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

ПРИНЯТО УТВЕРЖДЕНО

на заседании приказом заведующего

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА «Здоровёнок»

Разработчик: инструктор по физической культуре Елесин А.А.

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 Φ ГОС 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 создаютсявозможности 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, приобретается 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, каккоординация 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 детейлюбознательности 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 объектовокружающего 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 ценностносмыслового 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 непорядок 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 называние 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 пель:
- 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 попрямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров;
 - 4)Обманные движения 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	Дети 5-6 лет		Дети 6-7 лет	
«Физическое развитие»	Кол-во	занятий	Кол-во занятий	
«Социально-коммуникативное	в неделю	в год	в неделю	в год
развитие»	3	111	3	111
«Познавательное развитие»				
«Речевое развитие				
«Художественно-эстетическое				
развитие»				
ИТОГО	3	111	3	111
занятий в неделю				
Длительность условного часа	2	.5	30	

Перспективный план работы (1 год обучения)

Месяц	Интегрирующие образовательные области по ФГОС, задачи	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
Сентябрь	«Физическая культура» - Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. «Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; привычку сообща играть, трудиться, заниматься; стремление радовать старших хорошими поступками. «Познавательное развитие» Развивать умение наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные, существенные признаки предметов и явлений окружающего мира. «Речевое развитие» Продолжать развивать речь как средство общения. «Художественно-эстетическое развитие, развивать эстетические чувства, эмоции, эстетический вкус, эстетическое восприятие	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом.	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. СФП: специальные упражнения для развития стартовой скорости: Бег боко и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м. Техническая подготовка: Техника передвижения по площадке: Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставны шагом. Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух н с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Перемещение в защитной стойке футболиста. Тактическая подготовка: Подвижные игры: «Ударь не глядя», «Мяч кругу», «Пробеги с мячом», «Задержи мяч».
Октябрь	«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.	Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка.	ОФП: ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево вправо и пр.) Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширин шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, остановкой по сигналу инструктора ФИЗО.Поднимание и опускание рук стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращени сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. СФП:Бег «змейкой» между расставленными в различном положен

	«Социально-коммуникативное	Разбор и изучение	стойками для обводки.
	развитие» Воспитывать уважительное	правил игры в	Техническая подготовка:
	отношение к окружающим.	футбол по	Техника передвижения:
	«Познавательное	упрощенным	Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставны
	развитие» Формировать умение	правилам. Значение	шагом. Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух н
	подбирать пары или группы	правильного	с разбега. Повороты во время бега налево и направо.
	предметов, совпадающих по	_ <u> </u>	Перемещение в защитной стойке.
	*	режима для юного	Передача мяча: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средн
	заданному признаку. «Речевое развитие»Поощрять	спортсмена.	частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.
	попытки ребенка делиться с педагогом		частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.
	и другими детьми		Тактическая подготовка: Подвиженые и спортивные игры и эстафет
	разнообразными впечатлениями,		«Мяч ловцу», «Два мороза», и т.д.
	уточнять источник полученной		«мляч ловцу», «два мороза», и т.д.
	информации.		
	информации. «Художественно-эстетическое		
	развитие. Продолжать знакомить с		
	жанрами изобразительного и		
	манрами изооразительного и музыкального		
	искусства.		
	искусства.		
II C	<i>A</i> .	0.5	OAH II
Ноябрь	«Физическая культура»	Обтирание,	ОФП: Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с
	Формироватьпредставления о	обливание и	движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями
	зависимости здоровья человека от	ножные ванны как	рук (на поясе, за головой, вверх).
	правильного питания; умения	гигиенические и	Упражнения в упорах: из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание
	определять качество продуктов,	закаливающие	разгибание рук.
	основываясь на сенсорных	процедуры.	Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согн
	ощущениях.	Площадка для игры	ноги».
	«Социально-коммуникативное	в футбол, ее	Упражнения с набивным мячом: Броски друг другу одной рукой
	развитие »Учить заботиться о	устройство,	правового и левого плеча
	младших, помогать им, защищать тех,	разметка.	СФП:Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-
	кто слабее.	Основы по	м из различных исходных положений.
	Формировать такие качества, как	предупреждению	Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками д
	сочувствие, отзывчивость.	травм и несчастных	обводки.
	«Познавательное	случаев. Защитные	Техническая подготовка:
L	развитие» Развивать умение	средства во время	Техника владения мячом

редметы. Учить сравнивать предметы. Учить сравнивать предметы. В повесдневной жизни, в играх подсказывать детям формы выражения вежливости (потрослть прощения, извиниться, поблагодарить, сделать комплимент). «Художественно-стетическое развитие Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности, стетического отношевия к предметам и явлениям окружающего мира. Декабрь «Физическая культуры» Расширять представления о роли гитиены и режима дия для эдоровья «Сощиально-коммуникативное развитие» В сопитывать скромность, умение проявлять заботу об окружающих, с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания. «Познавательное развитие» Учить сравнивать предметы (по назначению, цвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить детёй решать конфликты с помощью речи: изотом поотредно в купора присев в упор дежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движен на коюрдинацию. Учить детёй решать предметы (по назначению, цвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить детёй решать спорные копросы и улаживать конфликты с помощью речи: повреждениях. «Речевое развитие» Учить детёй решать спорные копросы и улаживать конфликты с помощью речи: повреждениях. повреждениях. потамовка мачает катки сеток мачает кактическая подготовка подготовка подготовка темного почетельно и прямой, меням направление. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, знасоты 20км, 30см. Лежоальениемские упражения: бет с ускорениями до 60 м. Прыжки с места в длину, с высо образе в длину отням, часта в двух и одной ногов к етотя конфликты с помощью речи: Техника передовлжения Бег: по прямой, изменяя скорость и направление. Прыжки: вверх толчком двух но с места и толчком одной и двух и разбета. Техника передовлжения Бег: по прямой, изменяя корость и направление. Прыжки: вверх толчком двух но с места и толчком одной и двух и разбета. Техника передовлжения		определять материалы, из которых	занятий футболом.	Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стоп
Предметы. Учить сравнивать предметы. «Речевое развитие» В повседневной жизин, в играх подсказывать детям форми выражения режиным форми выражения режиным окружающего отношения к предметы и явлениям окружающего отношения к предметы представления о роли гигиены и режима дия для здоровья человека. «Сопиально-коммуникативное развитие» Воспитывать скромность, умение проявлять заботу об окружающих, с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания. «Познавательное развитие» Учить сравнивать предметы (по назначению, цвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать конфликта с помощью речи: Прыжжи и повреждениях. ОФП: Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осакии. Развоименные движен когоры природы на координацию. Чеспочный бет 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжко упражнения. Прыжки с места в длину, с высо 120см, 30см. Лежоаляемние дажность ображением вперед, в длину, с высо 140см, 30см. Лежоаляемние дажность ображением вперед, в длину, с высо 140см, 30см. Лежоаляемние дажнения на дорх и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с пракки и дваух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с пракки и дваух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высо 140см, 30см. Лежовка. Прыжжи в двутренней частью стоям сажний поочередне; внутренней стороной сто поочежуют сож. Сактор Тактор Т		1 -	Saintin pyroonow.	
предметы. «Речевое развитие» В повседневной жизни, в прак подсказывать детям формы выражения вежливости (попросить прощения, извиниться, поблагодарить, сделать комплимент). «Художественно-эстетическое развитие Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности, эстетического отношения к предметам и явлениям окружающего мира. Искабрь. «Физическая культура» Расширять представления о роли гигиены и режима для для здоровья человека. «Сопиально-коммуникативное развитие» Воспитывать скромность, умение проявлять заботу об окружающих, е благодарностью относиться к помощи и знакам впимания. «Познавательное развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать кофинкты с помощью речи: повершения мача: середню; внутренней частью стою стом опрямой, меняя направие межуу стоек («змейкой») Тактическая подготовка:Подвижные и «Коршуя и цыплата», «Салки». Сдача контрольных нормативов. ОФП: Переход из упора приесв в упор лежа и снова в упор приесв. Утражиения на формирование правильной осанки. Разноменные движет на координацию. Ченное развитием Учить детей решака и прыжке упражения: бет с укторениями до 60 м. Прыжки с места в длину, е высоты 20см, 30см. Лежкоатыетические упражения: бет с укторениями до 60 м. Прыжки с места в длину, е высоты 20см, 30см. Лежкоатыетические упражения: бет с укторениями до 60 м. Прыжки с места в длину, е высоты 20см, 30см. Лежкоатыетические упражения: бет с укторениями до 60 м. Прыжки с места в длину, е высоты 20см, 30см. Лежкоатыетические упражения: бет с укторениями до 60 м. Прыжки с места в длину, е высоты 20см, 30см. Лежноватыетические упражения: бет с укторениями до 60 м. Прыжки с техническая подготовка Техника вередаюжения Бег: по прямой, часняе котому правой и левой ногой: внутреней стороной ст				
«Фечевое развитие» В повседисвной жизни, в играх подсказывать дегям формы выражения вежливости (попросить прощения, извиниться, поблагодарить, слегать комплимент). «Художественно-тетическое развитиеФормирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности, эстетического отношения к предметам и явлениям окружающего мира. Декабрь «Физическая культура» Расширять представления о роли гигиены и режима див для здоровья человека. «Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать скромность, умение проявлять заботу об окружающих, с благодарностью относиться к помощи и знакам вииматия. «Познавательное развитие» Учить детей решать спорные вопросы и удаживать корфликты с помощью речи: Метервару). «Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и удаживать коффликты с помощью речи: Материалу). «Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и удаживать коффликты с помощью речи:		_ = = = = = = = = = = = = = = = = = = =		
жизни, в играх подсказывать детям формы выражения вежливости (попросить прощения, извиниться, поблагодарить, следать комплимент). «Художственно-эстетическое рязвитие-Формирование интереса к эстетической сторопе окружающей действительности, эстетического отношения к предметам и явлениям окружающего мира. Использование етественных представления о роли гитиены и режима для для здоровья человека. «Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать скромность, умеще проявлять заботу об окружающих, с благодарностью относиться к помощи и знакам впимания. «Познавательное развитие» Учить сравнивать предметы (по назначению, цвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать коифликты с помощыю речи:		*		
формы выражения всжливости (попросить прощения, извиниться, поблагодарить, сделать комплимент), «Хуложественно-эстетическое развитие-Формирование интереса к эстетической сторопе окружающей действительноети, эстетического отношения к предметам и явлениям окружающего мира. Декабрь «Физическая культура» Расширять представления о роли гитиены и режима дня для здоровья человека. «Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать скромность, умение проявлять заботу об окружающих, с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания. «Познавтельное развитие» Учить сравнивать предметы (по пазначению, пвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить детей реплать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи:		-		
(попросить пропіения, извиниться, поблагодарить, еделать комплимент). «Художественно-эстетическое развитиеФормироваще интереса к эстетической стороне окружающей действительности, эстетического отношения к предметам и явлениям окружающего мира. Декабрь «Физическая культура» Расширять представления о роли гитиены и режима дня для эдоровья человека. «Сониально-коммуникативное развитие» Воспитывать скромность, умение проявлять заботу об окружающих, с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания. «Познавательное развитие» Учить сравнивать предметы (по назначению, цвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: Использование стественных факторов природы (солные, воздух, вода) в целях вкаливания организма. Правых прыжке и казания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Использование стественных факторов природы (солные, воздух, вода) в целях вкаливания организма. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Лежовленическая подтотовка Техника еледениямием (изм. развитием) чить сравнивать предметы (по назначению, цвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: Использование стественных факторов природы (солные, воздух, вода) в целях на координацию. Челеночький бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжке упражисния. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Лежновательное развитием учить детей помощи при легки травмах и повреждениях. Техника еледениямием (изм. разметы на формирование правильной осапки. Разноменные декоменных бегозымием (вет 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжке и коста в длину. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвымена месте, с продвымена месте, с продвымена месте, с продвымения по одноменные декоменных на короднымием (вет 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, бегозыми на кородными. Помощи и		=		
поблагодарить, сделать комплимент). «Художественно-эстстическое развитиеФормирование интереса к эстетической стороне окружающея мира. Декабрь «Физическая культура» Расширять представления о роли гитиены и режима для здоровья человека. «Сониально-коммуникативное развитие» Воспитывать скромность, умение проявлять заботу об окружающих, с благодарпостью отпоситься к помощи и знакам внимания. «Познаватьствое развитие» Учить сравнивать предметы (по назначению, цвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и удаживать конфликты с помощью речи: и повеждениях. ОФП: Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноменные движен на координацию. (солние, воздух, вода) в пелях закаливания организма. Правила оказания первой помощи при легких помощь при декти на форменные стетенных па кораднения. Прыжки на драмения. Прыжки на др				± •
декабрь — «Физическая культура» Расширять представления о роли гитиены и режима дня для здоровья человека. — «Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать скромность, умение проявлять заботу об окружающих, с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания. — «Познавательное развитие» Учить сравнивать предметы (по назначению, цвету, форме, материалу). — «Речевое развитие» Учить детей решать спорпыс вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: — «Речевое развитие» Учить детей решать спорпыс вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: — «В правита в предметы (по назначению, цвету, форме, материалу). — «Речевое развитие» Учить детей решать спорпыс вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: — «В правитые в спомощью речи: — империод действительности, эстетическог отношения и явлениям предеты упражнения па формирование правильной осапки. Разпонменные движет на координацию. — Челемоста и упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осапки. Разпонменные дестетвенных факторов природы и упаравние сестетвенных факторов природы и упражнения на формирование правильной осапки. Разпонменные движет на координацию. Челемоста и упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осапки. Разпонменные движет на координацию. Чельночный бет 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафсты, беговые и прыжку упражнения. Недыжи на формирование правильной осапки. Разпонменные движет на координацию. Чельночный бет 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафсты, беговые и прыжку упражнения. Нектимеская подготовка Техника владения мячом Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной сторной сторном приссы упражнения поражимения. Помети на формацием правильной осапки. Разпоненные правильной осапки. Р				
Сортавитие Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности, эстетического отношения к предметам и явлениям окружающего мира. Использование естественных факторов природы (солще, воздух, вода) в целях заканивания организма. Правила оказания первой доврачебной помощи и знакам внимания. «Познавательное развитие» Учить сравнивать предметы (по назначению, цвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: Учить станивать с помощью речи: ОФП: Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движен на координацию. Чедночный бет 3х10 м, 4х10 м, ветречные эстафеты, беговые и прыжке упраженения. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, высоты 20см, 30см. Легкоаплетические упраженения: бет с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбета в длину способом «согнув поги». Прыжки с места в длину, с высо Номы, изменяя скорость и направление. Прыжки: вверх толчком двух пог с места и толчком одной и двух празбета. Техника передения мячом Удары по мячу ногой: правой и левой и лев		=		
Декабрь «Физическая культура» Расширять представления о роли гитиены и режима дня для здоровья человека. «Сониально-коммуникативное развитие» Воспитывать скромность, умение проявлять заботу об окружающих, с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания. «Познавательное развитие» Учить сравнивать предметы (по назначению, цвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать кофликты с помощью речит: ———————————————————————————————————		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
Декабрь «Физическая культура» Расширять представления о роли гитиены и режима дня для здоровья человека. «Сониально-коммуникативное развитие» Воспитывать скромность, умение проявлять заботу об окружающих, с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания. «Познавательное развитие» Учить сравнивать предметы (по назначению, цвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать кофликты с помощью речит: ———————————————————————————————————		развитиеФормирование интереса к		
Декабрь «Физическая культура» Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. «Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать скромность, умение проявлять заботу об окружающих, с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания. «Изнавательное развитие» Учить сравнивать предметы (по назначению, цвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить дстей решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: Использование Использование сетественных факторов природы (солне, воздух, вода) в целях закаливания организма. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. ОФП: Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноменные движен на координацию. Челночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжке упражнения. Остановные обранием вперед, в длину, высоты 20см, 30см. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с места в длину, с высо 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Техническая подготовка Техника передевижения Бег: по прямой, изменяя скорость и направление. Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух н разбега. Техника владения мачом Убары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной сто		эстетической стороне окружающей		
Декабрь «Физическая культура» Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. «Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать скромность, умение проявлять заботу об окружающих, с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания. «Познавательное развитие» Учить сравнивать предметы (по назначению, цвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: Использование стетенных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закания первой доврачебной помощи и знакам внимания. «Познавательное развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: Использование сетественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закания в пророды (солнце, воздух, вода) в целях закания первой доврачебной помощи и знакам внимания. «Познавательное развитие» Учить сравнивать предметы (по назначению, цвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: Использование сетественных факторов природы (солнце, воздух, водаух, закания в формирование правильной осанки. Разноименные движен на координацию. Челночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжко упражнения. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, правмах и помощи при легких травмах и помощь при легки				
Декабрь «Физическая культура» Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. «Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать скромность, умение проявлять заботу об окружающих, с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания. «Познавательное развитие» Учить сравнивать предметы (по назначению, цвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: Использование сетественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Правила окружающих, с благодарностью относиться к помощи при легких травмах и повреждениях. Использование сетественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Правила окружанения переод закаливания организма. Правила окружаемения переод закаливания организма. Правила окружаемения переод закаливания организма. Правини прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижения. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижения переод забега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высо 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Техническая подготовка Техника передижения Техника передижения Техника передижения Бег: по прямой, изменяя скорость и направление. Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух н разбега. Техника владения мячом Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной сто		отношения к предметам и явлениям		
представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. «Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать скромность, умение проявлять заботу об окружающих, с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания. «Познавательное развитие» Учить сравнивать предметы (по назначению, щвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: — сетственных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. — оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. — оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. — оказания первой доказания не формирование правильной осанки. Разноименные движен на координацию. Челночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжки упражения. Лежки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, высот 20см, 30см. Легкоамлетические упражения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с места в длину, с высо 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Техническая подготовка Техника перебвижения Техника владения мячом Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стемная порамильной осанки. Разноменные движен на координацию. Ченночый бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжки с 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжки с 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжки на координацию. Ченночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжки с 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжки на координацию. Ченночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжки на координацию. Ченночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжки на координацию. Ченночный бег обмения. Прыжки на координацию. Ченночный бег обмения: Прыжки на координацию. Ченночный бег обмения: Прыжки на координацию. Ченночный бег обмения: Прыжки на координацию.		окружающего мира.		
представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. «Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать скромность, умение проявлять заботу об окружающих, с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания. «Познавательное развитие» Учить сравнивать предметы (по назначению, щвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: — сетственных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. — оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. — оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. — оказания первой доказания не формирование правильной осанки. Разноименные движен на координацию. Челночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжки упражения. Лежки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, высот 20см, 30см. Легкоамлетические упражения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с места в длину, с высо 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Техническая подготовка Техника перебвижения Техника владения мячом Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стемная порамильной осанки. Разноменные движен на координацию. Ченночый бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжки с 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжки с 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжки на координацию. Ченночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжки с 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжки на координацию. Ченночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжки на координацию. Ченночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжки на координацию. Ченночный бег обмения. Прыжки на координацию. Ченночный бег обмения: Прыжки на координацию. Ченночный бег обмения: Прыжки на координацию. Ченночный бег обмения: Прыжки на координацию.				
представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. «Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать скромность, умение проявлять заботу об окружающих, с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания. «Познавательное развитие» Учить сравнивать предметы (по назначению, щвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: — сетственных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. — оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. — оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. — оказания первой доказания не формирование правильной осанки. Разноименные движен на координацию. Челночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжки упражения. Лежки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, высот 20см, 30см. Легкоамлетические упражения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с места в длину, с высо 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Техническая подготовка Техника перебвижения Техника владения мячом Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стемная порамильной осанки. Разноменные движен на координацию. Ченночый бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжки с 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжки с 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжки на координацию. Ченночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжки с 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжки на координацию. Ченночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжки на координацию. Ченночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжки на координацию. Ченночный бег обмения. Прыжки на координацию. Ченночный бег обмения: Прыжки на координацию. Ченночный бег обмения: Прыжки на координацию. Ченночный бег обмения: Прыжки на координацию.	ПС		11	OAH H
режима дня для здоровья человека. «Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать скромность, умение проявлять заботу об окружающих, с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания. «Познавательное развитие» Учить сравнивать предметы (по назначению, цвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, высоты 20см, 30см. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высо 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Техническая подготовка Техничае владения мячом Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной сте	декаорь	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
человека. «Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать скромность, умение проявлять заботу об окружающих, с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания. «Познавательное развитие» Учить сравнивать предметы (по назначению, цвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, высоты 20см, 30см. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с часта в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Техническая подготовка Техника передвижения Бег: по прямой, изменяя скорость и направление. Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух норазбета. Техника владения мячом Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной сте				
«Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать скромность, умение проявлять заботу об окружающих, оказания первой помощи и знакам внимания. «Познавательное развитие» Учить сравнивать предметы (по назначению, цвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: Вода) в целях закаливания органиях закаливания организма. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Прыжки с места в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высо 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Техническая подготовка Техническая подготовка Техниче порямой, изменяя скорость и направление. Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух н разбега. Техника владения мячом Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стема подготовка Техника владения мячом удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стема подготовка Техника владения мячом удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стема подготовка Техника владения мячом удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стема владения мячом удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стема подготовка Техника владения мячом удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стема подкательное развитие» учить детей решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи:				1
развитие» Воспитывать скромность, умение проявлять заботу об окружающих, оказания первой с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания. «Познавательное развитие» Учить сравнивать предметы (по назначению, цвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: закаливания организма. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Легкоатлетические упражения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с места в длину, с высо разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высо разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высо томощи при легких травмах и повреждениях. Техническая подготовка Техника передвижения Бег: по прямой, изменяя скорость и направление. Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух н разбега. Техника владения мячом Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной сте				
умение проявлять заботу об окружающих, оказания первой с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания. «Познавательное развитие» Учить сравнивать предметы (по назначению, щвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: организма. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и помощи при легких травмах и повреждениях. Техническая подготовка Техника передвижения Бысоты 20см, 30см. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с места в длину, с высо 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Техническая подготовка Техника передвижения Бег: по прямой, изменяя скорость и направление. Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух н разбега. Техника владения мячом Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной сте			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	, I
окружающих, с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания. «Познавательное развитие» Учить сравнивать предметы (по назначению, цвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высо 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Техническая подготовка Техника передвижения Техника передвижения Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух н разбега. Техника владения мячом Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной сте		-		
с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания. «Познавательное развитие» Учить сравнивать предметы (по назначению, цвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Техническая подготовка Технича передвижения Бег: по прямой, изменяя скорость и направление. Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух н разбега. Техника передвижения Техника передвижения Техника помощью двух ног с места и толчком одной и двух н разбега. Техника владения мячом Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной сте			1 -	·
помощи и знакам внимания. «Познавательное развитие» Учить сравнивать предметы (по назначению, цвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: помощи при легких травмах и травмах и повреждениях. Техническая подготовка Техника передвижения Бег: по прямой, изменяя скорость и направление. Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух н разбега. Техника владения мячом Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стемная подготовка Техника вподготовка Техника вподготовка Техника вподготовка Техника помощью двух ног с места и толчком одной и двух н разбега.			-	
«Познавательное развитие» Учить сравнивать предметы (по назначению, цвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: травмах и повреждениях. Техническая подготовка Техника передвижения Техника передвижения Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух н разбега. Техника владения мячом Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной сто			_ -	
сравнивать предметы (по назначению, цвету, форме, изменуя). материалу). «Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: Техника передвижения Техника передвижения Бег: по прямой, изменяя скорость и направление. Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух н разбега. Техника владения мячом Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной сто			<u> </u>	7 1
цвету, форме, материалу). «Речевое развитие» Учить детей решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: Бег: по прямой, изменяя скорость и направление. Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух н разбега. Техника владения мячом Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной сто		=	_	
материалу). «Речевое развитие» Учить детей разбега. решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух н разбега. Техника владения мячом Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной сто		= '	•	=
решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: Техника владения мячом Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной сто		7 2 2		Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног
решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: Техника владения мячом Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной сто		«Речевое развитие» Учить детей		разбега.
				Техника владения мячом
		-		Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стоп
убоеждать, доказывать, объяснять. средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.		убеждать, доказывать, объяснять.		средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.

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

	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	«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. «Познавательное развитие» Расширять представления о фактуре предметов (гладкий, пушистый, шероховатый и т. п.). Совершенствовать глазомер. «Речевое развитие» Совершенствовать диалогическую форму речи. «Художественно-эстетическое развитие Формирование элементарных представлений о видах и жанрах искусства, средствах выразительности в различных видах искусства.	Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка.	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 ного на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. СФП:Бег «змейкой» между расставленными в различном положен стойками для обводки. Специальные упраженения для развития ловкости: держание мяча в возду (жонглирование). Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использован изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого спосо остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Тактическая подготовка:Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».
Март	«Физическая культура» Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. «Социально-коммуникативное развитие» Обогащать словарь детей вежливыми словами (здравствуйте, до свидания, пожалуйста, извините, спасибо и т. д.).	Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Инструктаж по технике безопасности во	ОФП:Лазание, перелазание в различных исходных положениях — стоя коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастическ стенке. СФП:Легкоатлетические упраженения: бег с ускорениями до 60 м. Прыж с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисномяча: в цель, на дальность. Техника владения мячом
	«Познавательное развитие»Организовывать дидактические игры, объединяя детей	время соревнований. Страховка и	Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стоп средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.

		1	
	в подгруппы по 2-4 человека; учить	самостраховка.	Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной стоп
	выполнять правила игры.		правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направлени
	«Речевое развитие» Развивать		между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;
	монологическую форму речи.		Обманные движения (финты): с места – движение влево, с уходом вправо
	«Художественно-эстетическое		наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой
	развитие. Обращать внимание детей		наоборот. Тоже только внутренней частью подъема.
	на характер игрушек (веселая,		Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом
	забавная и др.), их форму, цветовое		выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.
	оформление.		Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейш
			комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафно и свободном ударах, вбрасывание мяча.
			Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольно
			1 1
			направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением
1			партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Соревновательная подготовка: соревнования по физической, технической
			игровой подготовке по упрощенным правилам.
1			игровой подготовке по упрощенным правилам.
Апрель	«Физическая культура»Знакомить с	Профилактика	ОФП: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способо
	основами техники безопасности и	травматизма на	«согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч сни
	правилами поведения	занятиях футболом.	из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.
	в спортивном зале и на спортивной	Повторение правил	СФП:Специальные упражнения для развития быстроты: для развит
	площадке.	игры в футбол по	стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигнал
	«Социально-коммуникативное	упрощенным	преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходн
	развитие»Закреплять умение быстро,	правилам.	положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из присед
	аккуратно одеваться и раздеваться,		широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными
	соблюдать порядок в своем шкафу		различном положении стойками для обводки.
	«Познавательное развитие»		Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в возду
	Развивать в играх память, внимание,		(жонглирование).
	воображение, мышление, речь,		Техника владения мячом
	сенсорные способности детей.		Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стоп
	«Речевое развитие» Развивать умение		средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.
	составлять рассказы о событиях из		Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.
	•		Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной стоп
	личного опыта,		предение мячи. Серединой подъема, носком, внутренней стороной стоп
	личного опыта, придумывать свои концовки к рассказам.		правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направлени между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;

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

небольшие рассказы творческого характера на тему, предложенную воспитателем.

«Художественно-эстетическое развитие. Воспитание интереса к музыкально-художественной деятельности, совершенствование умений в этом виде деятельности.

правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направлени между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;

Обманные движения (финты): с места — движение влево, с уходом вправо наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы — удар правой ногой наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправуход влево.

Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Тактическая подготовка:

Подвижные и спортивные игры и эстафеты: «Мяч ловцу», «Два мороз «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам».

Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использован изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого спосо остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейш комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафни свободном ударах, вбрасывание мяча.

Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольна направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Соревновательная подготовка: игра в футбол по упрощенным правилам.

Перспективный план работы (2 год обучения)

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

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

скромность. «Познавательное развитие» Развивать зрение, слух, обоняние, осязание, вкус, сенсомоторные способности. «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 отношения к предметам и явлениям окружающего мира. Декабрь «Физическая культура» Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. «Социально-коммуникативное умение ограничивать свои желания, выполнять установленные нормы

Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом.

Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «сог ноги».

Упражнения с набивным мячом: Броски друг другу одной рукой правового и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову.

СФП:Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейк между расставленными в различном положении стойками для обводки.

Техническая подготовка:

Техника владения мячом

Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной сто средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.

Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопь Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной сто правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направлен между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;

Тактическая подготовка:Подвижные игры: «Коршун и цыплята», «Салк Сдача контрольных нормативов.

развитие» Развивать волевые качества: поведения, в своих поступках следовать положительному примеру. «Познавательное развитие»Совершенствовать координацию руки и глаза; развивать мелкую моторику рук в разнообразных

видах деятельности.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях.

ОФП: Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев.

Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движен на координацию.

Челночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжко упражнения.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высот 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.

Техническая подготовка

Техника передвижения

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скресть шагом (вправо и влево).

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух но разбега. Повороты во время бега налево и направо.

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

Техника владения мячом

Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной сто

«Речевое развитие» Развивать умение

составлять рассказы из личного опыта.

Февраль	самовыражении. «Физическая культура»Продолжать развивать у детей самостоятельность в организации всех видов игр, выполнении правил и норм поведения. «Социально-коммуникативное развитие» Формировать умение спокойно отстаивать свое мнение. «Познавательное развитие»Помогать детям в символическом отображении ситуации, проживании ее основных смыслов и выражении их в образной форме. «Речевое развитие» Совершенствовать диалогическую форму речи. «Художественно-эстетическое развитиеФормирование элементарных представлений о видах и жанрах искусства, средствах выразительности в различных видах искусства.	Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка.	между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; Обманные движения (финты): с места — движение влево, с уходом впран наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы — удар правой ного наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом впрануход влево. Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячо выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Тактическая подготовка:Подвижные игры: «Невод», К своим флажкам» 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 ноги на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. СФП:Бег «змейкой» между расставленными в различном положе стойками для обводки. Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в возд (жонглирование). Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использова изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого спосостановок в зависимости от направления, трасктории и скорости мяча. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простей комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штраф и свободном ударах, вбрасывание мяча. Тактическая подготовка:Подвижные игры: «Живая цель», «Салкимячом».
Март	«Физическая культура» Развивать инициативу, организаторские способности. «Социально-коммуникативное	Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями,	ОФП: Лазание, перелазание в различных исходных положениях — стоя коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастичес стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте. СФП: Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прых

полостью рта.

с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину

развитие» Расширять представления

детей об их обязанностях	Инструктаж по	высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисно
«Познавательное развитие»Учить	технике	мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг).
согласовывать свои действия с	безопасности во	Техника владения мячом
действиями ведущего и других	время	Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной сто
участников игры.	соревнований.	средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.
«Речевое развитие»Учить	Страховка и	Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопь
бытьдоброжелательными и	самостраховка.	Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной сто
корректными собеседниками,		правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направлен
воспитывать культуру речевого	1	между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;
общения.	1	Обманные движения (финты): с места – движение влево, с уходом вправ
«Художественно-эстетическое	1	наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ного
развитие. Обращать внимание детей	1	наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом впра
на характер игрушек (веселая,	1	уход влево.
забавная и др.), их форму, цветовое	1	Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячо
оформление.	1	выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.
	1	Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простей
	1	комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафи
	1	и свободном ударах, вбрасывание мяча.
	1	Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произволы
	1	направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением
	1	партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.
	1	Соревновательная подготовка: соревнования по физической, техническо
	1	игровой подготовке по упрощенным правилам.
«Физическая культура»Воспитывать	Профилактика	ОФП: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способ
v v 2	травматизма на	«согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч сни
	1	из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальное
· ·		Толкание набивного мяча (1кг).
1.		СФП:Специальные упражнения для развития быстроты: для разви
учиться в школе.	упрощенным	стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигна
«Познавательное	* *	преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходи
развитие» Развивать в игре	'	положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из прис
	1	1
сообразительность, умение	, ,	широкого выпада, седа, лежа. Бег «змеикои» между расставленными
сообразительность, умение самостоятельно решать		•
сообразительность, умение самостоятельно решать поставленную задачу.		широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными различном положении стойками для обводки. Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в возд
-	«Познавательное развитие» Учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры. «Речевое развитие» Учить бытьдоброжелательными и корректными собеседниками, воспитывать культуру речевого общения. «Художественно-эстетическое развитие. Обращать внимание детей на характер игрушек (веселая, забавная и др.), их форму, цветовое оформление. «Физическая культура» Воспитывать чувство коллективизма. «Социально-коммуникативное развитие» Формировать интерес к учебной деятельности и желание учиться в школе. «Познавательное	«Познавательное развитие» Учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры. «Речевое развитие» Учить бытьдоброжелательными и корректными собеседниками, воспитывать культуру речевого общения. «Художественно-эстетическое развитие. Обращать внимание детей на характер игрушек (веселая, забавная и др.), их форму, цветовое оформление. «Физическая культура» Воспитывать чувство коллективизма. «Социально-коммуникативное развитие» Формировать интерес к учебной деятельности и желание учиться в школе. «Познавательное

	совершенствовать диалогическую и	Техника владения мячом
	моно-	Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной сто
	логическую формы речи.	средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.
	«Художественно-эстетическое	Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопь
	развитие. Воспитание желания и	Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной сто
	умения взаимодействовать со	правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направлен
	сверстниками	между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;
		Обманные движения (финты): с места – движение влево, с уходом вправ
		наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ного
		наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправ
		уход влево.
		Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячо
		выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.
		Тактическая подготовка:
		Подвижные и спортивные игры и эстафеты: «Мяч ловцу», «Два мороз
		«Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам».
		Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использова
		изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого спос
		остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
		Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейц
		комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафи
		и свободном ударах, вбрасывание мяча.
		Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произволы
		направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением
		партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.
		Подвижные игры, футбол по упрощенным правилам.
		Сдача контрольных нормативов.
Май	«Физическая культура»Продолжать	ОФП:Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение
	учить детей брать на себя раз-	разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание ру
	личные роли в соответствии с	упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же
	сюжетом игры; использовать	сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различны
	атрибуты,	положениями рук (на поясе, за головой, вверх).
	конструкторы, строительный	СФП:Упражнения в упорах: из упора лежа на гимнастической скаме
1	1 7 1 7 1	

сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжк

разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с выс

материал.

«Социально-коммуникативное

развитие»Развивать представление о

временной перспективе личности, об изменении позиции человека с возрастом

«Познавательное развитие» Содействовать проявлению и развитию в игре необходимых для под-

готовки к школе качеств: произвольного поведения, ассоциативно-образного и логического мышления, воображения, познавательной активности.

«Речевое

развитие»Совершенствовать умение использовать разные части речи в точном

соответствии с их значением и целью высказывания.

«Художественно-эстетическое развитиеВоспитание интереса к музыкально-художественной деятельности, совершенствование умений в этом виде деятельности

40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяч цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг).

Техника: *Техника владения мячом*

Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной сто средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.

Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопь Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной сто правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направленмежду стоек («змейкой») и движущихся партнеров;

Обманные движения (финты): с места — движение влево, с уходом вправ наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы — удар правой ного наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом впра уход влево.

Отвор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячо выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Тактическая подготовка:

Подвижные и спортивные игры и эстафеты: «Мяч ловцу», «Два моро «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам».

Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использова изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого спосостановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейн комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафи и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произволы направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Соревновательная подготовка: игра в футбол по упрощенным правилам

Тематическое планирование (1 год обучения)

Месяц	Задачи	Интеграция	Теоретическая	Практическая подготовка
Сентябрь	 Развитие физических качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств. Пропаганда ЗОЖ. 	областей Речевое развитие:развивать речь, как средство общения. История футбола. «Физическая культура»Расширят ь знания о ЗОЖ.	подготовка Правила поведения в спортивном зале. Правила игры в футбол.	1. Разминка: - ходьба (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, и т.д.) - бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, остановки: прыжком, повороты. Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. ОРУ без предметов. П/И « Мяч в кругу»
	1. Развитие физических качеств: ловкости, чувство равновесия. 2. Разучивание технического приема в футболе — удар внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой.	Речевое развитие: Удар внутренней стороной стопы применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния. «Познавательное развитие» Развивать умение наблюдать, анализировать, сравнивать.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом.	1. Разминка ходьба (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, и т.д.) - бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом, бег с остановками выпадом, поворотами. Прыжки с разбега на мат, перепрыгивая мягкое препятствие. ОРУ с мячами. Упражнение: Две группы игроков выстраиваются в колоннах лицом друг к другу

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

		«Социально-		
		коммуникативное		
		развитие»Воспитыва		
		ть дружеские		
		взаимоотношения		
		между детьми.		
	1. Развитие физических качеств: быстроты,	Речевое развитие:	Правила игры в защите и в	1. Разминка.
	ловкости, чувства равновесия.	как и где	нападении.	- ходьба с различным заданием.
	2. Продолжать изучение футбольного	применяется удар		- бег в различных направлениях,
	приема – удар внутренней стороной стопы.	внутренней стороной		гладкий, с изменением ширины
	Остановки подошвой	стопы.		шага, скорости, приставными
		«Физическая		шагами, остановки прыжком,
		культура» -		выпадом, повороты, спиной
		Расширять		вперед.
		представления об		- ОРУ в движении.
		особенностях		1. В парах передачи с
		человеческого		остановкой подошвой, правой,
		организма, его		левой ногой.
		возможностях.		2. упр. Из занятия №2.
				3. Удары по воротам.
				П/И «Задержи мяч»
Октябрь	1. Развитие физических качеств: силы,	Речевое развитие:	Инструктаж по технике	1. Разминка:
	быстроты, ловкости, координации	термин «удар мяча»,	безопасности во время	- ходьба с выпадами влево и
	движений.	способы ударов	соревнований.	вправо, с поворотом туловища
	2.Изучение удара внутренней частью	мяча. Остановки.		влево и вправо и пр.)
	подъема.	«Физическая		- бег в различных
		культура»		направлениях, гладкий, с
		продолжать		изменением ширины шага,
		повторять знания о		скорости, приставными шагами,
		ЗОЖ. (правильное		спиной вперед, семенящий, с
		питание, движение,		остановкой по сигналу,
		сон и солнце,		прыжком, выпадом.
		воздух и вода —		ОРУ, стрейчинг.
		наши лучшие		1. В парах удар мяча на месте
		друзья).		внутренней частью подъема.
		«Социально-		Остановка подошвой.

	коммуникативное развитие» Воспитывать уважительное отношение к партнерам по команде.		2. Удар по воротам внугренней частью подъема. 3. П/И «Мяч в кругу» 4. «Ловишки»
1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений. 2. Продолжить изучение удара внутренней частью подъема. Остановки внутренней стороной стопы, подошвой.	«Познавательное развитие» Формиров ать умение анализировать полученную информацию. Удар внугренней частью подъема используется при средних и длинных передачах, "прострелах" вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций. Остановка мяча внугренней стороной стопыиспользуется при приеме катящихся мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча	Страховка и самостраховка.	1. Разминка - ходьба с различным заданием: Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук в перед, 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»

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

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

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

Г	1 Dansans 1	Carrera ==	0	1 Department
	1. Развитие физических качеств: быстроты,	«Социально-	Основы по	1. Разминка
	ловкости, координации движений, частоты	коммуникативное	предупреждению травм и	- ходьба с различным заданием:
	движений.	развитие»Учить	несчастных случаев	Поднимание и опускание рук в
	2. Изучение ведения мяча внутренней	заботиться о		стороны, и вперед, сведение и
	стороной стопы.	младших, помогать		разведение рук вперед, круговые
		им, защищать тех,		вращения, сгибание и разгибание
		кто слабее.		рук в упоре на высоте пояса.
		Формировать такие		- бег «змейкой» без мяча между
		качества, как		расставленными в различном
		сочувствие,		положении стойками для обводки,
		отзывчивость.		ОРУ.
		Познавательное		1. Ведение мяча «змейкой»
		развитие: умение		внутренней стороной стопы с
		понять и		нанесением удара по воротам
		проанализировать		внутренней стороной стопы.
		информацию, суметь		2. Тоже с защитником, защитник
		применить ее на		работает пассивно.
		практике.		П/И «Забей в ворота»
	1. Развитие физических качеств: быстроты,	«Физическая	Защитные средства во	1. Разминка:
	ловкости, координации движений, частоты	культура»	время занятий футболом.	- ходьба с выпадами влево и
	движений.	Формироватьпредста		вправо, с поворотом туловища
	2. Продолжение изучение ведения мяча	вления о		влево и вправо и пр.)
	внутренней стороной стопы.	зависимости		-бег в различных направлениях,
	Повторение ведения средним подъемом.	здоровья человека от		с изменением ширины шага,
		правильного		скорости, приставными шагами,
		питания; умения		спиной вперед, семенящий, с
		определять качество		остановкой по сигналу,
		продуктов,		повороты, прыжки:вверх
		основываясь на		толчком двух ног с места и
		сенсорных		толчком одной и двух ног с
		ощущениях.		разбега. Повороты во время бега
				налево и направо, перемещение
				в защитной стойке.
				1. ведение мяча «Змейкой»
				изученными способами ведения.
				2. удары по воротам средним
				zv jaupar ne zeperum epeamin

				подъемом стопы.
				подъемом стопы. П/И «Задержи мяч»
Потобит	1 Pagarage 1 5 5		П	1. Разминка:
Декабрь	1. Развитие физических качеств: быстроты,	«Физическая	Правила оказания первой	
	ловкости, координации движений, частоты	культура»	доврачебной помощи при	- ходьба с выпадами влево и
	движений.	Расширять	легких травмах и	вправо, с поворотом туловища
	2. Отработка удара внутренней частью	представления о роли	повреждениях	влево и вправо и пр.)
	подъема. Остановка внутренней частью	гигиены и режима		Переход из упора присев в упор
	стопы. Ведение.	дня для здоровья		лежа и снова в упор присев.
		человека.		Упражнения на формирование
		«Познавательное		правильной осанки. Разноименные
		развитие»Учить		движения на координацию.
		сравнивать предметы		Челночный бег 3х10 м, 4х10 м,
		(по назначению,		встречные эстафеты, беговые и
		цвету, форме,		прыжковые упражнения.
		материалу).		Прыжки на двух и одной ноге на
				месте, с продвижением вперед, в
				длину, с высоты 20см, 30см.
				1. В парах удар внутренней
				частью стопы с остановкой
				внутренней частью стопы.
				2. Ведение мяча внутренней
				частью стопы «змейкой» с
				ударом по воротам.
				3. Тоже с защитником.
				П/И «Обыграй соперника» -
				игра один на один с
				защитником.
	1. Развитие физических качеств: быстроты,	Речевое развитие:		1. Разминка:
	ловкости, координации движений, частоты	Ведение мяча		- ходьба на носках, пятках,
	движений.	ногой. Это основной		полуприседе, с наклоном вперед
	2. Отработка ведения мяча ногой.	прием ведения,		не сгибая колена.
	Остановку внутренней стороной стопы.	который		Переход из упора присев в упор
		представляет собой		лежа и снова в упор присев.
		сочетание бега (реже		Упражнения на формирование
		ходьбы) и ударов по		правильной осанки. Разноименные
		мячу ногой		движения на координацию.
		миту погои		дылления на координацию.

		различными	
		различными способами.	
		способами.	
			ĺ

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

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

2. В парах передачи внутренней стороной стопы и остановка внутренней стороной стопы.

П/И «Четыре группы игроков становятся позади четырех обручей, расположенных на расстоянии 9-11 м друг от друга. В центре помещаются двенадцать мячей. По игроку от каждой команды бегут к мячам, чтобы взять их в руки (по одному

			каждый), принести их назад и
			положить в обруч. Следующий
			игрок повторяет это действие, и
			упражнение продолжается до тех
			пор, пока в каждом обруче не
			окажется по три мяча.
			1
1.Par	звитие физических качеств: быстроты,	Развитие	1. Разминка:
ловк	кости, координации движений, частоты	речи:Финты	- ходьба на носках, пятках,
движ	жений.	применяют с целью	полуприседе, с наклоном вперед
2. Pa	азучивание обманных движений	преодоления	не сгибая колена.
"yxo	одом (финтами).	сопротивления	Переход из упора присев в упор
		соперника и создания	лежа и снова в упор присев.
		необходимых	Упражнения на формирование
		условий для	правильной осанки. Разноименные
		дальнейшего ведения	движения на координацию.
		игры. Использование	Челночный бег 3х10 м, 4х10 м,
		финтов позволяет	встречные эстафеты, беговые и
		успешно решать	прыжковые упражнения.
		многие тактические	Прыжки на двух и одной ноге на
		задачи как в атаке,	месте, с продвижением вперед, в
		так и в обороне.	длину, с высоты 20см, 30см.
		Обманные движения	«Опека и преследование»
		на "уход"	Две колонны игроков в 12 — 15 м
		выполняются	друг против друга, работа в парах.
		преимущественно на	Игрок бежит в направлении
		полусогнутых ногах,	противоположной колонны, а его
		что обеспечивает	партнер следует за ним «тенью» в
		широкую амплитуду	1 — 2 метрах сзади. Ведущий
		движения, а также	часто меняет направление
		быстроту его	движения, партнер стремится
		изменения.	максимально точно повторять
		«Художественно-	каждое его движение. Как только
		эстетическое	они достигнут другой стороны,
		развитие. Развитие	стартует следующая пара — в

	интереса к	противоположном направлении. В
	самостоятельной	каждой паре ведущий и ведомый
	творческой	меняются.
	деятельности.	Инвентарь. Четыре
		стойки.
		Рекомендация. Начинать
		упражнение в медленном темпе
		(для качественного усвоения), по
		мере освоения постепенно темп
		увеличивается.
		П/И «футбол по облегченным
		правилам»
1.Развитие физических качеств: быстроты,	Речевое	1. Разминка:
ловкости, координации движений, частоты	развитие.«Уход»	- ходьба на носках, пятках,
движений.	выпадом. При атаке	полуприседе, с наклоном вперед
2. Обводка финтом «Уход выпадом»	соперника спереди	не сгибая колена.
быстро сближающегося защитника.	игрок, ведущий мяч,	Переход из упора присев в упор
	показывает своими	лежа и снова в упор присев.
	движениями, что он	Упражнения на формирование
	намерен обойти его	правильной осанки. Разноименные
	справа или слева.	движения на координацию.
	Чем больше	Челночный бег 3х10 м, 4х10 м,
	скорость, с которой	встречные эстафеты, беговые и
	движется противник,	прыжковые упражнения.
	тем раньше следует	Прыжки на двух и одной ноге на
	начинать финт и тем	месте, с продвижением вперед, в
	финт "уходом"	длину, с высоты 20см, 30см.
	успешнее он будет	Две группы игроков
	выполнен.	располагаются лицом друг к другу
	Технический прием,	на площадке в 10 м друг от друга.
	выполняемый	Игроки одной группы
	различными	(атакующие) имеют каждый по
	способами, основан	мячу
	на принципе	Игрок 0 делает передачу
	неожиданного и	мяча игроку х и быстро
	быстрого изменения	устремляется навстречу игроку х,

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

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

по сигналу, 10-15 м из различных единственный технический прием, исходных положений: стоя лицом, выполняемый боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, полевыми игроками лежа. «змейкой» Бег руками. между «Познавательное расставленными различном положении стойками для обводки. развитие» Продолжать Техника передвижения Бег: по прямой, изменяя скорость знакомить с направление, приставным, различными скрестным геометрическими шагом (вправо и фигурами, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног учить использовать в с места и толчком одной и двух качестве эталонов ног с разбега. Повороты во время плоскостные и бега налево и направо. объемные формы. 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 обусловливается требованием правил о том, что в момент броска

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

_		<u>_</u>		
				ворота.
				П/И « Футбол по упрощённым
				правилам»
	1. Развитие физических качеств: быстроты,	Речевое развитие:	Профилактика	Бег в различных направлениях,
	ловкости, координации движений, частоты	повторить виды	травматизма на занятиях	приставными шагами, спиной
	движений.	ударов в футболе,	футболом.	вперед, семенящий, с остановкой
	2. Ведение мяча внутренней стороной	виды перемещения в		по сигналу инструктора ФИЗО,
	стопы, отбор мяча в защите.	защите.		ОРУ на месте.
	•	«Социально-		Специальные упражнения для
		коммуникативное		развития быстроты: для
		развитие»Формиров		развития стартовой скорости. Бег
		ать умение оценивать		боком и спиной вперед. Ускорения
		свои поступки и		по сигналу, 10-15 м из различных
		поступки		исходных положений: стоя лицом,
		сверстников.		боком и спиной к стартовой
				линии, широкого выпада, лежа.
				Бег «змейкой» между
				расставленными в различном
				положении стойками для обводки.
				1.Упражение: 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,	«Физическая	Обтирание, обливание и	Отведение, приведение и маховые
	ловкости, координации движений, частоты	культура»	ножные ванны как	движения ноги вперед, назад, в
	движений.	Формировать	гигиенические и	стороны. Пружинистые

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

	в общественных местах; об обязанностях в группе детского сада, дома.	Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование). 1. Две колонны стоят друг напротив друга как на встречной эстафете — выполняют удар внутренней частью подъема и пробегают в конец колонны. Получающий мяч останавливает его внутренней частью стопы. 2. Ведение мяча «змейкой» внутренней частью подъема, удары по воротам внутренней частью подъема. П/И «Забей в ворота», футбол по упрощенным правилам.
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. Специальные упраженения для развития ловкости: держание

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

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

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

	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.
1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Отработка ударов по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.	детей в подгруппы по 2–4 человека; учить выполнять	Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка.	Ходьба, бег с заданием. ОРУ на месте. Лазание, перелазание в различных исходных положениях — стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической стенке. Легкоатлетической стенке. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. 1. дар по воротам с места, способом, обозначенным инструктором. Уход на противоположные ворота с тем же заданием. 2. 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.
1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Отработка перемещения в защите.	«Художественно- эстетическое развитие. Обращать внимание детей на характер игрушек (веселая, забавная и др.), их форму, цветовое оформление. «Познавательное развитие» Организов ывать дидактические игры, объединяя детей в подгруппы по 2—4 человека; учить выполнять правила игры.	Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.	Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед. бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед. ОРУ на месте.,стрейчинг. Лазание, перелазание в различных исходных положениях — стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической стенке. Легкоатлетической стенке. Легкоатлетической стенке. Легкоатлетической обег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. 1.Нападающий без мяча делает рывки, меняя направление, скорость, стараясь убежать от защитника, а защитник должен не

2. То же только пападающий с ведением муна, старастея финтом обманут, защитника и убежать, забить в норога. 3. «Задержи мяч» по кругу стаполятся пападающие, нутри круга защитники. Если круг большой, то несколько защитников. Нападающие бысгро отбивают друг другу мяч так, чтобы он катиле по доступными стараются задержать сто. 4. Развитие физических качеств: быстроты, довкости, координации движений, частоты движений. 2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. Вбрасывание. 4. Ниструктаж по технике безопасности во время среднам наклоном вперед. доступными сведениями из негории опломинийского движения. 4. Речевею развитие» Развивать монологическую форму речи. 4. Речевею развитие» Развивать монологическую форму речи. 4. Пражки с разбета в длину, с высоты 40см., бросать мяч сину, из-за головы. Метание малого (тепнисного) мяча за неды, адальносте) прыжки с места в длину, с высоты 40см., бросать мяч сину, из-за головы. Метание малого (тепнисного) мяча з неды, адальносте)	 		<u></u>	
Ведешем мяча, старастея фитом обмануть защитника и убежать забить в ворота. 3. «Задержи мяч» по кругу становатей напалающие, внутры крута защитник. Если круг большой, то несколько защитников. Нападающие быстро отбивают друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник стараются задержать сто. 4. Инструктаж по техник денем культура» Знакомить с доступными сведениям из истории олимпійского движения. 2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. Вбрасывание. 4. Инструктаж по техник безопасности во время сореннований. 5. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. 6. Сторино олимпійского движения. 6. Сторино олимпійского движения. 6. Сторино опинай вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом сигналу, приставным шагом сигналу, приставным шагом сигналу, приставным сходных положениях. Стоя на коленках, на животе, синне, по гимнастической степке. 7. Лехоматлетической степке. 8. Лехоматлетической степке. 9. Лехом				
обмануть защитника и убежать забить в ворота. 3. «Задержи мяч» по кругу становятся панадающие, внугри круга защитникь. Если круг большой, то несколько защитников. Нападающие быстро отбивают друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитники стараются задержать его. 2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. Вбрасывание. 4 Физическая культура» Запакомить с доступными спедениями из истории олимпийского движения. «Речевое развитие» Развивать монологическую форму речи. 4 Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. 5 сет с заданием: с подпиманием безопасности во время соревнований. 6 сет с заданием: с подпиманием пагом спиной вперед. 6 судь с захдестыванием толени, спиной вперед. 6 судь на месте, стрейчинт. 7 дзавивать исходных положениях – стоя на коленках, на животе, стине, по сигнану, приставным исходных положениях – стоя на коленках, на животе, стине, по систавлу, приставным исходных положениях с сетсиве. 7 легомателической степке. 7 легомателическое упраженения: 6 сет с ускорениями до 60 м. 1 прыжки с разбега в длину с высоты 40см.; 6 оросать мяч сизу, из-за головы. Метание малого (теннислого)				
3. «Задержи мяч» по кругу становятся нападающие, внутри круга защитник. Если круг большой, то несколько защитников. Нападающие быстро отбивают друг другу мяч так, чтобы оп катилетя по зъмде, а защитники стараются задержать его. 1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, кородинации движений, делотыдвижений. 2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. 2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. 3. «Задержи мяч» по кругу становятся нападающие, внутри круг а защитники. Если круг большой, то несколько защитники стараются задержать его. 4. Физическая культура» защитники стараются задержать его. 5. Ферманий стараются задержать его. 6. Ферманий. Сороднатий. Оремно спиной вперед. Саданием: с подниманием бедра, с заданием: с подниманием одимилийского движения. 6. Ферманий. Оремно спиной вперед. ОРУ па месте, стрейчит. 7. Дазание, передазание в различных исходных положениях — стоя на коленках, на животе, спине, по гимпастической степке. 7. Дехомить с самейке, тимпастической степке. 7. Дехомить с самейке, тимпастической степке. 7. Дазание, передазание в различных исходных положениях — стоя на коленках, на животе, спине, по гимпастической степке. 7. Дехомить с самейке, тимпастической степке. 8. Динтруктаж по технике безопасности во время паклоном вперед. 6. Саданием: с подниманием останований. 6. Саданием: с подниманием останований				
3. «Задержи мяч» по круту становятся нападающие, внутуп круга защитник. Если крут большой, то псеколько защитников. Нападающие быстро отбивают друг другу мяч так, чтобы он катилея по земле, а защитники стараются задержать его. Футбол по упрощённым правилам. Кодьба на носочках, пятках, с базопасности во время соревнований. 2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. Вбрасывание. Мпструктаж по технике безопасности во время соревнований. безопасности во отклине безопасности во периманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед. ОРУ на месте, стрейчинг. Лазание, передазание в различных исходных положениях — стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической степке. Лековатьемической степке. Лековатьемической устепке. Лековатьемической устепке. Лековатьемической ученния об м. Прыжки с разбета в длину с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного)				
а притивков по технике достинователя нападающие, внутри круга защитник. Если круг большой, то несколько защитников. Нападающие бытро отбивают друг другу мяч так, чтобы оп катился по земле, а защитники стараются задержать его. Футбол по упрошённым правилам. Кольба на носочках, пятках, с базопасности во время движений. 2. Ведение мяча средним подъемом без зригального контроля. Вбрасывание. Инструктаж по технике базопасности во время соревнований. соревнований. Соревнований. Соревнований. Оруч на месте, стрейчинг. Дазание, передазание в различных исходных положениях обег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ного». Прыжки с места в длину способом «согнув ного». Прыжки с места в длину, с высоты 40см., бросать мяч енизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) метание малого (теннисного) внедения на дажность на при крут большой, то несколько защитник. Если на коттро отбивают друг упоры бытер. Оруч больност во время саклением безоваемом паклоном вперед. Соровнований. Оруч на месте, стрейчинг. Лазание, передазание в различных исходных положениях, на животе, стине, по тимнастической стемке. Легкоаписительного обобы местнув ного». Прыжки с места в длину способом «согнув ного». Прыжки с места в длину, с высоты 40см., бросать мяч енизу, из-за головы. Метание малого (теннисного)				забить в ворота.
вбрасывание. 1. Развитие физических качеств: быстроты, доктупными сведениями из истории одимнийского движения. Вбрасывание. 2. Ведения мяча средним подъемом без зрительного контроля. Вбрасывание. 3. Вбрасывание. 4. Оручна денежная культура» знакомить с средниями из истории одимнийского движения. 4. Оручна денежная культура защитники стараются задержать его. Орутбол по упрощённым правилам. Ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед. Оступными сведениями из истории одимнийского движения. 4. Оручна денежная средним подъемом без зрительного контроля. 4. Оручна месте, стрейчинг. 4. Оручна месте, стрейчинг. 4. Оручна месте, стрейчинг. 4. Дазащие, передазание в различных исходных положениях — стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической стенке. 5. Легкоатветической стенке. 6. Оручна месте, стрейчинг. 7. Дазащие, передазание в различных исходных положениях — стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической с скамейке, гимнастической с скамейке, гимнастической с стенке. 6. Оручна месте, стрейчинг. 6. Оручна месте, стрейчинаменте. 6. Оручна месте, стрейчинаменте. 6. Оручна месте, стрейчинаменте. 6. Оручна месте, стрейчинаменте. 6. Оручна месте, стрейчине. 6. Оручна месте, стрейчинаменте. 6. Оручна месте, стрейчинаменте. 6. Оручна месте, стрейчинаменте. 6. Оручна месте				3. «Задержи мяч» по кругу
П.Развитие физических качеств: быстроты, движений. 2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. Вбрасывание. Метание физических качеств: быстроты, движений. 2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. Вбрасывание. Метание физических качеств: быстроты, движений, частоты движений. 2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. Вбрасывание. Метание физических качеств: быстроты, движений, частоты движений. Метание малого (тенниеното) контроля. Вбрасывание. Метание малого (тенниеното) контроля. Вбрасывание. Ору на месте, стрейчинг. Лазапие, переазавние в различных исходных положениях – стоя на колепках, на животе, спине, по гимнастической стенке. Легкоамлетической стенке. Легкоамлетической стенке. Легкоамлетической стенке. Прыжки с разбега в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (тенниеното)				становятся нападающие, внутри
В 1. Развитие физических качеств: быстроты, довкости, координации движений, частоты движений. 2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. Вбрасывапие. Метание мяча средним подъемом без зрительного контроля. Вбрасывапие. Метание мяча средним подъемом без доступными сведениями из истории олимпийского движения. «Речевое развитие» Развивать монологическую форму речи. Вбрасыватие. Метание мяча средним подъемом без зрительного контроля. Вбрасывапие. Вбрасывапие. ОРУ на месте, стрейчинг. Лазапие, переазапие в различных исходных положениях — стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической с камейке, гимнастической с камейке, гимнастической с скамейке, гимнастической с камейке, гимнастической с скамейке, гимнастиче				круга защитник. Если круг
П.Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. Вбрасывапие. Миструктаж по технике безопасности во время соревнований. Миструктаж по технике безопасности во время соревнований. Культураж одступными сведениями из истории олимпийского дижения, «Речевое развитие» Развивать монолютическую форму речи. Миструктаж по технике безопасности во время соревнований. Коренный подъемом вперед. Обег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием полени, спиной вперед. ОРУ на месте, стрейчинг. Лазапис, передазапис в различных исходных положениях — стоя на коленках, на животе, спине, по гимпастической стенке. Легкоатметической стенке. Легкоатметической стенке. Легкоатметической стенке. Легкоатметической стенке. Легкоатметической обросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного)				большой, то несколько
П.Развитие физических качеств: быстроты, движений. Орезнований. Орезновани				защитников. Нападающие быстро
П.Развитие физических качеств: быстроты, движений. Орезническая движений. Орезнований.				отбивают друг другу мяч так,
1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. Вбрасывание. Вбрасывание. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Соревнований. Оручна месте, стрейчинг. Развивать монологическую форму речи. Вбрасывание. ОРУ на месте, стрейчинг. Лазание, перслазание в различных исходных положениях — стоя на коленках, на животе, спине, по гимпастической скамейке, гимпастической скамейке, гимпастической стенке. Легкоатлетической скамейке, гимпастической стенке. Легкоатлетической стенке. Легкоатлетической стенке. Легкоатлетической стенке. Легкоатлетический у из-за головы. Метание малого (теннисного)				чтобы он катился по земле, а
1. Развитие физических качеств: быстроты, довкости, координации движений, частоты движений. 2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. Вбрасывание. 2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. Вбрасывание. 4. Сетевое развитие» Развиать монологическую форму речи. 4. Сете с ускорениями из исходных положениях — стоя на коленках, на животе, стине, по гимнастической стенке. 7. Дезкоатлечиеские упраженения: 8. Сете с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед. 9. ОРУ на месте, стрейчинг. 1. Дазание, перелазание в различных исходных положениях — стоя на коленках, на животе, стине, по гимнастической стенке. 7. Дезкоатлетической стенке. 8. Дезкоатать малого (теннисного)				защитники стараются задержать
1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. Вбрасывание. Вбрасывание. 2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. Вбрасывание. 2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. Вбрасывание. 2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. Вбрасывание. 2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. Вбрасывание. 3. Наструктаж по технике безопасности во время соревнований. 5. Ведение мяча средним подъемом без знаклоном вперед. 6. Соревнований. 6. Соревновн				его.
ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. Вбрасывание. Культура» Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. «Речевое развитие» Развивать монологическую форму речи. Культура» Знакомить с соревнований. Культура» Знакомить с соревнований. Безопасности во соревнований. Безопасности во соревнований. Бет с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед. ОРУ на месте.,стрейчинг. Лазание, перелазание в различных исходных положениях — стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической стенке. Легкоаплетической стенке. Легкоаплетической стенке. Легкоаплетической стенке. Легкоаплетической стенке. Прыжки с разбега в длину с пособом «согнув ноти». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного)				Футбол по упрощённым правилам.
движений. 2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. Вбрасывание. 3 накомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. «Речевое развитие» Развивать монологическую форму речи. 4 орму речи. 3 накомить с доступными соревнований. 5 обег 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 стенке. Легкоатлетической стенке. Легкоатлетической стенке. Легкоатлетической стенке. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного)	1. Развитие физических качеств: быстроты,	«Физическая	Инструктаж по технике	Ходьба на носочках, пятках, с
2. Ведение мяча средним подъемом без зрительного контроля. Вбрасывание. Доступными сведениями из истории олимпийского движения. «Речевое развитие» Развивать монологическую форму речи. Метание малого (теннисного)	ловкости, координации движений, частоты	культура»	безопасности во время	наклоном вперед.
зрительного контроля. Вбрасывание. сведениями из истории олимпийского движения. «Речевое развитие» Развивать монологическую форму речи. монологическую форму речи. стиной 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. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного)	движений.	Знакомить с	соревнований.	бег с заданием: с подниманием
Вбрасывание. Вбрасывание. истории олимпийского движения. «Речевое развитие» Развивать монологическую форму речи. Размивать Пазание, перелазание в различных исходных положениях — стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Легкоатлетической стенке. Легкоатлетические упражнения: бет с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбета в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного)	2. Ведение мяча средним подъемом без	доступными		бедра, с захлестыванием голени,
олимпийского движения. «Речевое развитие» Развивать монологическую форму речи. Пазание, перелазание в различных исходных положениях — стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбета в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного)	зрительного контроля.	сведениями из		спиной вперед, ускорение по
движения. «Речевое развитие» Развивать монологическую форму речи. Пазание, перелазание в различных исходных положениях — стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Пегкоатлетические упраженения: 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)	Вбрасывание.	истории		сигналу, приставным шагом
«Речевое развитие» Лазание, перелазание в различных исходных положениях — стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Легкоатлетические упраженения: 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)		олимпийского		спиной вперед.
Развивать монологическую форму речи. Развивать монологическую форму речи. Развивать монологическую коленках, на животе, спине, по гимнастической стеме. Легкоатлетические упраженения: 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)		движения.		ОРУ на месте.,стрейчинг.
монологическую форму речи. коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного)		«Речевое развитие»		Лазание, перелазание в различных
форму речи. гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного)		Развивать		исходных положениях – стоя на
гимнастической стенке. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного)		монологическую		коленках, на животе, спине, по
гимнастической стенке. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного)		форму речи.		гимнастической скамейке,
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)				гимнастической стенке.
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)				Легкоатлетические упражнения:
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)				7 =
способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного)				
с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного)				
бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного)				
Метание малого (теннисного)				
				1
				мяча: в цель, на дальность.

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

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

			 Ведение внутренней стороной подъема правой левой ногой «Змейкой» оббегая фишки. утбол по упрощенным правилам.
1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений, выносливости. 2. Повторение финта «уходом» в нападении. 3. Отработка отбора мяча в защите.	«Речевое развитие» Развивать умение составлять рассказы о событиях из личного опыта, придумывать свои концовки к рассказам. «Художественно- эстетическое развитиеВоспитание желания и умения взаимодействовать со сверстниками	Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.	бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Специальные упражнения для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование). 1. 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

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

				в различном положении стойками
				для обводки.
				Специальные упражнения для
				развития ловкости: держание
				мяча в воздухе (жонглирование).
				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.
				П/И «Футбол по упрощенным
				правилам.
Май	1. Развитие физических качеств: быстроты,	«Физическая	Профилактика	Ходьба на носочках, пятках, с
	ловкости, координации движений, частоты	культура»Прививать	травматизма на занятиях	наклоном вперед.
	движений.	интерес к	футболом.	бег с заданием: с подниманием
	2. Ведение мяча средним подъемом без	физической культуре	Повторение правил игры в	бедра, с захлестыванием голени,
	зрительного контроля.	и спорту и желание	футбол по упрощенным	спиной вперед, ускорение по
		заниматься	правилам.	сигналу, приставным шагом
		физкультурой и		спиной вперед.
		спортом.		ОРУ на месте.,стрейчинг.
		«Социально-		Лазание, перелазание в различных
		коммуникативное		исходных положениях – стоя на
		развитие»Формиров		коленках, на животе, спине, по
		ать бережное		гимнастической скамейке,
		отношение к тому,		гимнастической стенке.
		что сделано руками		Легкоатлетические упражнения:
		человека. Прививать		бег с ускорениями до 60 м.
		детям чувство		Прыжки с разбега в длину
		благодарности к		способом «согнув ноги». Прыжки
		людям за их труд.		с места в длину, с высоты 40см.;
		«Познавательное		бросать мяч снизу, из-за головы.
		развитие »Побуждат		Метание малого (теннисного)

	ь детей к самостоятельности в игре, вызывая у них эмоциональноположительный 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, соверш енствование 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 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. 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. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование). 1. Упражнение по типу встречной эстафеты. Один выполняет ведение мяча в перед

			внутренней стороной подъема и передает на противоположную сторону, уходит в конец колонны. 2. Ведение внутренней стороной подъема правой левой ногой «Змейкой» оббегая фишки. 3. утбол по упрощенным правилам.
1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Отработка ударов по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.	«Социально-коммуникативное развитие» Формиров ать 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 эмоциональноположительный отклик на игровое действие.	Профилактика травматизма на занятиях футболом. Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.	Ходьба, бег с заданием. ОРУ на месте. Лазание, перелазание в различных исходных положениях — стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической стенке. Легкоатлетической стенке. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. 1. дар по воротам с места, способом, обозначенным инструктором. Уход на противоположные ворота с тем же заданием. 2. 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.
 Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. Отработка отбора мяча в защите. 	«Речевое развитие» Формировать умение составлять небольшие рассказы творческого характера на тему, предложенную воспитателем. «Художественно-эстетическое развитие. Воспитание интереса к музыкально-художественной деятельности, соверш енствование умений в этом виде деятельности	Профилактика травматизма на занятиях футболом. Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.	Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Специальные упраженения для развития ловкости: 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.

Тематическое планирование (2 год обучения)

Месяц		Задачи	Интеграция	Теоретическая	Практическая подготовка
1.130111		onder 111	областей	подготовка	Thursday in the state of the st
Сентябрь	3.	. Развитие физических качеств:	«Речевое развитие»	Правила поведения в	Разминка:
Септиоры	"	быстроты, скоростно-силовых качеств,	Приучать детей —	спортивном зале, на	- ходьба (на носках, пятках,
		ловкости, координации движений.	будущих	спортивной площадке.	внутреннем и внешнем своде
	4.	· •	школьников —	Инструктаж по технике	стопы, и т.д.)
	7.	стороной стопы. Остановка внутренней	проявлять	безопасности во время	- бег в различных направлениях,
		стороной стопы.	инициативу с целью	занятий футболом.	гладкий, с изменением ширины
		стороной стопы.	получения новых	занятии футоолом.	шага, скорости, приставными
			знаний.	•	
			«Познавательное		шагами, остановки: прыжком,
					повороты.
			развитие»		специальные упражнения для
			Продолжать		развития стартовой скорости: Бег
			расширять и		боком и спиной вперед. Ускорения
			уточнять		по сигналу, преимущественно
			представления детей		зрительному, на 5-10, 10-15 м из
			о предметном мире;		различных исходных положений:
			о простейших связях		стоя лицом, боком и спиной к
			между предметами		стартовой линии, из приседа,
			ближайшего		широкого выпада, седа, лежа.
			окружения.		Прыжки: вверх толчком двух ног
					с места и толчком одной и двух
					ног с разбега. Повороты во время
					бега налево и направо.
					ОРУ без предметов.
					1. Ведение мяча внутренней
					стороной стопы попрямой, меняя
					направления, между стоек
					(«змейкой») и движущихся
					партнеров;

	1		
			<i>Остановка мяча:</i> внутренней стороной стопы.
			П/И « Мяч в кругу», футбол по упрощенным правилам.
1.7		**	7
1. Развитие физических качеств:	Речевое развитие:	Инструктаж по технике	Разминка.
ловкости, чувство равновесия, быстроты.	Удар внутренней	безопасности во время	- ходьба (на носках, пятках,
2. Повторение технического приема в	стороной стопы	занятий футболом.	внутреннем и внешнем своде
футболе – удар внутренней стороной	применяется в		стопы, и т.д.)
стопы. Остановка мяча подошвой.	основном при		- бега: обычный бег, бег спиной
	коротких и средних		вперед, скрестным шагом, приставным шагом, бег с
	передачах, а также		1
	при ударах в ворота с близкого		остановками выпадом, поворотами.
	расстояния.		Прыжки с разбега на мат,
	уасстояния. «Познавательное		перепрыгивая мягкое препятствие.
	развитие» Развивать		ОРУ с мячами.
	умение наблюдать,		Упражнение: Две группы
	анализировать,		игроков выстраиваются в
	сравнивать.		колоннах лицом друг к другу
	Расширять		на расстоянии 7 м. Первый
	представления о		игрок из одной группы передает
	качестве		мяч первому из другой и по
	поверхности		широкой дуге устремляется
	предметов и		вперед, занимая место в конце
	объектов.		противоположной группы. Тот
			кто получил мяч останавливает
			его подошвой и выполняет
			удар.
			Бег змейкой с ведение
			внутренней стороной стопы,
			удар поворотом тем же
			способом.
			Инвентарь. Один мяч на
			группу.
			Рекомендация. Действовать с

			использованием обеих ног. П/И «Сумей выбить мяч». Эстафеты.
1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движения. 2. Продолжать изучение футбольного приема — удар внутренней стороной стопы. Удар средним подъемом. Остановка подошвой.	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. Художественно-эстетическое развитие — развивать эстетический вкус. «Социально-коммуникативное развитие» Воспитыва ть дружеские взаимоотношения между детьми. развивать умение самостоятельно объединяться для совместной игры и труда.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий.	Разминка:

Г		1	T	T
	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, чувства равновесия. 2. Продолжать изучение футбольного приема — удар внутренней стороной стопы. Ведение без зрительного контроля. Остановки подошвой, внутренней стороной стопы.	Речевое развитие: вспомним, как и где применяется удар внутренней стороной стопы. «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).	Правила игры в защите и в нападении. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.	Разминка. - ходьба с различным заданием. - бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, остановки прыжком, выпадом, повороты, спиной вперед. - ОРУ в движении. 1. В парах передачи с остановкой подошвой, правой, левой ногой. 2. упр. из занятия №2. 3. Хаотичное ведение мяча по залу без зрительного контроля. 4. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. 5. В парах отработка передачи. Остановки внутренней стороной стопы. Подошвой. П/И «Задержи мяч»
Октябрь	1. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации движений. 2.Повторение удара внутренней частью подъема.	«Речевое развитие» Совершенствовать речь как средство общения. «Физическая культура» Формировать представления о значении двигательной активности	Разбор и изучение правил игры в футбол по упрощенным правилам. Значение правильного режима для юного спортсмена.	Разминка: - ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) - бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, прыжком, выпадом.

в жизни человека; ОРУ, стрейчи	нг.
	едача мяча на месте
	стью подъема.
физические Остановка по	
упражнения для 2.Удар по п	воротам внутренней
укрепления своих частью подъе	ма.
органов и систем. П/И «Мяч в к	ругу»
«Социально- «Ловишки»	
коммуникативное	
развитие»	
Воспитывать	
уважительное	
отношение к	
партнерам по	
команде.	
1. Развитие физических качеств: быстроты, «Познавательное Страховка и Разминка	
	личным заданием:
	и опускание рук в
	вперед, сведение и
	ук вперед, круговые
	ибание и разгибание
	а высоте пояса.
	ой» без мяча между
используется при расставленны	=
	ойками для обводки,
передачах, ОРУ.	
	ар внутренней
ворот и ударах по частью подъе	1 1
	гороной стопы, на
дистанций. дистанций. месте, правой	
	ротам внутренней
внутренней стороной частью подъе	
стопыиспользуется 4. ведение мяч	
	стью подъема без

 			<u>, </u>
	Благодаря		П/И «Мяч в кругу» , футбол по
	значительной		упрощенным правилам.
	останавливающей		
	поверхности и		
	большому		
	амортизационному		
	пути этот способ		
	остановки мяча		
	имеет высокую сте-		
	пень надежности.		
	«Художественно-		
	эстетическое		
	развитие. Знакомить		
	с графическим		
	изображением		
	месторасположения		
	площадки и игроков		
	на ней.		
4. Развитие физических качеств:	Речевое	Изучение правил игры в	Разминка:
быстроты, ловкости, координации	развитие:Новый	футбол по упрощенным	- ходьба с выпадами влево и
движений.	термин « Середина	правилам.	вправо, с поворотом туловища
5. Повторение удара мяча серединой	подъема».		влево и вправо и пр.)
подъема.	Повторение способов		-бег в различных направлениях,
6. Повторение перемещения в защите	перемещения в		с изменением ширины шага,
спиной вперед приставным шагом.	защите:		скорости, приставными шагами,
	«Физическая		спиной вперед, семенящий, с
	культура»факторы,		остановкой по сигналу,
	разрушающие		повороты, прыжки:вверх
	здоровье.		толчком двух ног с места и
	«Познавательное		толчком одной и двух ног с
	развитие» уметь		разбега. Повороты во время бега
	анализировать		налево и направо, перемещение
	информацию и		в защитной стойке.
	правильно		1. В парах выполнение удара
	использовать.		мяча серединой подъема.
			остановка подошвой.

				 2.тоде с ведением мяча змейкой. 3. Упр. с занятия №2 ,но с выполнением удара серединой подъема. 4. Удар по воротам серединой подъема. П/И «Пробеги с мячом» футбол по упрощенным правилам.
	 Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений. Повторение изученных ударов 	Речевое развитие: Совершенс твовать речь как средство общения. «Социально-коммуникативное развитие» Воспитывать уважительное отношение к окружающим. «Физическая культура» здоровый образ жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья)	Значение правильного режима для юного спортсмена.	Разминка: - ходьба на носках, руки вверх, на пятках, наклон вперед, не сгибая колена, выпад поворот в туже сторону бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорением по сигналу, спиной вперед, остановки, повороты. ОРУ без мячей, стрейчинг. 1.В середине комнаты фишка — обвести ее кругами внутренней частью стопы, серединой подъема правой ногой, левой по 5 кругов. 2.Удары по воротам изученными способами. 3.В парах отработка изученных способов ударов по мячу. П/И «Мяч в кругу»
Ноябрь	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Повторение ведение мяча серединой подъема, носком правой левой ногой. 3. Диагностика физической	«Физическая культура» Формироватьпредста вления о зависимости здоровья человека от	Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.	 б. Разминка: ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. бег различным способом: спиной вперед, ускорением,

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

	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. Упражнения в упорах: из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук. Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Упражнения с набивным мячом: Броски друг другу одной рукой от правового и левого плеча. Броски одной и двумя руками через

				голову.
				Бег «змейкой» между
				расставленными в различном
				положении стойками для обводки.
				ОРУ.
				1. Ведение мяча «змейкой»
				внутренней стороной стопы с
				нанесением удара по воротам
				внутренней стороной стопы.
				2. Тоже с защитником, защитник
				работает пассивно.
				П/И «Забей в ворота», футбол.
	1. Развитие физических качеств: быстроты,	«Физическая	Защитные средства во	Разминка:
	ловкости, координации движений, частоты	культура»«Физичес	время занятий футболом.	- ходьба с выпадами влево и
	движений.	кая		вправо, с поворотом туловища
	2. Продолжение изучение ведения мяча	культура»Формиров		влево и вправо и пр.)
	внутренней стороной стопы.	ать представления об		-бег в различных направлениях,
	Повторение ведения средним подъемом.	активном отдыхе.		с изменением ширины шага,
		Социально-		скорости, приставными шагами,
		коммуникативное		спиной вперед, семенящий, с
		развитие»		остановкой по сигналу,
		Формировать такие		повороты, прыжки:вверх
		качества, как		толчком двух ног с места и
		сочувствие,		толчком одной и двух ног с
		отзывчивость,		разбега. Повороты во время бега
		справедливость,		налево и направо, перемещение
		скромность.		в защитной стойке.
		«Познавательное		1. ведение мяча «Змейкой»
		развитие»Развивать		изученными способами ведения.
		зрение, слух,		2. удары по воротам средним
		обоняние, осязание,		подъемом стопы.
		вкус, сенсомоторные		П/И «Задержи мяч»
		способности.		
Декабрь	1. Развитие физических качеств: быстроты,	«Физическая	Правила оказания первой	Разминка:
	ловкости, координации движений, частоты	культура»Расширят	доврачебной помощи при	- ходьба с выпадами влево и
	движений.	ь представления о	легких травмах и	вправо, с поворотом туловища

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

	интереса и	
	интереса к самостоятельной	
	творческой	
	деятельности.	

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

3. В парах передачи внутренней стороной стопы и остановка внутренней стороной стопы.

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

		окажется по три мяча.
1. Развитие физических качеств: быстроты,	Развитие речи:	Разминка:
ловкости, координации движений, частоты	Финты применяют с	- ходьба на носках, пятках,
движений.	целью преодоления	полуприседе, с наклоном вперед
2.Повторение обманных движений	сопротивления	не сгибая колена.
"уходом (финтами).	соперника и создания	Переход из упора присев в
	необходимых	упорлежа и снова в упор присев.
	условий для	Упражнения на формирование
	дальнейшего ведения	правильной осанки. Разноименные
	игры. Использование	движения на координацию.
	финтов позволяет	Челночный бег 3х10 м, 4х10 м,
	успешно решать	встречные эстафеты, беговые и
	многие тактические	прыжковые упражнения.
	задачи как в атаке,	Прыжки на двух и одной ноге на
	так и в обороне.	месте, с продвижением вперед, в
	Обманные движения	длину, с высоты 20см, 30см.
	на "уход"	«Опека и преследование»
	выполняются	Две колонны игроков в 12 — 15 м
	преимущественно на	друг против друга, работа в парах.
	полусогнутых ногах,	Игрок бежит в направлении
	что обеспечивает	противоположной колонны, а его
	широкую амплитуду	партнер следует за ним «тенью» в
	движения, а также	1 — 2 метрах сзади. Ведущий
	быстроту его	часто меняет направление
	изменения.	движения, партнер стремится
	«Художественно-	максимально точно повторять
	эстетическое	каждое его движение. Как только
	развитие. Развитие	они достигнут другой стороны,
	интереса к	стартует следующая пара — в
	самостоятельной	противоположном направлении. В
	творческой	каждой паре ведущий и ведомый
	деятельности.	меняются.
		2.В тройках. Один игрок
		выбрасывает мяч из за боковой,

		второй открывается. Пытаясь
		получить мяч, и убежать забить, а
		защитник пытается не дать
		получить мяч.
		П/И «футбол по облегченным
		правилам»
1. Развитие физических качеств: быстроты,	Речевое	Разминка:
ловкости, координации движений, частоты	развитие.«Уход»	- ходьба на носках, пятках,
движений.	выпадом. При атаке	полуприседе, с наклоном вперед
2. Обводка финтом «Уход выпадом»	соперника спереди	не сгибая колена.
быстро сближающегося защитника.	игрок, ведущий мяч,	Переход из упора присев в упор
	показывает своими	лежа и снова в упор присев.
	движениями, что он	Упражнения на формирование
	намерен обойти его	правильной осанки. Разноименные
	справа или слева.	движения на координацию.
	Чем больше	Челночный бег 3x10 м, 4x10 м,
	скорость, с которой	встречные эстафеты, беговые и
	движется противник,	прыжковые упражнения.
	тем раньше следует	Прыжки на двух и одной ноге на
	начинать финт и тем	месте, с продвижением вперед, в
	финт "уходом"	длину, с высоты 20см, 30см.
	успешнее он будет	Две группы игроков
	выполнен.	располагаются лицом друг к другу
	Технический прием,	на площадке в 10 м друг от друга.
	выполняемый	Игроки одной группы
	различными	(атакующие) имеют каждый по
	способами, основан	мячу
	на принципе	Игрок 0 делает передачу
	неожиданного и	мяча игроку х и быстро
	быстрого изменения	устремляется навстречу игроку х,
	направления	который останавливает мяч и
	движения.	начинает вести мяч для того,
	«Социально-	чтобы обыграть сближающегося
	коммуникативное	игрока и забить мяч в ворота за
	развитие»	спиной игрока 0. В случае если
	Воспитывать	игрок 0 отбирает мяч то он может

		-		
		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.	«Физическая культура» Расширят ь представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье. «Социально-коммуникативное развитие» Воспитыва ть уважительное отношение к окружающим. Формировать умение слушать собеседника, не перебивать без надобности.	Роль капитана команды, его права и обязанности	Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО Специальные упражнения для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Отбор мяча в выпаде у соперника. Организация и содержание. Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу. Игрок делает передачу мяча игроку х и быстро устремляется навстречу игроку х, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы

				обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. Игрок 0 старается отбирать мяч приемом отбора мяча в выпаде.По окончании единоборства оба возвращаются в конец своих групп. Инвентарь. Двое ворот уменьшенных размеров или четыре стойки, по одному мячу на двух игроков. Рекомендация. Можно вести подсчет забитым мячам в ворота соперника. Обе группы сравнивают свои результаты после
				того, как вторая закончит
				атаковать.
				2.Повторение упр. из занятия №15 (в тройках).
				(в троиках). П/И «футбол по упрощённым
				правилам»
	1. Развитие физических качеств: быстроты,	Физическое	Эмблемы футбольных	Бег в различных направлениях,
	ловкости, координации движений, частоты	развитие:	клубов России.	приставными шагами, спиной
	движений.	Формировать умение		вперед, семенящий, с остановкой
	2.Отработка вбрасывание мяча.	характеризовать свое		по сигналу инструктора ФИЗО.
		самочувствие.		Специальные упражнения для
		Речевое		развития быстроты: для
		развитие:Вбрасыван		развития стартовой скорости. Бег
		ие мяча -		боком и спиной вперед. Ускорения
		единственный		по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом,
		технический прием, выполняемый		боком и спиной к стартовой
		полевыми игроками		линии, широкого выпада, лежа.
		руками.		Бег «змейкой» между
		уками. «Познавательное		расставленными в различном
		развитие»Развивать		положении стойками для обводки.
L	L	1 4	I.	1

умение	Техника передвижения
классифицировать	Бег: по прямой, изменяя скорость
предметы по общим	и направление, приставным,
качествам	скрестным шагом (вправо и
(форме, величине,	влево).
строению, цвету).	Прыжки: 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
	обусловливается требованием
	правил о том, что в момент броска
	футболист должен касаться земли
	обеими ногами. (выполняется упр.
	в парах).
	В тройках: один выбрасывает мяч
	из за боковой линии, пара
	находится на поле, нападающий
	финтом пытается открыться,

				защитник пытается перехватить мяч во время вбрасывания из за боковой. (вся тройка меняется по очереди). П/И «Футбол по упрощённым правилам».
л д 2 н 3 б	1. Развитие физических качеств: быстроты, повкости, координации движений, частоты цвижений. 2. Повторение игры в защите (опека нападающего). 3. Повторение вбрасывание мяча из за боковой. Повторение удара средним подъемом с места.	«Художественно- эстетическое развитие. Удовлетворение потребности детей в самовыражении. «Речевое развитие» Закреплять правильное, отчетливое произнесение звуков. «Физическая культура» Формировать умение характеризовать свое самочувствие.	Профилактика травматизма на занятиях футболом.	Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО, ОРУ в движении. Специальные упражнения 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. 3. Удары средним подъемом в парах. 4. Упр. из занятия №18 с дополнением: нападающий получивший мяч атакует ворота. П/И « Футбол по упрощённым правилам»
Л	.Развитие физических качеств: быстроты, повкости, координации движений, частоты цвижений.	Речевое развитие: повторить виды ударов в футболе,	Профилактика травматизма на занятиях футболом.	Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой

	T	T	T	
	2. Ведение мяча внутренней стороной	виды перемещения в		по сигналу инструктора ФИЗО,
	стопы, отбор мяча в защите.	защите.		ОРУ на месте.
		«Социально-		Специальные упражнения для
		коммуникативное		развития быстроты: для
		развитие»Формиров		развития стартовой скорости. Бег
		ать умение оценивать		боком и спиной вперед. Ускорения
		свои поступки и		по сигналу, 10-15 м из различных
		поступки		исходных положений: стоя лицом,
		сверстников.		боком и спиной к стартовой
				линии, широкого выпада, лежа.
				Бег «змейкой» между
				расставленными в различном
				положении стойками для обводки.
				1.Упражение: 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,	«Физическая	Обтирание, обливание и	Отведение, приведение и маховые
	ловкости, координации движений, частоты	культура»Продолжа	ножные ванны как	движения ноги вперед, назад, в
	движений.	ть развивать у детей	гигиенические и	стороны. Пружинистые
	2. Удары средней частью подъема,	самостоятельность в	закаливающие процедуры.	приседания на одной ноге в
	остановка подошвой.	организации всех		положении выпада. Приседание на
		видов игр,		одной ноге (правой, левой).
		выполнении правил и		Прыжки на двух и одной ноге на
		норм поведения.		месте, с продвижением вперед, в
		«Речевое развитие»		длину, с высоты 20см, 30см.
		Совершенствовать		Запрыгивание на гимнастический

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

			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,	Речевое развитие:	Отведение, приведение и маховые
	ловкости, координации движений, частоты	Это основной прием	движения ноги вперед, назад, в
	движений.	ведения, который	стороны. Пружинистые
	2.Ведение мяча ногой.	представляет собой	приседания на одной ноге в
		сочетание бега (реже	положении выпада. Приседание на
		ходьбы) и ударов по	одной ноге (правой, левой).
		мячу ногой	Прыжки на двух и одной ноге на
		различными	месте, с продвижением вперед, в
		способами.	длину, с высоты 20см, 30см.
		«Художественно-	Запрыгивание на гимнастический
		эстетическое	мат высота не более 30-40см.
		развитие Формирова	Бег «змейкой» между
		ние элементарных	расставленными в различном
		представлений о	положении стойками для обводки.
		видах и жанрах	Специальные упражнения для
		искусства, средствах	<i>развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).
		выразительности в различных видах	2. Упражнение: Ведение
		различных видах искусства.	мяча по прямой.
		nekyeetba.	О рганизация и содержание. Две
			группы игроков в колоннах
			располагаются лицом друг к другу
			на противоположных концах
L	1	<u> </u>	1 *

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

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

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

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

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

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

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

ловкости, координации движений, часто движений, выносливости. 2. Повторение удара внутренней стороно подъема.	в игре	травматизма на занятиях футболом. Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Специальные упражнения для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование). 1. Упражнение по типу встречной эстафеты. Один выполняет
			1 *
			1
			1 1
			T =
			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
			· ` · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
			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.
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		П	6
1. Развитие физических качеств: быстрот ловкости, координации движений, часто	_	Повторение правил игры в футбол по упрощенным	бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину
движений, выносливости.	совершенствовать	правилам.	прыжки с разоста в длину способом «согнув ноги». Прыжки
2. Повторение финта «уходом» в	диалогическую и	1	с места в длину, с высоты 40см.;

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

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

			T	
		1		нападающий старается убежать
		!		забить мяч в ворота, а
				защитник помешать этому.
				П/И «Футбол по упрощенным
				правилам.
Май	1. Развитие физических качеств: быстроты,	«Физическая	Профилактика	Ходьба на носочках, пятках, с
	ловкости, координации движений, частоты	культура»Прививать	травматизма на занятиях	наклоном вперед.
	движений.	интерес к	футболом.	бег с заданием: с подниманием
	2. Ведение мяча средним подъемом без	физической культуре	Повторение правил игры в	бедра, с захлестыванием голени,
	зрительного контроля.	и спорту и желание	футбол по упрощенным	спиной вперед, ускорение по
		заниматься	правилам.	сигналу, приставным шагом
		физкультурой и		спиной вперед.
		спортом.		ОРУ на месте., стрейчинг.
		«Социально-		Лазание, перелазание в различных
		коммуникативное		исходных положениях – стоя на
		развитие»Формиров		коленках, на животе, спине, по
		ать бережное		гимнастической скамейке,
		отношение к тому,		гимнастической стенке.
		что сделано руками		Легкоатлетические упражнения:
		человека. Прививать		бег с ускорениями до 60 м.
		детям чувство		Прыжки с разбега в длину
		благодарности к		способом «согнув ноги». Прыжки
		людям за их труд.		с места в длину, с высоты 40см.;
		«Познавательное		бросать мяч снизу, из-за головы.
		развитие »Побуждат		Метание малого (теннисного)
		ь детей к		мяча: в цель, на дальность.
		самостоятельности в		1.Ведение мяча «змейкой»
		игре, вызывая у них		средним подъемом с пробитием по
		эмоционально-		воротам.
		положительный		2. Упражнения для развития уме-
		отклик на игровое		ния видеть поле:ведение мяча в
		действие.		произвольном направлении на
		' '		ограниченной площади с
				одновременным наблюдением за
				партнерами, чтобы не столкнуться
				друг с другом. Эстафеты.

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

-			1	
	1. Развитие физических качеств: быстроты,	«Социально-	Профилактика	Ходьба, бег с заданием. ОРУ на
	ловкости, координации движений, частоты	коммуникативное	травматизма на занятиях	месте.
	движений.	развитие »Формиров	футболом.	Лазание, перелазание в различных
	2.Отработка ударов по мячу ногой: правой	ать интерес к	Повторение правил игры в	исходных положениях – стоя на
	и левой ногой: внутренней стороной стопы,	учебной	футбол по упрощенным	коленках, на животе, спине, по
	средней частью подъема по неподвижному	деятельности и	правилам.	гимнастической скамейке,
	и катящемуся мячу.	желание учиться в		гимнастической стенке.
	Остановка мяча: катящегося мяча	школе.		Легкоатлетические упражнения:
	подошвой, внутренней стороной стопы.	«Познавательное		бег с ускорениями до 60 м.
		развитие »Побуждат		Прыжки с разбега в длину
		ь детей к		способом «согнув ноги». Прыжки
		самостоятельности в		с места в длину, с высоты 40см.;
		игре, вызывая у них		бросать мяч снизу, из-за головы.
		эмоционально-		Метание малого (теннисного)
		положительный		мяча: в цель, на дальность.
		отклик на игровое		3.
		действие.		дар по воротам с места,
				способом, обозначенным
				инструктором. Уход на
				противоположные ворота с
				тем же заданием.
				4.
				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.
	1. Развитие физических качеств: быстроты,	«Речевое развитие»	Профилактика	Отведение, приведение и маховые

ловкости, координации движений, частоты	Формировать умение	травматизма на занятиях	движения ноги вперед, назад, в
движений.	составлять	футболом.	стороны. Пружинистые
2. Отработка отбора мяча в защите.	небольшие рассказы	Повторение правил игры в	приседания на одной ноге в
	творческого	футбол по упрощенным	положении выпада. Приседание на
	характера на тему,	правилам.	одной ноге (правой, левой).
	предложенную		Прыжки на двух и одной ноге на
	воспитателем.		месте, с продвижением вперед, в
	«Художественно-		длину, с высоты 20см, 30см.
	эстетическое		Запрыгивание на гимнастический
	развитие.		мат высота не более 30-40см.
	Воспитание интереса		Бег «змейкой» между
	к музыкально-		расставленными в различном
	художественной		положении стойками для обводки.
	деятельности, соверш		Специальные упражнения для
	енствование умений		развития ловкости: держание
	в этом виде		мяча в воздухе (жонглирование).
	деятельности		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
			«уходом» и атакует ворота. Задача защитника выбить мяч и убежать
			забить сопернику. После этого в
			паре меняются защитник с
			нападающим.
		1	

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	Вид упражнения	Результат в баллах								
подготовк		Дошкольники		1		2	,	3	4	4
И			5-6 лет	6-7 лет	5-6	6-7	5-6	6-7	5-6	6-7
					лет	лет	лет	лет	лет	лет
В1	Бег 10 метров (сек)	мальчики	2,6	2,8	2,4	2	2,2	2,4	2,1	2,3
СКа			И	И						
физическая вка			меньш	меньш						
изи Ка			e	e						
Общая физ подготовка		девочки	2,6	2,8	2,4	2,6	2,2	2,4	2,1	2,3
Тая Гот			И	И						
Общая подготс			меньш	меньш						
0 11			e	e						
	Вбрасывание	мальчики	2	4	3	2,6	4	6	5	7
	футбольного мяча	девочки	1	1	2	5	3	3	4	4
	руками, м									
_E	Удары по воротам на	мальчики	0	1	1	2	2	2	3	3
Ка	точность с 7 метров,	девочки	0	1	1	1	2	2	3	3
Tec (OB)	кол-во раз из10									
Техническая подготовка	Бег 10 метров с	мальчики	0	1	1	1	2	2	3	3
ех од	ведением мяча и									
П	обводкой 3-х стоек									

Тестовые упражнения

Таблица 2

Физическ				Уровень физической подготовленности							
ие	Вид упражнения	Ни	изкий	Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
способнос		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
ТИ											
o.	Бег 30м. (сек.)										
Скоростные	Мальчики	6,2	6,0	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
Скорс	Девочки	7,8	7,6	7,6	7,5	7,2	7,0	6,6	6,4	6,0	5,8

	Челночный бег 3х10 м. (сек.)											
Pie Pie	Мальчики	10,3 и	10,1 и выше	10,2	10,0	10,0	9,8	9,7	9,5	9,3	9,1	
[нои]]		выше	вышс									
Координационные	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	
	Прыжок в длину с места (см)											
хобнос	Мальчики	115	120	125	130	135	140	145	155	155	160	
спос	Девочки	95	100	97	110	120	130	130	135	140	150	
овые	Наклон вперед из положения сидя (см.)											
Скоростно-силовые способности	Мальчики	1	2	2	3	4	5	6	7	8	9 и ниже	
odo												
C	Девочки	2	3 и ниже	4	5	6	7	8	9		12 и вы	
	Вид упражнен	ВИ		Osma	- L - v - 1			ически		ания		
-	Общая физическая подготовка Скоростные способности											
	1.5.10 ()			ряется	10-мет	гровый	участ	ок, стар			тмечаютс	
	1. Бег 10м.(сек)		Участнин	с вы	сокого	старта	а выпо	лняет	ускоре	ния на	этом 10-	
											т момент га фиксиј	
			движения секундом								га фикон	
	1 For 20M (cev.)		Отмеряется 30-метровый участок, старт и финиш отмечаютс Участник с высокого старта выполняет ускорения на этом 30-									
	1.Бег 30м. (сек.)										этом 30- г момент	
											г момент га фикси	
		(секундомеру с момента начала движения тестируемого.									
	Координационн				•••				1			
	2.Челночный бег ((сек.)	3x10	Отмеряется 10-метровый участок, старт и финиш отмечаются которые устанавливаются стойки напротив друг друга. Уч									
	(CCR.)										руга. эч етровом	
		(обегание	м стоеі	к. Учит	ываетс	я врем	я выпо	лнения	задани	я с момен	
					_			_	_	_	га фикси	
-	Скоростно-сило		секундом <i>юсобнос</i> і		МОМЕНТ	га нача.	ла дви	жения	тестиру	уемого.		
ŀ	3.Прыжок в длину с м				длину	с мест	а (см)	выпол	няется	толчко	м двумя	
	(см.)	1	места от линии или края доски на ровной поверхности. И									
		,	дальност * <i>в</i>								. 2001111	
		ز	тг. лучший р			е упри	жнени	я оаюн	ИСЯ ∠ п	юпыткі	и, засчи	
ļ	Гибкость			ř								
	4.Наклон вперед	ИЗ									расстоян	
	положения сидя (см.)										дони вни	
											ительных у участн	
L			Direct of.	1идо		.0111 -111	310-57-	110 11111	JIIIC,	J	<u> </u>	

	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 точность						
Техническая подготовка							
1.Вбрасывание футбольного мяча руками (м)	Вбрасывание мяча руками на дальность выполняется в соотв правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, уп пределами коридора, не засчитывается. Даётся три попытки. Учи 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 по воздуху в ворота размером 120 см х 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 инициируемых 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.

І.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 упражнении основой 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 сердечнососудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.

3.Подготовить ребят психологически и умственно. Мозг также должен настроиться специфическую ситуацию «Прокручивая» тренировки. мысленно варианты перемещений в игре, мозг активирует работу и фокусируется 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. — «Переложи 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 врось, 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 вверху, 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.

Упраженение 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

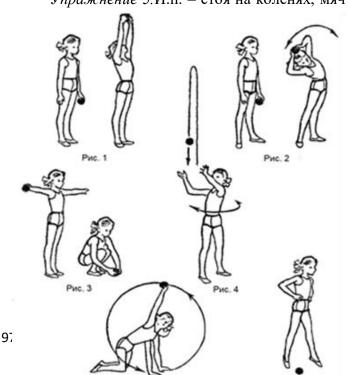
Упражнение 1.И.п. – О.с., мяч в левой руке (рис. 1). 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверху должны быть точно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

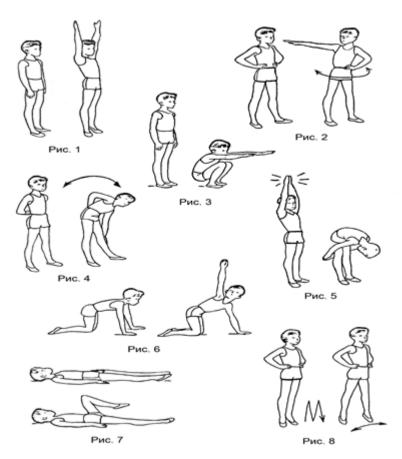
Упраженение 4.И.п. — ноги врозь, мяч в руках внизу. 1-2 — поворот вправо, бросок мяча вверх (рис. 4); 3 — поймать мяч двумя руками; 4 — И.п.; 5-8 — то же в другую сторону. Подбрасывать мяч двумя руками не высоко и строго вертикально, не отрывая ступней от пола. Дыхание произвольное.

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 спотами. 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 короткой 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 вросьпо шире, 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.

Упраженение 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 туловище 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 частьнаправлена 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 наивыешим 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 {открывание 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 ограниченно.

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 проносится 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 должены 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 лини 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.

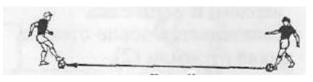
Предварительная фаза — разбег. Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами. Однако во всех случаях, выполняя разбег, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу был выполнен заранее намеченной ногой. Разбег способствует предварительному наращиванию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

Подготовительная фаза - замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага, после заднего толчка выполняется очень важнаяподфаза - 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 2до2,5 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 дальнейшийдействий. 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 прямымуглом 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 (подошвы). 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.

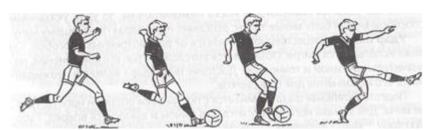
Примерное упражнение:

Задача. Ознакомление с ударом внутренней частью подъема.

Организация и содержание. Два игрока располагаются на противлицом кдруг 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 исполненияво многом схож с



ударомвнутренней 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 перекат 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, запах 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

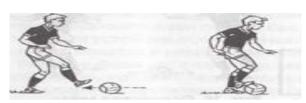


подъема по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч. После остановки мяча выполняет те же действия при ударе по мячу, что и его партнер сделавший ему передачу мяча.

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 согнуга для



устойчивости Останавливающая нога посылается навстречу мячу и развертывается 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 $30\text{-}40^\circ$. 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.

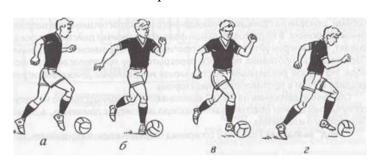
Рекомендация. Пары соревнуются между собой - чья серия ударов получитсяпродолжительнее, передавать мяч поочередно на правую - левую ногу, остановка правой ногой — обратная передача левой ногой и наоборот. Постепенно увеличивать расстояние между партнерами.

Остановка мяча внутренней стороной стопы

Остановка мяча внутренней стороной стопыиспользуется 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 выноситсявперед - навстречу мячу. Стопа развернута кнаружи на 90°. Носок несколько приподнят.

В момент соприкосновения мяча и стопы или несколько раньше нога отводится



назаддо уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

Примерное упражнение:

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

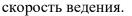
Организация и содержание.

Два игрока располагаются напротив лицом кдруг другу на расстоянии 5-10 м., у одного из партнеров мяч, который делает передачу низом в направлении партнера. Партер 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





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 мягко ведет мяч по прямой средней частью подъема.

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

Инвентарь. Четыре стойки, два мяча.

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

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

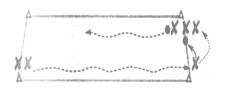
Организация и содержание. Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча между стойками и флажками, расставленными на расстоянии от 1 до 3 м. Игроки ведут мяч на скорости между стойками, используя приемы, определяемые тренером: только одной ногой, со сменой ног и т.д.,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

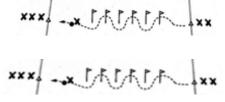


2.4. Обманные движения (финты)

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 обусловливается 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 преимущественного 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 выпадом»

«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. 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-



впередпоказывает 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

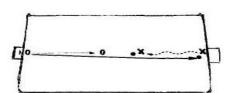
ноги выполняет широкий выпад вправо-вперед причем проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, 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 x и быстро устремляется навстречу игроку x, 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 x. 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

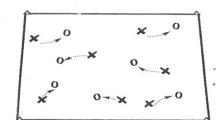
Примерное

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

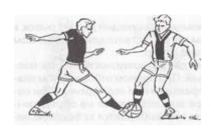
Параллельно с обучением финтам должно происходить ознакомление отбору мяча. Успех отбора

во многом зависит отспособностями 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 действиямОтбор мяча в выпадепозволяет 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.себя. 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.

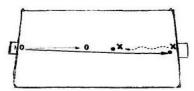
В сложных игровых ситуациях для отбора мяча используют специальные способы: в выпаде, в подкате.



2.6. Отбор мяча в выпаде

Отбор мяча в выпадепозволяет 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. Труднодостигаемые 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 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 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 впередкнизу. 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 немыслимо 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.

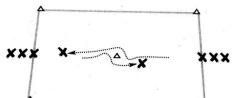
Естественно, успех в этом важном деле во многом зависит от уровня подготовленности тренера, его профессиональных знаний и умений, эрудиции и общей культуры. Лучше всего теоретическую подготовку проводить так, чтобы изучение теоретического материала совмещалось с закреплением его в практических занятиях.

3.Подвижные игры и эстафеты

Эффективными средствами овладение 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, Элемент способствует гармоническому физическому развитию занимающихся. 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 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.

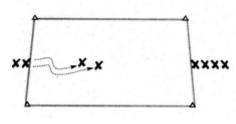
Задача. Уход с финтом в сторону от соперника.

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.

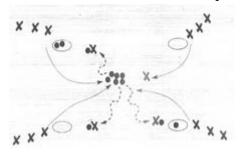
Как только они достигнут другой стороны, стартует следующая пара — в противоположном направлении. В каждой паре ведущий и ведомый меняются.

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.

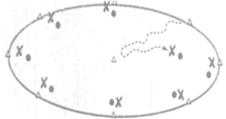
Инвентарь. Четыре обруча, 12 мячей. **Рекомендация.** Можно добавлять мячи.

Подвижные игры с элементами футбола

Упражнение 1.

co

Задача. Ведение внутренней и внешней сторонами стопы.



Организация и содержание. Восемь конических стоек устанавливаются на равном расстоянии: друг от друга по линии центрального круга. Восемь игроков, каждый своим мячом, располагаются у стоек лицом к центру круга. По сигналу учителя все бегут к

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, ускорялись или отрабатывали 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.

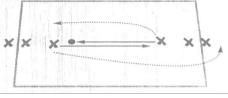
Организация и содержание. Группа игроков, каждый изкоторых водит мяч в центральном круге или похожем участке. В момент, когда один из игроков чуть отпускает от себя мяч, другой пытается украсть у него мяч и выбить его из круга. Потерявший мяч возвращает его в круг и продолжает работу, а «укравший» получает 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 ним в лоб.

Упражнение 3.

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

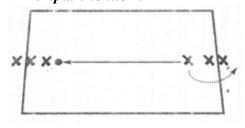


Организация и содержание. Двегруппы игроков выстраиваются лицом друг к другу на расстоянии 7 м. Первый игрок из одной группы передает мяч первому из другой и занимает место в конце своей группы.

Инвентарь. На две группу 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 содержанке. Две группы игроков располагаются друг против друга на расстоянии 7 м. Первый из одной группы передает

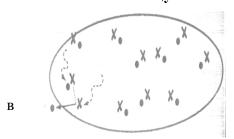
мяч первому из другой и перебегает в конец противоположной колонны. Таким образом, каждый игрок должен остановить и выполнить передачу мяча.

Инвентарь. На две группу 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 6х12 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-четырех 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 115

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 направления.

№ 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 \mathbf{c} 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 учебнотренировочном 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 предопределенному конечной целью периода обучения или как специально организованная проверка двигательного навыка и измерения уровня физических и технических способностей.

При оценки 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 подготовки, 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 настроя, 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 .

треоованиям.	Создание условий для обучения детей технике игры в футбол
Спортивный зал	
	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.