

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 22 «Колокольчик»

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего
№ 42-о от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Здоровёнок»**

**Разработчик:
инструктор по физической культуре
Елесин А.А.**

городской округ город Бор
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	7
3. Формы аттестации	92
4. Оценочные материалы	92
5. Методические материалы	94
6. Условия реализации программы	119
7. Список литературы	121

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Возраст детей для занятий 5-7 лет.

Срок реализации программы 2 года.

Направленность спортивно-оздоровительная.

Программа для дошкольников старшей и подготовительной группы реализуется на основе футбола, при организации и проведении занятий, строго соблюдаются установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

Программа составлена в соответствии с ФГОС ДО, реализуется в рамках основного образования с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста (5-7 лет).

Занятия проводятся с детьми 3 раза в неделю на протяжении года, продолжительность 25мин. – старшая группа, 30 мин – подготовительная.

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

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

Программа обеспечивает достижение воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

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

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

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

Методы:

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

Направленность: комплексная и тематическая.

Программа состоит из разделов:

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях, истории физической культуры и спорта, истории развития футбола в стране.

Раздел «Охрана труда и техника безопасности» знакомит занимающихся с основными правилами техники безопасности на занятиях, спортивно - массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и самостраховки.

Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий кондиционные способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча.

Разделы «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка» включают в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Раздел «Соревновательная подготовка» содержит то необходимое количество времени, в процессе которого, приобретает вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Участие в соревнованиях не должно быть определяющей формой работы.

Раздел «Контрольные нормативы» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет преподавателю определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

Отличительные особенности программы (новизна). Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности является игра.

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

Виды интеграция образовательной области «Физическая культура» по ФГОС ДО:

1. «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

2 «Социально-коммуникативное развитие» направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и

эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками.

3 «Познавательное развитие» предполагает развитие интересов детей любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.).

4 «Речевое развитие» включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи.

5. «Художественно-эстетическое развитие» предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства.

Планируемые результаты освоения детьми программного материала:

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

- имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;
- имеет навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;
- самостоятельно ухаживает за одеждой, устраняет беспорядок в своем внешнем виде;
- может планировать свою трудовую деятельность; отбирать материалы, необходимые для занятий, игр. Обладает навыками активного мышления, (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), ориентируется в пространстве, имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;
- может объяснить действия и название упражнений, пользы закаливания и занятий физической культурой;
- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;
- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения. Следит за правильной осанкой;
- ознакомлен с основными элементами техники футбола:
 1. техника передвижения: различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоки.
 2. Техника владения мячом и основные способы выполнения упражнений:
 - 1) Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4 м;

- 2) Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;
- 3) Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров;
- 4) Обманные движения с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот;
- 5) Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде);
- 6) Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.
- 7) Ознакомление с тактикой игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 1х1, 2х2, 3х3.

Форма подведения итогов: *Мониторинг* направлен на определение степени усвоения учебного материала, уровня физического развития и физической подготовленности детей с использованием методов, применение которых позволяет получить необходимый объем информации в оптимальные сроки.

Мониторинг дает возможность объективной оценки развития двигательных качеств. Система тестов представляет собой мероприятия по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми. Мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей.

Отличительные особенности занятий первого и второго года обучения заключаются в количестве повторений упражнений и требований к сдаче норм

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Образовательные области «Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие» «Речевое развитие» «Художественно-эстетическое развитие»	Дети 5-6 лет		Дети 6-7 лет	
	Кол-во занятий		Кол-во занятий	
	в неделю	в год	в неделю	в год
	3	111	3	111
ИТОГО	3	111	3	111
занятий в неделю				
Длительность условного часа	25		30	

**Перспективный план работы
(1 год обучения)**

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

	<p>«Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать уважительное отношение к окружающим.</p> <p>«Познавательное развитие» Формировать умение подбирать пары или группы предметов, совпадающих по заданному признаку.</p> <p>«Речевое развитие» Поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями, уточнять источник полученной информации.</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие» Продолжать знакомить с жанрами изобразительного и музыкального искусства.</p>	<p>Разбор и изучение правил игры в футбол по упрощенным правилам. Значение правильного режима для юного спортсмена.</p>	<p>стойками для обводки.</p> <p>Техническая подготовка: <i>Техника передвижения:</i> <i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным шагом. <i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. <i>Перемещение в защитной стойке.</i> <i>Передача мяча:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p>Тактическая подготовка: <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», и т.д.</p>
<p>Ноябрь</p>	<p>«Физическая культура» Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Учить заботиться о младших, помогать им, защищать тех, кто слабее. Формировать такие качества, как сочувствие, отзывчивость.</p> <p>«Познавательное развитие» Развивать умение</p>	<p>Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время</p>	<p>ОФП: Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). <i>Упражнения в упорах:</i> из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук. Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». <i>Упражнения с набивным мячом:</i> Броски друг другу одной рукой правого и левого плеча</p> <p>СФП: Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Техническая подготовка: <i>Техника владения мячом</i></p>

	<p>определять материалы, из которых изготовлены предметы. Учить сравнивать предметы.</p> <p>«Речевое развитие» В повседневной жизни, в играх подсказывать детям формы выражения вежливости (попросить прощения, извиниться, поблагодарить, сделать комплимент).</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие» Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности, эстетического отношения к предметам и явлениям окружающего мира.</p>	<p>занятий футболом.</p>	<p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, правой, левой ногой поочередно; внутренней частью стопы по прямой, меняя направление между стоек («змейкой»)</p> <p>Тактическая подготовка: Подвижные игры «Коршун и цыплята», «Салки».</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>
<p>Декабрь</p>	<p>«Физическая культура» Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать скромность, умение проявлять заботу об окружающих, с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания.</p> <p>«Познавательное развитие» Учить сравнивать предметы (по назначению, цвету, форме, материалу).</p> <p>«Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать, объяснять.</p>	<p>Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях.</p>	<p>ОФП: Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.</p> <p>Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высотой 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p><i>Техника передвижения</i></p> <p><i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление.</p> <p><i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.</p> <p><i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p>

	<p>«Художественно-эстетическое развитие. Развитие интереса к самостоятельной творческой деятельности.</p>		<p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо наоборот,</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p>Тактическая подготовка: Игра в футбол по упрощенным правилам.</p>
Январь	<p>«Физическая культура» Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Формировать умение оценивать свои поступки и поступки сверстников. Развивать стремление детей выражать свое отношение к окружающему, самостоятельно находить для этого различные речевые средства</p> <p>«Познавательное развитие» Продолжать знакомить с различными геометрическими фигурами, учить использовать в качестве эталонов плоскостные и объемные формы.</p> <p>«Речевое развитие» Закреплять правильное, отчетливое произнесение звуков.</p> <p>«Художественно-эстетическое</p>	<p>Роль капитана команды, его права и обязанности.</p> <p>Эмблема футбольных клубов России.</p> <p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p>	<p>ОФП: Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО.</p> <p>СФП:</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, , широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными на различном положении стойками для обводки.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p><i>Техника передвижения</i></p> <p><i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево).</p> <p><i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног разбега. Повороты во время бега налево и направо.</p> <p><i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо, уход влево.</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом</p>

	развитие. Удовлетворение потребности детей в самовыражении.		выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. <i>Вбрасывание мяча.</i> Тактическая подготовка: Подвижные игры: «Невод», К своим флажкам».
Февраль	<p>«Физическая культура»Формировать потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие»Расширять представления о правилах поведения в общественных местах; об обязанностях в группе детского сада, дома.</p> <p>«Познавательное развитие»Расширять представления о фактуре предметов (гладкий, пушистый, шероховатый и т. п.). Совершенствовать глазомер.</p> <p>«Речевое развитие»Совершенствовать диалогическую форму речи.</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие»Формирование элементарных представлений о видах и жанрах искусства, средствах выразительности в различных видах искусства.</p>	Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка.	<p>ОФП:Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.</p> <p>СФП:Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.</p> <p><i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков.</p> <p>Тактическая подготовка:Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».</p>
Март	<p>«Физическая культура» Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие»Обогащать словарь детей вежливыми словами (здравствуйте, до свидания, пожалуйста, извините, спасибо и т. д.).</p> <p>«Познавательное развитие»Организовывать дидактические игры, объединяя детей</p>	Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и	<p>ОФП:Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p>СФП:<i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p><i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p>

	<p>в подгруппы по 2–4 человека; учить выполнять правила игры.</p> <p>«Речевое развитие» Развивать монологическую форму речи.</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие» Обращать внимание детей на характер игрушек (веселая, забавная и др.), их форму, цветовое оформление.</p>	самостраховка.	<p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой наоборот. Тоже только внутренней частью подъема.</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p><i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловым, штрафным и свободном ударах, вбрасывание мяча.</p> <p><i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>Соревновательная подготовка: соревнования по физической, технической и игровой подготовке по упрощенным правилам.</p>
Апрель	<p>«Физическая культура» Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p>«Познавательное развитие» Развивать в играх память, внимание, воображение, мышление, речь, сенсорные способности детей.</p> <p>«Речевое развитие» Развивать умение составлять рассказы о событиях из личного опыта, придумывать свои концовки к рассказам.</p> <p>«Художественно-эстетическое</p>	Профилактика травматизма на занятиях футболом. Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.	<p>ОФП: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40 см.; бросать мяч снизу из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>СФП: <i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналам преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>Техника владения мячом</p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо</p>

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

	<p>небольшие рассказы творческого характера на тему, предложенную воспитателем.</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие. Воспитание интереса к музыкально-художественной деятельности, совершенствование умений в этом виде деятельности.</p>		<p>правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо уход влево.</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p>Тактическая подготовка:</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам».</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.</p> <p><i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.</p> <p><i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>Соревновательная подготовка: игра в футбол по упрощенным правилам.</p>
--	--	--	---

**Перспективный план работы
(2 год обучения)**

Месяц	Интегрирующие образовательные области по ФГОС, задачи	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
Сентябрь	<p>«Физическая культура» Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, развивать умение самостоятельно объединяться для совместной игры и труда</p> <p>«Познавательное развитие» Продолжать расширять и уточнять представления детей о предметном мире; о простейших связях между предметами ближайшего окружения.</p> <p>«Речевое развитие» Приучать детей — будущих школьников — проявлять инициативу с целью получения новых знаний.</p> <p>Художественно – эстетическое развитие: Развивать эстетическое восприятие, чувство ритма, художественный вкус, эстетическое отношение к окружающему, к искусству и художественной деятельности.</p>	<p>Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом.</p> <p>Гигиенические знания и навыки.</p> <p>Закаливание.</p> <p>Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.</p>	<p>ОФП: Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, и т.д.) Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках. ОРУ с предметами, без предметов.</p> <p>СФП: специальные упражнения для развития стартовой скорости: Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа.</p> <p>Техническая подготовка: <i>Ведение мяча внутренней стороной стопы</i> по прямой, меняя направление между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы</p> <p>Тактическая подготовка: <i>Подвижные игры:</i> «Живая цель», «Салки с мячом».</p>

Октябрь	<p>«Физическая культура» Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать организованность, дисциплинированность, коллективизм, уважение к старшим.</p> <p>«Познавательное развитие» Расширять представления о качестве поверхности предметов и объектов.</p> <p>«Речевое развитие» Совершенствовать речь как средство общения.</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие. Продолжать знакомить с жанрами изобразительного и музыкального искусства.</p>	Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Разбор и изучение правил игры в футбол по упрощенным правилам. Значение правильного режима для юного спортсмена.	<p>ОФП: ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий. остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса.</p> <p>СФП: Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.</p> <p>Техническая подготовка: <i>Техника передвижения:</i> <i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). <i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, внутренней частью подъема. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p>Тактическая подготовка: <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», и т.д.</p>
Ноябрь	<p>«Физическая культура» Формировать представления об активном отдыхе.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Формировать такие качества, как сочувствие, отзывчивость, справедливость,</p>	Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.	<p>ОФП: Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Полуприседание и приседание с различными положениями рук.</p> <p><i>Упражнения в упорах:</i> из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.</p>

	<p>скромность.</p> <p>«Познавательное развитие»Развивать зрение, слух, обоняние, осязание, вкус, сенсомоторные способности.</p> <p>«Речевое развитие»Совершенствовать умение составлять рассказы о предметах, о содержании картины, по набору картинок с последовательно развивающимся действием.</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие»Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности, эстетического отношения к предметам и явлениям окружающего мира.</p>	<p>Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка.</p> <p>Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом.</p>	<p>Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».</p> <p><i>Упражнения с набивным мячом:</i> Броски друг другу одной рукой правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову.</p> <p>СФП:Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Техническая подготовка:</p> <p><i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p>Тактическая подготовка:Подвижные игры: «Коршун и цыплята», «Салки».</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>
Декабрь	<p>«Физическая культура»Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие»Развивать волевые качества: умение ограничивать свои желания, выполнять установленные нормы поведения, в своих поступках следовать положительному примеру.</p> <p>«Познавательное развитие»Совершенствовать координацию руки и глаза; развивать мелкую моторику рук в разнообразных видах деятельности.</p>	<p>Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Правила оказания первой помощи при легких травмах и повреждениях.</p>	<p>ОФП: Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.</p> <p>Челночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высотой 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p><i>Техника передвижения</i></p> <p><i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево).</p> <p><i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.</p>

	<p>«Речевое развитие»Развивать умение составлять рассказы из личного опыта.</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие. Развитие интереса к самостоятельной творческой деятельности.</p>		<p><i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой наоборот.</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p>Тактика:Игра в футбол по упрощенным правилам.</p>
Январь	<p>«Физическая культура»Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие»Воспитывать уважительное отношение к окружающим. Формировать умение слушать собеседника, не перебивать без надобности.</p> <p>«Познавательное развитие»Развивать умение классифицировать предметы по общим качествам (форме, величине, строению, цвету).</p> <p>«Речевое развитие»Продолжать совершенствовать умение сочинять короткие рассказы на заданную тему.</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие»Удовлетворение потребности</p>	<p>Роль капитана команды, его права и обязанности.</p> <p>Эмблема футбольных клубов России.</p> <p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p>	<p>ОФП: Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках.</p> <p>СФП:</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналам преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными стойками в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p><i>Техника передвижения</i></p> <p><i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево).</p> <p><i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног в разбега. Повороты во время бега налево и направо.</p> <p><i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление</p>

	детей в самовыражении.		<p>между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо – наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой – наоборот. То же только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо – наоборот, уход влево.</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p>Тактическая подготовка: Подвижные игры: «Невод», К своим флажкам»</p>
Февраль	<p>«Физическая культура»Продолжать развивать у детей самостоятельность в организации всех видов игр, выполнении правил и норм поведения.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Формировать умение спокойно отстаивать свое мнение.</p> <p>«Познавательное развитие»Помогать детям в символическом отображении ситуации, проживании ее основных смыслов и выражении их в образной форме.</p> <p>«Речевое развитие» Совершенствовать диалогическую форму речи.</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие»Формирование элементарных представлений о видах и жанрах искусства, средствах выразительности в различных видах искусства.</p>	<p>Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.</p> <p>Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка.</p>	<p>ОФП:Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.</p> <p>СФП:Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.</p> <p><i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.</p> <p>Тактическая подготовка:Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».</p>
Март	<p>«Физическая культура»Развивать инициативу, организаторские способности.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие»Расширять представления</p>	<p>Закаливание.</p> <p>Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.</p>	<p>ОФП:Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя, на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте.</p> <p>СФП:<i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину</p>

	<p>детей об их обязанностях</p> <p>«Познавательное развитие»Учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p>«Речевое развитие»Учить быть доброжелательными и корректными собеседниками, воспитывать культуру речевого общения.</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие. Обращать внимание детей на характер игрушек (веселая, забавная и др.), их форму, цветовое оформление.</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности во время соревнований.</p> <p>Страховка и самостраховка.</p>	<p>высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг).</p> <p><i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо, уход влево.</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p><i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.</p> <p><i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>Соревновательная подготовка: соревнования по физической, технической и игровой подготовке по упрощенным правилам.</p>
<p>Апрель</p>	<p>«Физическая культура»Воспитывать чувство коллективизма.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие»Формировать интерес к учебной деятельности и желание учиться в школе.</p> <p>«Познавательное развитие»Развивать в игре сообразительность, умение самостоятельно решать поставленную задачу.</p> <p>«Речевое развитие»Продолжать</p>	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p> <p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>ОФП: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг).</p> <p>СФП:<i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p>

	<p>совершенствовать диалогическую и моно-логическую формы речи.</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие. Воспитание желания и умения взаимодействовать со сверстниками</p>		<p>Техника владения мячом</p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой наоборот. То же только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо уход влево.</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p>Тактическая подготовка:</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «К своим флажкам».</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.</p> <p><i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.</p> <p><i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением партнеров, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>Подвижные игры, футбол по упрощенным правилам.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>
<p>Май</p>	<p>«Физическая культура»Продолжать учить детей брать на себя различные роли в соответствии с сюжетом игры; использовать атрибуты, конструкторы, строительный материал.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие»Развивать представление о</p>		<p>ОФП:Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх).</p> <p>СФП:<i>Упражнения в упорах:</i> из упора лежа на гимнастической скамье сгибание и разгибание рук.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с места в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высотою</p>

	<p>временной перспективе личности, об изменении позиции человека с возрастом</p> <p>«Познавательное развитие» Содействовать проявлению и развитию в игре необходимых для подготовки к школе качеств: произвольного поведения, ассоциативно-образного и логического мышления, воображения, познавательной активности.</p> <p>«Речевое развитие» Совершенствовать умение использовать разные части речи в точном соответствии с их значением и целью высказывания.</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие» Воспитание интереса к музыкально-художественной деятельности, совершенствование умений в этом виде деятельности</p>		<p>40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг).</p> <p>Техника: <i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы, правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо – наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой – наоборот. То же только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо – уход влево.</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p>Тактическая подготовка:</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам».</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.</p> <p><i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.</p> <p><i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>Соревновательная подготовка: игра в футбол по упрощенным правилам</p>
--	--	--	--

**Тематическое планирование
(1 год обучения)**

Месяц	Задачи	Интеграция областей	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
Сентябрь	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств.</p> <p>2. Пропаганда ЗОЖ.</p>	<p>Речевое развитие:развивать речь, как средство общения. История футбола.</p> <p>«Физическая культура»Расширять знания о ЗОЖ.</p>	<p>Правила поведения в спортивном зале. Правила игры в футбол.</p>	<p>1. Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, и т.д.) - бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, остановки: прыжком, повороты. <p><i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>П/И « Мяч в кругу»</p>
	<p>1. Развитие физических качеств: ловкости, чувство равновесия.</p> <p>2. Разучивание технического приема в футболе – удар внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой.</p>	<p>Речевое развитие: Удар внутренней стороной стопы применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния.</p> <p>«Познавательное развитие» Развивать умение наблюдать, анализировать, сравнивать.</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом.</p>	<p>1. Разминка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, и т.д.) - бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом, бег с остановками выпадом, поворотами. <p>Прыжки с разбега на мат, перепрыгивая мягкое препятствие.</p> <p>ОРУ с мячами.</p> <p>Упражнение: Две группы игроков выстраиваются в колоннах лицом друг к другу</p>

				<p>на расстоянии 7 м. Первый игрок из одной группы передает мяч первому из другой и по широкой дуге устремляется вперед, занимая место в конце противоположной группы. Тот кто получил мяч останавливает его подошвой и выполняет удар.</p> <p>Инвентарь. Один мяч на группу.</p> <p>Рекомендация. Действовать с использованием обеих ног.</p> <p>П/И «Сумей выбить мяч»</p>
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости.</p> <p>2. Продолжать изучение футбольного приема – удар внутренней стороной стопы. Остановка подошвой.</p>	<p>Речевое развитие: Удар внутренней стороной стопы применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния. Остановка мяча подошвой используется при остановке катящихся и опускающихся мячей.</p> <p>Художественно-эстетическое развитие – развивать эстетический вкус.</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности во время занятий.</p>	<p>1. Разминка: - ходьба на носках, руки вверх, на пятках, наклон вперед, не сгибая колена, выпад поворот в ту же сторону. - бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорением по сигналу, спиной вперед. ОРУ без мячей, стрейчинг.</p> <p>1. Повторение упр. Из занятия №2.</p> <p>2. Упр.: Дети делятся на две команды: встают в колонну на ворота и выполняют удары по неподвижному мячу.</p> <p>П/И «Сумей выбить мяч»</p>

		«Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.		
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, чувства равновесия.</p> <p>2. Продолжать изучение футбольного приема – удар внутренней стороной стопы. Остановки подошвой</p>	<p>Речевое развитие: как и где применяется удар внутренней стороной стопы.</p> <p>«Физическая культура» - Расширять представления об особенностях человеческого организма, его возможностях.</p>	Правила игры в защите и в нападении.	<p>1. Разминка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба с различным заданием. - бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, остановки прыжком, выпадом, повороты, спиной вперед. - ОРУ в движении. <p>1. В парах передачи с остановкой подошвой, правой, левой ногой.</p> <p>2. упр. Из занятия №2.</p> <p>3. Удары по воротам.</p> <p>П/И «Задержи мяч»</p>
Октябрь	<p>1. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации движений.</p> <p>2. Изучение удара внутренней частью подъема.</p>	<p>Речевое развитие: термин «удар мяча», способы ударов мяча. Остановки.</p> <p>«Физическая культура» продолжать повторять знания о ЗОЖ. (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья).</p> <p>«Социально-</p>	Инструктаж по технике безопасности во время соревнований.	<p>1. Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) - бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, прыжком, выпадом. <p>ОРУ, стрейчинг.</p> <p>1. В парах удар мяча на месте внутренней частью подъема. Остановка подошвой.</p>

		<p>коммуникативное развитие» Воспитывать уважительное отношение к партнерам по команде.</p>		<p>2. Удар по воротам внутренней частью подъема. 3. П/И «Мяч в кругу» 4. «Ловишки»</p>
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений. 2. Продолжить изучение удара внутренней частью подъема. Остановки внутренней стороной стопы, подошвой.</p>	<p>«Познавательное развитие»Формировать умение анализировать полученную информацию. Удар внутренней частью подъема используется при средних и длинных передачах, "прострелах" вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций. Остановка мяча внутренней стороной стопыиспользуется при приеме катящихся мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча</p>	<p>Страховка и самостраховка.</p>	<p>1. Разминка - ходьба с различным заданием: Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. - бег «змейкой» без мяча между расставленными в различном положении стойками для обводки, ОРУ. 2.В парах – удар внутренней частью подъема, остановка внутренней стороной стопы, на месте, правой, левой ногой. 3. удары по воротам внутренней частью подъема. П/И «Мяч в кругу»</p>

		имеет высокую степень надежности. «Художественно-эстетическое развитие. Знакомить с графическим изображением месторасположения площадки и игроков на ней.		
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений.</p> <p>2. Изучение удара мяча серединой подъема.</p> <p>3. Изучение способа перемещения в защите спиной вперед приставным шагом.</p>	<p>Речевое развитие:Новый термин « Середина подъема».</p> <p>Повторение способов перемещения в защите:</p> <p>«Физическая культура»факторы, разрушающие здоровье.</p> <p>«Познавательное развитие» уметь анализировать информацию и правильно использовать.</p>	Изучение правил игры в футбол по упрощенным правилам.	<p>1. Разминка: - ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) -бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, повороты, прыжки:вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо, перемещение в защитной стойке.</p> <p>1. В парах выполнение удара мяча серединой подъема. остановка подошвой.</p> <p>2. Упр. с занятия №2 ,но с выполнением удара серединой подъема.</p> <p>3. Удар по воротам серединой подъема.</p> <p>П/И «Пробеги с мячом»</p>
	1. Развитие физических качеств:	Речевое	Значение правильного	1. Разминка:

	<p>быстроты, ловкости, координации движений.</p> <p>2. Повторение изученных ударов</p>	<p>развитие: повторение терминов: удар внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, серединой подъема.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать уважительное отношение к окружающим.</p> <p>«Физическая культура» здоровый образ жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья)</p>	<p>режима для юного спортсмена.</p>	<p>- ходьба на носках, руки вверх, на пятках, наклон вперед, не сгибая колена, выпад поворот в ту же сторону.</p> <p>- бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорением по сигналу, спиной вперед, остановки, повороты.</p> <p>ОРУ без мячей, стрейчинг.</p> <p>2. В середине комнаты фишка – обвести ее кругами внутренней частью стопы, серединой подъема правой ногой, левой по 5 кругов.</p> <p>3. Удары по воротам изученными способами.</p> <p>4. В парах отработка изученных способов ударов по мячу.</p> <p>5. П/И «Мяч в кругу»</p>
<p>Ноябрь</p>	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Изучение ведения мяча серединой подъема, носком правой левой ногой.</p> <p>3. Диагностика физической подготовленности.</p>	<p>«Физическая культура» Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.</p>	<p>Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.</p>	<p>1. Разминка:</p> <p>- ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена.</p> <p>- бег различным способом: спиной вперед, ускорением, захлестыванием голени, подниманием бедра, приставным шагом, остановки, повороты, прыжки.</p> <p>ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в</p>

		<p>«Социально-коммуникативное развитие» Учить заботиться о младших, помогать им, защищать тех, кто слабее.</p>		<p>движении. Стрейчинг на месте. 2. Ведение мяча серединой подъема обводя фишки «Змейкой» правой, левой ногой. 3. То же с ударом по воротам серединой подъема. 4. То же с защитником. 5. Тестовые упражнения по диагностике. П/И «Задержи мяч»</p>
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Продолжение изучения ведение мяча серединой подъема, носком правой левой ногой. 3. повторение ударов внутренней стороной стопы.</p>	<p>Речевое развитие: новый термин «ведение мяча серединой подъема» «Художественно-эстетическое развитие» Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности, эстетического отношения к предметам и явлениям окружающего мира.</p>	<p>Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев.</p>	<p>1. Разминка: - ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. - бег различным способом: спиной вперед, ускорением, захлестыванием голени, подниманием бедра, приставным шагом, остановки, повороты, прыжки. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Стрейчинг на месте. 1. Упражнение по типу встречной эстафеты, где выполняется удар внутренней стороной стопы. 2. В парах отработка ударов внутренней стороной стопы, внутренним подъемом, средним подъемом. 3. То же в движении с защитником. 4. П/И» Научись владеть мячом»</p>

	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Изучение ведения мяча внутренней стороной стопы.</p>	<p>«Социально-коммуникативное развитие» Учить заботиться о младших, помогать им, защищать тех, кто слабее.</p> <p>Формировать такие качества, как сочувствие, отзывчивость.</p> <p>Познавательное развитие: умение понять и проанализировать информацию, суметь применить ее на практике.</p>	<p>Основы по предупреждению травм и несчастных случаев</p>	<p>1. Разминка</p> <p>- ходьба с различным заданием: Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса.</p> <p>- бег «змейкой» без мяча между расставленными в различном положении стойками для обводки, ОРУ.</p> <p>1. Ведение мяча «змейкой» внутренней стороной стопы с нанесением удара по воротам внутренней стороной стопы.</p> <p>2. То же с защитником, защитник работает пассивно.</p> <p>П/И «Забей в ворота»</p>
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Продолжение изучение ведения мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Повторение ведения средним подъемом.</p>	<p>«Физическая культура»</p> <p>Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.</p>	<p>Защитные средства во время занятий футболом.</p>	<p>1. Разминка:</p> <p>- ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.)</p> <p>- бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, повороты, прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо, перемещение в защитной стойке.</p> <p>1. ведение мяча «Змейкой» изученными способами ведения.</p> <p>2. удары по воротам средним</p>

				подъемом стопы. П/И «Задержи мяч»
Декабрь	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка удара внутренней частью подъема. Остановка внутренней частью стопы. Ведение.</p>	<p>«Физическая культура» Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p> <p>«Познавательное развитие» Учить сравнивать предметы (по назначению, цвету, форме, материалу).</p>	Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях	<p>1. Разминка: - ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.)</p> <p>Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.</p> <p>Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В парах удар внутренней частью стопы с остановкой внутренней частью стопы. 2. Ведение мяча внутренней частью стопы «змейкой» с ударом по воротам. 3. Тоже с защитником. <p>П/И «Обыграй соперника» - игра один на один с защитником.</p>
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка ведения мяча ногой.</p> <p>Остановку внутренней стороной стопы.</p>	<p>Речевое развитие: Ведение мяча ногой. Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой</p>		<p>1. Разминка: - ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена.</p> <p>Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.</p>

		<p>различными способами.</p>		<p>Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. 1. Две группы игроков в колоннах располагаются лицом друг к другу на противоположных концах площадки на расстоянии 7 м. У каждой группы - по мячу. Направляющий мягко ведет мяч по прямой средней частью подъема. При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении. Ведение должно осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом. 2. В парах передачи внутренней стороной стопы и остановка внутренней стороной стопы. П/И «Четыре группы игроков становятся позади четырех обручей, расположенных на расстоянии 9-11 м друг от друга. В центре помещаются двенадцать мячей. По игроку от каждой команды бегут к мячам, чтобы взять их в руки (по одному</p>
--	--	------------------------------	--	---

				каждый), принести их назад и положить в обруч. Следующий игрок повторяет это действие, и упражнение продолжается до тех пор, пока в каждом обруче не окажется по три мяча.
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Разучивание обманных движений "уходом (финтами).</p>	<p>Развитие речи: Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Использование финтов позволяет успешно решать многие тактические задачи как в атаке, так и в обороне. Обманные движения на "уход" выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие. Развитие</p>		<p>1. Разминка: - ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. «Опека и преследование» Две колонны игроков в 12 — 15 м друг против друга, работа в парах. Игрок бежит в направлении противоположной колонны, а его партнер следует за ним «тенью» в 1 — 2 метрах сзади. Ведущий часто меняет направление движения, партнер стремится максимально точно повторять каждое его движение. Как только они достигнут другой стороны, стартует следующая пара — в</p>

		интереса к самостоятельной творческой деятельности.		<p>противоположном направлении. В каждой паре ведущий и ведомый меняются.</p> <p>Инвентарь. Четыре стойки.</p> <p>Рекомендация. Начинать упражнение в медленном темпе (для качественного усвоения), по мере освоения постепенно темп увеличивается.</p> <p>П/И «футбол по облегченным правилам»</p>
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Обводка финтом «Уход выпадом» быстро сближающегося защитника.</p>	<p>Речевое развитие. «Уход» выпадом. При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева. Чем больше скорость, с которой движется противник, тем раньше следует начинать финт и тем финт "уходом" успешнее он будет выполнен.</p> <p>Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения</p>		<p>1. Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. <p>Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.</p> <p>Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.</p> <p>Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу</p> <p>Игрок 0 делает передачу мяча игроку х и быстро устремляется навстречу игроку х,</p>

		<p>направления движения.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие»</p> <p>Воспитывать скромность, умение проявлять заботу об окружающих, с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания.</p>		<p>который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. В случае если игрок 0 отбирает мяч то он может забивать мяч в ворота расположенных за спиной игрока х. По окончании единоборства оба возвращаются в хвост своих групп.</p>
Январь	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Изучение технического приема – отбора мяча.</p>	<p>«Социально-коммуникативное развитие» Формировать умение оценивать свои поступки и поступки сверстников. Развивать стремление детей выражать свое отношение к окружающему, самостоятельно находить для этого различные речевые средства</p> <p>Речевое развитие: Параллельно с обучением финтам должно происходить ознакомление отбору мяча. Успех отбора во многом зависит от</p>	Роль капитана команды, его права и обязанности	<p>Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Отбор мяча в выпаде у соперника.</p> <p>Организация и содержание. Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по</p>

		<p>способностей игрока точно оценивать расстояние до соперника и до мяча, скорость их передвижения, момент атаки и т.д. Освоение приемов отбора мяча происходит в такой последовательности: отбор «ударом» и «остановкой», затем отбор в выпаде и подкате. Существуют две разновидности отбора: полный и неполный. При полном отборе мячом владеет сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию.</p>		<p>мячу. Игрок делает передачу мяча игроку х и быстро устремляется навстречу игроку х, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. Игрок 0 старается отбирать мяч приемом отбора мяча в выпаде. По окончании единоборства оба возвращаются в конец своих групп.</p> <p>Инвентарь. Двое ворот уменьшенных размеров или четыре стойки, по одному мячу на двух игроков.</p> <p>Рекомендация. Можно вести подсчет забитым мячам в ворота соперника. Обе группы сравнивают свои результаты после того, как вторая закончит атаковать.</p> <p>П/И «футбол по упрощённым правилам»</p>
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Вбрасывание мяча.</p>	<p>Физическое развитие: Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Речевое развитие: Вбрасывание мяча -</p>	<p>Эмблемы футбольных клубов России.</p>	<p>Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО. <i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения</p>

		<p>единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками.</p> <p>«Познавательное развитие»</p> <p>Продолжать знакомить с различными геометрическими фигурами, учить использовать в качестве эталонов плоскостные и объемные формы.</p>		<p>по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Техника передвижения</i></p> <p><i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево).</p> <p><i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.</p> <p>1. Упражнение по вбрасыванию мяча.Подготовительной фазой является замах. Исходное положение - стойка ноги врозь на ширине плеч или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх-за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах, вес тела на сзади стоящей ноге (при положении шага).Рабочая фаза - бросок - начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.</p> <p>Выполнение завершающей фазы обуславливается требованием правил о том, что в момент броска</p>
--	--	--	--	---

				<p>футболист должен касаться земли обеими ногами. (выполняется упр. в парах).</p> <p>В тройках: один выбрасывает мяч из за боковой линии, пара находится на поле, нападающий финтом пытается открыться, защитник пытается перехватить мяч во время вбрасывания из за боковой. (вся тройка меняется по очереди).</p> <p>П/И «Футбол по упрощённым правилам».</p>
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Повторение игры в защите (опека нападающего).</p> <p>3. Повторение вбрасывание мяча из за боковой линии площадки.</p> <p>Повторение удара средним подъемом с места.</p>	<p>«Художественно-эстетическое развитие. Удовлетворение потребности детей в самовыражении.</p> <p>«Речевое развитие» Закреплять правильное, отчетливое произнесение звуков.</p> <p>«Физическая культура» Формировать умение характеризовать свое самочувствие.</p>	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p>	<p>Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО, ОРУ в движении.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удары средним подъемом в парах. 2. Упр. из занятия №18 с дополнением: нападающий получивший мяч атакует

				ворота. П/И « Футбол по упрощённым правилам»
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Ведение мяча внутренней стороной стопы, отбор мяча в защите.</p>	<p>Речевое развитие: повторить виды ударов в футболе, виды перемещения в защите.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Формировать умение оценивать свои поступки и поступки сверстников.</p>	Профилактика травматизма на занятиях футболом.	<p>Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО, ОРУ на месте.</p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>1. Упражнение: В парах повторение удара внутренней стороной стопы, остановка внутренней стороной стопы на месте.</p> <p>2. Упражнение: один партнер от середины дает передачу партнеру, стоящему у ворот, становится защитником и бежит к нему, работая в отбор мяча, если забрал убегают на противоположные ворота и забивает мяч.</p> <p>П/И «Невод», «Футбол по упрощенным правилам»</p>
Февраль	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.	«Физическая культура» Формировать	Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и	Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые

	<p>2. Удары средней частью подъема, остановка подошвой.</p>	<p>потребность в здоровом образе жизни. «Речевое развитие» Совершенствовать диалогическую форму речи. «Познавательное развитие» Расширять представления о фактуре предметов (гладкий, пушистый, шероховатый и т. п.). Совершенствовать глазомер.</p>	<p>закаливающие процедуры.</p>	<p>приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование). 1. Удары средней частью подъема в парах на месте. Остановка подошвой. 2. Ведение мяча «змейкой» средней частью подъема с ударом по воротам. 3. Тоже в парах с отбором мяча в защите. П/И «Живая цель» «Футбол по упрощённым правилам»</p>
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Удар внутренней частью подъема Остановка внутренней частью стопы.</p>	<p>«Физическая культура» Формировать потребность в здоровом образе жизни. «Социально-коммуникативное развитие» Расширять представления о правилах поведения</p>	<p>Повторение размера площадки для игры в футбол, ее устройство, разметка.</p>	<p>Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.</p>

		в общественных местах; об обязанностях в группе детского сада, дома.		Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование). 1. Две колонны стоят друг напротив друга как на встречной эстафете – выполняют удар внутренней частью подъема и пробегают в конец колонны. Получающий мяч останавливает его внутренней частью стопы. 2. Ведение мяча «змейкой» внутренней частью подъема, удары по воротам внутренней частью подъема. П/И «Забей в ворота», футбол по упрощенным правилам.
	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Ведение мяча ногой.	Речевое развитие: Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами.		Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание

				<p>мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>1. Упражнение: Ведение мяча по прямой.</p> <p>Организация и содержание. Две группы игроков в колоннах располагаются лицом друг к другу на противоположных концах площадки на расстоянии 7 м. У каждой группы - по мячу. Направляющий мягко ведет мяч по прямой средней частью подъема.</p> <p>При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении. Ведение должно осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом.</p> <p>Инвентарь. Четыре стойки, два мяча.</p> <p>Рекомендация. Упражнение можно проводить и с одним мячом - каждый игрок останавливает его стопой в момент достижения линии и тут же другой начинает движение, подхватывая этот мяч. Для усложнения упражнения можно предлагать стартовать одновременно, устроив состязание - кто быстрее.</p> <p>2. Упражнение: Ведение мяча с быстрым изменением направления</p>
--	--	--	--	--

				<p>движения «змейкой».</p> <p>Организация и содержание. Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча между стойками и флажками, расположенными на расстоянии от 1 до 3 м. Игроки ведут мяч на скорости между стойками, используя приемы, определяемые тренером: только одной ногой, со сменой ног и т.д., после чего движение начинает партнер с другой стороны. Каждый игрок должен совершить определенное количество таких проходов. Побеждает команда, которая быстрее преодолет дистанцию.</p> <p>Инвентарь. Шесть-восемь стоек с флажками, один мяч на две группы.</p> <p>Рекомендация. Удлинять или укорачивать расстояние между флажками.</p> <p>П/И « Футбол по упрощённым правилам.</p>
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка отбора мяча в защите.</p>	<p>«Познавательное развитие»</p> <p>Расширять представления о фактуре предметов (гладкий, пушистый, шероховатый и т. п.).</p> <p>Совершенствовать</p>	<p>Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.</p>	<p>Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в</p>

		<p>глазомер.</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие» Формирование элементарных представлений о видах и жанрах искусства, средствах выразительности в различных видах искусства.</p>		<p>длину, с высоты 20см, 30см.</p> <p>Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>1. От середины передача партнеру, стоящему у ворот, после этого тот, кто дал пас становится защитником и играет в отбор мяча, в то время когда нападающий обыгрывает финтом «уходом» и атакует ворота. Задача защитника выбить мяч и убежать забить сопернику. После этого в паре меняются защитник с нападающим.</p> <p>Футбол по упрощенным правилам.</p>
Март	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Повторение всех видов ударов по воротам и обучение вратаря ловить мяч.</p>	<p>«Физическая культура» Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Обогащать словарь детей вежливыми словами (здравствуйте, до</p>	<p>Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.</p>	<p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>1. Обводя «змейкой» фишки,</p>

		свидания, пожалуйста, извините, спасибо и т. д.).		оказавшись у ворот пробить мяч любым из разученных ударов. Затем продолжить тот же путь на другие ворота. 2. Один человек становится на линии ворот и защищает их. Вратарю разрешается задерживать мяч не только ногой, но и руками. Меняясь местами, все дети по очереди выполняют роль вратаря. Футбол по упрощенным правилам.
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка ударов по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p>Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p>	<p>«Познавательное развитие» Организовать дидактические игры, объединяя детей в подгруппы по 2–4 человека; учить выполнять правила игры.</p> <p>«Речевое развитие» Развивать монологическую форму речи.</p>	Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка.	<p>Ходьба, бег с заданием. ОРУ на месте.</p> <p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40 см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>1. дар по воротам с места, способом, обозначенным инструктором. Уход на противоположные ворота с тем же заданием.</p> <p>2. пр. «мяч в кругу» дети располагаются по кругу, в</p>

				<p>середину круга входит водящий с мячом. Ударяя несильно ногой по мячу, водящий по очереди прокатывает его к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает и возвращает ему мяч. Проигрывает тот, кто пропустил мяч.</p>
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Отработка перемещения в защите.</p>	<p>«Художественно-эстетическое развитие». Обращать внимание детей на характер игрушек (веселая, забавная и др.), их форму, цветовое оформление. «Познавательное развитие» Организовывать дидактические игры, объединяя детей в подгруппы по 2–4 человека; учить выполнять правила игры.</p>	<p>Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.</p>	<p>Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед. бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед. ОРУ на месте, стрейчинг. Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. <i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40 см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. 1. Нападающий без мяча делает рывки, меняя направление, скорость, стараясь убежать от защитника, а защитник должен не</p>

				<p>проиграть, успеть за нападающим.</p> <p>2. То же только нападающий с ведением мяча, старается финтом обмануть защитника и убежать забить в ворота.</p> <p>3. «Задержи мяч» по кругу становятся нападающие, внутри круга защитник. Если круг большой, то несколько защитников. Нападающие быстро отбивают друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитники стараются задержать его.</p> <p>Футбол по упрощённым правилам.</p>
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля.</p> <p>Вбрасывание.</p>	<p>«Физическая культура» Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p> <p>«Речевое развитие» Развивать монологическую форму речи.</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности во время соревнований.</p>	<p>Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед.</p> <p>бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед.</p> <p>ОРУ на месте., стрейчинг.</p> <p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p>

				<p>1. Введение мяча «змейкой» средним подъемом с пробитием по воротам.</p> <p>2. Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>3. В тройках: один нападающий выбрасывает мяч изза боковой, второй, получив мяч, атакует ворота продвигаясь с ведением мяча серединой подъема, защитник работает в отбор мяча.</p> <p>Эстафеты с мячом и без мяча.</p>
Апрель	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости.</p> <p>2. Угловой удар.</p> <p>3. Диагностика физической подготовленности.</p>	<p>«Социально-коммуникативное развитие» Закрепить умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p>«Познавательное развитие» Развивать в играх память, внимание, воображение, мышление, речь, сенсорные способности детей.</p> <p>Развитие речи: угловой удар применяется, если</p>		<p>Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед.</p> <p>бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед.</p> <p>ОРУ на месте, стрейчинг.</p> <p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p>

		мяч ушел за лицевую линию от защитников.		Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. 1. В парах: один выполняет угловой удар от ворот партнеру, бегущему к воротам и тот бьет по воротам. 2. Диагностика физической подготовленности.
	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости. 2. Повторение удара внутренней стороной подъема.	«Социально-коммуникативное развитие» Закрепить умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу «Познавательное развитие» Развивать в играх память, внимание, воображение, мышление, речь, сенсорные способности детей.	Профилактика травматизма на занятиях футболом. Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.	бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40 см.; бросать мяч снизу, из-за головы. <i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование). 1. Упражнение по типу встречной эстафеты. Один выполняет ведение мяча вперед внутренней стороной подъема и передает на противоположную сторону, уходит в конец колонны.

				<p>2. Ведение внутренней стороной подъема правой левой ногой «Змейкой» оббегая фишки.</p> <p>3. утбол по упрощенным правилам.</p>
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости.</p> <p>2. Повторение финта «уходом» в нападении.</p> <p>3. Отработка отбора мяча в защите.</p>	<p>«Речевое развитие» Развивать умение составлять рассказы о событиях из личного опыта, придумывать свои концовки к рассказам.</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие» Воспитание желания и умения взаимодействовать со сверстниками</p>	<p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>1. Финт "уходом". Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от</p>

				<p>противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону. Обманные движения на "уход" выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.</p> <p>Упражнение в парах. Нападающий с мячом обыгрывает защитника, обманув, уйдя в неожиданную сторону для защитника. А защитник играет в отбор мяча.</p>
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости.</p> <p>2. Вбрасывание мяча. Отработка игры в нападении без мяча. (открыться, получить мяч)</p>	<p>. «Социально-коммуникативное развитие» Закрепляют умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p>«Речевое развитие» Развивать умение составлять рассказы о событиях из личного опыта, придумывать свои концовки к рассказам.</p>	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p> <p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными</p>

				<p>в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упр. в тройках. Один нападающий выбрасывает мяч изза боковой, второй открывается, стараясь обмануть защитника и получить мяч. 2. То же но при получении мяча нападающий старается убежать забить мяч в ворота, а защитник помешать этому. <p>П/И «Футбол по упрощенным правилам.</p>
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. 	<p>«Физическая культура»Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие»Формировать бережное отношение к тому, что сделано руками человека. Прививать детям чувство благодарности к людям за их труд.</p> <p>«Познавательное развитие»Побуждат</p>	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p> <p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед.</p> <p>бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед.</p> <p>ОРУ на месте.,стрейчинг.</p> <p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i></p> <p>бег с ускорениями до 60 м.</p> <p>Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p>Метание малого (теннисного)</p>

		ь детей к самостоятельности в игре, вызывая у них эмоционально-положительный отклик на игровое действие.		мяча: в цель, на дальность. 1. Ведение мяча «змейкой» средним подъемом с пробитием по воротам. 2. Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Эстафеты.
	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости. 2. Повторение удара внутренней стороной подъема.	«Речевое развитие» Формировать умение составлять небольшие рассказы творческого характера на тему, предложенную воспитателем. «Художественно-эстетическое развитие» Воспитание интереса к музыкально-художественной деятельности, совершенствование умений в этом виде деятельности.	Профилактика травматизма на занятиях футболом. Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.	бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40 см.; бросать мяч снизу, из-за головы. <i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование). 1. Упражнение по типу встречной эстафеты. Один выполняет ведение мяча вперед

				<p>внутренней стороной подъема и передает на противоположную сторону, уходит в конец колонны.</p> <p>2. Ведение внутренней стороной подъема правой левой ногой «Змейкой» оббегая фишки.</p> <p>3. утбол по упрощенным правилам.</p>
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка ударов по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p>Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p>	<p>«Социально-коммуникативное развитие»Формировать бережное отношение к тому, что сделано руками человека. Прививать детям чувство благодарности к людям за их труд.</p> <p>«Познавательное развитие»Побуждают детей к самостоятельности в игре, вызывая у них эмоционально-положительный отклик на игровое действие.</p>	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p> <p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Ходьба, бег с заданием. ОРУ на месте.</p> <p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>1. дар по воротам с места, способом, обозначенным инструктором. Уход на противоположные ворота с тем же заданием.</p> <p>2. пр. «мяч в кругу» дети располагаются по кругу, в середину круга входит</p>

				<p>водящий с мячом. Ударяя несильно ногой по мячу, водящий по очереди прокатывает его к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает и возвращает ему мяч. Проигрывает тот, кто пропустил мяч.</p>
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Отработка отбора мяча в защите.</p>	<p>«Речевое развитие» Формировать умение составлять небольшие рассказы творческого характера на тему, предложенную воспитателем. «Художественно-эстетическое развитие» Воспитание интереса к музыкально-художественной деятельности, совершенствование умений в этом виде деятельности</p>	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом. Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование). 1. От середины передача партнеру, стоящему у ворот, после этого тот, кто дал пас становится защитником и играет в отбор мяча, в то время когда нападающий обыгрывает финтом «уходом» и атакует ворота. Задача защитника выбить мяч и убежать забить сопернику.</p>

**Тематическое планирование
(2 год обучения)**

Месяц	Задачи	Интеграция областей	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
Сентябрь	<p>3. Развитие физических качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, координации движений.</p> <p>4. Повторение ведения мяча внутренней стороной стопы. Остановка внутренней стороной стопы.</p>	<p>«Речевое развитие» Приучать детей — будущих школьников — проявлять инициативу с целью получения новых знаний.</p> <p>«Познавательное развитие» Продолжать расширять и уточнять представления детей о предметном мире; о простейших связях между предметами ближайшего окружения.</p>	<p>Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом.</p>	<p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, и т.д.) - бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, остановки: прыжком, повороты. <p>специальные упражнения для развития стартовой скорости: Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа.</p> <p><i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p><i>1. Ведение мяча внутренней стороной стопы</i> по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p>

				<p><i>Остановка мяча:</i> внутренней стороной стопы.</p> <p>П/И «Мяч в кругу», футбол по упрощенным правилам.</p>
	<p>1. Развитие физических качеств: ловкости, чувство равновесия, быстроты.</p> <p>2. Повторение технического приема в футболе – удар внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой.</p>	<p>Речевое развитие: Удар внутренней стороной стопы применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния.</p> <p>«Познавательное развитие» Развивать умение наблюдать, анализировать, сравнивать. Расширять представления о качестве поверхности предметов и объектов.</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом.</p>	<p>Разминка.</p> <p>- ходьба (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, и т.д.)</p> <p>- бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом, бег с остановками выпадом, поворотами.</p> <p>Прыжки с разбега на мат, перепрыгивая мягкое препятствие.</p> <p>ОРУ с мячами.</p> <p>Упражнение: Две группы игроков выстраиваются в колоннах лицом друг к другу на расстоянии 7 м. Первый игрок из одной группы передает мяч первому из другой и по широкой дуге устремляется вперед, занимая место в конце противоположной группы. Тот кто получил мяч останавливает его подошвой и выполняет удар.</p> <p>Бег змейкой с ведение внутренней стороной стопы, удар поворотом тем же способом.</p> <p>Инвентарь. Один мяч на группу.</p> <p>Рекомендация. Действовать с</p>

				использованием обеих ног. П/И «Сумей выбить мяч». Эстафеты.
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движения.</p> <p>2. Продолжать изучение футбольного приема – удар внутренней стороной стопы. Удар средним подъемом. Остановка подошвой.</p>	<p>Речевое развитие: Удар внутренней стороной стопы применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния. Остановка мяча подошвой используется при остановке катящихся и опускающихся мячей.</p> <p>Художественно-эстетическое развитие – развивать эстетический вкус.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, развивать умение самостоятельно объединяться для совместной игры и труда.</p>	Инструктаж по технике безопасности во время занятий.	<p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках, руки вверх, на пятках, наклон вперед, не сгибая колена, выпад поворот в ту же сторону. - бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорением по сигналу, спиной вперед. <p>ОРУ без мячей, стрейчинг.</p> <p>1. Повторение упр. Из занятия №2.</p> <p>2. Упр.: Дети делятся на две команды: встают в колонну на ворота и выполняют удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средним подъемом. Остановка подошвой.</p> <p>3. Бег змейкой с ведением мяча и выполнение удара по воротам. Если не забил. То необходимо добить.</p> <p>\П/И «Сумей выбить мяч».</p> <p>Футбол по упрощенным правилам.</p>

	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, чувства равновесия.</p> <p>2. Продолжать изучение футбольного приема – удар внутренней стороной стопы. Ведение без зрительного контроля. Остановки подошвой, внутренней стороной стопы.</p>	<p>Речевое развитие: вспомним, как и где применяется удар внутренней стороной стопы.</p> <p>«Физическая культура» - Расширять представления об особенностях человеческого организма, его возможностях. Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).</p>	<p>Правила игры в защите и в нападении.</p> <p>Гигиенические знания и навыки. Закаливание.</p> <p>Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.</p>	<p>Разминка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба с различным заданием. - бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, остановки прыжком, выпадом, повороты, спиной вперед. - ОРУ в движении. <ol style="list-style-type: none"> 1. В парах передачи с остановкой подошвой, правой, левой ногой. 2. упр. из занятия №2. 3. Хаотичное ведение мяча по залу без зрительного контроля. 4. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. 5. В парах отработка передачи. Остановки внутренней стороной стопы. Подошвой. <p>П/И «Задержи мяч»</p>
Октябрь	<p>1. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации движений.</p> <p>2. Повторение удара внутренней частью подъема.</p>	<p>«Речевое развитие» Совершенствовать речь как средство общения.</p> <p>«Физическая культура» Формировать представления о значении двигательной активности</p>	<p>Разбор и изучение правил игры в футбол по упрощенным правилам. Значение правильного режима для юного спортсмена.</p>	<p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) - бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, прыжком, выпадом.

		<p>в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие»</p> <p>Воспитывать уважительное отношение к партнерам по команде.</p>		<p>ОРУ, стрейчинг.</p> <p>1. В парах передача мяча на месте внутренней частью подъема. Остановка подошвой.</p> <p>2. Удар по воротам внутренней частью подъема.</p> <p>П/И «Мяч в кругу»</p> <p>«Ловишки»</p>
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений.</p> <p>2. Продолжить изучение удара внутренней частью подъема.</p> <p>Остановки внутренней стороной стопы, подошвой.</p>	<p>«Познавательное развитие» Формировать умение анализировать полученную информацию. Удар внутренней частью подъема используется при средних и длинных передачах, "прострелах" вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций.</p> <p>Остановка мяча внутренней стороной стопы используется при приеме катящихся мячей.</p>	<p>Страховка и самостраховка.</p>	<p>Разминка</p> <p>- ходьба с различным заданием: Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса.</p> <p>1. Бег «змейкой» без мяча между расставленными в различном положении стойками для обводки, ОРУ.</p> <p>2. В парах – удар внутренней частью подъема, остановка внутренней стороной стопы, на месте, правой, левой ногой.</p> <p>3. удары по воротам внутренней частью подъема.</p> <p>4. ведение мяча змейкой внутренней частью подъема без зрительного контроля.</p>

		<p>Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча имеет высокую степень надежности.</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие. Знакомить с графическим изображением месторасположения площадки и игроков на ней.</p>		<p>П/И «Мяч в кругу» , футбол по упрощенным правилам.</p>
	<p>4. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений.</p> <p>5. Повторение удара мяча серединой подъема.</p> <p>6. Повторение перемещения в защите спиной вперед приставным шагом.</p>	<p>Речевое развитие:Новый термин « Середина подъема».</p> <p>Повторение способов перемещения в защите:</p> <p>«Физическая культура»факторы, разрушающие здоровье.</p> <p>«Познавательное развитие» уметь анализировать информацию и правильно использовать.</p>	<p>Изучение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) -бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, повороты, прыжки:вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо, перемещение в защитной стойке. <p>1. В парах выполнение удара мяча серединой подъема. остановка подошвой.</p>

				<p>2.тоде с ведением мяча змейкой.</p> <p>3. Упр. с занятия №2 ,но с выполнением удара серединой подъема.</p> <p>4. Удар по воротам серединой подъема.</p> <p>П/И «Пробеги с мячом» футбол по упрощенным правилам.</p>
	<p>3. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений.</p> <p>4. Повторение изученных ударов</p>	<p>Речевое развитие:Совершенствовать речь как средство общения.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать уважительное отношение к окружающим.</p> <p>«Физическая культура»здоровый образ жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья)</p>	<p>Значение правильного режима для юного спортсмена.</p>	<p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках, руки вверх, на пятках, наклон вперед, не сгибая колена, выпад поворот в ту же сторону. - бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорением по сигналу, спиной вперед, остановки, повороты. <p>ОРУ без мячей, стрейчинг.</p> <p>1.В середине комнаты фишка – обвести ее кругами внутренней частью стопы, серединой подъема правой ногой, левой по 5 кругов.</p> <p>2.Удары по воротам изученными способами.</p> <p>3.В парах отработка изученных способов ударов по мячу.</p> <p>П/И «Мяч в кругу»</p>
Ноябрь	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Повторение ведение мяча серединой подъема, носком правой левой ногой.</p> <p>3. Диагностика физической</p>	<p>«Физическая культура» Формировать представления о зависимости здоровья человека от</p>	<p>Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.</p>	<p>б. Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. - бег различным способом: спиной вперед, ускорением,

	подготовленности.	правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. «Социально-коммуникативное развитие» Формировать такие качества, как сочувствие, отзывчивость, справедливость, скромность.		захлестыванием голени, подниманием бедра, приставным шагом, остановки, повороты, прыжки. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Стрейчинг на месте. 7. Ведение мяча серединой подъема обводя фишки «Змейкой» правой, левой ногой. 8. То же с ударом по воротам серединой подъема. 9. То же с защитником. 10. Тестовые упражнения по диагностике. П/И «Задержи мяч»
	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Продолжение изучения ведение мяча серединой подъема, носком правой левой ногой. 3. повторение ударов внутренней стороной стопы.	Речевое развитие: Совершенствовать умение составлять рассказы о предметах, о содержании картины, по набору картинок с последовательно развивающимся действием. «Художественно-эстетическое развитие» Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности, эстетического	Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев.	Разминка: - ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. - бег различным способом: спиной вперед, ускорением, захлестыванием голени, подниманием бедра, приставным шагом, остановки, повороты, прыжки. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Стрейчинг на месте. 1. Упражнение по типу встречной эстафеты, где выполняется удар внутренней стороной стопы.

		отношения к предметам и явлениям окружающего мира.		2. В парах отработка ударов внутренней стороной стопы, внутренним подъемом, средним подъемом. 3. То же в движении с защитником. П/И» Научись владеть мячом», футбол.
	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Повторение ведения мяча внутренней стороной стопы.	«Социально-коммуникативное развитие» Учить заботиться о младших, помогать им, защищать тех, кто слабее. Формировать такие качества, как сочувствие, отзывчивость. Познавательное развитие: умение понять и проанализировать информацию, суметь применить ее на практике.	Основы по предупреждению травм и несчастных случаев	Разминка - ходьба с различным заданием: Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. - бег «змейкой» без мяча между расставленными в различном положении стойками для обводки Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Полуприседание и приседание с различными положениями рук. <i>Упражнения в упорах:</i> из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук. Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». <i>Упражнения с набивным мячом:</i> Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через

				<p>голову.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. ОРУ.</p> <p>1. Ведение мяча «змейкой» внутренней стороной стопы с нанесением удара по воротам внутренней стороной стопы.</p> <p>2. То же с защитником, защитник работает пассивно.</p> <p>П/И «Забей в ворота», футбол.</p>
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Продолжение изучение ведения мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Повторение ведения средним подъемом.</p>	<p>«Физическая культура»«Физическая культура»Формировать представления об активном отдыхе.</p> <p>Социально-коммуникативное развитие» Формировать такие качества, как сочувствие, отзывчивость, справедливость, скромность.</p> <p>«Познавательное развитие»Развивать зрение, слух, обоняние, осязание, вкус, сенсомоторные способности.</p>	<p>Защитные средства во время занятий футболом.</p>	<p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) -бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, повороты, прыжки:вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо, перемещение в защитной стойке. <p>1. ведение мяча «Змейкой» изученными способами ведения.</p> <p>2. удары по воротам средним подъемом стопы.</p> <p>П/И «Задержи мяч»</p>
Декабрь	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p>	<p>«Физическая культура»Расширять представления о</p>	<p>Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и</p>	<p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища

	<p>2. Отработка удара внутренней частью подъема. Остановка внутренней частью стопы. Ведение.</p>	<p>правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. «Познавательное развитие» Совершенствовать координацию руки и глаза; развивать мелкую моторику рук в разнообразных видах деятельности. «Речевое развитие» Развивать умение составлять рассказы из личного опыта.</p>	<p>повреждениях</p>	<p>влево и вправо и пр.) Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Челночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. 4. В парах удар внутренней частью стопы с остановкой внутренней частью стопы. 5. Ведение мяча внутренней частью стопы «змейкой» с ударом по воротам. 6. Тоже с защитником. П/И «Обыграй соперника» - игра один на один с защитником. Футбол.</p>
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Отработка ведения мяча ногой. Остановку внутренней стороной стопы.</p>	<p>Речевое развитие: Ведение мяча ногой. Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. «Художественно-эстетическое развитие. Развитие</p>		<p>Разминка: - ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Челночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в</p>

		<p>интереса к самостоятельной творческой деятельности.</p>		<p>длину, с высоты 20см, 30см.</p> <p>1. Две группы игроков в колоннах располагаются лицом друг к другу на противоположных концах площадки на расстоянии 7 м. У каждой группы - по мячу. Направляющий мягко ведет мяч по прямой средней частью подъема.</p> <p>При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении. Ведение должно осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом.</p> <p>3. В парах передачи внутренней стороной стопы и остановка внутренней стороной стопы.</p> <p>П/И «Четыре группы игроков становятся позади четырех обручей, расположенных на расстоянии 9-11 м друг от друга. В центре помещаются двенадцать мячей. По игроку от каждой команды бегут к мячам, чтобы взять их в руки (по одному каждый), принести их назад и положить в обруч. Следующий игрок повторяет это действие, и упражнение продолжается до тех пор, пока в каждом обруче не</p>
--	--	--	--	--

				окажется по три мяча.
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Повторение обманных движений "уходом (финтами).</p>	<p>Развитие речи: Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Использование финтов позволяет успешно решать многие тактические задачи как в атаке, так и в обороне. Обманные движения на "уход" выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие. Развитие интереса к самостоятельной творческой деятельности.</p>		<p>Разминка: - ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. «Опека и преследование» Две колонны игроков в 12 — 15 друг против друга, работа в парах. Игрок бежит в направлении противоположной колонны, а его партнер следует за ним «тенью» в 1 — 2 метрах сзади. Ведущий часто меняет направление движения, партнер стремится максимально точно повторять каждое его движение. Как только они достигнут другой стороны, стартует следующая пара — в противоположном направлении. В каждой паре ведущий и ведомый меняются. 2. В тройках. Один игрок выбрасывает мяч из за боковой,</p>

				второй открывается. Пытаюсь получить мяч, и убежать забить, а защитник пытается не дать получить мяч. П/И «футбол по облегченным правилам»
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Обводка финтом «Уход выпадом» быстро сближающегося защитника.</p>	<p>Речевое развитие. «Уход» выпадом. При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева. Чем больше скорость, с которой движется противник, тем раньше следует начинать финт и тем финт "уходом" успешнее он будет выполнен.</p> <p>Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать</p>		<p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. <p>Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.</p> <p>Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.</p> <p>Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу</p> <p>Игрок 0 делает передачу мяча игроку х и быстро устремляется навстречу игроку х, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. В случае если игрок 0 отбирает мяч то он может</p>

		скромность, умение проявлять заботу об окружающих, с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания.		забивать мяч в ворота расположенных за спиной игрока х. По окончании единоборства оба возвращаются в хвост своих групп. Футбол.
Январь	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Отработка технического приема – отбор мяча.	<p>«Физическая культура» Расширят представление о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать уважительное отношение к окружающим. Формировать умение слушать собеседника, не перебивать без надобности.</p>	Роль капитана команды, его права и обязанности	<p>Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Отбор мяча в выпаде у соперника.</p> <p>Организация и содержание. Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу.</p> <p>Игрок делает передачу мяча игроку х и быстро устремляется навстречу игроку х, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы</p>

				<p>обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. Игрок 0 старается отбирать мяч приемом отбора мяча в выпаде. По окончании единоборства оба возвращаются в конец своих групп.</p> <p>Инвентарь. Двое ворот уменьшенных размеров или четыре стойки, по одному мячу на двух игроков.</p> <p>Рекомендация. Можно вести подсчет забитым мячам в ворота соперника. Обе группы сравнивают свои результаты после того, как вторая закончит атаковать.</p> <p>2. Повторение упр. из занятия №15 (в тройках).</p> <p>П/И «футбол по упрощенным правилам»</p>
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка вбрасывание мяча.</p>	<p>Физическое развитие: Формировать умение характеризовать свое самочувствие.</p> <p>Речевое развитие: Вбрасывание мяча - единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками.</p> <p>«Познавательное развитие» Развивать</p>	<p>Эмблемы футбольных клубов России.</p>	<p>Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p>

		<p>умение классифицировать предметы по общим качествам (форме, величине, строению, цвету).</p>		<p><i>Техника передвижения</i> <i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). <i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. 1. Упражнение по вбрасыванию мяча.Подготовительной фазой является замах. Исходное положение - стойка ноги врозь на ширине плеч или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх-за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах, вес тела на сзади стоящей ноге (при положении шага).Рабочая фаза - бросок - начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Выполнение завершающей фазы обуславливается требованием правил о том, что в момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами. (выполняется упр. в парах). В тройках: один выбрасывает мяч из за боковой линии, пара находится на поле, нападающий финтом пытается открыться,</p>
--	--	--	--	---

				защитник пытается перехватить мяч во время вбрасывания из за боковой. (вся тройка меняется по очереди). П/И «Футбол по упрощённым правилам».
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Повторение игры в защите (опека нападающего).</p> <p>3. Повторение вбрасывание мяча из за боковой.</p> <p>Повторение удара средним подъемом с места.</p>	<p>«Художественно-эстетическое развитие. Удовлетворение потребности детей в самовыражении.</p> <p>«Речевое развитие» Закреплять правильное, отчетливое произнесение звуков.</p> <p>«Физическая культура» Формировать умение характеризовать свое самочувствие.</p>	Профилактика травматизма на занятиях футболом.	<p>Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО, ОРУ в движении.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>3. Удары средним подъемом в парах.</p> <p>4. Упр. из занятия №18 с дополнением: нападающий получивший мяч атакует ворота.</p> <p>П/И « Футбол по упрощённым правилам»</p>
	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.	Речевое развитие: повторить виды ударов в футболе,	Профилактика травматизма на занятиях футболом.	Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой

	2. Ведение мяча внутренней стороной стопы, отбор мяча в защите.	виды перемещения в защите. «Социально-коммуникативное развитие» Формировать умение оценивать свои поступки и поступки сверстников.		по сигналу инструктора ФИЗО, ОРУ на месте. Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. 1.Упражнение: В парах повторение удара внутренней стороной стопы, остановка внутренней стороной стопы на месте. 2. Упражнение: один партнер от середины дает передачу партнеру, стоящему у ворот, становится защитником и бежит к нему, работая в отбор мяча, если забрал убегает на противоположные ворота и забивает мяч. П/И «Невод», «Футбол по упрощенным правилам»
Февраль	1.Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Удары средней частью подъема, остановка подошвой.	«Физическая культура» Продолжать развивать у детей самостоятельность в организации всех видов игр, выполнении правил и норм поведения. «Речевое развитие» Совершенствовать	Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.	Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический

		диалогическую форму речи. «Познавательное развитие» Помогать детям в символическом отображении ситуации, проживании ее основных смыслов и выражении их в образной форме.		мат высота не более 30-40см. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование). 1. Удары средней частью подъема в парах на месте. Остановка подошвой. 2. Ведение мяча «змейкой» средней частью подъема с ударом по воротам. 3. Тоже в парах с отбором мяча в защите. П/И «Живая цель» «Футбол по упрощённым правилам»
	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Удар внутренней частью подъема Остановка внутренней частью стопы.	«Физическая культура» Формировать потребность в здоровом образе жизни. «Социально-коммуникативное развитие» Расширять представления о правилах поведения в общественных местах; об обязанностях в группе детского сада, дома.	Повторение размера площадки для игры в футбол, ее устройство, разметка.	Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование). 1. Две колонны стоят друг

				<p>напротив друга как на встречной эстафете – выполняют удар внутренней частью подъема и пробегают в конец колонны. Получающий мяч останавливает его внутренней частью стопы.</p> <p>2. Ведение мяча «змейкой» внутренней частью подъема, удары по воротам внутренней частью подъема.</p> <p>П/И «Забей в ворота», футбол по упрощенным правилам.</p>
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Ведение мяча ногой.</p>	<p>Речевое развитие: Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами.</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие» Формирование элементарных представлений о видах и жанрах искусства, средствах выразительности в различных видах искусства.</p>		<p>Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>2. Упражнение: Введение мяча по прямой.</p> <p>Организация и содержание. Две группы игроков в колоннах располагаются лицом друг к другу на противоположных концах</p>

				<p>площадки на расстоянии 7 м. У каждой группы - по мячу. Направляющий мягко ведет мяч по прямой средней частью подъема.</p> <p>При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении. Ведение должно осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом.</p> <p>Инвентарь. Четыре стойки, два мяча.</p> <p>Рекомендация. Упражнение можно проводить и с одним мячом - каждый игрок останавливает его стопой в момент достижения линии и тут же другой начинает движение, подхватывая этот мяч. Для усложнения упражнения можно предлагать стартовать одновременно, устроив состязание - кто быстрее.</p> <p>2. Упражнение: Ведение мяча с быстрым изменением направления движения «змейкой».</p> <p>Организация и содержание. Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча между стойками и флажками, расположенными на расстоянии от 1</p>
--	--	--	--	--

				<p>до 3 м. Игроки ведут мяч на скорости между стойками, используя приемы, определяемые тренером: только одной ногой, со сменой ног и т.д., после чего движение начинает партнер с другой стороны. Каждый игрок должен совершить определенное количество таких проходов. Побеждает команда, которая быстрее преодолеет дистанцию.</p> <p>Инвентарь. Шесть-восемь стоек с флажками, один мяч на две группы.</p> <p>Рекомендация. Удлинять или укорачивать расстояние между флажками.</p> <p>П/И « Футбол по упрощённым правилам.</p>
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка отбора мяча в защите.</p>	<p>«Познавательное развитие» Помогать детям в символическом отображении ситуации, проживании ее основных смыслов и выражении их в образной форме.</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие» Формирование элементарных представлений о</p>	<p>Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.</p>	<p>Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для</i></p>

		видах и жанрах искусства, средствах выразительности в различных видах искусства.		<p><i>развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>1.От середины передача партнеру, стоящему у ворот, после этого тот, кто дал пас становится защитником и играет в отбор мяча, в то время когда нападающий обыгрывает финтом «уходом» и атакует ворота. Задача защитника выбить мяч и убежать забить сопернику. После этого в паре меняются защитник с нападающим.</p> <p>Футбол по упрощенным правилам.</p>
Март	<p>1.Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Повторение всех видов ударов по воротам и обучение вратаря ловить мяч.</p>	<p>«Физическая культура»Развивать инициативу, организаторские способности.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие»Расширять представления детей об их обязанностях</p>	<p>Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.</p>	<p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>1.Обводя «змейкой» фишки, оказавшись у ворот пробить мяч любым из разученных ударов. Затем продолжить тот же путь на другие ворота.</p> <p>2.Один человек становится на линии ворот и защищает их. Вратарю разрешается задерживать</p>

				мяч не только ногой, но и руками. Меняясь местами, все дети по очереди выполняют роль вратаря. Футбол по упрощенным правилам.
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка ударов по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p>Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p>	<p>«Познавательное развитие» Учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p>Речевое развитие» Учить быть доброжелательными и корректными собеседниками, воспитывать культуру речевого общения.</p>	Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка.	<p>Ходьба, бег с заданием. ОРУ на месте.</p> <p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>1. Удар по воротам с места, способом, обозначенным инструктором. Уход на противоположные ворота с тем же заданием.</p> <p>2. Упр. «мяч в кругу» дети располагаются по кругу, в середину круга входит водящий с мячом. Ударяя несильно ногой по мячу, водящий по очереди прокатывает его к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает и возвращает ему мяч. Проигрывает тот, кто пропустил мяч.</p> <p>3.</p>

				утбол.
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка перемещения в защите.</p>	<p>«Художественно-эстетическое развитие» Обращать внимание детей на характер игрушек (веселая, забавная и др.), их форму, цветовое оформление.</p> <p>«Познавательное развитие» Организовывать дидактические игры, объединяя детей в подгруппы по 2–4 человека; учить выполнять правила игры.</p>	<p>Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.</p>	<p>Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед.</p> <p>бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед.</p> <p>ОРУ на месте., стрейчинг.</p> <p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i></p> <p>бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>1. Нападающий без мяча делает рывки, меняя направление, скорость, стараясь убежать от защитника, а защитник должен не проиграть, успеть за нападающим.</p> <p>2. То же только нападающий с ведением мяча, старается финтом обмануть защитника и убежать забить в ворота.</p> <p>3. «Задержи мяч» по кругу становятся нападающие, внутри круга защитник. Если круг большой, то несколько</p>

				защитников. Нападающие быстро отбивают друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитники стараются задержать его. Футбол по упрощённым правилам.
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля.</p> <p>Вбрасывание.</p>	<p>«Физическая культура» Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p> <p>«Речевое развитие» Развивать монологическую форму речи.</p>	Инструктаж по технике безопасности во время соревнований.	<p>Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед.</p> <p>бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед.</p> <p>ОРУ на месте., стрейчинг.</p> <p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>1. Ведение мяча «змейкой» средним подъемом с пробитием по воротам.</p> <p>2. Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться</p>

				<p>друг с другом.</p> <p>3. В тройках: один нападающий выбрасывает мяч изза боковой, второй, получив мяч, атакует ворота продвигаясь с ведением мяча серединой подъема, защитник работает в отбор мяча.</p> <p>Эстафеты с мячом и без мяча.</p>
Апрель	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости.</p> <p>2. Угловой удар.</p> <p>3. Диагностика физической подготовленности.</p>	<p>«Физическая культура» Воспитывать чувство коллективизма.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Формировать интерес к учебной деятельности и желание учиться в школе.</p>		<p>Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед.</p> <p>бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед.</p> <p>ОРУ на месте., стрейчинг.</p> <p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i></p> <p>бег с ускорениями до 60 м.</p> <p>Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>1. В парах: один выполняет угловой удар от ворот партнеру, бегущему к воротам и тот бьет по воротам.</p> <p>2. Диагностика физической подготовленности.</p>
	1. Развитие физических качеств: быстроты,	«Познавательное	Профилактика	бег с ускорениями до 60 м.

	<p>ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости. 2. Повторение удара внутренней стороной подъема.</p>	<p>развитие»Развивать в игре сообразительность, умение самостоятельно решать поставленную задачу.</p>	<p>травматизма на занятиях футболом. Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. <i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование). 1.Упражнение по типу встречной эстафеты. Один выполняет ведение мяча вперед внутренней стороной подъема и передает на противоположную сторону, уходит в конец колонны. 2.Ведение внутренней стороной подъема правой левой ногой «Змейкой» оббегая фишки. 3.Футбол по упрощенным правилам.</p>
	<p>1.Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости. 2. Повторение финта «уходом» в</p>	<p>«Речевое развитие» Продолжать совершенствовать диалогическую и</p>	<p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.;</p>

	<p>нападении. 3. Отработка отбора мяча в защите.</p>	<p>моно-логическую формы речи.</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие Воспитание желания и умения взаимодействовать со сверстниками</p>		<p>бросать мяч снизу, из-за головы. <i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование). 1. Финт "уходом". Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону. Обманные движения на "уход" выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что</p>
--	--	---	--	--

				<p>обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.</p> <p>Упражнение в парах. Нападающий с мячом обыгрывает защитника, обманув, уйдя в неожиданную сторону для защитника. А защитник играет в отбор мяча.</p>
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости.</p> <p>2. Вбрасывание мяча. Отработка игры в нападении без мяча. (открыться, получить мяч).</p>	<p>. «Физическая культура» Воспитывать чувство коллективизма.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» Формировать интерес к учебной деятельности и желание учиться в школе.</p>	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p> <p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>3. Упр. в тройках. Один нападающий выбрасывает мяч изза боковой, второй открывается, стараясь обмануть защитника и получить мяч.</p> <p>4. То же но при получении мяча</p>

				<p>нападающий старается убежать забить мяч в ворота, а защитник помешать этому.</p> <p>П/И «Футбол по упрощенным правилам.</p>
Май	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля.</p>	<p>«Физическая культура»Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие»Формировать бережное отношение к тому, что сделано руками человека. Прививать детям чувство благодарности к людям за их труд.</p> <p>«Познавательное развитие»Побуждать детей к самостоятельности в игре, вызывая у них эмоционально-положительный отклик на игровое действие.</p>	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p> <p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед.</p> <p>бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед.</p> <p>ОРУ на месте.,стрейчинг.</p> <p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i></p> <p>бег с ускорениями до 60 м.</p> <p>Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>1.Ведение мяча «змейкой» средним подъемом с пробитием по воротам.</p> <p>2. <i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i>ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Эстафеты.</p>

	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости.</p> <p>2. Повторение удара внутренней стороной подъема.</p>	<p>«Речевое развитие» Формировать умение составлять небольшие рассказы творческого характера на тему, предложенную воспитателем.</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие» Воспитание интереса к музыкально-художественной деятельности, совершенствование умений в этом виде деятельности.</p>	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p> <p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>4. Упражнение по типу встречной эстафеты. Один выполняет ведение мяча вперед внутренней стороной подъема и передает на противоположную сторону, уходит в конец колонны.</p> <p>5. Ведение внутренней стороной подъема правой левой ногой «Змейкой» оббегая фишки.</p> <p>6. футбол по упрощенным правилам.</p>
--	--	--	--	---

	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка ударов по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p>Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p>	<p>«Социально-коммуникативное развитие» Формировать интерес к учебной деятельности и желание учиться в школе.</p> <p>«Познавательное развитие» Побуждают детей к самостоятельности в игре, вызывая у них эмоционально-положительный отклик на игровое действие.</p>	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p> <p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Ходьба, бег с заданием. ОРУ на месте.</p> <p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40 см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>3.</p> <p>дар по воротам с места, способом, обозначенным инструктором. Уход на противоположные ворота с тем же заданием.</p> <p>4.</p> <p>пр. «мяч в кругу» дети располагаются по кругу, в середину круга входит водящий с мячом. Ударяя несильно ногой по мячу, водящий по очереди прокатывает его к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает и возвращает ему мяч. Проигрывает тот, кто пропустил мяч.</p>
	<p>1. Развитие физических качеств: быстроты,</p>	<p>«Речевое развитие»</p>	<p>Профилактика</p>	<p>Отведение, приведение и маховые</p>

	<p>ловкости, координации движений, частоты движений.</p> <p>2. Отработка отбора мяча в защите.</p>	<p>Формировать умение составлять небольшие рассказы творческого характера на тему, предложенную воспитателем.</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие.</p> <p>Воспитание интереса к музыкально-художественной деятельности, совершенствование умений в этом виде деятельности</p>	<p>травматизма на занятиях футболом.</p> <p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой).</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.</p> <p>Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>1.От середины передача партнеру, стоящему у ворот, после этого тот, кто дал пас становится защитником и играет в отбор мяча, в то время когда нападающий обыгрывает финтом «уходом» и атакует ворота. Задача защитника выбить мяч и убежать забить сопернику. После этого в паре меняются защитник с нападающим.</p> <p>Футбол по упрощенным правилам.</p>
--	--	--	---	---

ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Форма аттестации – аттестация по данной программе не предусмотрена.

В конце учебного года проводится диагностика уровня усвоения Программы. Результаты диагностики используются исключительно для решения следующих задач:

- индивидуализации образования;
- оптимизации работы с группой детей

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В конце учебного года проводится диагностика уровня усвоения Программы.

Результаты диагностики используются исключительно для решения следующих задач:

- индивидуализации образования;
- оптимизации работы с группой детей.

Контрольные упражнения физической подготовленности дошкольников

Таблица

1

Вид подготовки	Вид упражнения	Результат в баллах								
		Дошкольники	1		2		3		4	
			5-6 лет	6-7 лет	5-6 лет	6-7 лет	5-6 лет	6-7 лет	5-6 лет	6-7 лет
Общая физическая подготовка	Бег 10 метров (сек)	мальчики	2,6 и меньше	2,8 и меньше	2,4	2	2,2	2,4	2,1	2,3
		девочки	2,6 и меньше	2,8 и меньше	2,4	2,6	2,2	2,4	2,1	2,3
Техническая подготовка	Вбрасывание футбольного мяча руками, м	мальчики	2	4	3	2,6	4	6	5	7
		девочки	1	1	2	5	3	3	4	4
	Удары по воротам на точность с 7 метров, кол-во раз из 10	мальчики	0	1	1	2	2	2	3	3
		девочки	0	1	1	1	2	2	3	3
	Бег 10 метров с ведением мяча и обводкой 3-х стоек	мальчики	0	1	1	1	2	2	3	3
		девочки								

Тестовые упражнения

Таблица 2

Физические способности	Вид упражнения	Уровень физической подготовленности									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		5-6 лет	6-7 лет	5-6 лет	6-7 лет	5-6 лет	6-7 лет	5-6 лет	6-7 лет	5-6 лет	6-7 лет
Скоростные	Бег 30м. (сек.)										
	Мальчики	6,2	6,0	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
	Девочки	7,8	7,6	7,6	7,5	7,2	7,0	6,6	6,4	6,0	5,8

Координационные	Челночный бег 3x10 м. (сек.)										
	Мальчики	10,3 и выше	10,1 и выше	10,2	10,0	10,0	9,8	9,7	9,5	9,3	9,1
	Девочки	11,9	11,7 и выше	11,5	11,3	11,1	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2 и ниже
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (см)										
	Мальчики	115	120	125	130	135	140	145	155	155	160
	Девочки	95	100	97	110	120	130	130	135	140	150
	Наклон вперед из положения сидя (см.)										
	Мальчики	1	2	2	3	4	5	6	7	8	9 и ниже
Девочки	2	3 и ниже	4	5	6	7	8	9		12 и выше	

Вид упражнения	Методические указания
Общая физическая подготовка	
Скоростные способности	
1. Бег 10м.(сек)	Отмеряется 10-метровый участок, старт и финиш отмечают. Участник с высокого старта выполняет ускорения на этом 10-отрезке. Учитывается время выполнения задания от момента движения до пересечения линии финиша. Время старта фиксируется секундомеру с момента начала движения тестируемого.
1.Бег 30м. (сек.)	Отмеряется 30-метровый участок, старт и финиш отмечают. Участник с высокого старта выполняет ускорения на этом 30-отрезке. Учитывается время выполнения задания от момента движения до пересечения линии финиша. Время старта фиксируется секундомеру с момента начала движения тестируемого.
Координационные способности	
2.Челночный бег 3x10 (сек.)	Отмеряется 10-метровый участок, старт и финиш отмечают. Стойки, которые устанавливаются стойки напротив друг друга. Участник с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10-метровом обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания с момента движения до пересечения линии финиша. Время старта фиксируется секундомеру с момента начала движения тестируемого.
Скоростно-силовые способности	
3.Прыжок в длину с места (см.)	Прыжок в длину с места (см) выполняется толчком двумя ногами от места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой. *На выполнение упражнения даются 2 попытки, засчитывается лучший результат.
Гибкость	
4.Наклон вперед из положения сидя (см.)	Участник без обуви садится на пол ноги врозь, расстояние между пятками 20 см, ступни вертикально, руки вперед, ладони вниз. Прижимает ступни к полу. Выполняет три медленных предварительных наклона вперед. Ладони при этом скользят по линейке, лежащей у участника.

	ног между стопами, нулевая отметка находится на уровне пяток. Ч наклон основной - в нем участник должен задержаться не мен Лучший результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью
Техническая подготовка	
1. Вбрасывание футбольного мяча руками (м)	Вбрасывание мяча руками на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, уп пределами коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учит лучший результат.
2. Удары по воротам на точность с 7 м.	Удары по воротам на точность выполняются с ра неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 7м. Мяч п по воздуху в ворота размером 120 см x 80 см, мяч должен пересе ворот по воздуху. Выполняются по пять ударов каждой ного способом. Учитывается сумма попаданий.

Результаты диагностики и анализ усвоения детьми Программы используется для того, чтобы помочь ребенку преодолеть трудности в усвоении программы, обратить внимание на проблему и совместно решить её.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В этом разделе представлены:

- описание образовательной деятельности;
- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов;

Описание образовательной деятельности

Реализация Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в образовательной программе.

Примером вариативных форм, способов, методов организации образовательной деятельности могут служить такие формы как: образовательные предложения для целой группы (НОД), различные виды игр; взаимодействие и общение детей и взрослых и/или детей между собой; проекты различной направленности, прежде всего исследовательские; праздники, социальные акции т.п., а также использование образовательного потенциала режимных моментов. Все формы вместе и каждая в отдельности могут быть реализованы через сочетание организованных взрослыми и самостоятельно иницилируемых свободно выбираемых детьми видов деятельности.

Основная форма организации занятий

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является урок (тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К уроку предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание урока должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе урока нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждый отдельный урок должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные уроки.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения урока являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В *индивидуальных занятиях* используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером и игроком. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

Структура урока предусматривает три части: **подготовительную, основную и заключительную.**

I. Подготовительная часть

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки.



Разминка позволяет:

1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет игрокам увеличить диапазон движения и избежать травм.

2. Максимально использовать тренировочную деятельность игрока. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.

3. Подготовить ребят психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий.

Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

1. Цель первой фазы - постепенная мобилизация организма. Легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).

2. Вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы. Особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног.

3. Последняя фаза является наиболее интенсивной. Здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

Примерные упражнения для общей разминки

№1 Комплекс упражнений с футбольным мячом

Упражнение 1. И.п. – О.с., мяч в руках внизу (рис. 1). 1 – мяч к груди; 2 – поднять мяч вверх, потянуться – вдох; 3 – мяч к груди; 4 – И.п. – выдох. Выпрямляя руки вверх, смотреть на мяч. В дальнейшем упражнение можно выполнять с поворотом туловища поочередно влево и вправо. *Упражнение 2.* И.п. – «Переложить мяч» (рис. 2). И.п. – ноги врозь, мяч на полу сбоку (слева или справа). 1 – наклон вперед вправо (влево), взять мяч; 2 – выпрямиться, мяч в руках; 3 – наклон влево (вправо), положить мяч на пол - выдох; 4 – в И.п., вдох. Наклон выполнять с предварительным повтором туловища, колени не сгибать, пятки от пола не отрывать.

Упражнение 3. И.п. – упор на коленях, грудью касаться мяча (рис. 3). 1–2 – потянуться вверх, мяч над головой, прогнуться, голову назад – вдох; 3–4 – И.п. – выдох.

Упражнение 4. И.п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами (рис. 4). 1–2 сгибая колени, прижать мяч ближе к ягодицам; 3–4 – вернуться в И.п. Упражнение выполняется

только за счет движения ног, туловище остается прямым, руки в упоре не сгибать. Дыхание произвольное.

Упражнение 5. И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – И.п. (рис. 5). Бросок выполнять строго вертикально вверх. Для этого необходимо, подбрасывая мяч, выпускать его из рук в верхней точке (как бы тянуться за ним). Ловить мяч надо также сверху, смягчая прием быстрым движением рук вниз. Дыхание произвольное.

Упражнение 6. И.п. – лежа на груди, мяч перед собой на полу. 1–2 – сгибая руки, отвести мяч за голову, поднимая плечи, прогнуться – выдох; 3–4 – И.п. – вдох. Поднимая голову и плечи, ноги от пола не отрывать.

Упражнение 7. И.п. – руки на поясе, мяч на полу справа (слева). Прыжки на двух ногах, вокруг мяча (рис. 7). Прыжки выполнять мягко, на носках, сохраняя определенный темп. Прыгать по кругу левым боком к мячу, а затем правым поочередно, и в ту и другую сторону, лицом в одном направлении. Дыхание произвольное.

Упражнение 8. Ходьба на месте. Восстановить дыхание.

№2 Комплекс упражнений с малым мячом

Упражнение 1. И.п. – О.с., мяч в левой руке (рис. 1). 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверх должны быть точно над головой.

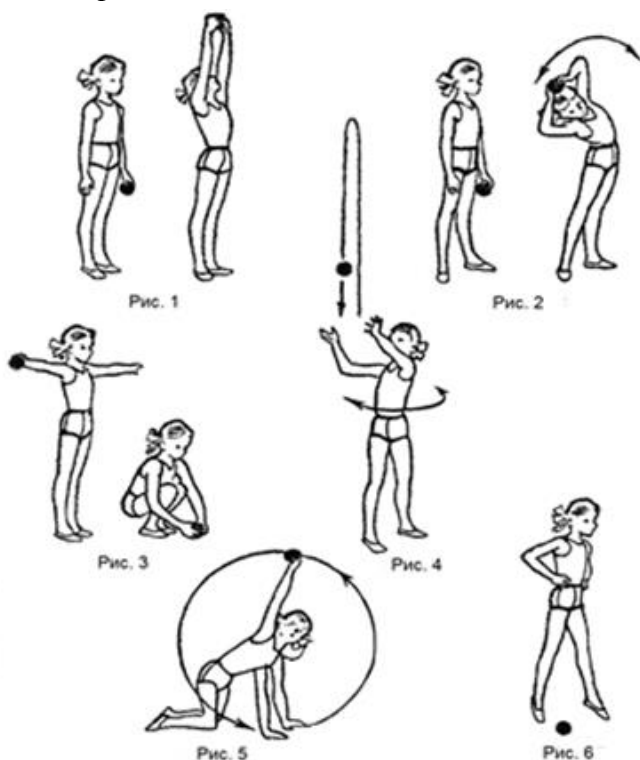
Упражнение 2. И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке (рис. 2). 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону; передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны – назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки.

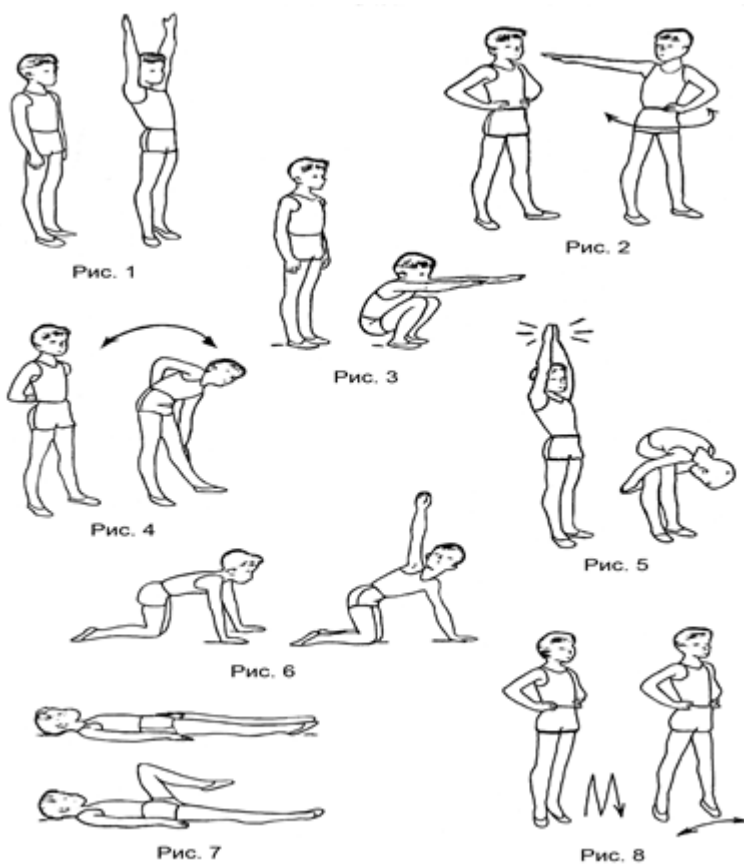
Упражнение 3. И.п. – ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 3). 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же, передать мяч в правую руку. Следить, чтобы вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны.

Упражнение 4. И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1–2 – поворот вправо, бросок мяча вверх (рис. 4); 3 – поймать мяч двумя руками; 4 – И.п.; 5–8 – то же в другую сторону. Подбрасывать мяч двумя руками не высоко и строго вертикально, не отрывая ступней от пола. Дыхание произвольное.

Упражнение 5. И.п. – стоя на коленях, мяч на полу между ладонями. 1 – взять мяч правой рукой; 2–4 – сделать ею большой круг вперед-вверх (в боковой плоскости); 5 – положить мяч на место (рис. 5); 6 – то же левой рукой. Следить за движением мяча, колени от пола не отрывать. Начало движения – вдох, окончание – выдох.

Упражнение 6. И.п. – ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу между стопами. 1 – прыжком левую ногу вперед, правую назад (в линию); 2 – прыжком ноги врозь; 3 – прыжком правую ногу вперед, левую назад; 4 – прыжком ноги врозь (рис. 6). Прыжки выполнять мягко, на носках, туловище не наклонять. Следить, чтобы мяч оставался все время между стопами.





Упражнение 7.
Ходьба. Дыхание произвольное.

№3 Комплекс упражнений с скакалкой

Упражнение 1. И.п. – о. с., скакалка внизу, сложенная вчетверо (рис. 1). 1 – руки вверх; 2 – подняться на носки, прогнуться и потянуться – вдох; 3–4 – И.п. – выдох. При движении рук вверх, смотреть на скакалку. Руки прямые, скакалка натянута.

Упражнение 2. И.п. – ноги врозь пошире, скакалка вдвое внизу (рис. 2). 1 – руки вперед в стороны, поворот туловища вправо; 2 – и. п.; 3–4 – то же влево. Во время поворота плечи не опускать,

ноги с места не сдвигать. Дыхание произвольное, без задержки.

Упражнение 3. И.п. – ноги, врозь стоя на скакалке; скакалку держать свободно за концы (рис. 3). 1 – наклон влево, левая рука, сгибаясь, натягивает скакалку – выдох. 2 – выпрямиться, опуская левую руку вниз – вдох; 3–4 – то же в другую сторону. Во время наклона ноги не сгибать, голову не опускать и туловище не поворачивать.

Упражнение 4. И.п. – ноги вместе, скакалка за головой, сложенная вчетверо, руки к плечам (рис. 4). 1–3 наклон вперед, руки вперед – выдох; 4 – выпрямиться, отводя плечи назад – вдох. При наклоне ноги не сгибать. Амплитуду движений увеличивать постепенно.

Упражнение 5. И.п. – о.с., скакалка внизу, сложенная вчетверо (рис. 5). 1–2 – перешагнуть через скакалку; 3–4 – И.п.; 5–6 – то же другой ногой. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой, стараясь поднимать колено выше, не наклоняться. Дыхание произвольное.

Упражнение 6. И.п. – сидя, ноги согнуты, скакалка на полу сбоку (рис. 6). 1–2 – поворот кругом, лицом к скакалке, встать на четвереньки и перенести центр тяжести на другую сторону; 3–4 – тем же способом вернуться в И.п. При повороте опираться на прямые руки и на носки, коленями пола не касаться. Дыхание произвольное.

Упражнение 7. И.п. – ноги вместе, скакалка за спиной, руки слегка согнуты. Бег на месте прыжками с левой ноги на правую, вращая скакалку вперед (рис. 7). Несколько прыжков через скакалку выполняется с правой ноги, а затем с левой. Спину держать прямо, голову не опускать, упражнение выполнять без напряжения. Дыхание произвольное.

Упражнение 8. Ходьба с восстановлением дыхания.

№4 Комплекс упражнений без предметов

Упражнение 1. И.п. – о. с. (рис. 1). 1–2 – руки через стороны вверх, подняться на носки и потянуться – вдох; 3–4 – И.п. – выдох.

Упражнение 2. И.п. – ноги врозь, руки на поясе (рис. 2). 1–2 – поворот туловища направо, правую руку в сторону (ладонью кверху); 3 – и.п.; 4–5 – то же в другую сторону. Во время поворота руку энергично отводить назад. Ноги с места не сдвигать.

Упражнение 3. И.п. – о.с. (рис. 3). 1–2 – глубокий присед, колени вместе, руки вперед ладонями вниз – выдох; 3–4 – встать, руки вниз – вдох. Во время приседания не отрывать пятки от пола. После нескольких повторений темп можно увеличить.

Упражнение 4. И.п. – ноги врозь, руки согнуты за спиной (рис. 4). 1 – наклон влево, левую руку вниз – выдох; 2 – и.п. вдох; 3–4 – то же в правую сторону. При наклоне голову не опускать. Движения выполнять в одной плоскости.

Упражнение 5. И.п. – о.с. (рис. 5). 1 –руки через стороны вверх, хлопок над головой – вдох; 2 – руки через стороны вниз, наклоном вперед, хлопок под коленом – выдох. Хлопки выполнять прямыми руками. Во время наклона колени не сгибать.

Упражнение 6. И.п. – стоя на коленях (рис. 6). 1–2 – поднять правую руку в сторону вверх, поворот направо туловища и голову – вдох; 3–4 – и.п. выдох; 5–6 то же в левую сторону. Необходимо тянуться рукой вверх и смотреть на кисть. Колени от пола не отрывать.

Упражнение 7. И.п. – лежа на спине, руки, на полу вдоль туловища (рис. 7). 1 – согнуть левую ногу; 2 – выпрямить ногу; 3– тоже другой ногой; 4 – и.п. При сгибании ног носки натянуты, голень горизонтально полу, голову не поднимать. Дыхание произвольное. Упражнение может быть дополнено сменой положения ног на каждый счет.

Упражнение 8. И.п. – руки на поясе (рис. 8). 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе. Прыжки выполнять мягко, на носках, туловище держать прямо, дыхание произвольное.

Упражнение 9. Ходьба на месте с восстановлением дыхания

Примерные упражнения для специальной разминки

Беговые упражнения

1.Бег приставным шагом правым и левым боком вперед.

2.Бег с высоким подниманием бедра.

3.Семенящий бег

4.«Олений бег».

5.Бег с захлестыванием голени.

6.Прыжковый бег с высоким подниманием бедра.

Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть урока

II. Основная часть

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1.Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

2.Задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3.Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

Техника футбола

Техника передвижения

Освоение техники передвижения начинают с первых уроков. После обучения отдельным приемам и способам бега, остановок, поворотов и прыжков отрабатывают всевозможные их сочетания, соответствующие игровой деятельности. Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть урока, а при постановке задачи по обучению - и в основную.

Процесс обучения в технике передвижения тесно взаимосвязан с воспитанием таких двигательных качеств как быстрота, ловкость и скоростно – силовые качества (прыгучесть).

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Важно в этом процессе строго соблюдать методические рекомендации по развитию этих качеств. В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рывков с максимальной скоростью, неожиданно меняются ритм бега и его направление. Особенностью передвижения футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками, поворотами, что приводит к нарушению его цикличности.

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяет эффективно решать многие тактические задачи (открытие для получения мяча и отвлечения противника, выбор позиции, закрывание игрока и т.д.).

Бег. Бег - основное средство передвижений в футболе.

В футболе используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

Обычный бег применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д. Обычным он назван потому, что как по системе движения (деление на фазы одиночной опоры и полета), так и по структуре такой бег не отличается от легкоатлетического. Имеются лишь определенные различия в длине, частоте шагов, их ритме. Длина беговых шагов у спринтера равна 2,3 - 2,5 м, у взрослых футболистов в среднем - 1,30 - 1,50 м. Частота шагов у спринтеров равна 4,3 - 4,8 шага в секунду. У футболистов частота несколько выше и составляет 5,1 - 5,5 шага в секунду. При этом менее длительный период фазы полета способствует выполнению быстрых остановок и поворотов, резких изменений направления бега.

Бег спиной вперед используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг). Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета. Это связано с тем, что при переносе маховой ноги назад разгибание бедра ограничено.

Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими приемами бега.

Бег скрестным шагом характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога пронесется скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета в беге очень короткая.

Бег приставным шагом используется, чтобы принять тактически целесообразное положение (например, при закрывании). Его применяют как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные

приемы техники передвижения. Бег приставным шагом происходит на слегка согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Второй шаг является приставным. Усилия при толчках и маховых движениях должны быть направлены в сторону, а не вверх.

Прыжки. Используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногой, грудью, головой и некоторых финтов.

Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления. Различают два приема прыжков: толчком одной и двумя ногами.

Прыжки толчком одной ногой характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом ОЦТ тела в сторону прыжка. Траектория и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну или обе ноги. Жесткая на коротком пути амортизация позволяет быстрее и эффективнее переключиться на последующие действия. Этому же способствует и расположение проекции ОЦТ у границы площади опоры или за ней.

При прыжке толчком двумя ногами с места перед отталкиванием игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом ОЦТ в сторону прыжка и маховым движением руками. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро приставляется вторая нога. Фазы отталкивания, полета и приземления осуществляются, как и в прыжке с места.

Остановки. Остановки являются эффективным средством изменения направления движений.

Применяются два приема остановки: прыжком и выпадом. При остановке прыжком выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги.

Остановку выпадом осуществляют за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

После остановок обычно следуют быстрые перемещения в различных направлениях. Поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих движений.

Повороты. При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов.

Используют следующие приемы поворотов: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. В зависимости от игровых условий применяются повороты в стороны и назад. Выполняют их как на месте, так и в движении.

Техника владения мячом

Обучение технике футбола начинают с предварительной подготовки – разучивание техники передвижения: бега, остановок, поворотов и прыжков(см. техника передвижения).

Параллельно учащиеся знакомятся с приемами техники владения мячом и основными способами их выполнения:

удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема;

остановка мяча ногой - внутренней стороной стопы, подошвой и бедром;

введение мяча - средней и внешней частью подъема; обманные движениями "уходом";

отбор мяча - отбиванием ногой в выпаде;

вбрасыванием мяча из-за боковой линии с места - с места, из положения ноги вместе параллельного расположения ступней ног.

В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов обучения круг изучаемых приемов может быть расширен. Все повторения необходимо выполнять с определенным целевым заданием.

2. Удары по мячу

Обучение целесообразно начинать с ударов ногой по неподвижному мячу: передачи мяча партнеру и удары в цель - внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. При становлении ударов по мячу ногой особое внимание следует обратить на выполнение последнего шага разбега, который должен превышать остальные шаги на 35-45% и постановку опорной ноги. Акцент на увеличение последнего шага позволяет избавиться от существенного недостатка в технике – это преждевременное, без замаха, проявления ударных усилий. Активное отталкивание при увеличенном последнем шаге позволяет значительно увеличить замах ударной ноги до момента постановки опорной ноги и дает возможность использования сил реактивности. Постановка опорной ноги на одном уровне с мячом во многом определяет точность удара. Освоение техники ударов начинают ведущей т.е. сильной ногой с попытками выполнить удар другой ногой. Главная цель при обучении в ударах – достижение максимально возможной меткости ударов по воротам(цели) и точности передач партнеру. При этом нужно установить причины недостаточной точности, а затем подбирать средства для устранения недостатков. Несмотря на все многообразие ударов по мячу ногой, можно выделить фазы движений, которые являются общими для многих способов.

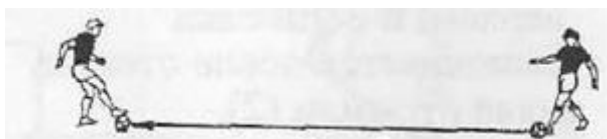
Предварительная фаза – разбег. Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами. Однако во всех случаях, выполняя разбег, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу был выполнен заранее намеченной ногой. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев.

Подготовительная фаза - замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага, после заднего толчка выполняется очень важная подфаза - замах ударной ногой. Значительное, часто близкое к максимальному разгибание бедра и сгибание голени позволяют выполнить удар требуемой силы, так как увеличивается путь стопы и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Кроме того, при значительном разгибании бедра все приводящие мышцы также растягиваются и участвуют в последующем сгибании. Все это позволяет развить к концу движения большую скорость. Чтобы правильно выполнять замах, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Обычно он превышает по величине остальные на 35-45% и варьирует от 2 до 2,5 м.

Рабочая фаза -ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра ("парадокс Чхаидзе"). Оно вызвано необходимостью последовательной передачи количества движения (mv) со звена с большой массой (бедро) на часть с меньшей массой (голень и стопа), что увеличивает ее скорость. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. В момент удара нога закреплена в голеностопном и коленном суставах. Превращение ноги в "жесткий рычаг" позволяет увеличить массу ударяющего звена. С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет равной нулю. Затем упругие силы восстанавливают форму мяча и его скорость резко возрастает до определенной величины, которая несколько меньше

скорости бьющей ноги в начале удара. Часть энергии уходит на остаточную деформацию и нагревание. Футбольный мяч обладает значительной упругой деформацией. Фазы деформации и восстановления формы длятся около - 0,008 - 0,013 с. Время соприкосновения мяча и стопы следует сохранять как можно дольше, так как скорость полета мяча зависит от приложенной силы (F) и времени ее действия (t). Таким образом, рабочая фаза заканчивается выполнением так называемой проводки. Ударная нога движется вместе с мячом. Проводка позволяет создать большой импульс силы (Ft) и тем самым увеличить скорость мяча. Кроме того, проводкой во многом определяется направление движения мяча.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед-вверх. ОЦТ, находящийся в момент удара над площадью опоры, перемещается в сторону движения ноги. Тем самым создаются



наилучшие условия для дальнейших действий. Подобная структура действий характерна для многих способов ударов по мячу ногой. Строгое соблюдение изложенных выше требований позволит

выполнить удар по мячу различными способами со значительной силой. Однако нередко из-за тактических соображений возникает необходимость изменить время выполнения фаз движения, уменьшить его амплитуду и мышечные усилия. Кроме того, техника ряда способов ударов по мячу ногой имеет некоторые специфические особенности.

Нельзя забывать и о сбивающих факторах: психологических, физических, климатических и т.д.



2.1. Удар внутренней стороной стопы

Удар внутренней

стороной стопы применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения удара. Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота к наружи (супинации) ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

Примерное упражнение:

Задача. Выполнение коротких передач внутренней стороной стопы.

Организация и содержание. Две группы игроков выстраиваются в колоннах лицом друг к другу на расстоянии 7 м. Первый игрок из одной группы передает мяч первому из другой и по широкой дуге устремляется вперед, занимая место в конце противоположной группы.

Инвентарь. Один мяч на группу.

Рекомендация. Действовать с использованием обеих ног.

Удар внутренней частью подъема

Удар внутренней частью подъема используется при средних и длинных передачах, "прострелах" вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций.

Разбег выполняется под углом 30-60° по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подшвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. Данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча, определяет его низкую траекторию.

При ударе внутренней частью подъема мяч пойдет вверх, если: а) колено бьющей ноги не дойдет до линии мяча; б) корпус будет резко отклонен назад; в) удар будет коротким (четким), почти без проводки, с приданием мячу вращения в сторону, обратную полету; г) угол, образуемый ступней и голенью, приближается к прямому.

Удар внутренней частью подъема можно производить и с прямого (по отношению к полету мяча) разбега. В большинстве случаев им пользуются игроки, не овладевшие ударом прямым подъемом, и игроки, имеющие длинную ступню.

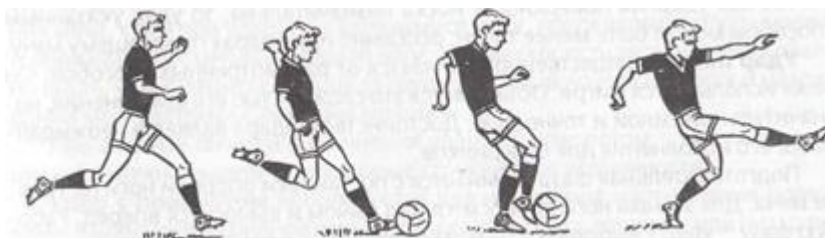
Примерное упражнение:

Задача. Ознакомление с ударом внутренней частью подъема.

Организация и содержание. Два игрока располагаются на противлицом к друг другу на расстоянии 5-10 м., у одного из партнеров мяч. Этот игрок выполняет передачу низом в сторону партнера ударом внутренней частью подъема по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч. После остановки мяча выполняет те же действия при ударе по мячу, что и его партнер сделавший ему передачу мяча.

Удар средней частью подъема.

Удар средней частью подъема по технике исполнения во многом схож с

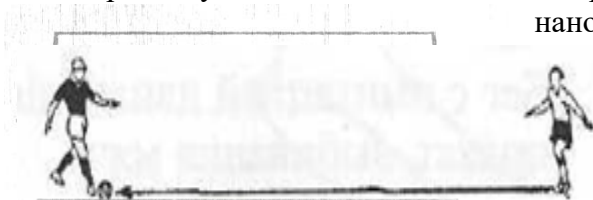


ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны.

Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах и

ударное движение выполняются строго в сагиттальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекаат опорной ноги с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое положение сохраняется во время проводки.

Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар достаточно точно. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения и удары



наносятся с большой силой по сравнению с другими способами.

Примерное упражнение:

Задача. Ознакомление с ударом средней частью подъема.

Организация и содержание. Два игрока располагаются на против лицом к друг другу на расстоянии 5-10 м., у одного из партнеров мяч. Игрок выполняет передачу в сторону партнера ударом средней частью



подъема по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч. После остановки мяча выполняет те же действия при ударе по мячу, что и его партнер сделавший ему передачу мяча.

2.2. Остановка мяча

Обучение остановкам. В начальной стадии обучения разучивают и осваивают остановки катящегося и внутренней стороной стопы с одновременным ударом по мячу. Далее приступают к разучиванию остановок прыгающих и летящих мячей бедром, грудью, средней частью подъема. В современном футболе характер игры, ее динамика требуют от игроков, чтобы они еще до приема (остановки) мяча приняли решение о дальнейших возможных действиях. Использование остановок мяча с переводами позволяет погасить скорость полета мяча и целенаправленно изменить направление движения мяча для выполнения необходимых приемов (удара, ведения, финта и т.д.). Остановка мяча ногой - наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами, основные фазы движения являются общими для различных способов.

Подготовительная фаза - принятие исходного положения. Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая нога посылается навстречу мячу и разворачивается к нему останавливающей поверхностью.



Рабочая фаза - уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена.

Амортизирующий путь зависит от скорости движения мяча. Если скорость невелика, то остановка осуществляется расслабленной ногой без уступающего движения. В момент соприкосновения мяча и останавливающей поверхности (или несколько раньше)



начинается движение назад, которое постепенно замедляется, скорость мяча гасится.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для последующих

действий. ОЦТ переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. После остановки выполняются преимущественно удары (передачи) или перемещения с мячом (ведение).

Остановки катящегося мяча подошвой

Остановка мяча подошвой используется при остановке катящихся и опускающихся мячей.

При остановке катящихся мячей исходное положение-лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Носок стопы приподнят вверх на 30-40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5-10 см.

Примерное упражнение:

Задача. Остановка мяча подошвой после передачи партнера.

Организация и содержание. Игроки разбиваются на пары лицом друг другу на расстоянии 3 – 5 м. Игрок передает мяч партнеру, который останавливает его подошвой, затем делает обратную передачу партнеру, который таким же приемом останавливает мяч и т. д.

Инвентарь. Один мяч на пару.

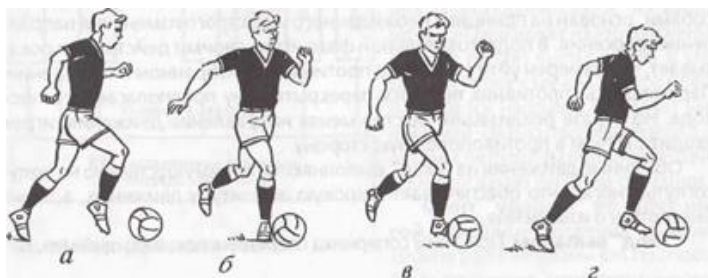
Рекомендация. Пары соревнуются между собой - чья серия ударов получится продолжительнее, передавать мяч поочередно на правую - левую ногу, остановка правой ногой – обратная передача левой ногой и наоборот. Постепенно увеличивать расстояние между партнерами.

Остановка мяча внутренней стороной стопы

Остановка мяча внутренней стороной стопы используется при приеме катящихся мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча имеет высокую степень надежности.

Для остановки катящегося мяча исходное положение - лицом к мячу. Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед - навстречу мячу. Стопа развернута наружу на 90°. Носок несколько приподнят.

В момент соприкосновения мяча и стопы или несколько раньше нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.



Примерное упражнение:

Задача. Обучение остановки мяча внутренней стороной стопы катящегося на встречу.

Организация и содержание.

Два игрока располагаются напротив лицом друг к другу на расстоянии 5-10 м., у одного из партнеров мяч, который делает передачу низом в направлении партнера. Партнер выполняет остановку внутренней стороной стопы. После этого выполняет удар в обратную сторону и т.д.

Ведение мяча

С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используют бег (иногда ходьбу) и выполняют в различной последовательности и разном ритме удары по мячу ногой. Дельности редко используются в игре. Однако в сочетании с другими видами применение их бывает оправданным. Например, ведение мяча бедром или головой (типа жонглирования) практически нецелесообразно. Но в игре часто возникает ситуация, когда выполняется несколько ударов головой, затем прыгающий мяч подыгрывается бедром и в заключение переходят к необходимым способам ведения стопой.

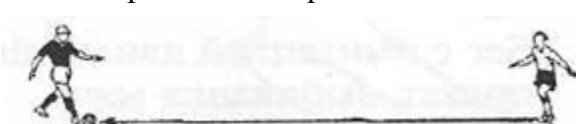
Ведение мяча ногой. Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняются различной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч опускают от себя на 10-12 м. При противодействии соперника возникает возможность потери мяча, поэтому не следует отпускать от себя мяч дальше 1-2 м. Нельзя не отметить, что частые удары снижают скорость ведения.



В обоих рассмотренных случаях нет необходимости использовать специальные маховые движения для выполнения ударов. Задний толчок является подготовительной фазой для удара. Опорная нога ставится сбоку от мяча. Маховая нога движется к мячу, и производится удар.

Различают несколько основных способов ведения, которые наиболее часто используют в игре. Их отличия заключаются только в способе нанесения ударов: а) - средней частью подъема; б) - внутренней стороной стопы; в) - внешней частью подъема; г) - носком

При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно



прямолинейное движение. Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге. Ведение внутренней стороной стопы

позволяет существенно менять направление движения. Наиболее универсальным является ведение внешней частью подъема, которое дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.



Примерные упражнения:

Задача. Ведение мяча по прямой.

Организация и содержание. Две группы игроков в колоннах располагаются лицом друг к другу на противоположных концах площадки на расстоянии 7 м. У каждой группы - по мячу. Направляющий мячко ведет мяч по прямой средней частью подъема.

При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении. Ведение должно осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом.

Инвентарь. Четыре стойки, два мяча.

Рекомендация. Упражнение можно проводить и с одним мячом - каждый игрок останавливает его стопой в момент достижения линии и тут же другой начинает движение, подхватывая этот мяч. Для усложнения упражнения можно предлагать стартовать одновременно, устроив состязание - кто быстрее.

Задача. Ведение мяча с быстрым изменением направления движения «змейкой».

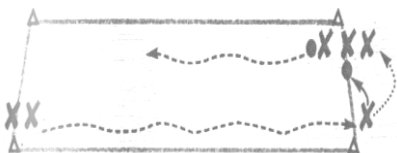
Организация и содержание. Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча между стойками и флажками, расставленными на расстоянии от 1 до 3 м. Игроки ведут мяч на скорости между стойками, используя приемы, определяемые тренером: только одной ногой, со сменой ног и т.д., после чего движение начинает партнер с другой стороны. Каждый игрок должен совершить определенное количество таких проходов. Побеждает команда, которая быстрее преодолевает дистанцию.

Инвентарь. Шесть-восемь стоек с флажками, один мяч на две группы.

Рекомендация. Удлинять или укорачивать расстояние между флажками.

Задача. Обучение ведению внутренней частью подъема.

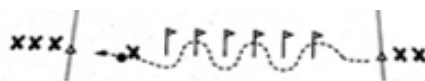
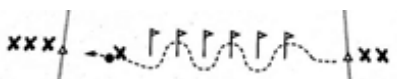
Организация и содержание. Игрок с мячом обводит две стойки с разворотом на 360° как в одну, так и в другую сторону, т. е. по очертанию цифры 8 (восьмерка).



2.4. Обманные движения (финты)

Обманные движения составляют группу приемов техники футбола, которые выполняются в непосредственном единоборстве с соперником. Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Использование финтов позволяет успешно решать многие тактические задачи как в атаке, так и в обороне.

Техника футбола включает следующие основные приемы обманных движений: "уходом", "ударом", "остановкой". При анализе техники обманных движений выделяют две фазы: подготовительную и фазу реализации. Инсценировка обманных действий в первой фазе направлена на вызов ответной реакции соперника для противодействий. Естественность выполнения данной фазы определяет его ответную реакцию. Во второй фазе реализуются истинные намерения футболиста после реакции соперника на обманное действие. Фазе реализации свойственна значительная вариативность, которая обуславливается игровыми ситуациями и тактическими соображениями. Скорость первой фазы обманного движения определяется временем, необходимым для естественного выполнения подготовительной фазы



используемого технического приема. Быстрота выполнения фазы реализации диктуется тактической обстановкой и преимущественно близка к максимальной.

Финт "уходом". Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на "уход" выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.

Финт «Уход выпадам»

«Уход» выпадам. При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева. Чем больше скорость, с которой движется противник, тем раньше следует начинать финт и тем финт "уходом" успешнее он будет выполнен. Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на "уход" выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения. В некоторых случаях применяют и два шага в сторону, но это влечет за собой потерю скорости.

Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо-вперед. Причем проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево-



вперед показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Рассмотрим действия футболиста при обманном движении вправо и уходе влево. Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2 м, игрок толчком левой

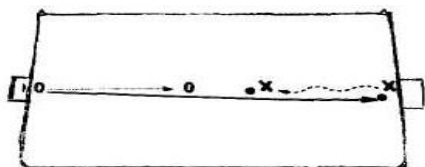
ноги выполняет широкий выпад вправо-вперед причем проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево-вперед. Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.

Примерное упражнение:

Задача. Обводка финтом «Уход выпадом» быстро сближающегося защитника.

Организация и содержание. Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу

Игрок 0 делает передачу мяча игроку х и быстро устремляется навстречу игроку х, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. В случае если игрок 0 отбирает мяч то он может забивать мяч в ворота расположенных за спиной игрока х. По окончании единоборства оба возвращаются в хвост своих групп.



Инвентарь. Четыре стойки, по одному мячу на двух игроков.

Рекомендация. Приемы обманных движений применять по заданию. Атакующие считают, сколько всего очков они набрали, прежде чем поменяться ролями с защитниками. Обе группы сравнивают свои результаты после того, как вторая закончит атаковать.

Финт "Уход" с переносом ноги через мяч

Финт применяется преимущественно при атаке сзади. Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют



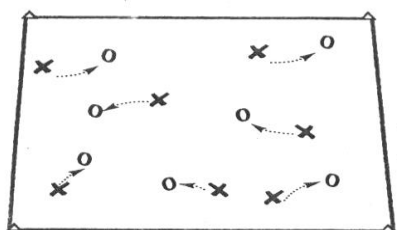
дальнейшие действия согласно игровой ситуации

Примерное упражнение:

Задача. Обучение финту "Уход" с переносом ноги через мяч

Организации и содержание. Игроки разбиваются на пары. Один из них контролирует мяч пытается убежать от другого, который преследует его по всей площади квадрата. Игрок с мячом выполняет финт "Уход". После определенного периода игроки меняются ролями.

Инвентарь. Мяч на пару, два комплекта цветных манишек.



Рекомендация. После определенного количества повторений можно перетасовать пары, чтобы дать возможность иметь разного соперника.

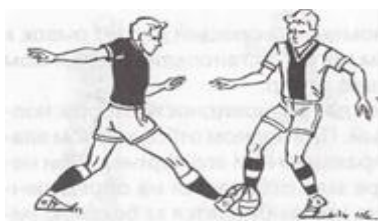
2.5. Отбор мяча

Параллельно с обучением финтам должно происходить ознакомление отбору мяча. Успех отбора во многом зависит от способностями игрока точно оценивать расстояние до соперника и до мяча, скорость их передвижения, момент атаки и т.д. Освоение приемов отбора мяча происходит в такой последовательности: отбор «ударом» и «остановкой», затем отбор в выпаде и подкате. Существуют две разновидности отбора: полный и неполный. При полном отборе мячом владеет сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. Несмотря на то, что мячом овладевает соперник, создается помеха его атакующим действиям. Отбор мяча в выпаде позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5-2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния

до мяча. При отборе в выпаде применяют "удар" и "остановку". В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании "остановки" стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения. В этот момент атакующий делает рывок к мячу и ударом ногой, остановкой или толчком плеча выполняет отбор.

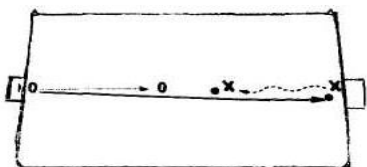
Существуют две разновидности отбора: полный и неполный. При полном отборе мячом владеет сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. Несмотря на то, что мячом овладевает соперник, создается помеха его атакующим действиям и выигрывается время для рационального перестроения обороны. Противник вынужден менять темп и фронт атаки.

В сложных игровых ситуациях для отбора мяча используют специальные способы: в выпаде, в подкате.



2.6. Отбор мяча в выпаде

Отбор мяча в выпаде позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5-2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния до мяча. Труднодостижимые мячи отбираются в полушпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют "удар" и "остановку". В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании "остановки" стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения.



Примерное упражнение:

Задача. Отбор мяча в выпаде у соперника.

Организация и содержание. Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу.

Игрок делает передачу мяча игроку х и быстро устремляется навстречу игроку х, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. Игрок 0 старается отбирать мяч приемом отбора мяча в выпаде. По окончании единоборства оба возвращаются в конец своих групп.

Инвентарь. Двое ворот уменьшенных размеров или четыре стойки, по одному мячу на двух игроков.



Рекомендация. Можно вести подсчет забитым мячам в ворота соперника. Обе группы сравнивают свои результаты после того, как вторая закончит атаковать.

2.7. Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча - единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками. Структура движения при вбрасывании во многом определяется требованиями правил футбола и не представляет особой сложности. Однако, чтобы вбросить мяч на значительное расстояние (25-30 м), необходимы специальный навык и определенная сила групп мышц живота, плечевого пояса и рук.

Подготовительной фазой является замах. Исходное положение - стойка ноги врозь на ширине плеч или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх-за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах, вес тела назади стоящей ноге (при положении шага). Рабочая фаза - бросок - начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

Выполнение завершающей фазы обусловливается требованием правил о том, что в момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами. И, наконец, завершающей фазой может быть падение. Вслед за вбрасыванием, которое выполняется после пересечения туловищем фронтальной плоскости, продолжается движение вперед-книзу. Руки обгоняют туловище, и футболист приземляется на руки, которые, сгибаясь, амортизируют падение.

Для увеличения дальности броска иногда используют вбрасывание с разбега. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости звеньев, которые действуют при вбрасывании.

Тактическая подготовка футболиста

1. Общие понятия тактики

Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них.

Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться больших побед в соревнованиях.

Поскольку футбольный матч состоит из многократных переходов от атаки к обороне и наоборот, совершенно очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом. Какие бы тактические установки на матч ни делал тренер, осуществляются они действиями отдельных футболистов. Вот почему без индивидуального тактического мастерства невозможно проведение четких групповых и командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность. В футбольной игре тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление. А осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется ей.

На этапах спортивно – оздоровительной подготовки тактическая подготовка должна быть направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий.

Известно, что тактика команды, прежде всего складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. В этой связи целесообразно считать, что индивидуализация тактической подготовки не только одно из средств спортивного совершенствования, но и, по существу, первый этап обучения тактике. Только после этого необходимо переходить к обучению групповой и командной тактике. Иными словами, в

процессе становления тактического мастерства футболиста для совершенствования групповой и командной тактики у юного футболиста необходимо воспитывать и развивать комплекс психических качеств каждого отдельного игрока с целью последовательного решения задач тактической подготовки. Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11х11 является в этом возрасте не целесообразно.

Поэтому овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями лучше всего начинать в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 1х1, 2х2, 3х3, на малых игровых площадках.

2. Теоретическая подготовка

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что ребенок порой не понимает сути выполняемых заданий на занятии. Непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия занимающегося в процессе нарушает обратную связь в системе "тренер - воспитанник", что в значительной мере снижает эффективность занятия.

Теоретическая подготовка способствует также приобретению интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе деятельности.

Важно не просто вооружить знаниями, а научить продуктивно, использовать их на занятиях и соревнованиях. На занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление детей воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на занятиях.

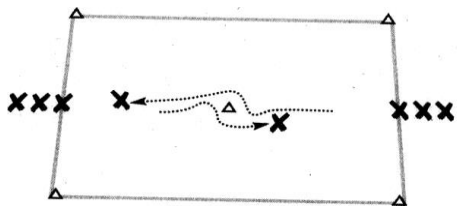
Естественно, успех в этом важном деле во многом зависит от уровня подготовленности тренера, его профессиональных знаний и умений, эрудиции и общей культуры. Лучше всего теоретическую подготовку проводить так, чтобы изучение теоретического материала совмещалось с закреплением его в практических занятиях.

3. Подвижные игры и эстафеты

Эффективными средствами овладения тактическими действиями являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие. Подвижные игры и эстафеты создаются на основе самых разнообразных упражнений и дополнительных заданий, требующих от детей проявления основных физических качеств и тем самым, способствует гармоническому физическому развитию занимающихся. Элемент соперничества, присутствующий в подвижных играх, способствует повышению эмоционального состояния детей, существенно повышая эффективность занятий и физического воспитания в целом. Участие в подвижных играх и эстафетах, включающих упражнения с партнерами, предметами и препятствиями происходит, как правило, в естественной манере, без строгой регламентации двигательной задачи. Этот подход к организации игр способствует проявлению индивидуальности каждого ребенка и благоприятно сказывается на процессе формирования двигательных навыков занимающихся, приспособлению к условиям среды. Поскольку подвижные игры и эстафеты, как правило, организуются в виде соревнования двух или более команд и проходят в обстановке эмоционального подъема, активного переживания всех членов команды за конечный результат команды что способствует воспитанию устойчивости к стрессовым ситуациям психического плана. Во время проведения подвижных игр и эстафет открывается широкая возможность наблюдать за поведением детей, распознавать индивидуальные черты характера, уровень физического развития, координации движений. Такие наблюдения позволяют усовершенствовать процесс физического и нравственного

воспитания на основе индивидуального подхода к каждому ребенку, позволяют решать вопросы в формировании групп дополнительного образования, ориентировать детей на выбор вида спорта отвечающего их индивидуальным анатомо-морфологическим, физическим и психическим особенностям

Подвижные игры специальной направленности



Упражнение 1.

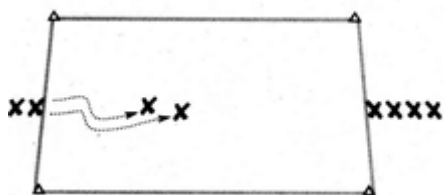
Задача. Уход с финтом в сторону от соперника.

Организация и содержание. Две группы игроков стоят в колонне по одному — одна напротив другой, между ними — стойки. Первые игроки из каждой команды бегут навстречу друг другу, пока оба не окажутся на расстоянии 2—3 м друг от друга. Здесь они показывают друг другу уход в одну сторону, после чего бегут в другую, огибая стойку с разных сторон. Затем оба пристраиваются в хвост противоположной колонны и ждут своей очереди.

Инвентарь. Пять стоек.

Рекомендация: Уход следует отрабатывать в обе стороны. По мере освоения упражнения скорость и темп должны увеличиваться.

Упражнение 2.



Задача. Опека и преследование.

Организация и содержание. Две колонны игроков в 12 — 15 м друг против друга, работа в парах. Игрок бежит в направлении противоположной колонны, а его партнер следует за ним «тенью» в 1 — 2 метрах сзади. Ведущий часто меняет направление движения, партнер стремится максимально точно повторять каждое его движение.

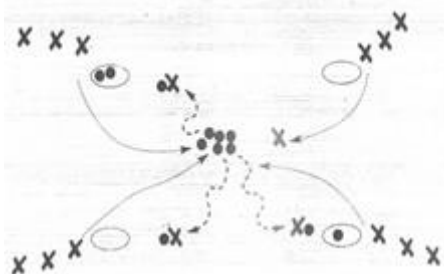
Как только они достигнут другой стороны, стартует следующая пара — в противоположном направлении. В каждой паре ведущий и ведомый меняются.

Инвентарь. Четыре стойки.

Рекомендация. Начинать упражнение в медленном темпе (для качественного усвоения), по мере освоения постепенно темп увеличивается.

Упражнение 3.

Задача. Развлечение, игровое состязание (подвижная игра).



Организация и содержание. Четыре группы игроков становятся позади четырех обручей, расположенных на расстоянии 9-11 м друг от друга. В центре помещаются двенадцать мячей. По игроку от каждой команды бегут к мячам, чтобы взять их в руки (по одному каждый), принести их назад и положить в обруч. Следующий игрок повторяет это действие, и упражнение продолжается до тех пор, пока в каждом обруче не окажется по три мяча.

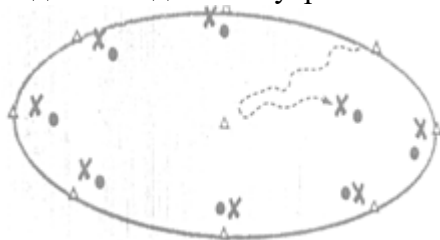
Инвентарь. Четыре обруча, 12 мячей.

Рекомендация. Можно добавлять мячи.

Подвижные игры с элементами футбола

Упражнение 1.

Задача. Ведение внутренней и внешней сторонами стопы.



со

центру, после чего меняют направление, разворачиваются и бегут к следующей стойке, перемещаясь по кругу по часовой стрелке. Игроки бегут последовательно в центр и потом к следующей стойке, двигаясь по кругу. Для усложнения можно дать задание, чтобы игроки двигались в обоих направлениях, использовали обе ноги, ускорились или обрабатывали уже известные приемы мячом или иные движения.

Инвентарь. Девять стоек, у каждого игрока по одному мячу.

Рекомендация. Когда игроки ведут мяч в одном направлении, можно дать команду: «Смена!», после чего они должны мгновенно перейти к движению в обратном направлении.

Упражнение 2.

Задача. Ведение мяча с уходом от преследования.

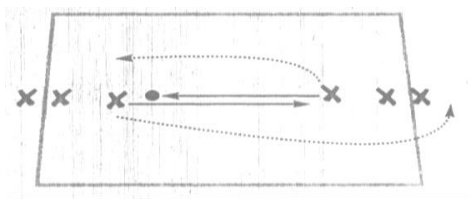
Организация и содержание. Группа игроков, каждый из которых водит мяч в центральном круге или похожем участке. В момент, когда один из игроков чуть отпускает от себя мяч, другой пытается украсть у него мяч и выбить его из круга. Потерявший мяч возвращает его в круг и продолжает работу, а «укравший» получает очко. В конце упражнения игроки сами суммируют свои очки, и набравший наибольшее их количество объявляется победителем.

Инвентарь. У каждого игрока по мячу.

Рекомендация. Игрок может подучить очко и за то, что, сам, ведя мяч, вынудит другого выйти за границу зоны с его мячом, например, сближаясь с ним в лоб.

Упражнение 3.

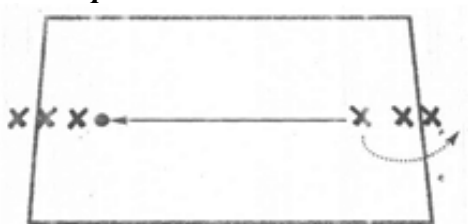
Задача. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на встречу.



Инвентарь. На две группы один мяч.

Рекомендация. Остановка мяча по заданию. Передачу можно делать рукой, катая мяч по земле. Возможно проведение в форме эстафеты.

Упражнение 4.



Задача. Передачи мяча партнеру низом ударом внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема; остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы.

Организация и содержание. Две группы игроков располагаются друг против друга на расстоянии 7 м. Первый из одной группы передает

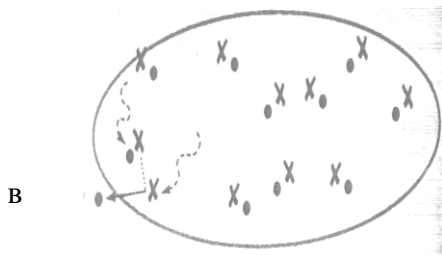
мяч первому из другой и перебегает в конец противоположной колонны. Таким образом, каждый игрок должен остановить и выполнить передачу мяча.

Инвентарь. На две группы один мяч.

Рекомендация. Способы передач и остановок по заданию. Возможно проведение в форме эстафеты.

Подвижные и спортивные игры

№1. «Мяч ловцу»



Место и инвентарь. Площадка, зал, желательно размером не менее 6x12 м, футбольный мяч, контрастные манишки двух цветов.

Подготовка. В двух противоположных углах зала (площадки) очерчиваются два треугольника размером 1,5 м. Параллельно основанию треугольника на расстоянии 1- 1,5 м проводится линия, образующая коридор с линией треугольника,— «нейтральная зона».

Посередине площадки очерчивается круг для начала игры.

Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда от другой отличается разным цветом манишек. Ловцы команд становятся в углах зала в треугольниках. Команды размещаются на площадке лицом к своим ловцам. У центрального круга становятся капитаны.

Описание игры. Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч возможно ближе к своему ловцу и бросить ему его так, чтобы он поймал мяч на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие стремятся помешать, ловцу поймать мяч, причем в нейтральную зону не имеют права заходить ни защитники, ни ловец. После того как ловец из какой-нибудь команды поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко.

Игра проходит в течение установленного времени, например 10 мин., после чего команды меняются сторонами и играют вторую половину игры. В заключение выигрывает команда, получившая больше очков.

№ 2. «Коршун и наседка»

В группе играющих один избирается коршуном, другой — наседкой. Все остальные — «цыплята», они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся за друга, а стоящий впереди — за наседку.

Коршун становится в трех-четырёх шагах от колонны. По сигналу учителя он старается схватить цыпленка, стоящего последним. Для этого ему нужно обогнуть колонну и пристроиться сзади. Но сделать это нелегко, так как наседка все время поворачивается лицом к нему и преграждает путь, вытянув в стороны руки, а вся колонна отклоняется в противоположную от него сторону.

Игра продолжается несколько минут. Если за это время коршуну не удастся схватить цыпленка, выбирают нового коршуна, и игра повторяется.

№3. «Салки»

Простой вариант: играющие свободно располагаются в зале (на площадке). Один из участников — водящий. Ему дают платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я — салка!» Салка старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из играющих. Осаленному передается платочек, он громко говорит: «Я - салка» — и

игра продолжается.

Новому водящему не разрешается тотчас касаться рукой осалившего его игрока. Победителями считаются ребята, которые не были осалены.

При проведении игры с большим числом участников лучше разделить площадку на три-четыре самостоятельных участка. Тогда салка и группа играющих бегают только в пределах своего участка.

Усложненные варианты: а) Выручая товарища, можно пересекать дорогу водящему, тогда салка начинает преследовать того, кто пересек ему дорогу, или другого игрока; б) имеется один - два дома (очерченных круга), где салить игроков не разрешается, Находиться в доме больше 10 сек. не разрешается; в) играющие, кроме трех салок, имеют за воротником ленточку, Салка, догоняя убегающего, вытягивает ленту и продевает ее конец за свой воротник, Оставшийся без ленты становится салкой. Он объявляет об этом и начинает ловить остальных игроков; г) салке не разрешается касаться рукой того, кто впрыгнул на снаряд, залез на гимнастическую стенку, уцепился за перекладину, словом, оторвал ноги от земли. Правила запрещают салке караулить убегающего более 5 сек. Осаленный меняется ролью с преследователем.

№ 4. «Невод» («Рыбаки и рыбки»)

Место. Площадка, зал.

Подготовка. Ограниченная площадка для игры представляет собой «море». Из играющих выбирают двух «рыбаков», все остальные «рыбы». Рыбаки становятся на одной стороне за чертой площадки — «моря».

Описание игры. Рыбы «плавают» (бегают) в «море». Рыбаки, взявшись за руки, говорят: «Рыбаки выходят на ловлю», после чего начинают ловить рыб, окружая их сцепленными руками. Пойманный, становится между рыбаками, взявшись с ними за руки. Все трое, сцепившись за руки, начинают ловить рыб, окружая их. Каждый пойманный становится между рыбаками. Таким образом, образуется цепочка — «сеть». Рыбаки ловят рыб, окружая их сетью. Сеть становится все больше и больше. Рыбаки все время остаются крайними в сети. Игра кончается, когда все рыбы переловлены. Две последние пойманные рыбы при повторении игры становятся рыбаками.

Правила: 1. Рыбы могут бегать только в пределах ограниченной площадки. Если рыба зайдет за черту (на берег), то считается пойманной.

2. Играющие, образующие сеть, ловить руками не пойманных рыб не имеют права. Чтобы поймать рыбу, надо замкнуть сеть, образовав кольцо.

3. Рыбы могут выскользнуть из сети, но только до тех пор, пока сеть не замкнулась. Силой вырваться из сети нельзя.

4. Рыбаки могут ловить рыб, только окружая их, а не хватая их руками за костюм.

Педагогическое значение игры. В этой игре дети приучаются к совместным, согласованным действиям. Игра содействует воспитанию решительности, ловкости, быстроты в действиях, выносливости, приучает детей ориентироваться на площадке. Преимущественный вид движения - бег в различных направлениях.

№ 5. «К своим флажкам»

Место и инвентарь. Площадка, зал, коридор, разноцветные флажки.

Подготовка. Играющие, разделившись на несколько групп, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка дежурный с флажком, отличным по цвету от других флажков.

Описание игры. Все играющие по сигналу руководителя, кроме стоящих с флажками, разбегаются по площадке, становятся лицом к стене и закрывают глаза. В это время дежурные с флажками тихо и быстро меняются местами по указанию руководителя. Преподаватель дает сигнал: «Все к своим флажкам!». Играющие открывают глаза, ищут свой флажок, быстро бегут к нему и опять образуют кружок.

Побеждает та группа, которая соберется раньше других и построится в кружок.

Можно в игре построить играющих в затылок дежурному в колонну по одному. В это положение они и должны вернуться.

Правила: 1.Играющим нельзя открывать глаза до тех пор, пока не будет дан сигнал «Все к своим флажкам!». Если какой-либо игрок открыл глаза раньше, то группа, к которой он принадлежит, проигрывает.

2. Игроки с флажками должны обязательно изменить места. Если они этого не сделают, то победа их группе не засчитывается.

Вариант игры.

1.Когда играющие разбежались, им можно предложить стать в одну шеренгу перед преподавателем и выполнять за ним разные движения. В это время дежурные с флажками, находясь сзади них, меняются местами. По сигналу «К своим флажкам!» все бегут к своим флажкам.

2. Играющие под музыку или пение двигаются за учителем, повторяя за ним на ходу разные движения. По сигналу все занимают места около своих флажков.

Педагогическое значение игры. Игра приучает детей быстро реагировать на сигнал и одновременно включаться в действие, способствует воспитанию у детей творческой активности, умению согласовывать свои действия с действиями товарищей, развивает слух и приучает ориентироваться в пространстве.

Преимущественные виды движения в игре — бег, подскоки и танцевальные шаги.

III.Заключительная часть

Заключительная часть урока должна обеспечивать постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

Соревновательная подготовка

Рекомендуется проводить соревнования по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным правилам способствующих формированию индивидуальных и групповых тактических действий. Лучше всего начинать в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 1х1, 2х2, 3х3 на малых игровых площадках.

Система проверки

Педагогический контроль является одной из форм оценки уровня подготовленности юных футболистов:

1.Оперативный контроль - проводится для определения подготовленности занимающихся в период возобновления обучения после длительного перерыва или как предварительная проверка двигательных умений, навыков и уровня развития специальных физических способностей.

2.Текущий контроль – проводится для определения степени решения занимающимися каждой конкретной учебной задачи стоящей перед ними на учебно-тренировочном занятии или как специальная организованная проверка двигательного умения выполнить двигательное действие в полном объеме изученных технических требований после этапа углубленного разучивания.

3. Этапный контроль – проводится для установления степени соответствия усвоенной занимающимися predetermined конечной целью периода обучения или как специально организованная проверка двигательного навыка и измерения уровня физических и технических способностей.

При оценке результатов занимающихся в развитии физических способностей и технической подготовки на начало учебного года (результаты оперативного контроля) сравнивают с показателями на конец учебного года (результаты этапного контроля) и по результатам динамики уровня подготовленности оценивают деятельность тренера и занимающихся. Если отсутствует положительная динамика уровня подготовленности занимающегося то необходимо проанализировать его посещаемость учебно – тренировочных занятий и причины отсутствия, правильность составления тематического плана и его фактическое исполнение и материально – технические (обеспечение местом проведения, в достаточном количестве необходимого оборудования и инвентаря) условия проведения учебно – тренировочных занятий.

Общие требования к контролю

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования.

Болезнь или незначительная травма помешает занимающимся показать истинные возможности.

Методика проведения контрольных нормативов и их содержание

Комплексный контроль за уровнем подготовленности футболистов играет большую роль в работе тренера. Предметом проверки и оценивания подготовленности занимающихся в спортивно – оздоровительных группах и группах начальной подготовки являются знания, умения навыки занимающихся полученные на учебно-тренировочных занятиях. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей (м., см., сек., раз). Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебно-тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

1. Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.
2. Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного этапа подготовки или года обучения.
3. Выявление уровня освоения занимающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

По сумме баллов, набранных по видам подготовки, судят об уровне подготовленности.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроения, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого юного футболиста.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех занимающихся. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.
5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.
6. Занимающийся должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремиться показать максимально возможный результат.

Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Развивающая предметно-пространственная среда учреждения (далее – РППС) должна соответствовать требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям .

Спортивный зал	Создание условий для обучения детей технике игры в футбол
	Мячи малые, мячи футбольные

Учреждение создаёт материально-технические условия, обеспечивающие:

1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;

2) выполнение Учреждением требований:

- санитарно-эпидемиологических правил и нормативов:

• к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность,

- оборудованию и содержанию территории,
- помещениям, их оборудованию и содержанию,
- естественному и искусственному освещению помещений,
- отоплению и вентиляции,
- водоснабжению и канализации,
- организации питания,
- медицинскому обеспечению,
- приему детей в организации, осуществляющие образовательную деятельность,
- организации режима дня,
- организации физического воспитания,
- личной гигиене персонала;

- пожарной безопасности и электробезопасности;
 - охране здоровья воспитанников и охране труда работников учреждения;
- 3) возможность для беспрепятственного доступа воспитанников к объектам инфраструктуры Учреждения, осуществляющего образовательную деятельность.

Используемая литература:

1. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений. М. « Физкультура и спорт», 1998.
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
3. "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 27 октября 2011 г. N 2562 г. Москва "Об утверждении Типового положения о дошкольном образовательном учреждении"
5. Программа интегративного курса физического воспитания для начальной школы на основе футбола. Авторы – составители: Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Москвы. 2011.
6. Подвижные игры. Былеева Л.А., Яковлев В., Москва « Физкультура и спорт». 1965.
7. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. М.С. Полишкиса, В.А.Выжгина. М. Физкультура, образование и наука. 1999.
8. 500 игр и эстафет. Под редакцией В.В. Кузина., С.А.Полиевского. М. «Физкультура и спорт». 2000г.