать мышцы ног, ловкость, координацию, умение ориентироваться в пространстве. Побуждать проявлять настойчивость в достижении результата. Формировать стремление заниматься физическими упражнениями.	Мячи набивные и для мини – футбола.
7	Будь внимателен.	Закреплять умение слышать сигнал педагога. Формировать технику ведения, остановки мяча, передачи мяча с остановкой. Формировать правильную осанку, укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать меткость, скоростные качества Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость, чувство товарищества.	Пластмассовые гантели. Гимнастические скамейки, мячи, гимнастические маты, верёвки.
8	Ошибки Гоши.	Обратить внимание детей на распространённые ошибки в остановке, передачи и ведении мяча. Учить действовать по сигналу. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы ног. Развивать ловкость, скоростные качества, координацию. Формировать стремление к двигательной активности, выносливость. Воспитывать чувство товарищества, желание добиваться хороших результатов.	Фотографии по теме беседы, пластмассовые гантели, гимнастические скамейки, мячи, кегли.

декабрь			
1	Полоса препятствий.	Формировать умение преодолевать различные виды препятствий в движении. Развивать силу, ловкость, скоростные качества, координацию, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать стремление к физическому совершенствованию. Формировать желание участвовать в физкультурных мероприятиях, показывать хороший результат.	Мячи, обручи, тоннели, барьеры.
2	Мяч на площадке.	Продолжать знакомить детей с основными техническими приёмами игры в футбол. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр с мячом. Укреплять мышцы ног, рук, спины. Развивать скоростные качества, координацию. Прививать интерес к регулярным занятиям спортом. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать стремление преодолевать трудности.	Фотографии, плакаты, мячи, скакалка с утяжелителем на конце.
3	Останови мяч.	Продолжать учить детей правильно выполнять остановку мяча правой и левой ногой, согласовывать свои действия с действиями товарищей. Укреплять мышцы ног. Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, координацию. Формировать чувство справедливости. Воспитывать чувство ответственности перед командой за свои действия.	Мячи для мини – футбола и набивные.
4	Будь внимателен!	Закреплять умение слышать сигнал педагога. Формировать технику ведения, остановки мяча, передачи мяча с остановкой.	Пластмассовые гантели, гимнастические скамейки, мячи,

		Формировать правильную осанку, укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать меткость, скоростные качества Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость, чувство товарищества.	гимнастические маты, верёвки.
5 - 6	Звонкий мяч.	Учить отбивать мяч о стену внутренней стороной стопы, правой, левой ногой. Укреплять мышцы ног. Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, меткость. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость, чувство товарищества.	Мячи, пластмассовые кегли, гимнастические скамейки, скакалка, шнур.
7 - 8	Играем с Гошей.	Продолжать учить играть в футбол по упрощённым правилам. Сохранять физическое и психологическое здоровье детей. Развивать ловкость. Силу, скоростные качеств, координацию. Формировать стремление к физическому совершенствованию, показывать хороший результат, участвовать в спортивных соревнованиях.	Мячи набивные и для мини – футбола, верёвки.
январь			
1	Полоса препятствий	Закреплять умение детей преодолевать различные виды препятствий в движении. Развивать силу, ловкость, скоростные качества, координацию, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать стремление к физическому совершенствованию. Формировать желание участвовать в физкультурных мероприятиях, показывать хороший результат.	Мячи, обручи, тоннели, барьеры.

2	Непослушный мяч.	Познакомить детей с правильной техникой выполнения передачи мяча правой и левой ногой. Продолжать учить сохранять правильную осанку при действиях с мячом. Развивать глазомер, ловкость, координацию. Умение ориентировать в пространстве. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, взаимопонимание, сопереживание. Формировать выдержку, решительность, настойчивость.	Фотографии по теме беседы, мячи, верёвка, «Футбольного марша» (муз. М. Блантера),
3	Веди мяч правильно.	Продолжать учить правильной технике ведения мяча правой и левой ногой. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр с мячом. Укреплять мышцы рук, ног, спины детей. Развивать ловкость, скоростные качества, координацию, выносливость. Формировать стремление к двигательной активности, преодолению трудностей, желание добиваться положительных результатов. Воспитывать чувство товарищества.	Фотографии, плакаты по теме беседы, мячи для мини – футбола и набивные. Флажки, карточки (кружки) красного и зелёного цвета.
4	Будь внимателен.	Закреплять умение слышать сигнал педагога. Формировать технику ведения, остановки мяча, передачи мяча с остановкой. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать ловкость, меткость, скоростные качества. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость, чувство товарищества.	Пластмассовые гантели, гимнастические скамейки, мячи, гимнастические маты, верёвки.

5 - 6	Послушный мяч.	Закреплять правильную технику передачи мяча правой и левой ногой. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Формировать правильную осанку. Повышать мышечную силу. Развивать меткость, скоростные качества, координацию. Приобщать детей к традициям физической культуры и спорта. Формировать стремление к здоровому образу жизни.	Мячи, верёвки.
февраль			
1	Быстрый мяч.	Учить выполнять передачу мяча друг другу в движении. Формировать правильную осанку и глазомер. Развивать ловкость, меткость. Формировать стремление к двигательной активности, выносливость, чувство товарищества, желание преодолевать трудности, добиваться хороших результатов.	Мячи, кегли, мешочки с песком.
2	Наши успехи.	Продолжать учить сохранять правильную осанку при ходьбе с одновременным выполнением заданий. Формировать умение сохранять равномерный темп в беге. Закреплять умение правильно выполнять основные движения в беге, прыжках в передвижении по площадке с преодолением препятствий. Развивать силу, ловкость, скоростные качества, координацию. Формировать стремление к физическому совершенствованию, желание участвовать в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях.	Обручи, барьеры, флажки, скакалка (шнур с утяжелителем), мешочки с песком.

3	Мяч на площадке.	Продолжать знакомить детей с основными техническими приёмами игры в футбол. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр с мячом. Укреплять мышцы ног, рук, спины. Развивать скоростные качества, координацию. Прививать интерес к регулярным занятиям спортом. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать стремление преодолевать трудности.	Фотографии, плакаты, мячи, скакалка с утяжелителем на конце.
4	Веди мяч правильно.	Учить правильной технике ведения мяча правой и левой ногой. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр с мячом. Развивать скоростные качества, координацию, выносливость. Продолжать формировать стремление к двигательной активности, желание добиваться хороших результатов.	Фотографии, плакаты по теме беседы, мячи для мини – футбола и набивные. Флажки, карточки (кружки) красного и зелёного цвета.
5	Звонкий мяч.	Продолжать учить отбивать мяч о стену внутренней стороной стопы, правой, левой ногой. Укреплять мышцы ног. Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, меткость. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость, чувство товарищества.	Мячи, пластмассовые кегли, гимнастические скамейки, скакалка, шнур.
6	Играем с Гошей.	Продолжать учить играть в футбол по упрощённым правилам. Сохранять физическое и психологическое здоровье детей.	Мячи набивные и для мини – футбола, верёвки.

		Развивать ловкость. Силу, скоростные качеств, координацию. Формировать стремление к физическому совершенствованию, показывать хороший результат, участвовать в спортивных соревнованиях.	
7 - 8	Разбегись – ударь.	Учить выполнять удар по мячу внутренней стороной стопы с разбегу. Укреплять организм с помощью физических упражнений и спортивных игр. Укреплять мышцы ног. Развивать ловкость, меткость, глазомер.	Мячи, шнур.
март			
1	Наши успехи.	Продолжать учить сохранять правильную осанку при ходьбе с одновременным выполнением заданий. Формировать умение сохранять равномерный темп в беге. Закреплять умение правильно выполнять основные движения в беге, прыжках в передвижении по площадке с преодолением препятствий. Развивать силу, ловкость, скоростные качества, координацию. Формировать стремление к физическому совершенствованию, желание участвовать в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях.	Обручи, барьеры, флажки, скакалка (шнур с утяжелителем), мешочки с песком.
2	Непослушный мяч.	Продолжать знакомить детей с правильной техникой выполнения передачи мяча правой и левой ногой. Продолжать учить сохранять правильную осанку при действиях с мячом. Развивать глазомер, ловкость, координацию. Умение ориентировать в пространстве.	Фотографии по теме беседы, мячи, верёвка, аудиозапись «Футбольного марша» (муз. М. Блантера).

		Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, взаимопонимание, сопереживание. Формировать выдержку, решительность, настойчивость.	
3	Веди мяч правильно.	Продолжать учить правильной технике ведения мяча правой и левой ногой. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр с мячом. Развивать скоростные качества, координацию, выносливость. Продолжать формировать стремление к двигательной активности, желание добиваться хороших результатов.	Фотографии, плакаты по теме беседы, мячи для мини – футбола и набивные. Флажки, карточки (кружки) красного и зелёного цвета.
4	Ошибки Гоши.	Обратить внимание детей на распространённые ошибки в остановке, передачи и ведении мяча. Продолжать учить действовать по сигналу. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы ног. Развивать ловкость, скоростные качества, координацию. Формировать стремление к двигательной активности, выносливость. Воспитывать чувство товарищества, желание добиваться хороших результатов.	Фотографии по теме беседы, пластмассовые гантели, гимнастические скамейки, мячи, кегли.
5	Быстрый мяч.	Учить выполнять передачу мяча друг другу в движении. Формировать правильную осанку и глазомер. Развивать ловкость, меткость. Формировать стремление к двигательной активности, выносливость, чувство товарищества, желание преодолевать трудности, добиваться хороших результатов.	Мячи, кегли, мешочки с песком.

6 - 7	Гоша ловит мяч.	Учить ловить мяч двумя руками от груди, сверху, снизу после отскока от пола. Развивать моторику кистей рук, ловкость Воспитывать дружелюбие, взаимопонимание, выдержку, решительность, настойчивость.	Мячи для мини – футбола, набивные мячи, фишки, гимнастическая скамейка, свисток
8	Бросай мяч.	Учить выбрасывать мяч из-за головы двумя руками, из-за плеча правой (левой) рукой, одной рукой сбоку низом. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Укреплять мышцы ног, рук, спины. Тренировать органы дыхания. Развивать силу, ловкость, меткость. Формировать стремление к двигательной активности, выносливость, чувство товарищества, желание преодолевать трудности, добиваться хороших результатов.	Мячи для мини – футбола, мячи - набивные, кегли, мешочки с песком.
Апрель			
1	Попади в ворота.	Учить детей выполнять несколько ударов на точность подряд. Удовлетворять потребность в движении. Удовлетворять потребность детей в движении. Развивать мышцы ног. Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, меткость, глазомер. Формировать стремление к двигательной активности, выносливость.	Мячи, кубики (кегли), аудиозапись «Футбольного марша» (муз. М. Блантера).
2	Веди мяч правильно.	Закреплять технику ведения мяча правой и левой ногой. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр с мячом. Развивать скоростные качества, координацию, выносливость.	Фотографии, плакаты по теме беседы, мячи для мини – футбола и набивные. Флажки,

		Продолжать формировать стремление к двигательной активности, желание добиваться хороших результатов.	карточки (кружки) красного и зелёного цвета.
3	Звонкий мяч.	Продолжать учить отбивать мяч о стену внутренней стороной стопы, правой, левой ногой. Укреплять мышцы ног. Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, меткость. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость, чувство товарищества.	Мячи, пластмассовые кегли, гимнастические скамейки, скакалка, шнур.
4	Играем с Гошей.	Закреплять умение играть в футбол по упрощённым правилам. Развивать силу, ловкость, скоростные качества, координацию. Формировать стремление к физическому совершенствованию, показывать хороший результат в спортивных соревнованиях.	Мячи для мини – футбола, мячи - набивные, верёвка, аудиозапись «Футбольного марша» (муз. М. Блантера).
5	Разбегись – ударь.	Учить выполнять удар по мячу внутренней стороной стопы с разбега. Укреплять организм с помощью физических упражнений и спортивных игр. Укреплять мышцы ног. Развивать ловкость, меткость, глазомер.	Мячи, шнур.
6	Бросай мяч.	Учить выбрасывать мяч из-за головы двумя руками, из-за плеча правой (левой) рукой, одной рукой сбоку низом. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Укреплять мышцы ног, рук, спины. Тренировать органы дыхания. Развивать силу, ловкость, меткость. Формировать стремление к двигательной активности, выносливость, чувство	Мячи для мини – футбола, мячи - набивные, кегли, мешочки с песком.

		товарищества, желание преодолевать трудности, добиваться хороших результатов.	
7	Гоша в воротах.	Учить ловить мяч. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Укреплять мышцы рук, ног, спины. Тренировать органы дыхания. Развивать ловкость, координацию. Формировать стремление к двигательной активности, выносливость, чувство товарищества, желание преодолевать трудности, добиваться хороших результатов.	Пластмассовые гантели, гимнастическая скамейка, мячи.
8	Не пропусти мяч.	Учить в движении отбивать ладонями катящийся мяч. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Развивать мышцы рук, ног, спины. Тренировать органы дыхания. Развивать ловкость, координацию. Формировать стремление к двигательной активности, выносливость, желание преодолевать трудности.	Пластмассовые гантели, гимнастическая скамейка. Мячи, скакалка (шнур с утяжелителем).
Май			
1	Попади в ворота.	Учить детей выполнять несколько ударов на точность подряд. Удовлетворять потребность в движении. Удовлетворять потребность детей в движении. Развивать мышцы ног. Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, меткость, глазомер. Формировать стремление к двигательной активности, выносливость.	Мячи, кубики (кегли), аудиозапись «Футбольного марша» (муз. М. Блантера).

2	Успехи Гоши.	Закреплять умение правильно передавать мяч, выполнять ведение мяча. Отрабатывать умение успешно управлять мячом. Удовлетворять потребность детей в движении. Развивать мышцы ног. Развивать ловкость, координацию, умение ориентироваться в пространстве. Побуждать проявлять настойчивость в достижении результата.	Мячи для мини – футбола, мячи - набивные,
3	Гоша в воротах.	Продолжать учить ловить мяч. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Укреплять мышцы рук, ног, спины. Тренировать органы дыхания. Развивать ловкость, координацию. Формировать стремление к двигательной активности, выносливость, чувство товарищества, желание преодолевать трудности, добиваться хороших результатов.	Пластмассовые гантели, гимнастическая скамейка, мячи.
4	Не пропусти мяч.	Продолжать учить в движении отбивать ладонями катящийся мяч. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Развивать мышцы рук, ног, спины. Тренировать органы дыхания. Развивать ловкость, координацию Формировать стремление к двигательной активности, выносливость, желание преодолевать трудности.	Пластмассовые гантели, гимнастическая скамейка. Мячи, скакалка (шнур с утяжелителем).
5	Попади в ворота.	Продолжать учить детей выполнять несколько ударов на точность подряд. Удовлетворять потребность в движении.	Мячи, кубики (кегли), аудиозапись

		Удовлетворять потребность детей в движении. Развивать мышцы ног. Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, меткость, глазомер. Формировать стремление к двигательной активности, выносливость.	«Футбольного марша» (муз. М. Блантера).
6	Сколько мы умеем.	Продолжать учить детей выполнять несколько ударов на точность подряд. Удовлетворять потребность в движении. Развивать мышцы ног. Формировать правильную осанку. Развивать силу, ловкость, глазомер, скоростные качества, координацию. Воспитывать дружелюбие, выдержку, настойчивость.	Мячи.

2.4. Календарно - тематический план Программы 2 год обучения.

	Тема	Задачи	Оборудование
Сентябрь.			
1	Мы внимательны и осторожны.	Познакомить детей с правилами поведения во время занятий по футболу. Формировать правильную осанку. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус детей. Развивать скоростные качества, ловкость координацию. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать дружеские отношения между детьми.	Мячи.
2	Гоша на площадке.	Закреплять умение передвигаться по площадке, используя различные виды прыжков, подскоков. Укреплять мышцы ног. Способствовать увеличению подвижности суставов. Развивать силу, ловкость, координацию. Воспитывать чувство ответственности за свои действия перед командой, умение согласовывать свои действия с действиями товарищей, стремление к справедливости.	Мячи для мини – футбола и малые фитбольные.
3	Правила для Гоши.	Формировать умения действовать в игре в соответствии с правилами. Продолжать учить правильно и бережно использовать инвентарь, соблюдать технику безопасности. Формировать представление о том, что физическая культура – жизненная потребность каждого человека. Развивать силу, ловкость, координацию. Формировать чувство ответственности.	Фотографии, плакаты по теме беседы, мячи, малые фитбольные мячи.

4	Полоса препятствий.	Продолжать учить преодолевать различные виды препятствий в движении. Развивать силу, ловкость, скоростные качества, координацию, умение ориентироваться в пространстве. Формировать стремление к физическому совершенствованию, желание участвовать в спортивных мероприятиях, показывая хороший результат.	Мячи, обручи, тоннели, барьеры.
5	Догони Гошу.	Учить преодолевать заданную дистанцию на время. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Формировать правильную осанку. Повышать мышечную силу. Развивать ловкость, скоростные качества. Формировать стремление к здоровому образу жизни.	Мячи, кегли, флажки.
6	Мой весёлый звонкий мяч.	Продолжать формировать умение играть в различные подвижные игры с мячом. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и подвижных игр с мячом. Укреплять мышцы рук, ног, спины. Развивать ловкость, скоростные качества, координацию. Воспитывать любовь к движениям, выносливость, чувство товарищества, стремление преодолевать трудности. Желание добиваться хороших результатов.	Мячи, фишки.
Октябрь.			
1	Быстрые ножки.	Закреплять умение передвигаться по площадке различными видами бега. Удовлетворять потребность в движении. Развивать мышцы ног, скоростные качества, координацию. Приобщать детей к традиция физической культуры и спорта.	Флажки, кубики, кегли, мячи.

		Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.	
2	Полоса препятствий.	Продолжать учить преодолевать различные виды препятствий в движении. Развивать силу, ловкость, скоростные качества, координацию, умение ориентироваться в пространстве. Формировать стремление к физическому совершенствованию, желание участвовать в спортивных мероприятиях, показывая хороший результат.	Мячи, обручи, тоннели, барьеры.
3	Догони Гошу.	Продолжать учить преодолевать заданную дистанцию на время. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Формировать правильную осанку. Повышать мышечную силу. Развивать ловкость, скоростные качества. Приобщать детей к традициям физической культуры и спорта.	Мячи, кегли, флажки.
4	Мой весёлый, звонкий мяч.	Закреплять умение играть в различные подвижные игры с мячом. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и подвижных игр с мячом. Укреплять мышцы рук, ног, спины. Развивать ловкость, скоростные качества, координацию. Воспитывать любовь к движениям, выносливость, чувство товарищества, стремление преодолевать трудности. Желание добиваться хороших результатов.	Мячи, фишки.
5 - 6	Мяч на площадке.	Продолжать знакомить детей с основными техниками и приёмами в футболе. Укреплять мышцы ног, рук, спины. Развивать умение действовать по сигналу. Развивать меткость, ловкость.	Мячи, кубики, кегли, флажки.

		Прививать привычку к регулярным занятиям физкультурой. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать стремление преодолевать трудности, желание добиться хорошего результата.	
7	Послушный мяч.	Закреплять умение детей правильно выполнять передачу мяча правой и левой ногой. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Формировать правильную осанку. Развивать ловкость. Скоростные качества. Приобщать детей к традициям физической культуры и спорта.	Мячи, верёвки.
8	Наши успехи.	Продолжать учить сохранять правильную осанку при ходьбе, сопровождающейся выполнением различных заданий. Формировать умение сохранять равномерный темп в беге. Закреплять умение действовать в игре в соответствии с правилами, действовать по сигналу. Развивать ловкость, координацию, умение ориентироваться в пространстве. Формировать стремление к физическому совершенствованию, желание участвовать в физкультурных мероприятиях, участвовать в спортивных соревнованиях, показывать хороший результат.	Кубики, мячи, обручи, тоннели, барьеры, мешочки с песком.
Ноябрь.			
1	Мяч на площадке.	Продолжать знакомить детей с основными техниками и приёмами в футболе. Укреплять мышцы ног, рук, спины. Развивать умение действовать по сигналу. Развивать меткость, ловкость. Прививать привычку к регулярным занятиям физкультурой.	Мячи, кубики, кегли, флажки.

		Воспитывать аккуратность, вежливость.	
2	Послушный мяч.	Продолжать учить сохранять правильную осанку при ходьбе, сопровождающейся выполнением различных заданий. Формировать умение сохранять равномерный темп в беге. Закреплять умение действовать в игре в соответствии с правилами, действовать по сигналу. Развивать ловкость, координацию, умение ориентироваться в пространстве. Формировать стремление к физическому совершенствованию, желание участвовать в физкультурных мероприятиях, участвовать в спортивных соревнованиях, показывать хороший результат.	Мячи, верёвки.
3 - 4	Веди мяч правильно.	Закреплять технику выполнения ведения мяча правой и левой ногой. Укреплять мышцы ног. Формировать правильную осанку. Развивать силу, ловкость, скоростные качества, координацию. Воспитывать любовь к движениям, выносливость, чувство товарищества, стремление преодолевать трудности, желание добиваться хороших результатов.	Карточки красного и зелёного цвета, мячи для мини – футбола и набивные мячи, кубики, флажки, аудиозапись «Футбольного марша» (муз. М. Блантера).
5	Останови мяч.	Продолжать учить согласовывать свои действия с действиями товарищей. Закреплять умение правильно выполнять остановку мяча правой и левой ногой. Укреплять мышцы ног. Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, координацию. Воспитывать чувство ответственности за свои действия перед командой, стремление к справедливости.	Мячи для мини – футбола и набивные.

6	Играем с Гошей.	Формировать навыки самостоятельной и коллективной игры с мячом. Продолжать учить видеть площадку и ориентироваться на ней. Формировать умение соблюдать правила игры в футбол Закреплять умение действовать по сигналу Развивать ловкость, координацию. Формировать желание участвовать в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях.	Карточки красного и зелёного цвета, мячи, пластмассовые гантели, гимнастические скамейки, кубики аудиозапись «Футбольного марша» (муз. М. Блантера).
7	Ошибки Гоши.	Обратить внимание детей на распространённые ошибки при игре в футбол. Закреплять умение слушать и выполнять команды по сигналу. Развивать скоростные качества. Формировать у детей стремление к физическому совершенствованию, желание участвовать в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях, показывая хороший результат.	Карточки красного и зелёного цвета, мячи, пластмассовые гантели, гимнастические скамейки, кубики аудиозапись «Футбольного марша» (муз. М. Блантера).
8	Наши успехи.	Продолжать учить сохранять правильную осанку при ходьбе, сопровождающейся выполнением различных заданий. Формировать умение сохранять равномерный темп в беге. Закреплять умение действовать в игре в соответствии с правилами, действовать по сигналу. Развивать ловкость, координацию, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать чувство ответственности перед командой, стремление к справедливости. Согласовывать свои собственные действия с действиями товарищей.	Кубики, мячи, обручи, тоннели, барьеры, мешочки с песком.

Декабрь.			
1	Послушный мяч.	Закреплять умение сохранять правильную осанку при ходьбе, сопровождающейся выполнением различных заданий, действовать в игре в соответствии с правилами, действовать по сигналу. Формировать умение сохранять равномерный темп в беге. Развивать ловкость, координацию, умение ориентироваться в пространстве. Формировать стремление к физическому совершенствованию, желание участвовать в физкультурных мероприятиях, участвовать в спортивных соревнованиях, показывать хороший результат.	Мячи, верёвки.
2	Веди мяч правильно.	Закреплять технику выполнения ведения мяча правой и левой ногой. Укреплять мышцы ног. Формировать правильную осанку. Развивать силу, ловкость, скоростные качества, координацию. Воспитывать любовь к движениям, выносливость, чувство товарищества, стремление преодолевать трудности, желание добиваться хороших результатов.	Карточки красного и зелёного цвета, мячи для мини – футбола и набивные мячи, кубики, флажки, аудиозапись «Футбольного марша» (муз. М. Блантера).
3	Останови правильно.	Продолжать учить согласовывать свои действия с действиями товарищей. Закреплять умение правильно выполнять остановку мяча правой и левой ногой. Укреплять мышцы ног. Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, координацию. Воспитывать чувство ответственности за свои действия перед командой, стремление к справедливости.	Мячи для мини – футбола и набивные.
4	Играем с Гошей.	Продолжать формировать навыки самостоятельной и коллективной игры с	Карточки красного и

		мячом, видеть площадку и ориентироваться на ней, умение соблюдать правила игры в футбол Закреплять умение действовать по сигналу Развивать ловкость, координацию. Формировать желание участвовать в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях.	зелёного цвета, мячи, пластмассовые гантели, гимнастические скамейки, кубики аудиозапись «Футбольного марша» (муз. М. Блантера).
5	Звонкий мяч.	Продолжать учить отбивать мяч о стену внутренней стороной стопы, правой и левой ногой. Укреплять мышцы ног. Развивать меткость, ловкость. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом. Воспитывать аккуратность, вежливость, доброжелательное отношение друг у другу.	Фотографии, плакаты по теме беседы, пластмассовые гантели, гимнастические скамейки, мячи, шнур, скакалка.
6	Передай – останови.	Закреплять умение выполнять передачу мяча друг другу в движении. Формировать правильную осанку, глазомер. Развивать меткость, ловкость, интерес у к двигательной активности, выносливость. Формировать чувство товарищества, стремление преодолевать трудности, добиваться положительных результатов.	Мячи, кегли, мешочки с песком.
7	Разбегись – ударь.	Закреплять умение выполнять удар по мячу внутренней стороной стопы с разбега. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Укреплять мышцы ног. Развивать глазомер, ловкость, меткость, выносливость, координацию. Воспитывать интерес к двигательной активности.	Мячи, шнур.
8	Борьба за мяч.	Побуждать детей помогать друг другу в достижении общей цели.	Фотографии, плакаты по

		Закреплять навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом. Развивать силу, ловкость, координацию. Воспитывать у детей стремление к физическому совершенствованию, формировать желание участвовать в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях, показывать хороший результат.	теме беседы, мячи, стойки.
Январь.			
1	Передай – останови.	Закреплять умение выполнять передачу мяча друг другу в движении. Формировать правильную осанку, глазомер. Развивать меткость, ловкость, интерес у к двигательной активности, выносливость. Формировать чувство товарищества, стремление преодолевать трудности, добиваться положительных результатов.	Мячи, кегли, мешочки с песком
2	Разбегись – ударь.	Закреплять умение выполнять удар по мячу внутренней стороной стопы с разбега. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Укреплять мышцы ног. Развивать глазомер, ловкость, меткость, выносливость, координацию. Воспитывать интерес к двигательной активности.	Мячи, шнур.
3 - 4	Борьба за мяч.	Побуждать детей помогать друг другу в достижении общей цели. Закреплять навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом. Развивать силу, ловкость, координацию. Воспитывать у детей стремление к физическому совершенствованию, формировать желание участвовать в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях, показывать хороший результат.	Фотографии, плакаты по теме беседы, мячи, стойки.

5 - 6	Мяч на линии.	Учить детей правильно вводить мяч в игру. Развивать ловкость. Формировать стремление к физическому совершенствованию, желание участвовать в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях.	
Февраль.			
1	Послушный мяч.	Закреплять умение сохранять правильную осанку при ходьбе, сопровождающейся выполнением различных заданий, действовать в игре в соответствии с правилами, действовать по сигналу. Формировать умение сохранять равномерный темп в беге. Развивать ловкость, координацию, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать аккуратность. Вежливость. Доброжелательное отношение друг к другу.	Мячи, верёвки.
2	Звонкий мяч.	Закреплять умение отбивать мяч о стену внутренней стороной стопы, правой и левой ногой. Укреплять мышцы ног. Развивать меткость, ловкость. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом. Воспитывать аккуратность, вежливость, доброжелательное отношение друг у другу.	Фотографии, плакаты по теме беседы, пластмассовые гантели, гимнастические скамейки, мячи, шнур, скакалка.
3	Передай – останови.	Закреплять умение выполнять передачу мяча друг другу в движении. Формировать правильную осанку, глазомер. Развивать меткость, ловкость, интерес у к двигательной активности, выносливость. Формировать чувство товарищества, стремление преодолевать трудности, добиваться положительных результатов.	Мячи, кегли, мешочки с песком

4	Меткий стрелок	Учить прицеливаться при выполнении удара по мячу в ворота. Формировать правильную осанку и глазомер. Развивать ловкость, меткость, выносливость. Воспитывать чувство товарищества, стремление преодолевать трудности, желание добиваться положительных результатов. Формировать стремление к двигательной активности.	Фотографии, плакаты по теме беседы, мячи для мини – футбола и набивные, кегли, скакалки.
5	Игроки на площадке.	Закреплять умение играть в футбол самостоятельно и в команде, видеть посадку и ориентироваться на ней, соблюдать правила игры в футбол. Формировать умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, умение ориентировать в пространстве. Воспитывать у детей стремление к физическому совершенствованию, формировать желание участвовать в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях, показывать хороший результат.	Пластмассовые гантели, гимнастические скамейки, мячи, кубики, карточки красного и зелёного цвета.
6	Успехи Гоши.	Предложить детям показать своё умение прицеливать при выполнении удара по мячу в ворота. Формировать правильную осанку и глазомер. Развивать ловкость, меткость. Воспитывать любовь к движениям, выносливость, чувство товарищества, стремление преодолевать трудности. Желание добиваться хороших результатов.	Мячи, пластмассовые гантели, гимнастические скамейки, обручи.

7	Попробуй и обведи.	Формировать умение уходить с мячом в сторону от соперника. Развивать ловкость, координацию. Воспитывать интерес к играм с мячом.	Мячи, пластмассовые гантели, гимнастические скамейки, стойки.
8	Гоша ловит мяч.	Закреплять умение ловить мяч двумя руками от груди, сверху вниз, после отскока от пола. Развивать моторику кистей рук, ловкость. Воспитывать дружелюбие, взаимопонимание, выдержку, решительность и настойчивость.	Мячи для мини – футбола и набивные, фишки.
Март.			
1	Послушный мяч.	Закреплять умение сохранять правильную осанку при ходьбе, сопровождающейся выполнением различных заданий, действовать в игре в соответствии с правилами, действовать по сигналу. Формировать умение сохранять равномерный темп в беге. Развивать ловкость, координацию, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать аккуратность. Вежливость. Доброжелательное отношение друг к другу.	Мячи, верёвки.
2	Звонкий мяч.	Закреплять умение отбивать мяч о стену внутренней стороной стопы, правой и левой ногой. Укреплять мышцы ног. Развивать меткость, ловкость. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом. Воспитывать аккуратность, вежливость, доброжелательное отношение друг у другу.	Фотографии, плакаты по теме беседы, пластмассовые гантели, гимнастические скамейки, мячи, шнур, скакалка.
3	Передай – останови.	Закреплять умение выполнять передачу мяча друг другу в движении. Формировать правильную осанку, глазомер.	Мячи, кегли, мешочки с песком.

		Развивать меткость, ловкость, интерес у к двигательной активности, выносливость. Формировать чувство товарищества, стремление преодолевать трудности, добиваться положительных результатов.	
4	Меткий стрелок	Продолжать учить прицеливаться при выполнении удара по мячу в ворота. Формировать правильную осанку и глазомер. Развивать ловкость, меткость, выносливость. Формировать стремление к двигательной активности.	Фотографии, плакаты по теме беседы, мячи для мини – футбола и набивные, кегли, скакалки.
5	Игроки на площадке.	Закреплять умение играть в футбол самостоятельно и в команде, видеть посадку и ориентироваться на ней, соблюдать правила игры в футбол. Формировать умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, умение ориентировать в пространстве. Воспитывать у детей стремление к физическому совершенствованию, формировать желание участвовать в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях, показывать хороший результат.	Пластмассовые гантели, гимнастические скамейки, мячи, кубики, карточки красного и зелёного цвета.
6	Попробуй и обведи.	Формировать умение уходить с мячом в сторону от соперника. Развивать ловкость, координацию. Воспитывать интерес к играм с мячом.	Мячи, пластмассовые гантели, гимнастические скамейки, стойки.
7	Гоша ловит мяч.	Закреплять умение ловить мяч двумя руками от груди, сверху вниз, после отскока от пола. Развивать моторику кистей рук, ловкость.	Мячи для мини – футбола и набивные, фишки.

		Воспитывать дружелюбие, взаимопонимание, выдержку, решительность и настойчивость.	
8	Бросай мяч.	Закреплять умение бросать мяч руками разными способами. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и подвижных игр. Укреплять мышцы ног, рук, спины, тренировать органы дыхания. Развивать силу, ловкость, меткость, выносливость. Формировать стремление к двигательной активности, преодолению трудностей, желание добиваться хороших результатов. Воспитывать чувство товарищества.	Мячи для мини футбола и набивные, кегли, мешочки с песком.
Апрель			
1	Останови мяч.	Продолжать учить согласовывать свои действия с действиями товарищей. Закреплять умение правильно выполнять остановку мяча правой и левой ногой. Укреплять мышцы ног. Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, координацию. Воспитывать чувство ответственности за свои действия перед командой, стремление к справедливости.	Мячи для мини – футбола и набивные.
2	Меткий стрелок	Продолжать учить прицеливаться при выполнении удара по мячу в ворота. Формировать правильную осанку и глазомер. Развивать ловкость, меткость, выносливость. Формировать стремление к двигательной активности.	Фотографии, плакаты по теме беседы, мячи для мини – футбола и набивные, кегли, скакалки.
3	Бросай мяч.	Закреплять умение бросать мяч руками разными способами.	Мячи для мини футбола и набивные,

		Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и подвижных игр. Укреплять мышцы ног, рук, спины, тренировать органы дыхания. Развивать силу, ловкость, меткость, выносливость. Формировать стремление к двигательной активности, преодолению трудностей, желание добиваться хороших результатов. Воспитывать чувство товарищества.	кегли, мешочки с песком.
4 -5	Гоша в воротах.	Закреплять умение ловить мяч перемещаясь. Укреплять организм с помощью физических упражнений и спортивных игр. Укреплять мышцы ног, рук, спины, тренировать органы дыхания. Развивать ловкость, скоростные качества, координацию. Формировать стремление к двигательной активности, преодолению трудностей, желание добиваться хороших результатов. Воспитывать чувство товарищества.	Мячи, гимнастическая скамейка, кубики.
6 -7	Попади в ворота	Продолжать учить детей выполнять несколько ударов на точность подряд. Удовлетворять потребность в движении. Развивать мышцы ног. Формировать правильную осанку, глазомер. Развивать ловкость. Меткость. Воспитывать взаимопонимание, сопереживание, выдержку, решительность, настойчивость.	Мячи, кегли.
8	Меткий снайпер.	Совершенствовать умение правильно выполнять удар с места мячом по предмету, с разбега в цель. Продолжать учить правильно выполнять удар в движущийся предмет. Развивать мышцы ног. Формировать правильную осанку и глазомер.	Мячи, кегли, мешочки с песком.

		Развивать ловкость, меткость, скоростные качества, умение ориентировать в пространстве. Воспитывать дружелюбие, взаимопонимание, сопереживание. Выдержку, решительность, настойчивость.	
Май.			
1	Попади в ворота	Продолжать учить детей выполнять несколько ударов на точность подряд. Удовлетворять потребность в движении. Развивать мышцы ног. Формировать правильную осанку, глазомер. Развивать ловкость. Меткость. Воспитывать взаимопонимание, сопереживание, выдержку, решительность, настойчивость.	Мячи, кегли.
2 - 3	Меткий снайпер.	Совершенствовать умение правильно выполнять удар с места мячом по предмету, с разбега в цель. Продолжать учить правильно выполнять удар в движущийся предмет. Развивать мышцы ног. Формировать правильную осанку и глазомер. Развивать ловкость, меткость, скоростные качества, умение ориентировать в пространстве. Воспитывать дружелюбие, взаимопонимание, сопереживание. Выдержку, решительность, настойчивость.	Мячи, кегли, мешочки с песком.
4 - 6	Сколько мы умеем.	Закреплять умение играть в футбол самостоятельно и в команде, видеть площадку и ориентироваться на ней, соблюдать правила игры в футбол. Развивать ловкость, меткость, скоростные качества, координацию, умение ориентироваться в пространстве	

		Воспитывать чувство товарищества, желание участвовать в спортивных соревнованиях.	
--	--	---	--

2.5. Мониторинг.

По результатам освоения Программы «Мини – футбол» ежегодно в мае руководитель кружка проводит мониторинг в форме индивидуального тестирования.

Диагностический инструментарий включает в себя тесты. Выявляющие уровень развития:

- скоростных качеств – бег (30 м);
- силы и ловкости - челночный бег (3*10);
- координации и чувства равновесия – ведение мяча (качество выполнения задания).
- глазомер – удары в створ ворот (3 раза с 5 м).

Протокол исследования уровня физической подготовленности детей

№	Фамилия, имя ребёнка	Дата рождения.	Тесты.											
			Бег			Челночный бег			Ведение мяча			Удар в створ ворот		
1			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														

Условные обозначения:

1 – находиться в стадии формирования;

2 – формируется;

3- заканчивается стадия формирования.

Возрастные нормативы физической подготовленности детей

Первый год обучения

Тест	Уровень развития физических качеств					
	1		2		3	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег	8 секунд и более	8,3 секунды и более	7,9 – 6,8 секунды	8,2 – 7,2 секунды	6,7 секунды и менее	7,1 секунды и менее
Челночный бег	11,1 секунды и более	12,1 секунды и более	11 – 9,1 секунды	12 – 10 секунд	9 секунд и менее	9,9 секунды и менее
Ведение мяча	Не может придать мячу нужное направление		Выполняет задание с небольшими потерями мяча		Правильно выполняет задание без потери мяча	

Тест	Уровень развития физических качеств					
	1		2		3	
Удар в створ ворот	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	1 попадание		2 попадания		3 попадания	

Второй год обучения

	Уровень развития физических качеств					
	1		2		3	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег	7,4 секунды и более	7,6 секунды и более	7,3 – 6,2 секунды	7,5 – 6,6 секунды	6,1 секунды и менее	6,5 секунды и менее
Челночный бег.	10,1 секунды и более	11.1 Секунды и более	10 – 8,7 секунды	11 – 9 секунд	8,6 секунды и менее	8,9 секунд и менее
Ведение мяча	Не может придать мячу нужное направление		Выполняет задание с небольшими потерями мяча		Правильно выполняет задание без потери мяча	
Удар в створ ворот	1 попадание		2 попадания		3 попадания	

3. Организационный раздел.

3.1. Материально – техническое оснащение.

- мячи для мини – футбола;
- мячи набивные;
- мячи малые фитбольные;
- обручи;
- тоннели, барьеры;
- мешочки с грузом масса 150 грамм;
- скакалки;
- пластмассовые гантели;
- скамейки гимнастические;
- верёвки;
- цветные фишки;
- конусы;
- бубен;
- музыкальная колонка.

Литература.

1. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.
2. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
3. Моисеева Е.В. Леукина А.П, Первойкин М.С., Чеменева А.А. Парциальная программа. Быстрый мяч. Мозаика – Синтез Москва. 2022.
4. Алиев Э. Г., Андреев С. Н., Андреев О.С. Издательство: Советский спорт, 2014.

Интернет источники.

1. http://otherreferats.allbest.ru/sport/00185942_0.html
2. <http://gigabaza.ru/doc/28027-p4.html>
3. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/programma-po-futbolu>
4. http://фсклуч.пф/?option=com_content&view=article&id=16:rabochaya-programma-po-futbolu&catid=23&Itemid=483

Приложения.

Первый год обучения.

Гоша знакомит нас с футболом.

Ход занятия.

Вводная часть

- Игра с мячом в кругу «Скажи, как тебя зовут». Знакомство с детьми, передача мяча друг другу двумя руками стоя в кругу.
- Педагог предлагает детям: «Давайте познакомимся».
- Беседа с детьми. Педагог рассказывает детям о истории развития футбола в России и за рубежом. Во время беседы можно использовать наглядный материал.
- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба, бег в колонне по одному.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно, плавно».

И. п. - стоя, руки опущены вниз.

Выполнить медленный вдох через нос, сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос.

Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Во время проведения основной части занятия педагог обращает внимание детей на то, как важно правильно выполнять упражнения. Сигнализирует о начале и завершении упражнения. Подробно объясняет технику выполнения. Использует счет и пояснения.

Комплекс общеразвивающих упражнений

Упражнение 1.

И. п. - основная стойка, руки на поясе

Развести руки в стороны.

Поднять руки вверх, подняться на носки.

Развести руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

Развести руки в стороны.

Выполнить наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, развести руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3. И. п. - основная стойка, руки на поясе.

Присесть, вынести руки вперед.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища.

Сделать шаг вправо (влево), развести руки в стороны.

Наклониться вправо (влево), правую (левую) руку вниз, левую (правую) вверх.

Выпрямиться, развести руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища.

Правую (левую) ногу отставить назад на носок, руки за голову.

Вернуться в и. п.

Упражнение 6. И. п. - основная стойка, руки на поясе.

Прыжки ноги врозь (руки в стороны) - ноги вместе (руки на пояс).

Основные виды движений

Подвижная игра «10 передач».

Дети становятся ларами. Расстояние между детьми в паре 2 м. У каждой пары по мячу. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу, стараясь не уронить его на пол. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на пол.

Подвижная игра «У кого меньше мячей».

Дети образуют две команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей поло— вине площадки. Дети обеих команд после сигнала педагога стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Игра заканчивается по второму сигналу педагога. Выигрывает команда, на площадке кото— рой оказалось меньше мячей.

Игра в футбол по упрощенным правилам.

Заключительная часть

Спокойная ходьба врассыпную по залу. Педагог обсуждает с детьми их впечатления от подвижных игр, подводит итоги занятия.

Мы внимательны и осторожны.

Ходзанятия

Вводная часть

Вводную часть занятия можно проводить под музыку.

- Беседа с детьми. Педагог знакомит детей с правилами поведения на занятиях по футболу. Во время беседы можно использовать наглядный материал.
- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба, бег в колонне по одному.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно, плавно».

И. п. - стоя, руки опущены вниз.

Выполнить медленный вдох через нос, сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос.

Педагог поясняет, что упражнение должно выполняться бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Построение в две колонны.

Основная часть

Педагог объясняет технику выполнения общеразвивающих упражнений. Использует счет, команды «начали», «закончили». Можно включить аудиозапись «Футбольного марша» (муз. М. Блантера).

Комплекс общеразвивающих упражнений

Упражнение 1.

И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Развести руки в стороны.

Поднять руки вверх, подняться на носки.

Развести руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

Развести руки в стороны.

Выполнить наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног.

Выпрямиться, руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Присесть, вынести руки вперед.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

Сделать шаг вправо (влево), руки в стороны.

Выполнить наклон вправо (влево), правую (левую) руку вниз, левую (правую) вверх.

Выпрямиться, руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

Отставить правую ногу назад на носок, руки за головой.

Вернуться в и. п.

Упражнение 6.

И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Прыжки ноги врозь — ноги вместе.

Основные виды движений

Игровое упражнение «Передай мяч».

Стоя в парах напротив друг друга на расстоянии 5—5 м, дети выполняют передачу мяча друг другу внутренней стороной стопы, правой и левой ногой.

Подвижная игра «У кого, меньше мячей».

Дети образуют две команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала педагога стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Игра заканчивается по второму сигналу педагога. Выигрывает команда, на площадке которой оказалось меньше мячей.

Игра в футбол по упрощённым правилам.

Заключительная часть.

Спокойная ходьба врассыпную (2—5 минуты).

В конце занятия педагог подводит итоги, дает эмоционально-положительную оценку деятельности детей.

Быстрые ножки

Ход занятия

Вводная часть

При проведении вводной части педагог использует команды «Равняйся, смирно! Направо, раз, два».

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба в колонне по одному. Отрабатывается ходьба обычная, с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок, в полу приседе (руки на поясе).
- Бег в колонне по одному. Отрабатывается бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выбрасыванием прямых ног вперед.
- Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары в движении.

Дыхательное упражнение «Ветер».

И. п.— стоя, туловище расслаблено.

Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Глубоко вдохнуть, выпячивая живот и увеличивая грудную клетку.

Задержать дыхание на 3—4 секунды.

Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Основная часть.

Во время выполнения общеразвивающих упражнений педагог использует счет. Сообщает о качестве выполнения. Выполняет упражнения вместе с детьми.

Комплекс общеразвивающих упражнений

Упражнение 1.

И. п. - основная стойка, руки на поясе.

Развести руки в стороны.

Поднять руки вверх, подняться на носки. Развести руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. - основная стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

Развести руки в стороны.

Выполнить наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, развести руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. - основная стойка, руку на поясе.

Присесть, вынести руки вперед.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

Сделать шаг вправо (влево), руки в стороны.

Выполнить наклон вправо (влево), правую (левую) руку вниз, левую (правую) вверх. Выпрямиться, руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища.

Отставить правую ногу назад на носок, руки за головой. Вернуться в и. п.

Упражнение 6.

И. п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки ноги врозь — ноги вместе.

Основные виды движений.

Педагог подает сигнал к началу движения с помощью свистка команды: «На старт, внимание, марш!» Дает установку на соревновательный характер упражнений: «Кто покажет лучший результат, тот самый сильный».

Эстафета «Кто быстрее до флажка».

Дети делятся на две команды. Первый в колонне участник должен по сигналу быстро пробежать до флажка и вернуться обратно. Передать эстафету следующему игроку рукой.

Эстафета «Змейка».

Первый в колонне участник должен по сигналу пробежать до ориентира, змейкой обегая предметы, и возвратиться обратно. Передать эстафету следующему игроку рукой.

Эстафета «Ловкачи».

Первый в колонне участник должен по сигналу пробежать с мячом в руках до ориентира и вернуться обратно. Передать мяч следующему в колонне игроку. Бег до ориентира с высоким подниманием бедра, бег обратно — с захлестом голени (мяч за спиной).

Заключительная часть.

Игра малой подвижности «Тихо — громко».

Дети двигаются в соответствии с динамикой музыкального сопровождения (педагог может использовать бубен). Когда бубен звенит тихо, дети выполняют ходьбу по залу на носочках.

Когда педагог громко ударяет в бубен, дети выполняют ходьбу всей стопой с усилием.

Педагог подводит итоги занятия.

На площадке прыг – скок.

Ход занятия

Вводная часть.

- Во время проведения вводной части педагог отдает команды по построению, перестроению; дает указания по качеству ходьбы и бега. Использует зрительные ориентиры для поворотов на углах.
- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба в колонне по одному друг за другом. Отрабатывается ходьба обычная, высоко поднимая колени (мяч за головой), с захлестом голени назад (за спиной), на носках, пятках, внешней стороне стопы.
- Бег в колонне по одному. Отрабатывается бег врассыпную, бег с прыжков в высоту. Прыжок в высоту выполняется по сигналу педагога (свисток).

Ходьба в колонне по одному.

Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня».

И. п. - стоя или в движении.

Разводя руки в стороны, сделать полный вдох носом.

Задержать дыхание на 3—4 секунды. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку.

Одновременно руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая себя за плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог объясняет технику выполнения упражнений, делает упражнения вместе с детьми.

Объясняет детям, как качество выполнения упражнений влияет на состояние здоровья.

Комплекс общеразвивающих упражнений

Упражнение 1.

И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Развести руки в стороны. Поднять руки вверх, подняться на носки.

Развести руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

Развести руки в стороны.

Выполнить наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. - основная стойка, руки на поясе.

Присесть, вынести руки вперед.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища.

Сделать шаг вправо (влево), руки в стороны.

Выполнить наклон вправо (влево), правую (левую) руку вниз, левую (правую) вверх.

Выпрямиться, руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища.

Отставить правую (левую) ногу назад на носок, руки за головой.

Вернуться в и. п.

Упражнение 6.

И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Прыжки ноги врозь — ноги вместе.

Основные виды движений

Педагог подает сигнал к началу движения с помощью свистка или команды: «На старт, внимание, марш!» Дает установку на соревновательный характер упражнений: «Кто покажет лучший результат, тот самый сильный».

Эстафета «По кочкам».

Первый в колонне участник по сигналу прыжками на двух ногах из обруча в обруч передвигается до ориентира и бегом возвращается обратно. Передает эстафету следующему игроку рукой.

Эстафета «Змейка».

Первый в колонне участник должен по сигналу добежать до ориентира, змейкой обегая предметы, и вернуться обратно. Передать эстафету следующему игроку рукой.

Эстафета «Веселый циркуль».

Первый в колонне участник должен по сигналу прыжками приставным шагом правым боком (руки на поясе) допрыгать до ориентира, обратно вернуться прыжками левым боком.

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Вертись, мячик».

И. п. — стоя, руки на поясе, одна нога стоит на полу, другая на мяче.

Прокатывать подошвой мяч вперед-назад, вправо-влево.

Педагог обращает внимание детей на необходимость соблюдения правил.

Подводит итоги занятия.

Полоса препятствий

Ход занятия

Вводная часть

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба, бег в колонне по одному.

Игровое упражнение «Передай мяч».

Стоя в парах напротив друг друга на расстоянии 3—5 м, дети выполняют передачу мяча друг другу внутренней стороной стопы, правой и левой ногой.

Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня».

И. п. — стоя или в движении. Разводя руки в стороны, сделать полный вдох носом. Задержать дыхание на 3—4 секунды. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Одновременно руки сначала направить вперед, затем скрестно.

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

Упражнение 1.

И. п. — стоя на коленях, мяч в прямых руках внизу.

Сесть на пятки. Выполнить поворот вправо (влево).

Коснуться мячом пола у правого (левого) носка.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — сидя на полу, ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке.

Поднять правую ногу, передать мяч под ней в левую руку.

Вернуться в и. п., мяч в левой руке.

Повторить то же в другую сторону, вернувшись затем в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — сидя, мяч зажат между стопами, руки в упоре сзади.

Поднять ноги с мячом.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — сидя, ноги вместе у левого бедра.

Прокатить мяч по полу вокруг ног слева направо, затем справа налево.

Упражнение 5.

И. п. — сидя на корточках, руки за головой.

Прыжки вокруг мяча, лежащего на полу.

Основные виды движений

Эстафета «Футболисты».

По сигналу педагога первый игрок в колонне выполняет ведение мяча ногой с продвижением вперед до ориентира, останавливает мяч, выполняет удар по мячу ногой в ворота, забирает мяч и возвращается бегом с мячом в руках. Передает мяч следующему игроку.

Эстафета «Попробуй догони».

По сигналу педагога первый игрок в колонне ударяет по мячу внутренней стороной стопы, стараясь прокатить его под веревкой, натянутой на высоте 15—20 см от пола. Затем перепрыгивает через веревку, догоняет мяч и берет его в руки. Еще раз перепрыгивает через веревку, возвращается к своей команде и отдает мяч следующему игроку.

Игровое упражнение «Передай мяч».

Стоя в парах напротив друг друга на расстоянии 3 - 5 м, дети выполняют передачу мяча друг другу внутренней стороной стопы, правой и левой ногой. Педагог следит за тем, чтобы дети передавали мяч аккуратно, стараясь сделать передачу прямо в ноги партнеру.

Игра в футбол по упрощенным правилам.

Педагог может использовать музыкальное сопровождение аудиозапись «Футбольного марша» (муз. М. Блантера).

Заключительная часть.

Ходьба с выполнением упражнения во время движения. Дети выполняют 3 - 4 упражнения по выбору педагога. Ходьба может выполняться под музыкальное сопровождение.

Педагог говорит детям: «Мы отдохнули, стали бодрыми и веселыми».

Догони Гошу.

Ход занятия.

Вводная часть

Во время выполнения ходьбы и бега педагог следит за осанкой детей. Подбадривает их словами: «Учимся быть быстрыми!», «Молодцы! Как ловко вы перестроились!».

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба в колонне по одному друг за другом. Отрабатывается ходьба обычная, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, с высоким подниманием колен (руки на поясе).
- Бег в колонне по одному. Отрабатывается бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выбрасыванием прямых ног вперед.
- Ходьба в колонне по одному.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно, плавно» (5—6 раз).

И. п.— стоя, руки опущены вниз.

Выполнить медленный вдох через нос, сделать паузу, кто сколько сможет.

Затем плавный выдох через нос.

Педагог поясняет, что упражнение должно выполняться бесшумно, плавно— но, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Будем силу развивать, упражнения выполнять». Во время выполнения общеразвивающих упражнений описывает и. п., сообщает, какие именно мышцы тренирует то или иное упражнение. Использует счет, команды к началу и завершению упражнения. Затем объясняет технику выполнения челночного бега. Во время эстафет показывает направление движения, напоминает правила.

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

Упражнение 1.

И. п. — основная стойка, прямые руки с мячом внизу.

Вынести мяч перед собой, руки прямые.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — основная стойка, мяч у груди.

Выполнить поворот вправо (влево), сделать выпад правой (левой) ногой.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — широкая стойка, мяч за головой.

Наклониться к правой (левой) ноге.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, мяч в руках за головой.

Коснуться мячом носка левой (правой) ступни. Вернуться в и.п.

Упражнение 5.

И. п. — лежа на спине, прямые руки с мячом вверх.

Сесть, дотронуться мячом до колена правой (левой) ноги.

Вернуться в и. п.

Упражнение 6.

Прыжки вокруг мяча на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге.

Основные виды движений

Челночный бег. Три забега по 10 м.

Эстафета «Кто быстрее».

Первый в колонне участник по сигналу с мячом в руках двигается до ориентира, обегает его и возвращается обратно, передает мяч следующему участнику.

Эстафета «быстрая команда».

По сигналу первый участник быстро бежит до ориентира, обегает его и возвращается обратно, передает эстафету следующему участнику.

Заключительная часть.

Игровое упражнение «Художник».

Дети с мячом в руках садятся на пол, ноги прямые. Участники «рисуют» мячом, зажатым стопами, по три круга в каждую сторону. Побеждает тот, кто выполнил задание правильно и быстрее всех.

Мой весёлый звонкий мяч.

Ход занятия

Вводная часть.

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба, бег в колонне по одному.

Подвижная игра «У кого меньше мячей».

Дети образуют две команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала педагога стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Игра заканчивается по второму сигналу педагога. Выигрывает команда, на площадке которой оказалось меньше мячей.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно, плавно».

И. п. — стоя, руки опущены вниз.

Выполнить медленный вдох через нос, сделать паузу, кто сколько сможет.

Затем плавный выдох через нос.

- Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог объясняет детям, как качество выполнения упражнений влияет на состояние здоровья.

Показывает, как выполнять упражнения, использует счет. Замечания по качеству выполнения упражнений делает индивидуально.

Комплекс общеразвивающих упражнений парами.

Упражнение 4.

И. п. — стоя спиной друг к другу, ноги слегка расставлены.

Взяться внизу за руки. Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — стоя лицом друг к другу. Взяться за руки.

Развести руки в стороны. Наклониться вправо (влево).

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — стоя лицом друг к другу, ноги врозь, руки в замке над головой.

Наклониться вперед, опустить руки вниз со словом «ух!» (рубим дрова).

Вернуться в и. п., сделать выдох.

Упражнение 4.

И. п. — стоя лицом друг к другу. Взяться за руки.

Присесть.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — стоя лицом друг к другу.

Прыжки ноги врозь (руки в стороны) — ноги вместе (руки вниз).

Основные виды движений.

Эстафета «Кто быстрее».

Первый в колонне участник по сигналу с мячом в руках двигается до ориентира, обегает его и возвращается обратно, передает мяч следующему игроку.

Игровое упражнение «Я знаю...».

Подбрасывая мяч и продвигаясь вперед до фишки, участник называет по пять и более имен, птиц, животных. Затем возвращается обратно.

Эстафета «Веселый циркуль».

Первый в колонне участник должен по сигналу прыжками приставным шагом правым боком (руки на поясе) допрыгать до ориентира, обратно вернуться прыжками левым боком.

Заключительная часть.

Игра малой подвижности «Телеграф».

Участники делятся на две команды с равным количеством игроков. Обе команды становятся в линию лицом друг к другу и берутся за руки. Двое водящих (взрослый и ребенок) — «передатчик» и «приемник». Они становятся в начале и в конце получившихся шеренг. Каждый из водящих берет за руки крайних игроков обеих команд. В результате две команды как бы соединяются между собой двумя водящими. «Передатчик» одновременно пожимает руки крайним игрокам обеих команд. Те в свою очередь должны

«передать сообщение по телеграфу», то есть быстро пожать руки игрокам, стоящим рядом с ними. Так последовательно «сообщение» доходит до «приемника», который должен оценить, какая из команд передала сообщение быстрее. Игра помогает снять мышечное напряжение. Педагог напоминает, как важно соблюдать правила игры.

Мяч на площадке.

Ход занятия

Вводная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Мы набираемся сил и здоровья». Выполняет упражнения вместе с детьми.

- Беседа с детьми об экипировке игроков, ее безопасности. В качестве дополнительной информации можно использовать фотографии, пла— каты, слайды.
- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба в колонне по одному друг за другом. Отрабатывается ходьба обычная, высоко поднимая колени (мяч за головой), с захлестом голени назад (мяч за спиной), на носках, пятках, внешней стороне стопы.
- Бег в колонне по одному, врассыпную.
- Перестроение в колонну по сигналу педагога (два свистка).
- Бег с прыжком в высоту.
- Ходьба в колонне по одному.

Дыхательное упражнение «Ветер» (3—4 раза).

И. п.— стоя, туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Глубоко вдохнуть, выпячивая живот и увеличивая грудную клетку. Задержать дыхание на 3—4 секунды. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог советует детям: «Будем внимательными и ловкими». Педагог объясняет технику выполнения каждого движения. При необходимости показывает, выполняет их вместе с детьми.

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

Упражнение 1.

И. п. — основная стойка, прямые руки с мячом внизу.

Вынести мяч перед собой, руки прямые.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — основная стойка, мяч у груди.

Выполнить поворот вправо (влево), сделать выпад правой (левой) ногой.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — широкая стойка, мяч за головой.

Наклониться к правой (левой) ноге.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, мяч в руках за головой.

Коснуться мячом носка левой (правой) ступни.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — лежа на спине, прямые руки с мячом вверх.

Сесть, дотронуться мячом до колена правой (левой) ноги.

Вернуться в и. п.

Упражнение 6. Прыжки вокруг мяча на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге.

Основные виды движений

Эстафета «Забей гол».

По сигналу первый игрок в колонне с мячом в руках бежит до ориентира, кладет мяч на пол и пытается забить гол в ворота ногой любым известным ему способом (расстояние до ворот 2 -3 м).

После чего берет мяч в руки и возвращается обратно, передает мяч следующему участнику.

Эстафета «Передача мяча».

У первых игроков в колонне мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу прямыми руками над голо— вой. Последний игрок в колонне, получив мяч, поднимает его над головой.

Педагог следит за тем, чтобы дети передавали мяч точно в руки игроку, стоящему сзади.

Игровое упражнение «Горячая картошка».

Дети делятся на пары. Участники перебрасывают мяч двумя руками снизу, стоя на расстоянии 2—3 м друг от друга.

Подвижная игра «Удочка».

Дети стоят по кругу. У водящего в руках скакалка или шнур с утяжелителем на конце. Он стоит в центре. Водящий вращает скакалку вокруг себя, дети подпрыгивают на одной ноге или двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Те, чьи ноги задел мешочек, выходят из круга. Игра продолжается до тех пор, пока не останется самый ловкий.

Заключительная часть.

Ходьба с выполнением упражнения во время движения. Дети выполняют 5 -4 упражнения по выбору педагога. Ходьба может выполняться под музыкальное сопровождение.

Наши успехи.

Ход занятия.

Вводная часть

Педагог подбадривает детей словами: «Ходить и бегать нам не лень», «Мы набираемся сил и здоровья». Использует команды, которые носят характер сообщения: «Друг за другом по росту за ведущим становись!», «С правой ноги шагом марш!». Расставляет ориентиры для поворотов на углах. Можно использовать музыкальное сопровождение (музыка должна быть разного характера для разных видов движений). ▪ Построение в шеренгу, перестроение в колонну.

- Ходьба в колонне по одному друг за другом. Отрабатывается ходьба обычная, на носках (руки на поясе), на пятках (руки за головой), перекатом с пятки на носок (руки свободно), в полуприседе, со сменой направляющего. Педагог следит за тем, чтобы спина у детей была прямая.

- Бег в колонне по одному. Отрабатывается бег обычный, по диагонали, змейкой, с ускорением по сигналу.

- Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары в движении.

Дыхательное упражнение «Ветер».

И. п. — стоя, туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Глубоко вдохнуть, выпячивая живот и увеличивая грудную клетку. Задержать дыхание на 3—4 секунды. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Педагог выполняет упражнение вместе с детьми.

Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог показывает и. п. Объясняет, какие именно мышцы развивает то или иное упражнение. Дает команды к началу и завершению выполнения упражнения. Использует счет. Показывает направление движения в эстафетах. Хвалит детей.

Комплекс общеразвивающих упражнений парами.

Упражнение 4.

И. п. — стоя спиной друг к другу, ноги слегка расставлены.

Взяться внизу за руки. Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — стоя лицом друг к другу. Взяться за руки.

Развести руки в стороны. Наклониться вправо (влево).

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — стоя лицом друг к другу, ноги врозь, руки в замке над головой.

Наклониться вперед, опустить руки вниз со словом «ух!» (рубим дрова).

Вернуться в и. п., сделать выдох.

Упражнение 4.

И. п. — стоя лицом друг к другу. Взяться за руки. Присесть.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — стоя лицом друг к другу.

Прыжки ноги врозь (руки в стороны) — ноги вместе (руки внизу).

Основные виды движений.

Эстафета «По кочкам».

Первый в колонне участник по сигналу прыжками на двух ногах из обруча в обруч передвигается до ориентира и бегом возвращается обратно. Эстафета передается рукой.

Эстафета «Веселые барьеры».

Первый в колонне участник должен по сигналу добежать до барьера, перешагнуть его, обогнуть ориентир и бегом вернуться обратно. Эстафета передается рукой.

Эстафета «Веселый циркуль».

Первый в колонне участник должен по сигналу прыжками приставным шагом правым боком (руки на поясе) допрыгать до ориентира, обратно вернуться прыжками левым боком. Эстафета передается рукой.

Подвижная игра «Удочка».

Дети стоят по кругу. У водящего в руках скакалка или шнур с утяжелителем на конце. Он стоит в центре. Водящий вращает скакалку вокруг себя, дети подпрыгивают на одной ноге или двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Те, чьи ноги задел мешочек, выходят из круга. Игра продолжается до тех пор, пока не останется самый ловкий.

Заключительная часть.

Ходьба и бег в колонне по одному с мешочком на голове. Педагог выполняет ходьбу и бег вместе с детьми. Следит за тем, чтобы они сохраняли в движении правильную осанку.

Непослушный мяч.

Ход занятия.

Вводная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Если хочешь быть веселым подружись-ка ты с футболом».

- Беседа с детьми. Педагог знакомит детей с понятиями «продолжительность игры», «перерыв между таймами». В качестве дополнительной информации можно использовать фотографии, плакаты, слайды.
- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба, бег в колонне по одному.

Подвижная игра «Мяч в кругу».

Дети встают в круг на расстоянии 1 м друг от друга. В центре круга стоит педагог. Он делает передачу мяча одному из игроков. Игрок, не останавливаясь, отбивает его, отправляя в сторону взрослого.

Дыхательное упражнение «Ветер».

И. п. — стоп, туловище расслаблено.

Сделал полный выдох носом, втягивал в себя живот, грудную клетку.

Глубоко вдохнуть, выпячивая живот и увеличивая грудную клетку.

Задержать дыхание на 3-4 секунды.

Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Педагог выполняет упражнение вместе с детьми.

Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог дает указания по выполнению упражнений громко, четко, голосом низкого тембра.

Корректирует движения индивидуально, негромко.

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

Упражнение 1.

И. п. — стоя на коленях, мяч в прямых руках внизу

Сесть на пятки, мяч вперед-вверх.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — стоя на коленях, мяч в прямых руках внизу.

Сесть на пятки. Выполнить поворот вправо (влево).

Коснуться мячом пола у правого (левого) носка.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — сидя на полу, ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке.

Поднять правую ногу, передать мяч под ней в левую руку.

Вернуться в и. п., мяч в левой руке.

Повторить то же в другую сторону, вернувшись затем в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — сидя, мяч зажат между стопами, руки в упоре сзади.

Поднять ноги с мячом.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — сидя, ноги вместе у левого бедра.

Прокатить мяч по полу вокруг ног слева направо, затем справа налево.

Упражнение 6.

И. п. — сидя на корточках, руки за головой.

Прыжки вокруг мяча, лежащего на полу.

Основные виды движений

Эстафета «Футболисты».

По сигналу педагога первый игрок в колонне выполняет ведение мяча ногой с продвижением вперед до ориентира, останавливает мяч, выполняет удар по мячу ногой в ворота, забирает мяч и возвращается бегом с мячом в руках. Передает мяч следующему игроку.

Эстафета «Попробуй догони».

По сигналу педагога первый игрок в колонне ударяет по мячу внутренней стороной стопы, стараясь прокатить его под веревкой, натянутой на высоте 15—20 см от пола. Затем перепрыгивает через веревку, догоняет мяч и берет его в руки. Еще раз перепрыгивает через веревку, возвращается к своей команде и отдает мяч следующему игроку.

Игровое упражнение «Передай мяч».

Стоя в парах напротив друг друга на расстоянии 3—5 м, дети выполняют передачу мяча друг другу внутренней стороной стопы, правой и левой ногой. Педагог следит за тем, чтобы дети передавали мяч аккуратно, стараясь сделать передачу прямым способом в ноги партнеру.

Игра в футбол по упрощенным правилам.

Педагог может использовать музыкальное сопровождение — аудиозапись «Футбольного марша» (муз. М. Блантера).

Заключительная часть.

Ходьба с выполнением упражнения во время движения. Дети выполняют 3—4 упражнения по выбору педагога. Ходьба может выполняться под музыкальное сопровождение.

Педагог говорит детям: «Мы отдохнули, стали бодрыми и веселыми».

Веди мяч правильно.

Ход занятия.

Вводная часть.

- Педагог подбадривает детей словами: «Ходить и бегать нам не лень». Выполняет упражнения вместе с детьми.
- Беседа с детьми. Педагог знакомит детей с понятиями «мяч в игре», «мяч вне игры». В качестве дополнительной информации демонстрирует фотографии, слайды, демонстрирует плакаты.
- Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в пары в движении.
- Ходьба в колонне по одному. Отрабатывается ходьба обычная, с высоким подниманием колен (руки на поясе), перекатом с пятки на носок (руки на поясе), в полуприседе. Педагог следит за тем, чтобы дети сохраняли в движении правильную осанку.
- Бег в колонне по одному. Отрабатывается бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выбрасыванием прямых ног вперед.
- Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары в движении.

Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня».

И. п. — стоя или в движении. Разводя руки в стороны, сделать полный вдох носом. За — держать дыхание на 3—4 секунды. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Одновременно руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая себя за плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог дает указания по выполнению упражнений громко, четко, голо — сом низкого тембра. Корректирует движения индивидуально, негром — ко. Для показа движений можно вызвать одного из детей. Для оценки качества выполнения упражнений можно использовать сигналы красного и зеленого цвета.

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

Упражнение 1.

И. п. — стоя на коленях, мяч в прямых руках внизу.

Сесть на пятки, мяч вперед-вверх.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — стоя на коленях, мяч в прямых руках внизу.

Сесть на пятки. Выполнить поворот вправо (влево).

Коснуться мячом пола у правого (левого) носка.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — сидя на полу, ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке.

Поднять правую ногу, передать мяч под ней в левую руку.

Вернуться в и. п., мяч в левой руке. Повторить то же в другую сторону, вернувшись затем в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — сидя, мяч зажат между стопами, руки в упоре сзади.

Поднять ноги с мячом. Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — сидя, ноги вместе у левого бедра.

Прокатить мяч по полу вокруг ног слева направо, затем справа налево.

Упражнение 6.

И. п. — сидя на корточках, руки за головой.

Прыжки вокруг мяча, лежащего на полу.

Основные виды движений

Эстафета «Футболисты».

По сигналу педагога первый игрок в колонне выполняет ведение мяча ногой с продвижением вперед до ориентира, останавливает мяч, выполняет удар по мячу ногой в ворота, забирает мяч и возвращается бегом с мячом в руках. Передает мяч следующему игроку.

Игровое упражнение «Гонка мячей».

И. п. — присев, упор сзади. Ребенок толкает набивной мяч ногой вперед до ориентира, затем возвращается обратно с мячом в руках. Упражнение выполняют 3—4 ребенка одно временно.

Игровое упражнение «Змейка с мячом». Ребенок ведет мяч правой ногой змейкой между предметами до ориентира и возвращается обратно, ведя мяч левой ногой. Педагог следит за тем, чтобы дети сохраняли в движении правильную осанку.

Игра в футбол по упрощённым правилам.

Заключительная часть.

Игровое упражнение «по прямой линии». Ребенок ведет мяч в ходьбе вдоль начерченной линии (расстояние 10 м) попеременно то правой, то левой ногой. Одновременно упражнение могут выполнять 5—4 ребенка (чертят 3—4 линии).

Педагог дает эмоционально-положительную оценку деятельности детей.

Останови мяч.

Ход занятия.

Вводная часть.

Во время проведения вводной части педагог напоминает детям, что на занятии нужно быть внимательными, слушать сигнал педагога (свисток) на смену движения.

- Беседа с детьми. Педагог знакомит детей с понятиями «взятие ворот», «гол», «команда-победитель». В качестве дополнительной информации можно демонстрировать фотографии, слайды, демонстрирует плакаты.
- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба в колонне по одному друг за другом. Дети по ходу движения берут мячи и продолжают ходьбу, слушая команды педагога. Отрабатывается ходьба обычная, высоко поднимая колени (мяч за головой, с передачей мяча под коленом), на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.
- Бег в колонне по одному. Отрабатывается бег обычный, со сменой направляющего, с ритмичными ударами мяча о колено (мяч перед собой в обеих руках), с захлестом голени (мяч за спиной). Педагог следит за тем, чтобы дети сохраняли в движении правильную осанку.

Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня».

И. п. — стоя или в движении.

Разводя руки в стороны, сделать полный вдох носом.

Задержать дыхание на 3—4 секунды. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку.

Одновременно руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая себя за плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог подробно объясняет технику выполнения упражнений, выполняет комплекс совместно с детьми.

Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом.

Упражнение 1.

И. п. — стоя ноги на ширине стопы, руки с мячом внизу.

Поднять мяч вверх над головой, посмотреть на него, сделать вдох.

Вернуться в и. п., сделать выдох.

Упражнение 2.

И. п. — стоя ноги на ширине стопы, мяч в руках на уровне пояса.

Подбросить мяч вверх, поймать,

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — стоя ноги на ширине плеч, мяч внизу.

Наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — стоя на коленях, мяч внизу.

Сделать поворот вправо (влево), положить мяч на ноги.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — стоя руки на поясе, ноги вместе, мяч на полу.

стопу правой (левой) ноги на мяч и катать его, не отпуская, вперед-назад.

Вернуться в и. п.

Упражнение 6.

И. п. — сидя, ноги прямые, мяч у правого бедра, руки внизу. Поднять прямые ноги вверх, прокатить мяч под ногами справа налево.

Опустить ноги.

Повторить движение слева направо, вернувшись затем в и. п.

Основные виды движений.

Игровое упражнение «Непростой приём».

И. п. — стоя, мяч в обеих руках перед собой.

Бросить мяч вниз. После удара мяча об пол попробовать остановить его, прижав подошвой ноги к полу.

При остановке мяча носок должен находиться выше пятки.

Игра малой подвижности «Вертись, мячик».

И. п. — стоя, руки на поясе, одна нога стоит на полу, другая на мяче.

Прокатывать подошвой мяч вперед-назад, вправо—влево.

Игровое упражнение «Останови мяч» .

И. п. — стоя в парах напротив друг друга на расстоянии 2—5 м.

Выполнить передачу мяча внутренней стороны стопы.

Игрок напротив останавливает мяч подошвой ноги.

Подвижная игра «Футбол рукам».

Дети играют в футбол, выполняя передачи с помощью рук. Игра проходит без вратарей, участники стараются забросить мяч в пустые ворота.

Заключительная часть.

Ходьба с выполнением упражнения во время движения. Дети выполняют 3 - 4 упражнения по выбору педагога. Педагог подбадривает детей словами: «Мы отдохнули, стали бодрыми, веселыми!» Ходьба может выполняться под музыкальное сопровождение.

Успехи Гоши.

Ход занятия.

Вводная часть.

Педагог обращает внимание на осознанность выполнения детьми упражнений. Четко, внятно дает команды к построению и перестроению. Дает указания по качеству выполнения ходьбы и бега. Использует зрительные ориентиры (кегли) для поворотов на углах, указательные жесты, сигналы (удар в бубен, свисток).

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в пары в движении, в звенья, обратно в колонну.
- Ходьба в колонне по одному друг за другом. Отрабатывается ходьба обычная, с высоким подниманием колен (руки на поясе), перекатом с пятки на носок (руки на поясе), в полуприседе. Педагог следит за сохранением в движении правильной осанки.
- Бег в колонне по одному. Отрабатывается бег обычный, врассыпную, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выбрасыванием прямых ног вперед. Педагог следит за сохранением в движении правильной осанки.
- Ходьба в колонне по одному.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно, плавно».

И. п. — стоя, руки опущены вниз.

Выполнить медленный вдох через нос, сделать паузу, кто сколько сможет.

Затем плавный выдох через нос.

- Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Будем силу развивать, упражнения выполнять». Описывает и. п., сообщает, какие именно мышцы тренирует то или иное упражнение. Четко, внятно дает команды к началу и завершению упражнения. Использует счет, показ, жесты для обозначения направления движения.

Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом.

Упражнение 1.

И. п. — стоя ноги на ширине стопы, руки с мячом внизу.

Поднять мяч вверх над головой, посмотреть на него, сделать вдох

Вернуться в и. п., сделать выдох.

Упражнение 2.

И. п. — стоя ноги на ширине стопы, мяч в руках на уровне пояса.

Подбросить мяч вверх, поймать, вернуться в и. п.

Педагог следит за тем, чтобы дети сохраняли в движении правильную осанку.

Упражнение 3.

И. п. — стоя ноги на ширине плеч, мяч внизу.

Наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — стоя на коленях, мяч внизу.

Сделать поворот вправо (влево), положить мяч на ноги.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — стоя руки на поясе, ноги вместе, мяч на полу.

Поставить стопу правой (левой) ноги на мяч и катать его, не отпуская, вперед-назад.

Вернуться в и. п.

Упражнение 6.

И. п. — сидя ноги прямые, мяч у правого бедра, руки внизу.

Поднять прямые ноги вверх, прокатить мяч под ногами справа налево.

Опустить ноги.

Повторить движение слева направо, вернувшись затем в и. п.

Основные виды движений

Игровое упражнение «Передай мяч».

Стоя в парах напротив друг друга на расстоянии 3—5 м, дети выполняют передачу мяча друг другу внутренней стороной стопы, правой и левой ногой.

Игровое упражнение «Змейка с мячом».

Ребенок ведет мяч правой ногой змейкой между предметами до ориентира и возвращается обратно, ведя мяч левой ногой. Педагог следит за тем, чтобы дети сохраняли в движении правильную осанку.

Игровое упражнение «Непростой приём».

И. п. — стоя, мяч в обеих руках перед собой.

Бросить мяч вниз. После удара мяча об пол попробовать остановить его, прижав подошвой ноги к полу.

При остановке мяча носок должен находиться выше пятки.

Игра в футбол по упрощенным правилам.

Педагог может использовать музыкальное сопровождение — аудиозапись «Футбольного марша» (муз. М. Блантера).

Заключительная часть.

Ходьба с выполнением упражнения во время движения. Дети выполняют 3—4 упражнения по выбору педагога. Ходьба может выполняться под музыкальное сопровождение.

Педагог подбадривает детей словами: «Мы отдохнули, стали бодрыми, веселыми!» Подводит итоги занятия.

Будь внимателен.

Ход занятия.

Вводная часть.

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба, бег в колонне по одному.

Подвижная игра «Сделай фигуру».

Дети свободно передвигаются по залу, выполняя команды педагога (различные виды ходьбы, прыжков и бега). По сигналу «Сделай фигуру!» дети замирают на месте в любой позе.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно, плавно».

И. п. — стоя, руки опущены вниз. Выполнить медленный вдох через нос, сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Педагог сообщает детям: «Восстанавливаем дыхание».

- Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Будем силу развивать, упражнения выполнять».

Комплекс общеразвивающих упражнений с пластмассовыми гантелями на гимнастической скамейке.

Упражнение 1.

И. п. — сидя на скамейке, руки с гантелями внизу.

Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны.

Вернуть в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — сидя на скамейке, руки с гантелями у плеч.

Выполнить поворот туловища вправо (влево), руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — сидя на скамейке, ноги шире плеч, вытянуты вперед, руки с гантелями за спиной.

Наклониться к правой (левой) ступне.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — лежа спиной на скамейке, руки с гантелями вдоль туловища, ноги вместе.

Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5. Прыжки вокруг гантелей, лежащих на полу.

Основные виды движений

Игровое упражнение «Жди сигнала».

Дети с мячами расходятся по площадке и начинают выполнять ведение мяча ногами, по сигналу педагога выполняют остановку мяча сверху подошвой ноги.

Эстафета «Бревнышко».

И. п. — лежа на спине, руки с мячом вверху, ноги вместе.

По сигналу выполнить перекат по всей длине гимнастического мата.

Встать, сделать передачу мяча внутренней стороной стопы, прокатив его под веревкой, натянутой на высоте 20 см от пола.

Перепрыгнуть через веревку, догнать мяч, остановить подошвой ноги сверху.

Взять мяч в руки, перепрыгнуть через веревку, вернуться к своей команде.

Передать мяч следующему игроку.

Игровое упражнение «Передай мяч».

Стоя в парах напротив друг друга на расстоянии 3—5 м, дети выполняют передачу мяча друг другу внутренней стороной стопы, правой и левой ногой. Педагог следит за тем, чтобы дети отправляли мяч точно в ноги партнеру.

Подвижная игра «Мяч в ворота».

Игроки забивают мяч в ворота любым известным им способом с расстояния 3—4 м.

Заключительная часть.

Ходьба с выполнением упражнения во время движения. Дети выполняют 3—4 упражнения по выбору педагога. Ходьба может выполняться под музыкальное сопровождение.

Педагог подбадривает детей словами: «Мы отдохнули, стали бодрыми, веселыми!»

Подводит итоги занятия.

Ошибки Гоши.

Ход занятия.

Вводная часть.

- Беседа с детьми. Педагог знакомит детей с понятием «нарушения правил игры». В качестве дополнительного материала можно демонстрировать фотографии, слайды, плакаты.
- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба, бег в колонне по одному.

Подвижная игра «Сделай фигуру».

Дети свободно передвигаются по залу, выполняя команды педагога (различные виды ходьбы, прыжков и бега). По сигналу «Сделай фигуру!» дети замирают на месте в любой позе.

Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня».

И. п. — стоя или в движении. Разводя руки в стороны, сделать полный вдох носом. Задержать дыхание на 3—4 секунды. Растягивая губы в улыбку, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Одновременно руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая себя за плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.

- Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Будем силу развивать, упражнения выполнять». Выполняет упражнения совместно с детьми, делая это энергично, уверенно. Рассказывает о технике выполнения каждого движения, сообщает детям об успешности выполнения ими упражнений. Использует в речи большое количество прилагательных, характеризующих каждое движение; а также подкрепляющие движения, жесты, регулирующие поведение детей. Упражнения можно выполнять под музыкальное сопровождение.

Комплекс общеразвивающих упражнений с пластмассовыми гантелями на гимнастической скамейке.

Упражнение 1.

И. п. — сидя на скамейке, руки с гантелями внизу.

Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — сидя на скамейке, руки с гантелями у плеч.

Выполнить поворот туловища вправо (влево), руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — сидя на скамейке, ноги шире плеч, вытянуты вперед, руки с гантелями за спиной. Наклониться к правой (левой) ступне.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — лежа спиной на скамейке, руки с гантелями вдоль туловища, ноги вместе.

Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

Прыжки вокруг гантелей, лежащих на полу.

Основные виды движений

Игровое упражнение «Жди сигнала».

Дети с мячами расходятся по площадке и начинают выполнять ведение мяча ногами, по сигналу педагога выполняют остановку мяча сверху подошвой ноги.

Игровое упражнение «Змейка с мячом».

Ребенок ведет мяч правой ногой змейкой между предметами до ориентира и возвращается обратно, ведя мяч левой ногой. Педагог следит за тем, чтобы дети сохраняли в движении правильную осанку.

Игровое упражнение «Передай мяч».

Стоя в парах напротив друг друга на расстоянии 3—5 м, дети выполняют передачу мяча друг другу внутренней стороной стопы, правой и левой ногой. Педагог следит за тем, чтобы дети отправляли мяч точно в ноги партнеру.

Подвижная игра «Мяч в ворота». Игроки забивают мяч в ворота шириной 1,5—2 м любым известным им способом с расстояния 3—4 м.

Заключительная часть.

Ведение мяча по залу дуг за другом в колонне по одному правой и левой ногой. Педагог выполняет упражнение вместе с детьми.

Звонкий мяч.

Ход занятия

Вводная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Будем мы сейчас играть, силу, лов— кость развивать».
Подробно объясняет правила игры.

- Беседа с детьми. Педагог знакомит детей с понятиями «штрафная площадка», «разметка площадки». Показывает фотографии, слайды, демонстрирует плакаты.
- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба, бег в колонне по одному.

Подвижная игра «Передай мяч».

Дети стоят в кругу и передают друг, произнося слова
— Раз, два, три!

Мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть! Вот он, вот он здесь! Семь,
восемь, девять! Кто бросать умеет?

На каждое слово дети передают мяч следующему игроку. Тот, у кого на слово «Я!» мяч окажется в руках, выходит в середину и говорит:

Раз, два, три, бери!

Игроки разбегаются по залу, а стоявший в середине бежит за ними, бросая мяч им в ноги. Тот, в кого попал мяч, выходит из игры. После того, как из игры выйдут 2—5 игрока, игра начинается снова.

Дыхательное упражнение «Ветер».

И. п.— стоя, туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Глубоко вдохнуть, выпячивая живот и увеличивая трудную клетку. Задержать дыхание на 3—4 секунды. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми движениями.

Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог подробно описывает технику выполнения упражнений, показывает, выполняет упражнения совместно с детьми.

Комплекс общеразвивающих упражнений с пластмассовыми гантелями на гимнастической скамейке.

Упражнение 1.

И. п. - сидя на скамейке, руки с гантелями внизу.

Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — сидя на скамейке, руки с гантелями у плеч. Выполнить поворот туловища вправо (влево), руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — сидя на скамейке, ноги шире плеч, вытянуты вперед, руки с гантелями за спиной. Наклониться к правой (левой) ступне.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — лежа спиной на скамейке, руки с гантелями вдоль туловища, ноги вместе. Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

Прыжки вокруг гантелей, лежащих на полу.

Основные виды движений.

Игровое упражнение «Мяч о стену». Дети отбивают мяч о стену внутренней стороной стопы (расстояние 1—2 м). Упражнение выполняется без остановки мяча.

Игровое упражнение «Попробуй повтори».

Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема игрок посылает мяч через натянутый шнур.

Игровое упражнение «Звонкий мяч».

Удары внешней стороной стопы в стену или цель с места (с разбега) с расстояния 2—3 м.

Подвижная игра «Удочка».

Дети стоят по кругу. У водящего в руках скакалка или шнур с утяжелителем на конце. Он стоит в центре. Водящий вращает скакалку вокруг себя, дети подпрыгивают на одной ноге или двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Те, чьи ноги задел мешочек, выходят из круга. Игра продолжается до тех пор, пока не останется самый ловкий. Педагог обращает внимание детей на то как важно соблюдать правила игры.

Заключительная часть.

Игра малой подвижности «Вертись, мячик».

И. п. — стоя, руки на поясе, одна нога стоит на полу, другая на мяче. Прокатывать подошвой мяч вперед—назад, вправо-влево.

Педагог подбадривает детей словами: «Мы отдохнули, стали бодрыми, веселыми!» Подводит итоги занятия.

Играем с Гошей.

Ход занятия.

Вводная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Ходить и бегать нам не лень». Использует в качестве сигнала к началу и смене движения свисток.

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в пары, в колонну в движении.
- Ходьба в колонне по одному друг за другом. Отрабатывается ходьба обычная, с высоким подниманием колен (руки на поясе), перекатом с пятки на носок (руки на поясе), в полуприседе. Педагог следит за тем, чтобы дети сохраняли в движении правильную осанку.
- Бег в колонне по одному. Отрабатывается бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выбрасыванием прямых ног вперед.
- Ходьба в колонне по одному.

Дыхательное упражнение «Ветер».

И. п.— стоя, туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Глубоко вдохнуть, выпячивая живот и увеличивая грудную клетку. Задержать дыхание на 3—4 секунды. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Педагог обращает внимание детей на то, что важно вдохнуть глубоко, сделать полный выдох.

Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог дает указания по выполнению упражнений громко, четко, голосом низкого тембра. Корректирует движения индивидуально, негромко. Для показа движений можно вызвать одного из детей. Для оценки качества выполнения упражнений можно использовать сигналы красного и зеленого цвета. Педагог может использовать музыкальное сопровождение — аудиозапись «Футбольного марша» (муз. М. Блантера).

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

Упражнение 1.

И. п. — основная стойка, прямые руки с мячом внизу.

Вынести мяч перед собой, руки прямые.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — основная стойка, мяч у груди.

Выполнить поворот вправо (влево), сделать выпад правой (левой) ногой.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — широкая стойка, мяч за головой.

Наклониться к правой (левой) ноге.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, мяч в руках за головой.

Коснуться мячом носка левой (правой) ступни.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — лежа на спине, прямые руки с мячом вверх.

Сесть, дотронуться мячом до колена правой (левой) ноги.

Вернуться в и. п.

Упражнение 6.

Прыжки вокруг мяча на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге.

Основные виды движений

Эстафета «Футболисты».

По сигналу педагога первый игрок в колонне выполняет ведение мяча ногой с продвижением вперед до ориентира, останавливает мяч, выполняет удар по мячу ногой в ворота, забирает мяч и возвращается бегом с мячом в руках. Передает мяч следующему игроку.

Игровое упражнение «Гонка мячей».

И. п. — присев, упор сзади.

Ребенок толкает набивной мяч ногой вперед до ориентира, затем возвращается обратно с мячом в руках. Упражнение выполняют 3—4 ребенка одно временно.

Игровое упражнение «Змейка с мячом».

Ребенок ведет мяч правой ногой змейкой между предметами до ориентира и возвращается обратно, ведя мяч левой ногой. Педагог следит за тем, чтобы дети сохраняли в движении правильную осанку, а руки были расслаблены.

Игра в футбол по упрощенным правилам.

Заключительная часть.

Ходьба по веревке. Отрабатывается ходьба обычная, приставным шагом, боком. Дети делятся на две группы. Одну из веревок можно положить змейкой. Педагог выполняет упражнение вместе с детьми.

В конце занятия подводится итог.

Послушный мяч.

Ход занятия.

Водная часть

Педагог подбадривает детей словами: «Если хочешь быть веселым, подружись-ка ты с футболом».

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба, бег в колонне.

Подвижная игра «Мяч в кругу».

Дети встают в круг на расстоянии 1 м друг от друга. В центре круга стоит педагог. Он делает передачу мяча одному из игроков. Игрок, не останавливая мяч, отбивает его, направляя в сторону взрослого.

Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня».

И. п.— стоя или в движении. Разводя руки в стороны, сделать полный вдох носом. Задержать дыхание на 3—4 секунды. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Одновременно руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая себя за плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо. Педагог обращает внимание детей на то, что важно вдохнуть глубоко, сделать полный выдох.

- Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Будем силу развивать, упражнения выполнять». Во время выполнения общеразвивающих упражнений описывает и. п., сообщает, какие именно мышцы тренирует то или иное упражнение. Использует счет, команды к началу и завершению упражнения. Во время эстафет показывает направление движения, напоминает правила.

Комплекс общеразвивающих упражнений парами.

Упражнение 1.

И. п. — стоя спиной друг к другу, ноги слегка расставлены.

Взяться внизу за руки. Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны. Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — стоя лицом друг к другу.

Взяться за руки. Развести руки в стороны. Наклониться вправо (влево).

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — стоя лицом друг к другу, ноги врозь, руки в замке над головой.

Наклониться вперед, опустить руки вниз со словом «ух!» (рубим дрова).

Вернуться в и. п., сделать выдох.

Упражнение 4.

И. п. — стоя лицом друг к другу. Взяться за руки.

Присесть.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — стоя лицом друг к другу. Прыжки ноги врозь (руки в стороны) — ноги вместе (руки внизу).

Основные виды движений.

Эстафета «Футболисты».

По сигналу педагога первый игрок в колонне выполняет ведение мяча ногой с продвижением вперед до ориентира, останавливает мяч, выполняет удар по мячу ногой в ворота, забирает мяч и возвращается бегом с мячом в руках. Передает мяч следующему руку.

Вернуться в и. п., мяч в левой руке. Повторить то же в другую сторону, вернувшись затем в и. п.

Эстафета «Попробуй догони».

По сигналу педагога первый игрок в колонне ударяет по мячу внутренней стороной стопы, стараясь прокатить его под веревкой, натянутой на высоте 15—20 см от пола. Затем перепрыгивает через веревку, догоняет мяч и берет его в руки. Еще раз перепрыгивает через веревку, возвращается к своей команде и отдает мяч следующему игроку.

Игровое упражнение «Передай мяч».

Стоя в парах напротив друг друга на расстоянии 5—5 м, дети выполняют передачу мяча друг другу внутренней стороной стопы, правой и левой ногой. Педагог следит за тем, чтобы дети передавали мяч аккуратно, стараясь сделать передачу прямо в ноги партнеру.

Игра в футбол по упрощенным правилам.

Заключительная часть.

Ходьба по веревке — обычная, приставным шагом, боком. Дети делятся на две группы. Одну из веревок можно положить змейкой. Педагог выполняет упражнение вместе с детьми.

В конце занятия подводится итог

Быстрый мяч.

Ход занятия.

Вводная часть

▪ Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Педагог предлагает детям: «Давайте построимся ровно, красиво». Использует команды: «Равняйся, смирно! Направо, раз, два!» ▪ Ходьба, бег в колонне по одному.

▪ Ведение мяча в ходьбе по залу попеременно то правой, то левой ногой. По сигналу (один свисток) — остановка и прокатывание мяча вперед — назад одной ногой, руки на пояс. По сигналу (два свистка) повернуться и продолжить ведение мяча в обратном направлении.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно, плавно».

И. п. — стоя, руки опущены вниз. Выполнить медленный вдох через нос, сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Педагог сопровождает упражнение словами: «Вдохнули глубоко, задержали дыхание... выдох».

Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог рассказывает о технике выполнения каждого движения, сообщает детям об успешности выполнения ими упражнений. Использует в речи большое количество прилагательных, характеризующих каждое движение; а также подкрепляющие движения, жесты, регулирующие поведение детей.

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

Упражнение 1.

И. п. — стоя на коленях, мяч в прямых руках внизу.

Сесть на пятки, мяч вперед — вверх.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — стоя на коленях, мяч в прямых руках внизу.

Сесть на пятки. Выполнить поворот вправо (влево).

Коснуться мячом пола у правого (левого) носка.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — сидя на полу, ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке.

Поднять правую ногу, передать мяч под ней в левую

Упражнение 5.

И. п. — сидя, ноги вместе у левого бедра.

Прокатить мяч по полу вокруг ног слева направо, затем справа налево.

Упражнение 6.

И. п. — сидя на корточках, руки за головой. Прыжки вокруг мяча, лежащего на полу.

Основные виды движений.

Игровое упражнение «Ты мне — я тебе».

Дети выполняют передачу мяча из рук в руки друг другу с продвижением вперед. Расстояния между игроками в паре 2—3 м.

Игровое упражнение «Паутина».

Во время ходьбы двое игроков передают мяч поочередно правой и левой ногой друг другу.

Таким образом, они передвигаются до конца зала и возвращаются обратно.

Игровое упражнение «Сбей кегли». Дети стараются сбить кегли ударом мяча с места. Кегли стоят на одной линии в 1 метре друг от друга, рас— стояние от игрока до кеглей 2—3 м.

Подвижная игра «Мяч в кругу».

Дети встают в круг на расстоянии 1 м друг от друга. В центре круга стоит педагог. Он делает передачу мяча одному из игроков. Игрок, не останавливая мяч, отбивает его, направляя в сторону взрослого.

Заключительная часть.

- Ходьба в колонне по одному с мешочком на голове, руки на поясе. Педагог комментирует: «Мы стройные, красивые, плечи расправлены, спины прямые». Следит за тем, чтобы дети в движении сохраняли правильную осанку. Ходьбу можно проводить под музыкальное сопровождение.

Разбегись – ударь.

Ход занятия.

Вводная часть.

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба, бег в колонне.

Подвижная игра «Ловишки в кругу».

Дети стоят в кругу на расстоянии 50 - 60 см друг от друга, водящий в центре. Игроки перебрасывают мяч друг другу, водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который неудачно бросил мяч. Педагог подбадривает детей словами: «Вместе весело шагать».

- Ходьба в колонне по одному.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно, плавно».

И. п. стоп, руки опущены вниз. Выполнить медленный вдох через нос, сделать паузу, кто столько сможет. Затем плавный выдох через нос. Педагог сопровождает упражнение словами: «Вдохнули глубоко, задержали дыхание... выдох».

- Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог рассказывает о технике выполнения каждого движения, сообщает детям об успешности выполнения ими упражнений. Использует в речи большое количество прилагательных, характера использующих каждое движение, а также подкрепляющие движения, жесты, регулирующие поведение детей.

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

Упражнение 1.

И. п. - стоя на коленях, мяч в прямых руках внизу. Сесть на пятки, мяч вперед -вперед.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — стоя на коленях, мяч в прямых руках внизу. Сесть на пятки. Выполнить поворот вправо (влево). Коснуться мячом пола у правого (левого) носка. Вернуться в и. п.

Упражнение 3. И. п. — сидя на полу, ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. Поднять правую ногу, передать мяч под ней в левую руку. Вернуться в и. п., мяч в левой руке. Повторить то же в другую сторону, вернувшись затем в и. п.

Упражнение 4. И. п. — сидя, мяч зажат между стопами, руки в упоре сзади.

Поднять ноги с мячом. Вернуться в и. п.

Упражнение 5. И. п. — сидя, ноги вместе у левого бедра. Прокатить мяч по полу вокруг ног слева направо, затем справа налево.

Упражнение 6. И. п. — сидя на корточках, руки за головой. Прыжки вокруг мяча, лежащего на полу.

Основные виды движений

Игровое упражнение «Попади в цель».

Педагог выполняет передачу мяча ребенку, он в свою очередь выполняет удар по цели, нарисованной на стене, серединой подъема. Расстояние между ребенком и стеной 2 -5 м.

Игровое упражнение «Звонкий мяч». Удары внешней стороной стопы в стену или цель с места (с разбега) с расстояния 2—3 м.

Игровое упражнение «Попробуй повтори». Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема игрок посылает мяч через натянутый шнур.

Подвижная игра «Футбол руками»

Дети играют в футбол, выполняя передачи с помощью рук. Игра проходит без вратарей, участники стараются забросить мяч в пустые ворота.

Заключительная часть.

Игровое упражнение «Художник». Дети с мячом в руках садятся на пол, ноги прямые.

Участники «рисуют» мячом, зажатым стопами, по три круга в каждую сторону. Побеждает тот, кто выполнил задание правильно и быстрее всех.

Барбос ловит мяч.

Ход занятия.

Вводная часть.

Педагог напоминает детям, что нужно быть внимательными, слушать сигнал на смену движения. Можно использовать музыкальное сопровождение (музыка должна быть разного характера для различных видов упражнений). В качестве сигнала педагог может использовать свисток, бубен, словесные указания.

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба в колонне по одному друг за другом. Дети по ходу движения берут мячи и продолжают ходьбу, слушая команды педагога. Отрабатывается ходьба обычная, высоко поднимая колени (мяч за головой, с передачей мяча под коленом), на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.
- Бег в колонне по одному. Отрабатывается бег обычный, со сменой направляющего, с ритмичными ударами мяча о колено, с захлестом голени (мяч за спиной). Педагог следит за тем, чтобы дети сохраняли в движении правильную осанку.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно, плавно».

И. п. — стоя, руки опущены вниз. Выполнить медленный вдох через нос, сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Педагог сопровождает упражнение словами: «Восстанавливаем дыхание». Упражнение может сопровождаться музыкой.

- Перестроение в две колонны.

Основная часть

Педагог рассказывает о технике выполнения каждого движения, сообщает детям об успешности выполнения ими упражнений. Выполняет упражнения вместе с детьми, совершая движения энергично, уверенно. Использует подкрепляющие движения, жесты, регулирующие поведение детей.

Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом

Упражнение 1.

И. п. — стоя ноги на ширине стопы, руки с мячом внизу.

Поднять мяч вверх над головой, посмотреть на него, сделать вдох.

Вернуться в и. п., сделать выдох.

Упражнение 2.

И. п. — стоя ноги на ширине стопы, мяч в руках на уровне пояса.

Подбросить мяч вверх, поймать.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — стоя ноги на ширине плеч, мяч внизу.

Наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — стоя на коленях, мяч внизу.

Сделать поворот вправо (влево), положить мяч на ноги.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — стоя руки на поясе, ноги вместе, мяч на полу.

Поставить стопу правой (левой) ноги на мяч и катать его, не отпуская, вперед—назад.

Вернуться в и. п.

Упражнение 6.

И. п. — сидя ноги прямые, мяч у правого бедра, руки внизу.

Поднять прямые ноги вверх, прокатить мяч под ногами справа налево.

Опустить ноги.

Повторить движение слева направо, вернувшись затем в и. п.

Основные виды движений

Игровое упражнение «Передай мяч».

Стоя в парах напротив друг друга на расстоянии 3 -5 м, дети выполняют передачу мяча друг другу двумя руками от груди, сверху, снизу с отскоком от пола. Педагог следит за тем, чтобы дети передавали мяч аккуратно, стараясь сделать передачу прямо в руки партнеру.

Игровое упражнение «Я знаю...».

Подбрасывая мяч и продвигаясь вперед до фишки, называть по пять и более имен, птиц, животных. Затем вернуться обратно. Педагог проводит упражнение индивидуально с каждым ребенком.

Игровое упражнение «Успей поймать».

Перемещаясь боком с одного конца гимнастической скамейки к другому, ребенок ловит брошенный тренером мяч (расстояние 1—2 м).

Подвижная игра «Футбол руками».

Дети играют в футбол, выполняя передачи с помощью рук. Игра проходит без вратарей, участники стараются забросить мяч в пустые ворота. В качестве сигнала педагог использует свисток.

Заключительная часть.

Ходьба перекатом с пятки на носок. Педагог объясняет детям, что такое упражнение полезно для снятия мышечного напряжения создания хорошего настроения. Он выполняет упражнение вместе с детьми.

Бросай мяч.

Ход занятия.

Вводная часть

Педагог подбадривает детей словами: «Будем мы сейчас играть, силу, лов— кость развивать». Использует команды, которые носят характер сообщения: «Друг за другом по росту за ведущим становись!», «С правой ноги шагом марш!». Расставляет ориентиры для поворотов на углах. Можно использовать музыкальное сопровождение (музыка должна быть разного характера для разных видов движений).

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба, бег в колонне по одному.

Подвижная игра «У кого меньше мячей».

Дети образуют две команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала педагога стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Игра заканчивается по второму сигналу педагога. Выигрывает команда, на площадке которой оказалось меньше мячей.

Дыхательное упражнение «Ветер».

И. п. — стоя, туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Глубоко вдохнуть, выпячивая живот и увеличивая грудную клетку. Задержать дыхание на 3 - 4 секунды. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми движениями.

- Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог дает указания по выполнению упражнений громко, четко, голосом низкого тембра. Корректирует движения индивидуально, негромко. Использует краткие указания в виде команд «точнее бросок», «прицелиться!», «бросить как можно дальше». Для показа движений можно вызвать одного из детей.

Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом.

Упражнение 1.

И. п. — стоя ноги на ширине стопы, руки с мячом внизу.

Поднять мяч вверх над головой, посмотреть на него, сделать вдох.

Вернуться в и. п., сделать выдох.

Упражнение 2.

И. п. — стоя ноги на ширине стопы, мяч в руках на уровне пояса.

Подбросить мяч вверх, поймать.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — стоя ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — стоя на коленях, мяч внизу. Сделать поворот вправо (влево), положить мяч на ноги. Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — стоя руки на поясе, ноги вместе, мяч на полу. Поставить стопу правой (левой) ноги на мяч и катать его, не отпуская, вперед-назад. Вернуться в и. п.

Упражнение 6.

И. п. — сидя ноги прямые, мяч у правого бедра, руки внизу.

Поднять прямые ноги вверх, прокатить мяч под ногами справа налево.

Опустить ноги.

Повторить движение слева направо, вернувшись затем в и. п.

Основные виды движений.

Игровое упражнение «Веселый боулинг».

С мячом в руках добежать до ориентира и от него прокатить мяч одной рукой сбоку низом, стараясь сбить кегли, стоящие на одной линии на расстоянии 3—5 м от ориентира.

Игровое упражнение «Кто дальше».

Сидя на полу, вытянув ноги вперед, выбрасывать набивной мяч из-за головы двумя руками, из - за плеча правой (левой) рукой.

Игровое упражнение «Вратарский прием».

И. п. - в парах напротив друг друга, в упоре на одно колено.

Прокатывать мяч друг другу одной рукой сбоку низом.

Расстояние между двумя участниками 2—3 м.

Игра в футбол по упрощённым правилам.

Заключительная часть.

Ходьба в колонне по одному с мешочком на голове, высоко поднимая колени, руки в стороны.

Педагог следит за тем, чтобы дети сохраняли в движении правильную осанку. Подбадривает их словами: «Мы стройные, красивые, плечи расправлены, спины прямые!»

Попади в ворота.

Ход занятия.

Вводная часть.

Педагог напоминает детям о том, как важно быть внимательными, слушать общие указания и сигналы к смене движения.

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба в колонне по одному друг за другом. Отрабатывается ходьба обычная, на прямых ногах, не сгибая колени (руки на поясе), на носках (руки за головой), на пятках (руки вверх), на внешней стороне стопы (руки за спиной).
- Бег друг за другом со сменой темпа по свистку.

Семенящий бег, переходящий в ходьбу.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно, плавно».

И. п. — стоя, руки опущены вниз. Выполнить медленный вдох через нос, сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос.

Перестроение в две колонны.

Основная часть

Комплекс общеразвивающих упражнений

Упражнение 1.

И. п. — основная стойка, руки на поясе. Развести руки в стороны. Поднять руки вверх, подняться на носки.

Развести руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

Развести руки в стороны. Выполнить наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног.

Выпрямиться, развести руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Присесть, вынести руки вперед.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

Сделать шаг вправо (влево), руки в стороны.

Выполнить наклон вправо (влево), правую (левую) руку вниз, левую (правую) вверх.

Выпрямиться, руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

Отставить правую ногу назад на носок, руки за головой.

Вернуться в и. п.

Упражнение 6.

И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Прыжки ноги врозь — ноги вместе.

Основные виды движений

Педагог подробно объясняет технику движений, дает указания о том, как прицеливаться.

Игровое упражнение «Попади в ворота».

Удар на точность по мячу с места в ворота без вратаря. Расстояние от мяча до ворот 2 -4 м.

Каждый ребенок выполняет 3 серии по 5 -6 попыток. Упражнение проводится по подгруппам.

Игровое упражнение «Снайпер».

Удар с места мячом по предметам (кегли, кубики, расставленные на одной линии). Расстояние от мяча до предметов 3 -5 м. Каждый ребенок выполняет по 4 - 5 попыток. Упражнение

Проводится по подгруппам.

Игровое упражнение «Попади в цель».

Педагог выполняет передачу мяча ребенку, он в свою очередь выполняет удар по цели, нарисованной на стене, серединой подъема. Расстояние между мячом и стеной 2 -3 м.

Каждый ребенок выполняет 3 - 5 ударов. Упражнение проводится индивидуально с каждым ребенком.

Игра в футбол по упрощенным правилам.

Педагог может использовать аудиозапись «Футбольного марша» (муз. М. Блантера).

Заключительная часть.

Игра малой подвижности «Телеграф».

Участники делятся на две команды с равным количеством игроков. Обе команды становятся в линию лицом друг к другу и берутся за руки. Двое водящих (взрослый и ребенок) —

«передатчик» и «приемник». Они становятся в начале и в конце получившихся шеренг. Каждый из водящих берет за руки крайних игроков обеих команд. В результате две команды как бы соединяются между собой двумя водящими. «Передатчик» одновременно понимает руки крайним игрокам обеих команд. Те в свою очередь должны «передать сообщение по телеграфу», то есть быстро пожать руки игрокам, стоящим рядом с ними. Так последовательно «сообщение» доходит до «приемника», который должен оценить, какая из команд пере— дала сообщение быстрее. Игра помогает снять мышечное напряжение. Педагог напоминает, как важно соблюдать правила игры.

Гоша в воротах.

Ход занятия.

Вводная часть.

Педагог подбадривает детей словами «Ходить и бегать нам не лень». Использует четкие команды, счет, речевки по своему выбору.

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в пары в движении, обратно в колонну.
- Ходьба в колонне по одному друг за другом. Отрабатывается ходьба обычная, с высоким подниманием колен (руки на поясе), перекатом с пятки на носок (руки на поясе), в полу приседе.
- Бег в колонне по одному. Отрабатывается бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выбрасыванием прямых ног вперед.
- Ходьба в колонне по одному.

Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня».

И. п.— стоя или в движении. Разводя руки в стороны, сделать полный вдох носом. За—держать дыхание на 3—4 секунды. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Одновременно руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая себя за плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо. Педагог напоминает, как важно в этом упражнении глубокое дыхание, полный выдох.

Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог подробно объясняет технику выполнения упражнений. Поясняет, насколько правильно дети выполняют передачу и ловлю мяча стоя на месте и в движении.

Комплекс общеразвивающих упражнений с пластмассовыми гантелями на гимнастической скамейке.

Упражнение 1.

И. п. — сидя на скамейке, руки с гантелями внизу. Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны. Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — сидя на скамейке, руки с гантелями у плеч.

Выполнить поворот туловища вправо (влево), руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — сидя на скамейке, ноги шире плеч, вытянуты вперед, руки с гантелями за спиной.
Наклониться к правой (левой) ступне.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — лежа спиной на скамейке, руки с гантелями вдоль туловища, ноги вместе.

Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

Прыжки вокруг гантелей, лежащих на полу.

Основные виды движений.

Игровое упражнение «Передай мяч».

Стоя в парах напротив друг друга на расстоянии 3—5 м, дети выполняют передачу мяча друг другу двумя руками от груди, сверху, снизу. Педагог следит за тем, чтобы дети передавали мяч аккуратно, стараясь сделать передачу прямо в руки партнеру.

Игровое упражнение «Передача в движении».

Передача мяча в паре, двигаясь боком приставным шагом лицом друг к другу до ориентира. Расстояние между партнерами 2—5 м. Передавать мяч можно любым из известных способов. Назад участники возвращаются другим боком.

Игровое упражнение «Успей поймать».

Перемещаясь боком с одного конца гимнастической скамейки к другому, ребенок ловит брошенный педагогом мяч (расстояние 1 - 2 м). Упражнение выполняется с каждым ребенком индивидуально.

Подвижная игра «Футбол руками». Дети играют в футбол, выполняя передачи с помощью рук. Игра проходит без вратарей, участники стараются забросить мяч в пустые ворота. В качестве сигнала педагог использует свисток.

Заключительная часть.

Игровое упражнение «По прямой линии».

Ребенок ведет мяч в ходьбе вдоль начерченной линии (расстояние 10 м) попеременно то правой, то левой ногой. Одновременно упражнение могут выполнять 5 - 4 ребенка (чертят 3 - 4 линии).

Педагог подводит итог занятия.

Не пропусти мяч.

Ход занятия.

Вводная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Будем мы сейчас играть, силу, ловкость развивать».

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба, бег в колонне по одному.

Подвижная игра «Пятнашки».

Выбирается водящий «пятнашка». Дети разбегаются врассыпную. «Пятнашка» старается догнать и дотронуться - «запятнать» - как можно большее количество детей.

Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня».

И. п. - стоя или в движении. Разводя руки в стороны, сделать полный вдох носом. Задержать дыхание на 3—4 секунды. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Одновременно руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая себя за плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо. Упражнение помогает расслабиться, снять усталость.

Перестроение в две колонны.

Основная часть

Педагог объясняет детям, как качество выполнения упражнений влияет на состояние здоровья. Подчеркивает, что мальчикам нужно становиться сильными, мужественными, а девочкам красивыми, ловкими. Выполняет упражнения вместе с детьми, показывая технику выполнения основных движений.

Комплекс общеразвивающих упражнений с пластмассовыми гантелями на гимнастической скамейке.

Упражнение 1.

И. п. — сидя на скамейке, руки с гантелями вниз. Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — сидя на скамейке, руки с гантелями у плеч. Выполнить поворот туловища вправо (влево), руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — сидя на скамейке, ноги шире плеч, вытянуты вперед, руки с гантелями за спиной. Наклониться к правой (левой) ступне.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — лежа спиной на скамейке, руки с гантелями вдоль туловища, ноги вместе.

Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

Прыжки вокруг гантелей, лежащих на полу.

Основные виды движений.

Игровое упражнение «Отбей мяч». Перемещаясь боком вдоль линии вправо-влево, отбивать ладонями с широко расставленными пальцами катящиеся мячи, посланные педагогом с расстояния 3 - 4 м. Каждому ребенку педагог делает 10 передач.

Игровое упражнение «Отбивание в парах».

Дети делятся на пары и встают на расстоянии 2—5 м друг от друга. Первый игрок бросает мяч двумя руками снизу, а второй отбивает его двумя руками в направлении первого.

Игровое упражнение «Отбей в прыжке».

Дети встают в круг на расстоянии 1 м друг от друга. Педагог, стоящий в центре круга, бросает мяч поочередно каждому ребенку над головой. Те в свою очередь подпрыгивают и отбивают мяч двумя руками, направляя его в сторону педагога.

Подвижная игра «Удочка».

Дети стоят по кругу. У водящего в руках скакалка— ка или шнур с утяжелителем на конце. Он стоит в центре. Водящий вращает скакалку вокруг себя, дети подпрыгивают на одной ноге или двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Те, чьи ноги задел мешочек, выходят из круга. Игра продолжается до тех пор, пока не останется самый ловкий.

Заключительная часть.

Произвольное ведение мяча по залу. Педагог подводит итоги.

Сколько мы умеем.

Ход занятия

Вводная часть.

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба в колонне по одному друг за другом. Отрабатывается ходьба обычная, на прямых ногах, не сгибая колени (руки на поясе), на носках (руки за головой), на пятках (руки вверх), на внешней стороне стопы (руки за спиной).
- Бег друг за другом со сменой темпа по свистку.
- Семенящий бег, переходящий в ходьбу.

Дыхательное упражнение «Ветер».

И. п. - стоя, туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Глубоко вдохнуть, выпячивая живот и увеличивая грудную клетку. Задержать дыхание на 3—4 секунды. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Спортсмены сильные, здоровые, красивые». Обращает внимание на значение качественного выполнения упражнений. Объясняет технику выполнения основных движений, на— пример: «Для ускорения бега первые шаги делать короткими, но часты— ми, руками работать энергичнее, туловище наклонить вперед». Дает установку на соревновательный характер упражнений. Для оценки качества выполнения упражнений можно использовать сигналы красного и зелёного цвета.

Комплекс общеразвивающих упражнений парами.

Упражнение 1.

И. п. - стоя спиной друг к другу, ноги слегка расставлены.

Взяться внизу за руки. Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. - стоя лицом друг к другу.

Взяться за руки. Развести руки в стороны.

Наклониться вправо (влево).

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. - стоя лицом друг к другу, ноги врозь, руки в замке над головой.

Наклониться вперед, опустить руки вниз со словом «ух!» (рубим дрова).

Вернуться в и. п., сделать выдох.

Упражнение 4.

И. п. — стоя лицом друг к другу.

Взяться за руки.

Присесть.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — стоя лицом друг к другу.

Прыжки ноги врозь (руки в стороны), ноги вместе (руки внизу).

Диагностические тесты

Упражнение «Самый быстрый».

Бег на время, дистанция 30 м. Упражнение выполняется в парах.

Упражнение «Самый сильный».

Челночный бег на время, дистанция 5х10 м. Упражнение выполняется в парах.

Упражнение «Самый ловкий».

Ведение мяча по залу, по линиям площадки. Упражнение выполняется фронтально.

Упражнение «Самый меткий».

Удары в створ ворот, 3 удара с расстояния 5 м. Упражнение выполняется в парах.

Основные виды движений

Игра в футбол.

Заключительная часть.

Игра малой подвижности «Телеграф».

Участники делятся на две команды с равным количеством игроков. Обе команды становятся в линию лицом друг к другу и берутся за руки. Двое водящих (взрослый и ребенок) - «передатчик» и «приемник». Они становятся в начале и в конце получившихся шеренг. Каждый из водящих берет за руки крайних игроков обеих команд. В результате две команды как бы соединяются между собой двумя водящими. «Передатчик» одновременно пожимает руки крайним игрокам обеих команд. Те в свою очередь должны «передать сообщение по телеграфу», то есть быстро пожать руки игрокам, стоящим рядом с ними. Так последовательно «сообщение» доходит до «приемника», который должен оценить, какая из команд передала сообщение быстрее. Игра помогает снять мышечное напряжение.

Педагог подводит итоги занятия, озвучивает результаты.

Второй год обучения.

Мы внимательны и осторожны.

Ход занятия.

Вводная часть.

Педагог может использовать музыкальное сопровождение.

- Беседа о правилах поведения на занятиях по футболу.
- Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Педагог обучает детей командам к построению, перестроению. Использует зрительные ориентиры для поворотов на углах.
- Ходьба, Педагог обучает детей командам к переходу с ходьбы на бег (можно использовать определенные сигналы), объясняет технику бега.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно, плавно».

И. п. — стоя, руки опущены. Сделать медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Педагог обращает внимание детей на то, что упражнение надо выполнять бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при дыхании.

- Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Спортсмены сильные, здоровые, красивые». Детально описывает технику выполнения упражнений, показывает движения, использует команды «начали», «закончили». Следит за качеством выполнения движений и поощряет детей, которые правильно делают упражнения. Во время основной части занятия можно использовать аудиозапись «Футбольного марша» (муз. М. Блантера).

Комплекс общеразвивающих упражнений.

Упражнение 1.

И. п. Основная стойка, руки на поясе. Развести руки в стороны. Поднять руки вверх, подняться на носки. Развести руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. Стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

Развести руки в стороны. Выполнить наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног.

Выпрямиться, руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — основная стойка, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед. Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Сделать шаг вправо (влево), руки в стороны. Выполнить наклон вправо (влево), правую (левую) руку вниз, левую (правую) вверх. Выпрямиться, руки в стороны. Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Отставить правую ногу назад на носок, руки за головой. Вернуться в и. п.

Упражнение 6. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки ноги врозь — ноги вместе.

Основные виды движений.

Подвижная игра «Пятнашки». Выбирается водящий — «пятнашка». Дети разбегаются врассыпную. «Пятнашка» старается догнать и дотронуться — «запятнать» — как можно большее количество детей.

Подвижная игра «У кого меньше мячей».

Дети образуют две команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала педагога стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Игра заканчивается по второму сигналу педагога. Выигрывает команда, на площадке которой оказалось меньше мячей.

Игра в футбол по упрощенным правилам.

Заключительная часть.

Произвольное ведение мяча по залу обеими ногами.

Педагог подводит итог занятия, дает эмоционально-положительную оценку деятельности детей.

Гоша на площадке.

Ход занятия.

Водная часть.

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в пары в движении.
- Ходьба в колонне по одному друг за другом. Отрабатывается ходьба с высоким подниманием колен (руки на поясе), перекатом с пятки на носок (руки на поясе), в полуприседе.
- Отрабатывается бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выбрасыванием прямых ног вперед.
- Ходьба в колонне по одному.

Дыхательное упражнение «Ветер».

И. п.— стоя, туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Глубоко вдохнуть, выпячивая живот и увеличивая грудную клетку. Задержать дыхание на 3—4 секунды. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

- Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог следит за осанкой детей. Детально описывает технику выполнения упражнений, показывает движения, использует команды «начали», «закончили», счет. Сообщает, какие именно физические качества развивает то или иное упражнение. Во время проведения эстафет педагог подчеркивает соревновательный характер движения.

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

Упражнение 1.

И. п. — основная стойка, прямые руки с мячом внизу.

Вынести мяч перед собой, руки прямые.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — основная стойка, мяч у груди.

Выполнить поворот вправо (влево), сделать выпад правой (левой) ногой.

Вернуться в ил.

Упражнение 3.

И. п. — широкая стойка, мяч за головой. Наклониться к правой (левой) ноге.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, мяч в руках за головой.

Коснуться мячом носка левой (правой) ступни.

Вернуться в ил.

Упражнение 5.

И. п. — лежа на спине, прямые руки с мячом вверху.

Сесть, дотронуться мячом до колена правой (левой) ноги.

Вернуться в ил.

Упражнение 6.

Прыжки вокруг мяча на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге.

Основные виды движений

Эстафета «Кузнечики».

По сигналу ребенок прыжками на правой ноге с мячом в руках прыгает до ориентира. Обратно возвращается прыжками на левой ноге. Передает эстафету следующему игроку.

Эстафета «Веселый паром».

И. п. — стоя в парах напротив друг друга, взявшись за руки, руки в стороны. Дети прижимают футбольный мяч малой величины друг к другу грудью. По сигналу двигаются парой приставными шагами до ориентира одним боком, назад возвращаются другим боком. Передают мяч следующей паре.

Эстафета «Прыжки на фитболе».

По сигналу ребенок, сидя на фитболе, прыгает до ориентира и возвращается обратно. Передает мяч следующему.

Игра в футбол по упрощенным правилам.

Педагог напоминает правила.

Заключительная часть.

Спокойная ходьба в колонне по одному под спокойную музыку. Во время ходьбы дети выполняют дыхательные упражнения по выбору педагога. Педагог подбадривает детей словами: «Мы отдохнули, стали бодрыми, веселыми!»

Правила для Гоши.

Ход занятия.

Вводная часть

- Беседа о правилах игры в футбол. Педагог напоминает детям значение понятий «разметка поля», «штрафная площадь», «ворота». В качестве наглядного материала можно использовать графическую информацию, фотографии, плакаты, слайды.
- Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба, бег в колонне по одному.

Дыхательное упражнение «Ветер».

И. п.— стоя, туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Глубоко вдохнуть, выпячивая живот и увеличивая грудную клетку. Задержать дыхание на 3—4 секунды. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

- Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог следит за осанкой детей. Детально описывает технику выполнения упражнений, показывает движения, выполняя их энергично, уверенно. Использует команды «начали», «закончили», счет. Во время проведения эстафет педагог подчеркивает соревновательный характер движения словами: «Та из команд, которая закончит первой, самая сильная». Использует команду «На старт, внимание, марш!».

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

Упражнение 1.

И. п. — основная стойка, прямые руки с мячом внизу.

Вынести мяч перед собой, руки прямые.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — основная стойка, мяч у груди.

Выполнить поворот вправо (влево), сделать выпад правой (левой) ногой.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — широкая стойка, мяч за головой.

Наклониться к правой (левой) ноге.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, мяч в руках за головой.

Коснуться мячом носка левой (правой) ступни.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — лежа на спине, прямые руки с мячом вверх.

Сесть, дотронуться мячом до колена правой (левой) ноги.

Вернуться в ил.

Упражнение 6.

Прыжки вокруг мяча на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге.

Основные виды движений

Эстафета «Кузнечики».

По сигналу ребенок прыжками на правой ноге с мячом в руках прыгает до ориентира. Обрато возвращается прыжками на левой ноге. Передает эстафету следующему игроку.

Эстафета «Веселый паром».

И. п. — стоя в парах напротив друг друга, взявшись за руки, руки в стороны.

Дети прижимают фитбольный мяч малой величины друг к другу грудью.

По сигналу двигаются парой при-

ставными шагами до ориентира одним боком, назад возвращаются другим боком. Передают мяч следующей паре.

Эстафета «Прыжки на фитболе».

По сигналу ребенок, сидя на фитболе, прыгает до ориентира и возвращается обратно. Передает мяч следующему игроку.

Игра в футбол по упрощенным правилам.

Заключительная часть.

Произвольное ведение мяча по залу обеими ногами.

Педагог подводит итог занятию, дает эмоционально-положительную оценку деятельности детей.

Быстрые ножки.

Ход занятия.

Вводная часть.

Педагог дает установку на осознанное выполнение упражнений. Использует команды: «Равняйся, смирно!», «Направо, раз, два»; зрительные ориентиры (полоска).

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба в колонне по одному. Отрабатывается ходьба на прямых ногах, не сгибая колен (руки на поясе), на носках (руки подняты вверх), на пятках (руки за головой), на внешней стороне стопы (руки на поясе).
- Бег друг за другом со сменой темпа по сигналу. Семенящий бег, переходящий в ходьбу.

Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня».

И. п. — стоя или в движении. Разводя руки в стороны, сделать полный вдох носом. Задержать дыхание на 3—4 секунды. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Одновременно руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая себя за плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.

- Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог четко проговаривает название упражнения, использует счет. Сообщает детям о качестве выполнения ими упражнений. Выполняет упражнения вместе с детьми. Поощряет тех, кто делает упражнения правильно. Использует команду: «На старт, внимание, марш!» Дает установку на соревновательный характер упражнений: «Кто покажет лучший результат, тот самый сильный», «Кто быстрее?».

Комплекс общеразвивающих упражнений парами.

Упражнение 1.

И. п. — стоя спиной друг к другу, ноги слегка расставлены.

Взяться внизу за руки.

Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — стоя лицом друг к другу.

Взяться за руки. Развести руки в стороны.

Наклониться вправо (влево).

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — стоя лицом друг к другу, ноги врозь, руки в замке над головой.

Наклониться вперед, опустить руки вниз со словом «ух!» (рубим дрова).

Вернуться в и. п., сделать выдох.

Упражнение 4.

И. п. — стоя лицом друг к другу. Взяться за руки.

Присесть.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — стоя лицом друг к другу.

Прыжки ноги врозь (руки в стороны) — ноги вместе (руки внизу).

Основные виды движений

Эстафета «Кто быстрее до флажка».

Дети делятся на две команды. Первый в колонне участник должен по сигналу быстро добежать до флажка и вернуться обратно. Передать эстафету следующему игроку рукой.

Эстафета «Змейка».

Первый в колонне участник должен по сигналу добежать до ориентира, змейкой обегая предметы, и вернуться обратно. Передать эстафету следующему игроку рукой.

Эстафета «Ловкачи».

Первый в колонне участник должен по сигналу добежать с мячом в руках до ориентира и вернуться обратно. Передать мяч следующему в колонне игроку. Бег до ориентира с высоким подниманием бедра, бег обратно — с захлестом голени (мяч за спиной). Мяч должен передаваться прямо в руки следующего игрока.

Игра в футбол по упрощенным правилам. Педагог подбадривает детей словами: «Мы футболисты!»

Заключительная часть.

Ведение мяча в ходьбе друг за другом по линии попеременно то правой, то левой ногой.

Педагог подводит итог занятию, дает эмоционально-положительную оценку деятельности детей.

Полоса препятствий.

Ход занятия.

Вводная часть.

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба, бег в колонне по одному.

Подвижная игра «Передай мяч».

Дети стоят в кругу и передают друг другу мяч, произнося слова:

— Раз, два, три!

Мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть!

Вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять!

Кто бросать умеет? —я.

На каждое слово дети передают мяч следующему игроку. Тот, у кого на слово «Я!» мяч окажется в руках, выходит в середину и говорит: Раз, два, три, Бери!

Игроки разбегаются по залу, а стоявший в середине бежит за ними, бросая мяч им в ноги. Тот, в кого попал мяч, выходит из игры. После того, как из игры выйдут 2—3 игрока, игра начинается снова.

Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня».

И. п. — стоя или в движении. Разводя руки в стороны, сделать полный вдох носом. Задержать дыхание на 3—4 секунды. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Одновременно руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая себя за плечи: одна рука идет под МЫШКУ, другая на плечо.

Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог четко проговаривает название упражнения, использует счет. Выполняет упражнения вместе с детьми. Сообщает детям о качестве выполнения ими упражнений. Поощряет тех, кто делает упражнения правильно. Использует команды: «На старт, внимание, марш!»; звуковой сигнал к началу выполнения упражнения; счет. Дает установку на соревновательный характер упражнений: «Кто покажет лучший результат, тот самый сильный».

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

Упражнение 1.

Ил. — основная стойка, прямые руки с мячом внизу.

Вынести мяч перед собой, руки прямые.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — основная стойка, мяч у груди.

Выполнить поворот вправо (влево), сделать выпад правой (левой) ногой.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — широкая стойка, мяч за головой.

Наклониться к правой (левой) ноге.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, мяч в руках за головой.

Коснуться мячом носка левой (правой) ступни.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — лежа на спине, прямые руки с мячом вверх.

Сесть, дотронуться мячом до колена правой (левой) ноги.

Вернуться в ил.

Упражнение 6.

Прыжки вокруг мяча на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге.

Основные виды движений.

Эстафета «По кочкам».

Первый в колонне участник по сигналу прыжками на носках на двух ногах из обруча в обруч передвигается до ориентира и бегом возвращается обратно. Передает эстафету рукой следующему игроку.

Эстафета «Веселый тоннель».

Первый в колонне участник по сигналу бежит до тоннеля, ползет через него на четвереньках и бегом возвращается обратно. Передает эстафету рукой следующему игроку.

Эстафета «Веселые барьеры».

Первый в колонне участник по сигналу бежит до барьера, перешагивает его и бегом возвращается обратно.

Заключительная часть.

Игра малой подвижности «Телеграф».

Участники делятся на две команды с равным количеством игроков. Обе команды становятся в линию лицом друг к другу и берутся за руки. Двое водящих (взрослый и ребенок) — «передатчик» и «приемник». Они становятся в начале и в конце получившихся шеренг. Каждый из водящих берет за руки крайних игроков обеих команд. В результате две команды как бы соединяются между собой двумя водящими. «Передатчик» одновременно пожимает руки крайним игрокам обеих команд. Те в свою очередь должны «передать сообщение по телеграфу», то есть быстро пожать руки игрокам, стоящим рядом с ними. Так последовательно «сообщение» доходит до «приемника», который должен оценить, какая из команд передала сообщение быстрее. Игра помогает снять мышечное напряжение. Педагог напоминает, как важно соблюдать правила игры.

Догони Гошу.

Ход занятия.

Вводная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Мы учимся быть быстрыми!», «Молодцы, ловко перестроились» и т. п. Напоминает о необходимости держать спину прямо, дышать носом. Использует сигналы к смене движения.

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в пары, обратно в колонну в движении.
- Ходьба в колонне по одному друг за другом. Отрабатывается ходьба перекатом с пятки на носок (руки на поясе), в полуприседе, с высоким подниманием колен (руки на поясе).
- Бег в колонне по одному. Отрабатывается бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выбрасыванием прямых ног вперед. о Ходьба в колонне по одному.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно, плавно».

И. п. — стоя, руки опущены.

Сделать медленный вдох через нос.

Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет.

Затем плавный выдох через нос.

Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог четко проговаривает название упражнения, использует счет. Сообщает детям о качестве выполнения ими упражнений. Использует команды: «На старт, внимание, марш!»; звуковой сигнал к началу выполнения упражнения; счет. Дает установку на соревновательный характер упражнений: «Кто покажет лучший результат, тот самый сильный».

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

Упражнение 1.

И. п. — основная стойка, прямые руки с мячом внизу.

Вынести мяч перед собой, руки прямые.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — основная стойка, мяч у груди.

Выполнить поворот вправо (влево), сделать выпад правой (левой) ногой.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. - широкая стойка, мяч за головой.

Наклониться к правой (левой) ноге.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, мяч в руках за головой.

Коснуться мячом носка левой (правой) ступни.

Вернуться в ил.

Упражнение 5.

И. п. — лежа на спине, прямые руки с мячом вверх.

Сесть, дотронуться мячом до колена правой (левой) ноги.

Вернуться в и. п.

Упражнение 6.

Прыжки вокруг мяча на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге.

Основные виды движений

Челночный бег. Три забега по 10 м.

Эстафета «Кто быстрее».

Первый в колонне участник по сигналу с мячом в руках двигается до ориентира, обегает его и возвращается обратно, передает мяч следующему участнику.

Эстафета «Быстрая команда».

По сигналу первый участник быстро бежит до ориентира, обегает его и возвращается обратно, передает эстафету рукой следующему участнику.

Заключительная часть.

Игровое упражнение «Художник». Дети с мячом в руках садятся на пол, ноги прямые. Участники «рисуют» мячом, зажатым стопами, по три круга в каждую сторону. Побеждает тот, кто выполнил задание правильно и быстрее всех.

Мой весёлый звонкий мяч.

Ход занятия.

Вводная часть.

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба, бег в колонне по одному.

Подвижная игра «Ловишки с мячом».

Выбирают ловишку. Он встает в середине площадки. Остальные дети стоят врассыпную. После сигнала взрослого «Лови!» все дети разбегаются по площадке, а ловишка старается догнать кого-нибудь из играющих и попасть мячом ему в ноги. Тот, в кого он попал, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда ловишка поймает 3—4 играющих. При повторении игры выбирается новый ловишка.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно, плавно».

И. п. - стоя, руки опущены. Сделать медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Педагог обращает внимание детей на то, что дыхание должно быть глубоким, выдох — полным.

Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Спортсмены сильные, здоровые, красивые». Дает установку на правильное, качественное выполнение упражнений. Использует счет, звуковой сигнал. Замечания делает индивидуально.

Комплекс общеразвивающих упражнений (парами)

Упражнение 1.

И. п. — стоя спиной друг к другу, ноги слегка расставлены.

Взяться внизу за руки.

Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. стоя лицом друг к другу.

Взяться за руки. Развести руки в стороны.

Наклониться вправо (влево).

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — стоя лицом друг к другу, ноги врозь, руки в замке над головой.

Наклониться вперед, опустить руки вниз со словом «ух!» (рубим дрова).

Вернуться в и. п., сделать выдох.

Упражнение 4.

И. п. — стоя лицом друг к другу.

Взяться за руки. Присесть.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — стоя лицом друг к другу.

Прыжки ноги врозь (руки в стороны) — ноги вместе (руки внизу).

Основные виды движений.

Эстафета «Кто быстрее».

Первый в колонне участник по сигналу с мячом в руках двигается до ориентира, обегает его и возвращается обратно, передает мяч следующему игроку.

Игровое упражнение «Я знаю...».

Подбрасывая мяч и продвигаясь вперед до фишки, называть по пять и более имен, птиц, животных. Затем вернуться обратно. Упражнение проводится педагогом индивидуально.

Эстафета «Веселый циркуль».

Первый в колонне участник должен по сигналу прыжками приставным шагом правым боком (руки на поясе) допрыгать до ориентира, обратно вернуться прыжками левым боком.

Подвижная игра «Футбол руками».

Дети играют в футбол, выполняя передачи с помощью рук. Игра проходит без вратарей, участники стараются забросить мяч в пустые ворота.

Заключительная часть.

Игра малой подвижности «Вертись, мячик». Ил. — стоя, руки на поясе, правая (левая) нога стоит на полу, другая — на мяче. Прокатывать мяч подошвой ноги вперед-назад, вправо-влево. Педагог обращает внимание детей на необходимость соблюдения правил.

Дается эмоционально-положительная оценка занятия.

Мяч на площадке

Ход занятия

Вводная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Если хочешь быть веселым, подружись-ка ты с футболом», «Мы набираемся сил и здоровья».

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну. е Ходьба, бег в колонне по одному.

Подвижная игра «Мяч в кругу».

Дети встают в круг на расстоянии 1 м друг от друга. В центре круга стоит педагог. Он делает передачу мяча одному из игроков. Игрок, не останавливая мяч, отбивает его, направляя в сторону взрослого.

Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня».

И. п. — стоя или в движении.

Разводя руки в стороны, сделать полный вдох носом. Задержать дыхание на 3-4 секунды. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Одновременно руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая себя за плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.

- Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Комплекс общеразвивающих упражнений парами.

Упражнение 1.

И. п. — стоя спиной друг к другу, ноги слегка расставлены.

Взяться внизу за руки.

Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны. Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — стоя лицом друг к другу.

Взяться за руки. Развести руки в стороны.

Наклониться вправо (влево).

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — стоя лицом друг к другу, ноги врозь, руки в замке над головой.

Наклониться вперед, опустить руки вниз со словом «ух!» (рубим дрова).

Вернуться в и. п., сделать выдох.

Упражнение 4

И. п. - лицом друг к другу. Взяться за руки. Присесть. Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — стоя лицом друг к другу.

Прыжки ноги врозь (руки в стороны) — ноги вместе (руки вниз).

Основные виды движений

Педагог подбадривает детей словами: «Будем метко развивать, упражненья выполнять».

Сначала показывает основные движения, затем выполняет их вместе с детьми.

Эстафета «Забей гол».

По сигналу первый игрок в колонне с мячом в руках бежит до ориентира, кладет мяч на пол и пытается забить гол в ворота ногой любым известным ему способом (расстояние до ворот 2-3 м).

После чего берет мяч в руки и возвращается обратно, передает мяч следующему участнику.

Эстафета «Передача мяча».

У первых игроков в колонне мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу прямыми руками над головой. Последний игрок в колонне, получив мяч, поднимает его над головой.

Педагог следит за тем, чтобы дети передавали мяч точно в руки **игроку, стоящему сзади**.

Игровое упражнение «Горячая картошка».

Дети делятся на пары. Участники перебрасывают мяч двумя руками снизу, стоя на расстоянии 2—3 м друг от друга.

Подвижная игра «Мельница».

Дети встают в круг лицом в центр. По команде педагога они начинают передавать друг другу мяч из рук в руки. Постепенно скорость передачи мяча возрастает. Каждый игрок старается не уронить мяч. Если это все-таки произошло, игрок, упустивший мяч, выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один, самый ловкий.

Заключительная часть.

Индивидуальные игры с мячом. Дети выполняют знакомые упражнения с мячом по своему выбору.

Послушный мяч.

Ход занятия.

Вводная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Если хочешь быть веселым, подружись-ка ты с футболом». Использует звуковой сигнал к началу движения.

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба в колонне по одному друг за другом. Отрабатывается ходьба на прямых ногах, не сгибая колен (руки на поясе), на носках (руки за головой), на пятках (руки вверх), на внешней стороне стопы (руки за спиной).
- Бег друг за другом со сменой темпа по свистку.
- Семенящий бег, переходящий в ходьбу.

Дыхательное упражнение «Ветер».

И. п.— стоя, туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Глубоко вдохнуть, выпячивая живот и увеличивая грудную клетку. Задержать дыхание на 3—4 секунды. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог описывает и. п., показывает способ выполнения упражнения, сообщает, какие именно мышцы оно развивает. Использует команды к началу и завершению упражнения, счет, звуковой сигнал.

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

Упражнение 1.

И. п. — стоя на коленях, мяч в прямых руках внизу.

Сесть на пятки, мяч вперед-вверх.

Вернуться в ил.

Упражнение 2.

И. п. - на коленях, мяч в прямых руках внизу.

Сесть на пятки. Выполнить поворот вправо (влево).

Коснуться мячом пола у правого (левого) носка.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — сидя на полу, ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке.

Поднять правую ногу, передать мяч под ней в левую руку.

Вернуться в и. п., мяч в левой руке.

Повторить то же в другую сторону, вернувшись затем в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — сидя, мяч зажат между стопами, руки в упоре сзади.

Поднять ноги с мячом.

Вернуться в ил.

Упражнение 5.

И. п. — сидя, ноги вместе у левого бедра.

Прокатить мяч по полу вокруг ног слева направо, затем справа налево.

Упражнение 6.

И. п. — сидя на корточках, руки за головой.

Прыжки вокруг мяча, лежащего на полу.

Основные виды движений

Педагог подбадривает детей словами: «Будем метко разбивать, упражнения выполнять», «Мы футболисты».

Эстафета «Футболисты».

По сигналу педагога первый игрок в колонне выполняет ведение мяча ногой с продвижением вперед до ориентира, останавливает мяч, выполняет удар по мячу ногой в ворота, забирает мяч и возвращается бегом с мячом в руках. Передает мяч следующему игроку.

Эстафета «Попробуй догони».

По сигналу педагога первый игрок в колонне ударяет по мячу внутренней стороной стопы, стараясь прокатить его под веревкой, натянутой на высоте 15—20 см от пола. Затем перепрыгивает через веревку, догоняет мяч и берет его в руки. Еще раз перепрыгивает через веревку, возвращается к своей команде и отдает мяч следующему игроку.

Игровое упражнение «Передай мяч».

Стоя в парах напротив друг друга на расстоянии 3—5 м, дети выполняют передачу мяча друг другу внутренней стороной стопы, правой и левой ногой. Педагог следит за тем, чтобы дети передавали мяч аккуратно, стараясь сделать передачу прямо в ноги партнеру.

Игра в футбол.

Педагог напоминает известные детям правила игры.

Заключительная часть.

Ходьба по веревке в две колонны. Отрабатывается ходьба обычная и приставным шагом боком.

Наши успехи.

Ход занятия.

Вводная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Мы набираемся сил и здоровья». Использует команды: «Друг за другом по росту за ведущим становись!», «С правой ноги шагом марш!». Расставляет ориентиры в местах смены направления движения. Упражнения можно сопровождать музыкой, которая меняет характер звучания со сменой движений.

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба в колонне по одному друг за другом. Отрабатывается ходьба на прямых ногах, не сгибая колен (руки на поясе), на носках (руки за головой), на пятках (руки вверх), на внешней стороне стопы (руки за спиной).

Бег друг за другом со сменой темпа по свистку.

Семенящий бег, переходящий в ходьбу.

Дыхательное упражнение «Ветер».

И. п. — стоя, туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Глубоко вдохнуть, выпячивая живот и увеличивая грудную клетку. держать дыхание на 3—4 секунды. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог описывает и. п., показывает способ выполнения упражнения, сообщает, какие именно мышцы оно развивает. Использует команды к началу и завершению упражнения.

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

Упражнение 1.

И. п. — стоя на коленях, мяч в прямых руках внизу.

Сесть на пятки, мяч вперед-вверх.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — стоя на коленях, мяч в прямых руках внизу.

Сесть на пятки. Выполнить поворот вправо (влево).

Коснуться мячом пола у правого (левого) носка.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — сидя на полу, ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке.

Поднять правую ногу, передать мяч под ней в левую руку.

Вернуться в и. п., мяч в левой руке.

Повторить то же в другую сторону, вернувшись затем в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — сидя, мяч зажат между стопами, руки в упоре сзади.

Поднять ноги с мячом.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — сидя, ноги вместе у левого бедра.

Прокатить мяч по полу вокруг ног слева направо, затем справа налево.

Упражнение 6.

И. п. — сидя на корточках, руки за головой.

Прыжки вокруг мяча, лежащего на полу.

Основные виды движений

Эстафета «По кочкам».

Первый в колонне участник по сигналу прыжками на двух ногах из обруча в обруч передвигается до ориентира и бегом возвращается обратно. Передать эстафету рукой следующему участнику.

Эстафета «Веселый тоннель».

Первый в колонне участник должен по сигналу добежать до тоннеля, проползти через него на четвереньках и бегом вернуться обратно. Передать эстафету рукой следующему участнику.

Эстафета «Веселые барьеры».

Первый в колонне участник должен по сигналу добежать до барьера, перешагнуть его, обогнуть ориентир и бегом вернуться обратно. Передать эстафету рукой следующему участнику.

Игра в футбол.

Педагог напоминает детям, что играть следует по правилам.

Заключительная часть.

Ходьба по залу с мешочком на голове.

Обычная ходьба с перекатом с пятки на носок.

Веди мяч правильно.

Ход занятия.

Вводная часть.

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба, бег в колонне по одному.
- Ведение мяча в ходьбе по залу попеременно то правой, то левой ногой. По сигналу (один свисток) — остановка и прокатывание мяча вперед-назад одной ногой (руки на поясе). По сигналу (два свистка) — повернуться и продолжить ведение мяча в обратном направлении.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно, плавно».

И. п. стоя, руки опущены. Сделать медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Педагог обращает внимание детей на то, что дыхание должно быть глубоким, выдох — полным.

Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Общие указания по технике выполнения упражнений педагог дает громким голосом более низкого тембра, индивидуальные замечания делает голосом средней громкости. Краткие указания даются в виде команд. Педагог показывает технику выполнения упражнений. Во время занятия педагог оценивает результативность выполнения упражнений с помощью зеленого и красного сигналов. Можно использовать аудиозапись «Футбольного марша» (муз. М. Блантера).

Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом.

Упражнение 1.

И. п. — стоя ноги на ширине стопы, руки с мячом внизу.

Поднять мяч вверх над головой, посмотреть на него, сделать вдох.

Вернуться в и. п., сделать выдох.

Упражнение 2.

И. п. — стоя ноги на ширине стопы, мяч в руках на уровне пояса.

Подбросить мяч вверх, поймать.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — стоя ноги на ширине плеч, мяч внизу.

Наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — стоя на коленях, мяч внизу.

Сделать поворот вправо (влево), положить мяч на ноги.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — стоя руки на поясе, ноги вместе, мяч на полу.

Поставить стопу правой (левой) ноги на мяч и катать его, не отпуская, вперед-назад.

Вернуться в и. п.

Упражнение 6.

И. п. — сидя ноги прямые, мяч у правого бедра, руки внизу. Поднять прямые ноги вверх, прокатить мяч под ногами справа налево. Опустить ноги. Повторить движение слева направо, вернувшись затем в и. п.

Основные виды движений

Эстафета «Футболисты».

По сигналу педагога первый игрок в колонне выполняет ведение мяча ногой с продвижением вперед до ориентира, останавливает мяч, выполняет удар по мячу ногой в ворота, забирает мяч и возвращается бегом с мячом в руках. Передает мяч следующему игроку.

Игровое упражнение «Гонка мячей».

И. п. — присев, упор сзади.

Ребенок толкает набивной мяч ногой вперед до ориентира, затем возвращается обратно с мячом в руках.

Упражнение выполняют 3—4 ребенка одновременно.

Игровое упражнение «Змейка с мячом».

Ребенок ведет мяч правой ногой змейкой между предметами до ориентира и возвращается обратно, ведя мяч левой ногой. Педагог следит за тем, чтобы дети сохраняли в движении правильную осанку. Игра в футбол.

Заключительная часть.

Игровое упражнение «По прямой линии». Ребенок ведет мяч в ходьбе вдоль начерченной линии (расстояние 10 м) попеременно то правой, то левой ногой. Одновременно упражнение могут выполнять 3—4 ребенка (чертят 3—4 линии). Педагог может использовать звуковой сигнал к началу игры.

Останови мяч.

Ход занятия.

Вводная часть.

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба, бег в колонне по одному.

Подвижная игра «Ловишки с мячом».

Выбирают ловишку. Он встает в середине площадки. Остальные дети стоят врассыпную. После сигнала взрослого «Лови!» все дети разбегаются по площадке, а ловишка старается догнать кого-нибудь из играющих и попасть мячом ему в ноги. Тот, в кого он попал, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда ловишка поймает 3-4 играющих. При повторении игры выбирается новый ловишка.

Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня».

И. п. — стоя или в движении. Разводя руки в стороны, сделать полный вдох носом. Задержать дыхание на 3-4 секунды. Растягивая губы в улыбку, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Одновременно руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая себя за плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.

- Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог объясняет детям, что чем лучше они будут выполнять упражнения, тем крепче будет их здоровье. Объясняет технику выполнения каждого упражнения, показывает, выполняет движения вместе с детьми. Использует звуковой сигнал к началу и окончанию движения.

Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом.

Упражнение 1.

И. п. — стоя ноги на ширине стопы, руки с мячом внизу.

Поднять мяч вверх над головой, посмотреть на него, сделать вдох.

Вернуться в и. п., сделать выдох.

Упражнение 2.

И. п. — стоя ноги на ширине стопы, мяч в руках на уровне пояса.

Подбросить мяч вверх, поймать.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — стоя ноги на ширине плеч, мяч внизу.

Наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — стоя на коленях, мяч внизу.

Сделать поворот вправо (влево), положить мяч на ноги.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — стоя руки на поясе, ноги вместе, мяч на полу.

Поставить стопу правой (левой) ноги на мяч и катать его, не отпуская, вперед-назад. Вернуться в и. п.

Упражнение 6.

И. п. — сидя ноги прямые, мяч у правого бедра, руки внизу.

Поднять прямые ноги вверх, прокатить мяч под ногами справа налево.

Опустить ноги.

Повторить движение слева направо, вернувшись затем в и. п.

Основные виды движений

Игровое упражнение «Непростой прием».

И. п. — стоя, мяч в обеих руках перед собой.

Бросить мяч вниз. После удара мяча об пол попробовать остановить его, прижав подошвой ноги к полу. При остановке мяча носок должен находиться выше пятки.

Игра малой подвижности «Вертись, мячик».

И. п. — стоя, руки на поясе, одна нога стоит на полу, другая на мяче.

Прокатывать подошвой мяч вперед-назад, вправо-влево.

Игровое упражнение «Останови мяч».

И. п. — стоя в парах напротив друг друга на расстоянии 2—3 м.

Выполнить передачу мяча внутренней стороной стопы. Игрок напротив останавливает мяч подошвой ноги. При остановке мяча носок должен находиться выше пятки.

Игра в футбол.

Педагог напоминает детям известные им правила игры.

Заключительная часть

Спокойная ходьба. Во время ходьбы дети выполняют дыхательные упражнения по выбору педагога. Можно использовать спокойную музыку. Педагог подбадривает детей словами: «Мы отдохнули, стали бодрыми, веселыми!»

Играем с Гошей.

Ход занятия.

Вводная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Ходить и бегать нам не лень». Следит за тем, чтобы дети держали осанку во время ходьбы и бега.

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в пары, обратно в колонну в движении.
- Ходьба в колонне по одному друг за другом. Отрабатывается ходьба с высоким подниманием колен (руки на поясе), с перекатом с пятки на носок (руки на поясе), в полуприседе.
- Бег в колонне по одному. Отрабатывается бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выбрасыванием прямых ног вперед.
- Ходьба в колонне по одному.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно, плавно».

И. п. - стоя, руки опущены. Сделать медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Педагог обращает внимание детей на то, что дыхание должно быть глубоким, выдох — полным.

Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Будем силу развивать, упражнения выполнять». Общие указания по технике выполнения упражнений педагог дает громким голосом более низкого тембра, индивидуальные замечания делает голосом средней громкости. Краткие указания даются в виде команд. Педагог показывает технику выполнения упражнений. Во время занятия оценивает результативность выполнения с помощью зеленого и красного сигналов. Можно использовать аудиозапись «Футбольного марша» (муз. М. Блантера).

Комплекс общеразвивающих упражнений с пластмассовыми гантелями на гимнастической скамейке.

Упражнение 1.

И. п. — сидя на скамейке, руки с гантелями вниз.

Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — сидя на скамейке, руки с гантелями у плеч.

Выполнить поворот туловища вправо (влево), руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — сидя на скамейке, ноги шире плеч, вытянуты вперед, руки с гантелями за спиной.

Наклониться к правой (левой) ступне.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — лежа спиной на скамейке, руки с гантелями вдоль туловища, ноги вместе. Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны.

Вернуться в ил.

Упражнение 5.

Прыжки вокруг гантелей, лежащих на полу.

Основные виды движений

Эстафета «Футболисты».

По сигналу педагога первый игрок в колонне выполняет ведение мяча ногой с продвижением вперед до ориентира, останавливает мяч, выполняет удар по мячу ногой в ворота, забирает мяч и возвращается бегом с мячом в руках. Передает мяч следующему игроку.

Игровое упражнение «Змейка с мячом».

Ребенок ведет мяч правой ногой змейкой между предметами до ориентира и возвращается обратно, ведя мяч левой ногой. Педагог следит за тем, чтобы дети сохраняли в движении правильную осанку.

Игровое упражнение «Жди сигнала».

Дети с мячами расходятся по площадке и начинают выполнять ведение мяча ногами, по сигналу педагога выполняют остановку мяча сверху подошвой ноги. Игра в футбол.

Заключительная часть

Игровое упражнение «Попади в цель».

Педагог выполняет передачу мяча ребенку, он в свою очередь выполняет удар по цели, нарисованной на стене, серединой подъема. Расстояние между ребенком и стеной 2—3 м.

Ошибки Гоши.

Ход занятия.

Вводная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Мы учимся быть быстрыми!», «Молодцы, ловко перестроились» и т. п. Напоминает о необходимости держать спину прямо, дышать носом. Использует сигналы к смене движения: хлопок в ладоши, удар в бубен.

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в пары, в колонну в движении. Педагог напоминает, что строй должен получиться ровным, красивым. Следит за тем, чтобы осанка во время ходьбы и бега была правильной.
- Ходьба в колонне по одному друг за другом. Отрабатывается ходьба с высоким подниманием колен руки на пояс, перекатом с пятки на носок руки на пояс, в полуприседе.
- Бег в колонне по одному. Отрабатывается бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выбрасыванием прямых ног вперед.
- Ходьба в колонне по одному.
- Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно, плавно». И. п. — стоя, руки опущены. Сделать медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Педагог обращает внимание детей на то, что дыхание должно быть глубоким, выдох — полным.
- Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Будем силу развивать, упражнения выполнять». Общие указания по технике выполнения упражнений педагог дает громким голосом более низкого тембра, индивидуальные замечания — голосом средней громкости. Краткие указания даются в виде команд. Технику выполнения упражнений может показать один из детей. Во время занятия педагог оценивает результативность выполнения с помощью зеленого и красного сигналов. Можно использовать аудиозапись «Футбольного марша» (муз. М. Блантера).

Комплекс общеразвивающих упражнений

(с пластмассовыми гантелями на гимнастической скамейке)

Упражнение 1.

И. п. — сидя на скамейке, руки с гантелями внизу.

Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — сидя на скамейке, руки с гантелями у плеч.

Выполнить поворот туловища вправо (влево), руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — сидя на скамейке, ноги шире плеч, вытянуты вперед, руки с гантелями за спиной.

Наклониться к правой (левой) ступне.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — лежа спиной на скамейке, руки с гантелями вдоль туловища, ноги вместе.

Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

Прыжки вокруг гантелей, лежащих на полу.

Основные виды движений.

Эстафета «Футболисты».

По сигналу педагога первый игрок в колонне выполняет ведение мяча ногой с продвижением вперед до ориентира, останавливает мяч, выполняет удар по мячу ногой в ворота, забирает мяч и возвращается бегом с мячом в руках. Передает мяч следующему игроку.

Игровое упражнение «Змейка с мячом».

Ребенок ведет мяч правой ногой змейкой между предметами до ориентира и возвращается обратно, ведя мяч левой ногой. Педагог следит за тем, чтобы дети сохраняли в движении правильную осанку.

Игровое упражнение «Жди сигнала».

Дети с мячами расходятся по площадке и начинают выполнять ведение мяча ногами, по сигналу педагога выполняют остановку мяча сверху подошвой ноги. Игра в футбол.

Заключительная часть.

Игровое упражнение «Попади в цель». Педагог выполняет передачу мяча ребенку, он в свою очередь выполняет удар по цели, нарисованной на стене, серединой подъема. Расстояние между ребенком и стеной 2—3 м.

Звонкий мяч.

Ход занятия.

Вводная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Будем мы сейчас играть, силу, ловкость развивать».

- Беседа о правилах игры в футбол. Педагог рассказывает детям о понятиях «Удар с боковой линии», «Бросок от ворот». Во время объяснений можно использовать фотографии, плакаты, слайды.
- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба, бег в колонне по одному.

Подвижная игра «Передай мяч».

Дети стоят в кругу и передают друг другу мяч, произнося слова:

— Раз, два, три!

Мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть!

Вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять!

Кто бросать умеет? —я.

На каждое слово дети передают мяч следующему игроку. Тот, у кого на слово «Я!» мяч окажется в руках, выходит в середину и говорит:

Раз, два, три, Бери!

Игроки разбегаются по залу, а стоявший в середине бежит за ними, бросая мяч им в ноги. Тот, в кого попал мяч, выходит из игры. После того, как из игры выйдут 2—3 игрока, игра начинается снова.

Дыхательное упражнение «Ветер».

И. п.— стоя, туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Глубоко вдохнуть, выпячивая живот и увеличивая грудную клетку. Задержать дыхание на 3—4 секунды. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. ●

Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог использует счет. Во время выполнения движений называет части тела, задействованные в упражнении, например, «Мышцы рук напряжены, плечи расправлены, смотрим вперед».

Комплекс общеразвивающих упражнений с пластмассовыми гантелями на гимнастической скамейке.

Упражнение 1.

И. п. — сидя на скамейке, руки с гантелями внизу.

Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — сидя на скамейке, руки с гантелями у плеч.

Выполнить поворот туловища вправо (влево), руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — сидя на скамейке, ноги шире плеч, вытянуты вперед, руки с гантелями за спиной.

Наклониться к правой (левой) ступне.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — лежа спиной на скамейке, руки с гантелями вдоль туловища, ноги вместе.

Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

Прыжки вокруг гантелей, лежащих на полу.

Основные виды движений.

Игровое упражнение «Мяч о стену».

Дети отбивают мяч о стену внутренней стороной стопы (расстояние 1—2 м). Упражнение выполняется без остановки мяча.

Игровое упражнение «Звонкий мяч».

Удары внешней стороной стопы в стену или цель с места (с разбега) с расстояния 2—3 м.

Игровое упражнение «Попробуй повтори».

Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема игрок посылает мяч через натянутый шнур.

Подвижная игра «Удочка».

Дети стоят по кругу. У водящего в руках скакалка или шнур с утяжелителем на конце. Он стоит в центре. Водящий вращает скакалку вокруг себя, дети подпрыгивают на одной ноге или двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Те, чьи ноги задел мешочек, выходят из круга. Игра продолжается до тех пор, пока не останется самый ловкий. Педагог обращает внимание детей на то, как важно соблюдать правила игры.

Заключительная часть.

Игра малой подвижности «Вертись, мячик».

И. п. — стоя, руки на поясе, одна нога стоит на полу, другая на мяче. Прокатывать подошвой мяч вперед-назад, вправо-влево.

Педагог подбадривает детей словами: «Будьте внимательными и ловкими». Подводит итоги занятия.

Передай останови.

Ход занятия.

Вводная часть.

Педагог настраивает детей на положительный лад, говорит: «Мы спортсмены». Использует команды, краткие указания и Построение в шеренгу, перестроение в колонну.

- Ходьба, бег в колонне по одному.
- Ведение мяча в ходьбе по залу попеременно то правой, то левой ногой. По сигналу (свисток) — остановка и прокатывание мяча вперед-назад одной ногой (руки на поясе). По сигналу (2 свистка) — повернуться и продолжить ведение мяча в обратном направлении.

Дыхательное упражнение «Ветер».

И. п. — стоя, туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Глубоко вдохнуть, выпячивая живот и увеличивая грудную клетку. Задержать дыхание на 3-4 секунды. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Педагог сопровождает выполнение упражнения словами: «Вдохнули глубоко, задержали дыхание... выдох».

- Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Мы ребята меткие, ловкие, умелые». Называет каждое упражнение, сообщает о качестве выполнения движений детьми. Подчеркивает, что мальчикам нужно становиться сильными, мужественными, а девочкам — красивыми, ловкими. Выполняет упражнения вместе с детьми, показывая технику выполнения основных движений.

Комплекс общеразвивающих упражнений

Упражнение 1.

И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Развести руки в стороны.

Поднять руки вверх, подняться на носки.

Развести руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

Развести руки в стороны.

Выполнить наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног.

Выпрямиться, руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3. И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Присесть, вынести руки вперед.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Сделать шаг вправо (влево), руки в стороны.

Выполнить наклон вправо (влево), правую (левую) руку вниз, левую (правую) вверх.

Выпрямиться, руки в стороны. Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

Отставить правую (левую) ногу назад на носок, руки за головой.

Вернуться в и. п.

Упражнение 6.

И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Прыжки ноги врозь — ноги вместе.

Основные виды движений

Игровое упражнение «Ты мне — я тебе».

Дети выполняют передачу мяча из рук в руки друг другу с продвижением вперед. Расстояния между игроками в паре 2—3 м.

Игровое упражнение «Паутина».

Во время ходьбы двое игроков передают мяч поочередно правой и левой ногой друг другу. Таким образом они передвигаются до конца зала и возвращаются обратно.

Игровое упражнение «Сбей кегли».

Дети стараются сбить кегли ударом мяча с места. Кегли стоят на одной линии в 1 метре друг от друга, расстояние от игрока до кеглей 2—3 м.

Подвижная игра «Мяч в кругу».

Дети встают в круг на расстоянии 1 м друг от друга. В центре круга стоит педагог. Он делает передачу мяча одному из игроков. Игрок, не останавливая мяч, отбивает его, направляя в сторону взрослого.

Заключительная часть.

Ходьба в колонне по одному с мешочком на голове. Педагог следит за осанкой детей, приговаривает: «Мы идем красиво, спины у нас ровные, плечи расправлены!»

Педагог дает эмоционально-положительную оценку работе детей.

Разбегись – ударь.

Ход занятия.

Вводная часть.

Педагог использует команды к построению: «В колонну становись!», «В затылок на ведущего равняйся!», «По залу шагом марш!» — и команды к бегу: «Приготовились к бегу», «Бегом марш!». Дает указания по технике бега. Можно использовать быструю музыку.

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Педагог напоминает, что идти надо друг за другом, ровно, красиво.
- Ходьба в колонне по одному друг за другом. Отрабатывается ходьба на прямых ногах не сгибая колен (руки на поясе), на носках (руки за головой), на пятках (руки вверх), на внешней стороне стопы (руки за спиной).
- Бег друг за другом со сменой темпа по свистку.
- Семенящий бег, переходящий в ходьбу.

Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня».

И. п. — стоя или в движении. Разводя руки в стороны, сделать полный вдох носом. Задержать дыхание на 3—4 секунды. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Одновременно руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая себя за плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

Упражнение 1.

И. п. — основная стойка, прямые руки с мячом внизу.

Вынести мяч перед собой, руки прямые.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — основная стойка, мяч у груди.

Выполнить поворот вправо (влево), сделать выпад правой (левой) ногой.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — широкая стойка, мяч за головой.

Наклониться к правой (левой) ноге.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, мяч в руках за головой. Коснуться мячом носка левой (правой) ступни.

Вернуться в ил.

Упражнение 5.

И. п. — лежа на спине, прямые руки с мячом вверх.

Сесть, дотронуться мячом до колена правой (левой) ноги.

Вернуться в ил.

Упражнение 6.

Прыжки вокруг мяча на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге.

Основные виды движений

Игровое упражнение «Попади в цель».

Педагог выполняет передачу мяча ребенку, он в свою очередь выполняет удар по цели, нарисованной на стене, серединой подъема. Расстояние между ребенком и стеной 2—3 м.

Игровое упражнение «Звонкий мяч».

Удары внешней стороной стопы в стену или цель с места (с разбега) с расстояния 2—3 м.

Игровое упражнение «Попробуй повтори».

Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема игрок посылает мяч через натянутый шнур.

Игра в футбол.

Заключительная часть.

Игровое упражнение «Художник». Дети с мячом в руках садятся на пол. Ноги прямые. Участники рисуют мячом, зажатым стопами, по три круга в каждую сторону. Побеждает тот, кто выполнил задание правильно и быстрее всех.

Педагог даёт эмоционально – положительную оценку детей.

Мяч на линии.

Ход занятия.

Вводная часть

Педагог следит за тем, чтобы дети сохраняли правильную осанку.

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в пары, обратно в колонну в движении.
- Педагог напоминает, что дети должны идти красивым, ровным строем.
- Ходьба в колонне по одному. Отрабатывается ходьба на носках (руки на поясе), на пятках (руки за головой), перекатом с пятки на носок (руки свободно), в полуприседе, со сменой направляющего по сигналу.
- Бег в колонне по одному. Отрабатывается бег по диагонали, змейкой, с ускорением по сигналу.
- Ходьба в колонне по одному.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно, плавно».

И. п. — стоя, руки опущены. Сделать медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начинает расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Педагог сопровождает выполнение упражнения словами: «Вдохнули глубоко, задержали дыхание... выдох».

Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог настраивает детей на положительный лад, говорит: «Мы спортсмены». Использует команды, краткие указания.

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом

Упражнение 1.

И. п. — стоя на коленях, мяч в прямых руках внизу.

Сесть на пятки, мяч вперед-вверх.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — стоя на коленях, мяч в прямых руках внизу.

Сесть на пятки.

Выполнить поворот вправо (влево).

Коснуться мячом пола у правого (левого) носка.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — сидя на полу, ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке.

Поднять правую ногу, передать мяч под ней в левую руку.

Вернуться в и. п., мяч в левой руке.

Повторить то же в другую сторону, вернувшись затем в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — сидя, мяч зажат между стопами, руки в упоре сзади.

Поднять ноги с мячом. Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — сидя, ноги вместе у левого бедра. Прокатить мяч по полу вокруг ног слева направо, затем справа налево.

Упражнение 6.

И. п. — сидя на корточках, руки за головой. Прыжки вокруг мяча, лежащего на полу.

Основные виды движений

Игровое упражнение «Мяч на линии».

И. п. — стоя в парах напротив друг друга на боковых линиях разметки спортивного зала, один ребенок из пары с мячом в руках. Поставить мяч точно на линию и по свистку сделать передачу ногой игроку, стоящему, напротив. Педагог следит за тем, чтобы передача выполнялась строго по сигналу и точно в ноги партнеру.

Игровое упражнение «мяч в игре руками».

И. п. — стоя в парах напротив друг друга на боковых линиях разметки спортивного зала, один из детей с мячом в руках. По свистку выбросить мяч из-за головы двумя руками игроку, стоящему, напротив. Педагог следит за тем, чтобы передача выполнялась строго по сигналу.

Игровое упражнение «Мяч в игре». Дети с мячом в руках в колоннах по очереди бегут до ориентира, ставят мяч возле него и по сигналу выполняют передачу взрослому. Для усложнения упражнения педагог может менять свое расположение.

Игра в футбол.

Заключительная часть

Игровое упражнение «Попади в цель».

Педагог выполняет передачу мяча ребенку, он в свою очередь выполняет удар по цели, нарисованной на стене, серединой подъема. Расстояние между ребенком и стеной 2-5 м.

Меткий стрелок.

Ход занятия.

Вводная часть.

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба, бег в колонне по одному.

Подвижная игра «Ловишки с мячом».

Выбирают ловишку. Он встает в середине площадки. Остальные дети стоят врассыпную. После сигнала взрослого «Лови!» все дети разбегаются по площадке, а ловишка старается догнать кого-нибудь из играющих и попасть мячом ему в ноги. Тот, в кого он попал, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда ловишка поймает 3—4 играющих. При повторении игры выбирается новый ловишка.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно, плавно».

И. п. — стоя, руки опущены. Сделать медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос.

Перестроение в две колонны.

Основная часть

Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом.

Упражнение 1.

И. п. — стоя ноги на ширине стопы, руки с мячом внизу.

Поднять мяч вверх над головой, посмотреть на него, сделать вдох.

Вернуться в и. п., сделать выдох.

Упражнение 2.

И. п. — стоя ноги на ширине стопы, мяч в руках на уровне пояса.

Подбросить мяч вверх, поймать.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3. И. п. — стоя ноги на ширине плеч, мяч внизу.

Наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4. И. п. — стоя на коленях, мяч внизу. Сделать поворот вправо (влево), положить мяч на ноги. Вернуться в и. п.

Упражнение 5. И. п. — стоя руки на поясе, ноги вместе, мяч на полу. По — ставить стопу правой (левой) ноги на мяч и катать его, не отпуская, вперед—назад. Вернуться в и. п.

Упражнение 6.

И. п. — сидя ноги прямые, мяч у правого бедра, руки внизу.

Поднять прямые ноги вверх, прокатить мяч под ногами справа налево.

Опустить ноги. Повторить движение слева направо, вернувшись затем в и. п.

Основные виды движений.

Эстафета «Забей гол». По сигналу первый игрок в колонне с мячом в руках бежит до ориентира, кладет мяч на пол и пытается забить гол в ворота ногой любым известным ему способом (расстояние до ворот 2—3 м).

После чего берет мяч в руки и возвращается обратно, передает мяч следующему участнику.

Игровое упражнение «Меткий стрелок».

Игроки стараются попасть мячом в катящийся обруч с расстояния 5—4 м, выполняя удар любым уже известным им способом. Упражнение выполняется в 2—3 колонны поточным способом.

Игровое упражнение «Сбей кегли».

Дети стараются сбить кегли ударом мячом с места. Кегли стоят на одной линии в 1 метре друг от друга, расстояние от игрока до кеглей 2—3 м.

Заключительная часть.

Ходьба по веревке. Отрабатывается ходьба обычная, приставным шагом боком. Дети делятся на две группы. Одну из веревок можно поло — жить змейкой. Педагог выполняет упражнение вместе с детьми. Следит за осанкой детей, говорит: «Мы стройные, красивые, плечи расправлены, спины прямые!» Упражнение можно проводить под негромкую музыку.

Игроки на площадке.

Ход занятия.

Вводная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Ходить и бегать нам не лень». Следит за осанкой детей во время ходьбы и бега. Использует команды: «Друг за другом по росту за ведущим становись!», «С правой ноги шагом марш!». Устанавливает ориентиры для поворотов на углах. Можно включить негромкую музыку, которая меняет характер в зависимости от смены движений.

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в пары, обратно в колонну в движении.
- Ходьба в колонне по одному друг за другом. Отрабатывается ходьба с высоким подниманием колен (руки на поясе), перекатом с пятки на носок (руки на поясе), в полуприседе.
- Бег в колонне по одному. Отрабатывается бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выбрасыванием прямых ног вперед.
- Ходьба в колонне по одному.

Дыхательное упражнение «Ветер».

И. п. — стоя, туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Глубоко вдохнуть, выпячивая живот и увеличивая грудную клетку. За—держать дыхание на 3—4 секунды. Сквозь сжатые губы с силой выпустить в о з д у х несколькими отрывистыми выдохами.

Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Будем силу развивать, упражнения выполнять». Дает указания по выполнению упражнений громко, четко, голосом низкого тембра. Корректирует движения индивидуально, негромко. Для оценки качества выполнения можно использовать сигналы красного и зеленого цвета. Можно включить аудиозапись «Футбольного марша» (муз. М. Блантера).

Комплекс общеразвивающих упражнений с пластмассовыми гантелями на гимнастической скамейке.

Упражнение 1.

И. п. — сидя на скамейке, руки с гантелями внизу.

Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — сидя на скамейке, руки с гантелями у плеч.

Выполнить поворот туловища вправо (влево), руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — сидя на скамейке, ноги шире плеч, вытянуты вперед, руки с гантелями за спиной. Наклониться к правой (левой) ступне.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — лежа спиной на скамейке, руки с гантелями вдоль туловища, ноги вместе. Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны. Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

Прыжки вокруг гантелей, лежащих на полу.

Основные виды движений

Эстафета «Футболисты».

По сигналу педагога первый игрок в колонне выполняет ведение мяча ногой с продвижением вперед до ориентира, останавливает мяч, выполняет удар по мячу ногой в ворота, забирает мяч и возвращается бегом с мячом в руках. Передает мяч следующему игроку.

Игровое упражнение «Змейка с мячом». Ребенок ведет мяч правой ногой змейкой между предметами до ориентира и возвращается обратно, ведя мяч левой ногой. Педагог следит за тем, чтобы дети сохраняли в движении правильную осанку.

Игровое упражнение «Жди сигнала».

Дети с мячами расходятся по площадке и начинают выполнять ведение мяча ногами, по сигналу педагога выполняют остановку мяча сверху подошвой ноги.

Игра в футбол.

Заключительная часть.

Произвольное ведение мяча по залу.

Педагог подводит итоги, дает эмоционально—положительную оценку деятельности детей.

Успехи Гоши.

Ход занятия.

Вводная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Будем мы сейчас играть, силу, ловкость развивать», «Мы набираемся сил и здоровья». Описывает способ выполнения упражнений, ход игры. Показывает технику выполнения движений.

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну. п • Ходьба, бег в колонне по одному.

Подвижная игра «У кого меньше мячей».

Дети образуют две команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала педагога стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Игра заканчивается по второму сигналу педагога. Выигрывает команда, на площадке которой оказалось меньше мячей.

Дыхательное упражнение «Ветер».

И. п. — стоя, туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Глубоко вдохнуть, выпячивая живот и увеличивая грудную клетку. Задержать дыхание на 3—4 секунды. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

- Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Комплекс общеразвивающих упражнений с пластмассовыми гантелями на гимнастической скамейке.

Упражнение 4.

И. п. — сидя на скамейке, руки с гантелями вниз.

Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — сидя на скамейке, руки с гантелями у плеч.

Выполнить поворот туловища вправо (влево), руки в стороны.

Вернуться в И. П.

Упражнение 3.

И. п. — сидя на скамейке, ноги шире плеч, вытянуты вперед, руки с гантелями за спиной.

Наклониться к правой (левой) ступне.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4. И. п. — лежа спиной на скамейке, руки с гантелями вдоль туловища, ноги вместе. Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны. Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

Прыжки вокруг гантелей, лежащих на полу.

Основные виды движений

Эстафета «Забей гол».

По сигналу первый игрок в колонне с мячом в руках бежит до ориентира, кладет мяч на пол и пытается забить гол в ворота ногой любым известным ему способом (расстояние до ворот 2—5 м). После чего берет мяч в руки и возвращается обратно, передает мяч следующему участнику.

Игровое упражнение «Меткий стрелок».

Игроки стараются попасть мячом в катящийся обруч с расстояния 3—4 м, выполняя удар любым уже известным им способом. Упражнение выполняется в 2—3 колонны поточным способом.

Игровое упражнение «Сбей кегли».

Дети стараются сбить кегли ударом мячом с места. Кегли стоят на одной линии в 1 метре друг от друга, расстояние от игрока до кеглей 2—3 м.

Подвижная игра «Мяч в кругу».

Дети встают в круг на расстоянии 1 м друг от друга. В центре круга стоит педагог. Он делает передачу мяча одному из игроков. Игрок, не останавливая мяч, отбивает его, направляя в сторону взрослого. Игру можно проводить под негромкую музыку.

Заключительная часть.

Ходьба с выполнением упражнения во время движения. Дети выполняют 3 - 4 упражнения по выбору педагога. Ходьбу можно проводить под негромкую музыку. Педагог подбадривает детей словами: «Мы отдохнули, стали бодрыми, веселыми!»

Педагог подбадривает детей словами: «Будем мы сейчас играть, силу, ловкость развивать». Использует команды: «Друг за другом по росту за ведущим становись!», «С правой ноги шагом марш!». Устанавливает ориентиры для поворотов на углах. Можно включить негромкую музыку, которая меняет характер в зависимости от смены движений.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну.

Ходьба, бег в колонне по одному.

Подвижная игра «Мельница».

Дети встают в круг лицом в центр. Но команде педагога они начинают передавать друг другу мяч из рук в руки. Постепенно скорость передачи мяча возрастает. Каждый игрок старается не уронить мяч. Если это все-таки произошло, игрок, упустивший мяч, выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один, самый ловкий.

Дыхательное упражнение «Ветер».

И. п. — стоя, туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Глубоко вдохнуть, выпячивая живот и увеличивая грудную клетку. Задержать дыхание на 3-4 секунды. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Перестроение в две колонны.

Попробуй обведи

Ход занятия.

Вводная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Будем мы сейчас играть, силу, ловкость развивать».

Использует команды: «Друг за другом по росту за ведущим становись!», с правой ноги шагом марш!»

Устанавливает ориентиры для поворотов на углах

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба, бег в колонне по одному.

Подвижная игра «Мельница».

Дети встают в круг лицом в центр. Но команде педагога они начинают передавать друг другу мяч из рук в руки. постепенно скорость передачи мяча возрастает. Каждый игрок старается не уронить мяч. Если это все-таки произошло, игрок, упустивший мяч, выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один, самый ловкий.

Дыхательное упражнение «Ветер».

И. п. — стоя, туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Глубоко вдохнуть, выпячивая живот и увеличивая грудную клетку. Задержать дыхание на 3—4 секунды. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами

- Перестроение в две колонны.

Основная часть

Педагог подчеркивает соревновательный характер упражнений словами: «Кто у нас самый ловкий?» Детально описывает технику выполнения упражнений, показывает движения, выполняя их энергично, уверенно.

Комплекс общеразвивающих упражнений с пластмассовыми гантелями на гимнастической скамейке.

Упражнение 1.

И. п. — сидя на скамейке, руки с гантелями вниз.

Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — сидя на скамейке, руки с гантелями у плеч.

Выполнить поворот туловища вправо (влево), руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — сидя на скамейке, ноги шире плеч, вытянуты вперед, руки с гантелями за спиной.

Наклониться к правой (левой) ступне.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — лежа спиной на скамейке, руки с гантелями вдоль туловища, ноги вместе. Развести руки в стороны, поднять вверх, развести в стороны. Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

Прыжки вокруг гантелей, лежащих на полу.

Основные виды движений

Игровое упражнение «Попробуй отними».

Отбор мяча в паре. Первый игрок, ведя мяч перед собой, двигается к игроку, стоящему напротив него, и старается обвести его. Тот в свою очередь старается отобрать мяч, не нарушая правил.

Упражнение «Финт с мячом».

Дети по очереди выполняют финты в паре с взрослым. После объяснения и показа дети выполняют упражнение фронтальным способом.

Эстафета «Ловкая команда».

По сигналу первый участник команды перекатывает одновременно 2 мяча, обводя стойки змейкой туда и обратно. Передает мячи следующему игроку, а сам встает в конец колонны.

Игра в футбол.

Заключительная часть

Ходьба с выполнением упражнения во время движения. Дети выполняют 3 - 4 упражнения по выбору педагога. Ходьбу можно проводить под негромкую музыку. Педагог подбадривает детей словами: «Мы отдохнули, стали бодрыми, веселыми!»

Гоша ловит мяч.

Ход занятия.

Вводная часть.

Педагог следит за осанкой детей. Призывает их быть внимательными, что— бы вовремя услышать сигнал к смене движения.

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
- Ходьба в колонне по одному. Отрабатывается ходьба, высоко поднимая колени (мяч за головой, с передачей мяча под коленом), на носках, на пятках, внешней стороне стопы. Дети берут мячи по ходу движения и продолжают ходьбу, слушая команды педагога.
- Бег в колонне по одному. Отрабатывается бег обычный, со сменой направляющего, с ритмичными ударами мяча о колено (мяч в двух руках, удар о колено на каждый шаг), с захлестом голени, мяч за спиной.

Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня».

И. п.— стоя или в движении. Разводя руки в стороны, сделать полный вдох носом. Задержать дыхание на 3—4 секунды. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Одновременно руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая себя за плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Перестроение в две колонны.

Основная часть

Во время выполнения упражнений педагог объясняет детям, как качество выполнения упражнений влияет на состояние здоровья. Показывает движения, выполняя их энергично, уверенно.

Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом.

Упражнение 1.

И. п. — стоя ноги на ширине стопы, руки с мячом внизу.

Поднять мяч вверх над головой, посмотреть на него, сделать вдох.

Вернуться в и. п., сделать выдох.

Упражнение 2.

И. п. — стоя ноги на ширине стопы, мяч в руках на уровне пояса. Подбросить мяч вверх, поймать.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — стоя ноги на ширине плеч, мяч внизу.

Наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги. Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — стоя на коленях, мяч внизу.

Сделать поворот вправо (влево), положить мяч на ноги.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — стоя руки на поясе, ноги вместе, мяч на полу. По — ставить стопу правой (левой) ноги на мяч и катать его, не отпуская, вперед-назад. Вернуться в и. п.

Упражнение 6.

И. п. — сидя ноги прямые, мяч у правого бедра, руки внизу. Поднять прямые ноги вверх, прокатить мяч под ногами справа на — лево. Опустить ноги. Повторить движение слева направо, вернувшись затем в и. п.

Основные виды движений

Игровое упражнение «Передай мяч».

Стоя в парах напротив друг друга на расстоянии 3—5 м дети выполняют передачу мяча друг другу двумя руками от груди, сверху, снизу с отскоком от пола. Педагог следит за тем, чтобы дети передавали мяч аккуратно, стараясь сделать передачу прямо в руки партнеру.

Игровое упражнение «Я знаю...».

Подбрасывая мяч и продвигаясь вперед до фишки, называть по пять и более имен, птиц, животных. Затем вернуться обратно. Педагог проводит упражнение индивидуально с каждым ребенком.

Игровое упражнение «Ты мне я тебе».

Дети выполняют передачу мяча из рук в руки друг другу с продвижением вперед. Расстояния между игроками в паре 2—5 м.

Заключительная часть.

Ходьба в колонне по одному перекатом с пятки на носок.

Бросай мяч.

Ход занятия.

Вводная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Будем мы сейчас играть, силу, лов— кость развивать».

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну. в
- Ходьба, бег в колонне по одному.

Подвижная игра «У кого меньше мячей».

Дети образуют две команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала педагога стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Игра заканчивается по второму сигналу педагога. Выигрывает команда, на площадке которой оказалось меньше мячей.

Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня».

И. п. — стоя или в движении. Разводя руки в стороны, сделать полный вдох носом. Задержать дыхание на 3—4 секунды. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Одновременно руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая себя за плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.

- Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Во время выполнения упражнений педагог объясняет детям, как качество выполнения влияет на состояние здоровья. Объясняет и показывает движения, выполняет их энергично, уверенно. Можно использовать аудиозапись «Футбольного марша» (муз. М. Блантера).

Комплекс общеразвивающих упражнений.

Упражнение 1.

И. п. — основная стойка, руки на поясе. Развести руки в стороны.

Поднять руки вверх, подняться на носки. Развести руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

Развести руки в стороны.

Выполнить наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног.

Выпрямиться, руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Присесть, вынести руки вперед.

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

Сделать шаг вправо (влево), руки в стороны.

Выполнить наклон вправо (влево), правую (левую) руку вниз, левую (правую) вверх.

Выпрямиться, руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

Отставить правую ногу назад на носок, руки за головой.

Вернуться в и. п.

Упражнение 6.

И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Прыжки ноги врозь — ноги вместе.

Основные виды движений

Игровое упражнение «Веселый боулинг».

С мячом в руках добежать до ориентира и от него прокатить мяч одной рукой сбоку низом, стараясь сбить кегли, стоящие на одной линии на расстоянии 5—8 м от ориентира. Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом.

Игровое упражнение «Кто дальше».

Сидя на полу, вытянув ноги вперед, выбрасывать набивной мяч из-за головы двумя руками, из-за плеча правой (левой) рукой. Упражнение можно выполнять и стоя напротив друг друга (расстояние 3—5 м).

Игровое упражнение «Вратарской прием».

И. п. — в парах напротив друг друга, в упоре на одно колено. Прокатывать мяч друг другу одной рукой сбоку низом. Расстояние между двумя участниками 2—3 м. Останавливать мяч следует двумя руками, стараясь прижать его к полу.

Игра в футбол.

Заключительная часть.

Ходьба в колонне по одному с мешочком на голове, высоко поднимая колени (руки в стороны).

Педагог следит за осанкой. Подбадривает детей словами: «Мы стройные, красивые, плечи расправлены, спины прямые!» Ходьбу можно проводить под негромкую музыку.

Гоша в воротах

Ход занятия

Вводная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Ходить и бегать нам не лень». Следит за осанкой детей. Использует команды, короткие речёвки, счет. Устанавливает ориентиры для поворотов на углах.

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в пары, обратно в колонну в движении.
- Ходьба в колонне по одному друг за другом. Отрабатывается ходьба с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок (руки на поясе), в полуприседе.
- Бег в колонне по одному. Отрабатывается бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выбрасыванием прямых ног вперед.
- Ходьба в колонне по одному.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно, плавно».

И. п. — стоя, руки опущены. Сделать медленный вдох через нос. Когда трудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколь— ко сможет. Затем плавный выдох через нос. Педагог обращает внимание детей на то, что дыхание должно быть глубоким, выдох — полным.

Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог подробно объясняет и показывает технику выполнения движений. Обращает внимание детей на то, как правильно выполнять передачу и ловлю мяча на месте и в движении.

Комплекс общеразвивающих упражнений

Упражнение 4.

И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Развести руки в стороны. Поднять руки вверх, подняться на носки.

Развести руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

Развести руки в стороны. Выполнить наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног.

Выпрямиться, руки в стороны. Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Присесть, вынести руки вперед. Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

Сделать шаг вправо (влево), руки в стороны.

Выполнить наклон вправо (влево), правую (левую) руку вниз, левую (правую) вверх.

Выпрямиться, руки в стороны.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

Отставить правую ногу назад на носок, руки за головой.

Вернуться в и. п.

Упражнение 6.

И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки ноги врозь — ноги вместе.

Основные виды движений

Игровое упражнение «Передай мяч».

Стоя в парах напротив друг друга на расстоянии 2—5 м, дети выполняют передачу мяча друг другу внутренней стороной стопы, правой и левой ногой. Педагог следит за тем, чтобы дети передавали мяч аккуратно, стараясь сделать передачу прямо в ноги партнеру.

Игровое упражнение «Передача в движении».

Передача мяча в паре, двигаясь боком приставным шагом лицом друг к другу до ориентира. Расстояние между партнерами 2—3 м. Передавать мяч можно любым из известных способов. Назад участники возвращаются другим боком.

Игровое упражнение «Успей поймать». Перемещаясь боком с одного конца гимнастической скамейки к другому, ребенок ловит брошенный педагогом мяч (расстояние 1—2 м). Упражнение выполняется с каждым ребенком индивидуально.

Подвижная игра футбол руками».

Дети играют в футбол, выполняя пере— дачи с помощью рук. Игра проходит без вратарей, участники стараются забросить мяч в пустые ворота. В качестве сигнала педагог использует свисток.

Заключительная часть.

Игровое упражнение «По прямой линии». Ребенок ведет мяч в ходьбе вдоль начерченной линии (расстояние 10 м) попеременно то правой, то левой ногой. Одновременно упражнение могут выполнять 3—4 ребенка (чертят 3—4 линии).

Попади в ворота.

Ход занятия.

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну.

- Ходьба в колонне по одному друг за другом. Отрабатывается ходьба на прямых ногах не сгибая колен (руки на поясе), на носках (руки за головой), на пятках (руки вверх), на внешней стороне стопы (руки за спиной)
- Бег друг за другом со сменой темпа по свистку.
- Семенящий бег, переходящий в ходьбу.

Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно, плавно».

И. п. — стоя, руки опущены. Сделать медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Педагог обращает внимание детей на то, что дыхание должно быть глубоким, выдох — полным.

Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог подробно объясняет технику движений, дает указания о том, как прицеливаться.

Можно использовать аудиозапись «Футбольного марша» (муз. М. Блантера).

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

Упражнение 1.

И. п. — основная стойка, прямые руки с мячом внизу.

Вынести мяч перед собой, руки прямые.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — основная стойка, мяч у груди.

Выполнить поворот вправо (влево), сделать выпад правой (левой) ногой. Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — широкая стойка, мяч за головой.

Наклониться к правой (левой) ноге. Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, мяч в руках за головой.

Коснуться мячом носка левой (правой) ступни.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — лежа на спине, прямые руки с мячом вверх.

Сесть, дотронуться мячом до колена правой (левой) ноги.

Вернуться в и. п.

Упражнение 6.

Прыжки вокруг мяча на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге.

Основные виды движений

Игровое упражнение «Попади в ворота». Удар на точность ло мячу с ме- ста в ворота без вратаря. Расстояние от мяча до ворот 2—4 м. Каждый ребенок выполняет 3 серии по 5—6 попыток. Упражнение проводится по подгруппам.

Игровое упражнение «Снайпер». Удар с места мячом по предметам (кегли, кубики, расставленные на одной линии). Расстояние от мяча до пред— метов 3—5 м. Каждый ребенок выполняет по 4—5 попыток. Упражнение проводится по подгруппам.

Игровое упражнение «Попади в цель».

Педагог выполняет передачу мяча ребенку, он в свою очередь выполняет удар по цели, нарисованной на стене, серединой подъема. Расстояние между мячом и стеной 2—3 м. Каждый ребенок выполняет 3—5 ударов. Упражнение проводится индивидуально с каждым ребенком.

Игра в футбол.

Заключительная часть.

Игра малой подвижности «Телеграф».

Участники делятся на две команды с равным количеством игроков. Обе команды становятся в линию лицом друг к другу и берутся за руки. Двое водящих (взрослый и ребенок) — «передатчик» и «приемник». Они становятся в начале и в конце получившихся шеренг. Каждый из водящих берет за руки крайних игроков обеих команд. В результате две команды как бы соединяются между собой двумя водящими. «Передатчик» одновременно поживает руки крайним игрокам обеих команд. Те в свою очередь должны

«передать сообщение по телеграфу», то есть быстро пожать руки игрокам, стоящим рядом с ними. Так последовательно «сообщение» доходит до «приемника», который должен оценить, какая из команд передала сообщение быстрее. Игра помогает снять мышечное напряжение. Педагог напоминает, как важно соблюдать правила игры.

Меткий снайпер.

Ход занятия.

Вводная часть.

Педагог использует команды, которые носят характер сообщения: «Друг за другом по росту за ведущим становись!», «С правой ноги шагом марш!». Расставляет ориентиры для поворотов на углах. Можно использовать музыкальное сопровождение (музыка должна быть разного характера для разных видов движений).

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Педагог напоминает детям, что шеренга, колонна должны получиться ровными, красивыми.
- Ходьба в колонне по одному друг за другом. Отрабатывается ходьба на прямых ногах не сгибая колен (руки на поясе), на носках (руки за головой), на пятках (руки вверх), на внешней стороне стопы (руки за спиной).
- Бег друг за другом со сменой темпа по свистку.
- Семенящий бег, переходящий в ходьбу.

Дыхательное упражнение «Ветер».

И. п. — стоя, туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Глубоко вдохнуть, выпячивая живот и увеличивая грудную клетку. За—держать дыхание на 5—4 секунды. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Перестроение в две колонны.

Основная часть.

Педагог подчеркивает соревновательный характер движений, говоря:

«Кто из нас самый ловкий?» Педагог подробно объясняет технику движений, дает указания о том, как прицеливаться.

Комплекс общеразвивающих упражнений

Упражнение 1.

И. п. — стоя на коленях, мяч в прямых руках внизу.

Сесть на пятки, мяч вперед-вверх.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — стоя на коленях, мяч в прямых руках внизу.

Сесть на пятки.

Выполнить поворот вправо (влево).

Коснуться мячом пола у правого (левого) носка.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3.

И. п. — сидя на полу, ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке.

Поднять правую ногу, передать мяч под ней в левую руку.

Вернуться в и. п., мяч в левой руке.

Повторить то же в другую сторону,

Вернуться в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — сидя, мяч зажат между стопами, руки в упоре сзади.

Поднять ноги с мячом.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — сидя, ноги вместе у левого бедра.

Прокатить мяч по полу вокруг ног слева направо, затем справа налево.

Упражнение 6.

И. п. — сидя на корточках, руки за головой.

Прыжки вокруг мяча, лежащего на полу.

Основные виды движений

Игровое упражнение «Попади в ворота».

Удар на точность по мячу с места в ворота без вратаря. Расстояние от мяча до ворот 2—4 м.

Каждый ребенок выполняет 3 серии по 5—6 попыток. Упражнение проводится по подгруппам.

Игровое упражнение «Снайпер».

Удар с места мячом по предметам (кегли или кубики, расставленные на одной линии).

Расстояние от мяча до предметов 3—5 м. Каждый ребенок выполняет по 4—5 ударов.

Упражнение проводится по подгруппам.

Игровое упражнение «Попади в цель». Педагог выполняет передачу мяча ребенку, он в свою очередь выполняет удар серединой подъема по цели,

нарисованной на стене. Расстояние между мячом и стеной 2 - 3 м. Каждый ребенок выполняет 3—5 ударов. Упражнение проводится индивидуально с каждым ребенком.

Игра в футбол.

Заключительная часть.

Ходьба в колонне по одному с мешочком на голове.

Педагог подбадривает детей словами: «Мы стройные, красивые, плечи расправлены, спины прямые!» Ходьбу можно проводить под негромкую музыку.

Сколько мы умеем.

Ход занятия

Вводная часть.

Педагог подбадривает детей словами: «Ходить и бегать нам не лень». Следит за осанкой детей.

- Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в пары, обратно в колонну в движении.
- Ходьба в колонне по одному. Отрабатывается ходьба с высоким подниманием колен (руки на поясе), перекатом с пятки на носок (руки на поясе), в полуприседе.
- Бег в колонне по одному. Отрабатывается бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выбрасыванием прямых ног вперед.
- Ходьба в колонне по одному.

Дыхательное упражнение «Ветер».

И. п.— стоя, туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Глубоко вдохнуть, выпячивая живот и увеличивая грудную клетку. Задержать дыхание на 3—4 секунды. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми движениями.

Перестроение в две колонны.

Основная часть

Педагог настраивает детей на соревновательный характер движений. Уточняет технику выполнения основных движений: «Для ускорения бега первые шаги надо делать короткими, но частыми, руками работать энергичнее, туловище наклонить вперед». Во время занятия педагог оценивает результативность выполнения упражнений с помощью зеленого и красного сигналов. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

Упражнение 1.

И. п. — стоя на коленях, мяч в прямых руках внизу.

Сесть на пятки, мяч вперед-вверх.

Вернуться в и. п.

Упражнение 2.

И. п. — стоя на коленях, мяч в прямых руках внизу.

Сесть на пятки. Выполнить поворот вправо (влево).

Коснуться мячом пола у правого (левого) носка.

Вернуться в и. п.

Упражнение 3. И. п. — сидя на полу, ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. Поднять правую ногу, передать мяч под ней в левую руку. Вернуться в и. п., мяч в левой руке. Повторить то же в другую сторону, вернувшись затем в и. п.

Упражнение 4.

И. п. — сидя, мяч зажат между стопами, руки в упоре сзади.

Поднять ноги с мячом.

Вернуться в и. п.

Упражнение 5.

И. п. — сидя, ноги вместе у левого бедра.

Прокатить мяч по полу вокруг ног слева направо, затем справа налево.

Упражнение 6.

И. п. — сидя на корточках, руки за головой.

Прыжки вокруг мяча, лежащего на полу.

Диагностические тесты

Упражнение «Самый быстрый». Бег на время, дистанция 30 м. Упражнение выполняется в парах.

Упражнение «Самый сильный». Челночный бег на время, дистанция 3•10м.

Упражнение выполняется в парах.

Упражнение «Самый ловкий». Ведение мяча по залу, по линиям площадки.

Упражнение выполняется фронтально.

Упражнение «Самый меткий». Удары в створ ворот, 3 удара с расстояния 5 м.

Упражнение выполняется в парах.

Основные виды движений

Игра в футбол.

Заключительная часть.

Произвольное ведение мяча по залу в колонне по одному.

Правила игры в мини – футбол для детей 5 – 8 лет.

Общие правила

Цель игры

В игре принимают участие две команды. Цель каждой команды — забить как можно больше мячей в ворота соперника, соблюдая при этом правила

Участники игры

Каждая команда состоит не более чем из 5 играющих на площадке игроков, включая вратаря, и нескольких запасных игроков. Один из игроков команды — капитан. Игроки одной команды должны иметь отличительные повязки.

Судейство

Взрослый следит за выполнением игроками правил игры, делает замечание (дает сигналы) при нарушениях правил, засчитывает попадание мяча в ворота, решает возникающие споры.

Время игры

Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми даётся пятиминутный перерыв, после которого команды меняются площадками.

Взрослый контролирует время игры, ее останавливая часов. Во время перерыва и в конце игры проводится 3 - 5 минут на малоподвижная игра с мячами или без них с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Счет игры

При пересечении мяча линии ворот команде, забившая гол, начисляется одно очко. Гол засчитывается, если мяч полностью пересечет линию ворот между стойками и под перекладиной, кроме случаев, когда игрок атакующей команды, включая вратаря, рукой забросит, внесет или умышленно протолкнет мяч в ворота соперника.

Победившая команда

Команда, у которой по окончании матча количество засчитанных голов больше, считается победителем. Если у обеих команд равное количество засчитанных голов или засчитанные голы отсутствуют, то матч считается закончившимся вничью.

Правила проведения игры.

Правила замены

Тренер может заменять игроков во время игры и во время перерыва. Число замен во время игры не ограничено.

Правила игры с мячом

Мяч можно передавать, вести в любом направлении. Удар по мячу можно выполнять только с помощью ног. Касаться мяча руками или брать мяч в руки, пока он еще в игре, запрещается. Случайное касание мяча рукой не является нарушением.

Начало и возобновление игры

Выбор сторон площадки осуществляется жеребьевкой. Команда, выигравшая жеребьевку, решает, какие ворота она будет атаковать в первой половине матча. Другая команда получает право на начальный удар. Команда, выигравшая жеребьевку, будет выполнять начальный удар во второй половине матча.

Во второй половине матча команды меняются сторонами площадки и атакуют противоположные ворота.

Начальный удар

Начальный удар — это способ начала (возобновления) игры в начале матча; после того, как был забит гол в начале второй половины матча.

Начало игры

Все игроки находятся на своих половинах площадки. Соперники команды, выполняющей начальный удар, находятся не ближе 2 м от мяча до тех пор, пока мяч не войдет в игру. Мяч неподвижно лежит на центральной отметке площадки. Судья дает сигнал. Мяч оказывается в игре, когда по нему нанесен удар, направленный вперед. Игрок, выполняющий начальный удар, не может касаться мяча повторно, до тех пор, пока его не коснется любой другой игрок.

После того как был забит гол, начальный удар выполняется другой командой.

Мяч в игре и мяч не в игре

Мяч не в игре, когда:

- полностью пересечет линию ворот или боковую линию по земле или по воздуху;
- игра остановлена судьей; в мяч коснется потолка.

Мяч в игре в течение всего остального времени, включая эпизоды, когда

- отскочит от перекладины или стойки ворот внутрь площадки;
- отскочит от судьи или второго судьи, если они находились внутри площадки.

Бросок от ворот

Бросок от ворот — это способ возобновления игры. Гол не может быть засчитан, если мяч забит непосредственно броском от ворот.

Бросок от ворот выполняется в случае одновременного выполнения трех условий

- мяч полностью пересек линию ворот по земле или по воздуху;
- последним мяча коснулся игрок атакующей команды;
- не был засчитан гол.

Удар с боковой линии

Удар мяча с боковой линии — это способ возобновления игры. Гол не может быть засчитан, если мяч забит непосредственно ударом мяча с боковой линии.

Удар мяча с боковой линии назначается:

если мяч полностью пересек боковую линию по земле или по воздуху либо коснулся потолка;

- с места, где мяч пересек боковую линию;
- соперникам игрока, который последним коснулся мяча.

Правила поведения

Игроки, которые ведут себя недисциплинированно или грубо, должны быть временно удалены с площадки. Запрещается: тянуть других игроков за одежду, за руки, толкаться, бить по ногам, подставлять подножку, трогать мяч руками или брать его в руки во время игры (последнее справедливо для всех игроков, кроме вратаря).

Методические закономерности роста игрока.

Соревновательная деятельность футболиста заключается в принятии игровых решений и быстрого их выполнения.

Игровое решение футболиста зависит от следующих элементов:

Мяч.

- его местонахождение;
- кто осуществляет владение мячом.

Ворота.

- угроза собственным воротам со стороны соперника;
- или угроза воротам соперника со стороны команды, в которой футболист играет.

Соперники.

- их расположение на поле;
- владение или не владение мячом;
- угроза с их стороны;
- эффективность оборонительных или атакующих действий соперника.

Партнёры.

- их расположение на поле;
- владение или не владение мячом;
- угроза воротам соперника;
- эффективность оборонительных или атакующих действий.

Методические закономерности роста игрока

Этап «Мяч»

Характерные признаки детей, находящихся на данном этапе

- хотят только владеть мячом и не понимают командной игры;
- не умеют играть в пас, не понимают групповых взаимодействий, бегают кучей за мячом;
- во время игры в футбол не замечают ни разметки, ни ворот, ни соперников, ни партнёров, стараются только добраться до мяча и ударить по нему ногой в любую сторону;
- очень часто отвлекаются во время упражнений и способны сохранять концентрацию на очень короткое время;
- большинство детей не знает футбольной терминологии, понимает только очень простые команды тренера (например, «Стой!», «Повторяй за мной!» и т.п.); если ребёнку сказать: «

Этап «Мяч + ворота»

Характерные признаки детей, находящихся на данном этапе

- по-прежнему, как и на этапе «Мяч», хотят только владеть мячом и не понимают командной игры;
- главное отличие от этапа «Мяч» заключается в том, что во время игры в футбол понимают, что есть цель - забить мяч в ворота;
- добравшись в игре до мяча, не бьют куда попало, а стараются осознанно овладеть мячом и создать условия для удара (выбрать позицию);
- всё ещё не умеют играть в пас, не понимают групповых взаимодействий;
- понимают только очень простые правила при игре в футбол.

Этап «Мяч + ворота + соперник»

Характерные признаки детей, находящихся на данном этапе

- не понимают командной игры, в большинстве ситуаций действуют индивидуально;
- главное отличие от этапа «Мяч + Ворота» заключается в том, что во время игры в футбол различают соперников и партнёров: не отбирают мяч у партнёров, вступают в единоборства с соперниками;
- оказавшись в игре перед соперником, владеющим мячом, сближаются и вступают в отбор (индивидуальные тактические действия в обороне – сокращение пространства);
- не умеют осуществлять групповые и командные взаимодействия в игре;

- понимают основные функции игроков обороны и атаки.

Этап «Мяч + ворота + соперник + партнёр»

Характерные признаки детей, находящихся на данном этапе

- главное отличие от этапа «Мяч + Ворота + Соперник» заключается в том, что в игре действуют не только индивидуально, но и играют в пас с партнёром при ведении атакующих действий;
- умеют взаимодействовать в малых группах (парах) во время игр;
- во время игры в футбол осуществляют взаимодействия между линиями;
- знают основные функции игроков трёх линий: защитников, полузащитников и нападающих;
- понимают основы командных атакующих взаимодействий (понятия «глубина» и «ширина») при игре 4х4 (расстановка 1-2-1)