

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 42 «Материнская школа»  
города Невинномысска

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МБДОУ № 42  
г. Невинномысска  
Протокол от «31» августа 2026 г. № 1

Утверждено:  
Приказом МБДОУ №42  
г. Невинномысска  
№ 217 от 01.09.2026г.  
Заведующая МБДОУ №42  
И.В. Ярова



**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
по развитию у дошкольников отдельных показателей  
физического развития и физической подготовленности и  
обучению игре футбол  
физкультурно-спортивной направленности  
Кружок «Крепыш»**

Срок реализации программы - 2 года

Составитель:  
Мальцева Г.В.  
МБДОУ № 42  
г. Невинномысска

г. Невинномысска, 2026 год

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1.Целевой раздел**

- 1.1.Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты
- 1.4. Календарно – учебный график

### **2. Учебно-тематический план**

### **3. Содержательный раздел**

- 3.1. Описание образовательной деятельности
- 3.2. Методическое обеспечение
- 3.3. Календарно - тематический план
- 3.4. Календарно - тематический план с родителями

### **4. Организационный раздел**

- 4.1. Материально- техническое обеспечение
- 4.2. Информационные источники

### **5. Мониторинг**

### **6. Приложения**

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Возраст детей для занятий 3-5 лет и 5-7 лет.

Срок реализации программы 2 года.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа по развитию у дошкольников отдельных показателей физического развития и физической подготовленности и обучению игре футбол, разработана на основании программы интегративного курса физического воспитания для дошкольников под общей редакцией Федченко Н.С., которая расширяет возможности физического развития двигательных способностей детей на основе спортивной игры – футбол, способствует повышению уровня здоровья дошкольников, и методического пособия «Футбол в детском саду» - Желобкович Е.Ф., где посредством разнообразных игр и упражнений, заданий дети смогут научиться играть в футбол.

Занятия проводятся с детьми 2 раза в неделю на протяжении года, продолжительность не более 25мин. – младшая подгруппа, 30 мин – старшая подгруппа.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа по развитию у дошкольников отдельных показателей физического развития и физической подготовленности и обучению игре футбол (далее Программа) разработана с учетом требований нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);
3. Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. N 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Устав ДОУ.

## **Актуальность**

В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДООУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом. Наблюдая за многократным монотонным и однообразным повторением действий детей с мячом, можно прийти к выводу, что интерес у дошкольников к манипуляциям с мячом пропадает. Это приводит к необходимости поиска новых эффективных средств развития двигательной активности, развития интереса детей к достижению потребности быть ловким, быстрым, сильным, смелым.

Во всем мире большой популярностью пользуется игра в футбол, как среди взрослых, так и среди детей. В настоящее время в нашей стране охват детей дошкольного возраста занятиями футболом незначителен. Футбол как специфический вид двигательной деятельности позволяет создать условия для нормального физиологического, психического и физического развития ребенка, а также формирования социально значимых личностных качеств детей.

Эта игра сочетает ходьбу, бег, прыжки с одновременным использованием различных ударов, ведений, передач мяча, бросков, ловли и т.д. Занятие футболом способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Содержание программы направлено на формирование у детей основ здорового образа жизни, активное вовлечение в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга.

### **Отличительная особенность Программы:**

Данная Программа расширяет возможности физического развития двигательных способностей детей на основе спортивной игры – футбол, построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Отличительная особенность обучения игре в футбол - это ее эмоциональная направленность, позволяющая поддерживать у детей интерес к физической культуре, мотивировать ребенка к здоровому образу жизни.

### **1.2. Цели и задачи Программы**

**Цель:** Развивать двигательную активность, как источник здоровья детей через спортивную игру футбол.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта через многообразные действия с мячом;

- освоение знаний о футболе, его истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение правильной технике выполнения элементов спортивной игры - футбол (удар, передача, ведение).

#### **Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;
- развитие выносливости, скоростных и скоростно - силовых способностей.

#### **Воспитательные:**

- воспитание морально - волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

#### **Все занятия составлены согласно педагогическим принципам:**

*принцип осознанности и активности* – направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм, предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества в процессе обучения игре футбол;

*принцип систематичности и последовательности* - проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков игры в футбол. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, плановость, непрерывность в педагогическом процессе на протяжении всего периода обучения элементам игры футбол;

*принцип постепенности* – предполагает преемственность ступеней обучения ребенка игре футбол;

*принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей* – является фундаментом для формирования знаний, умений, навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе обучения игре футбол;

*принцип всестороннего и гармоничного развития* - содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков игры футбол;

*принцип оздоровительной направленности* – решает задачи укрепления здоровья ребенка, направлен на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержки эмоционально - положительного состояния, жизнерадостности.

#### **Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.**

*Возрастные особенности детей 3-5 лет.*

- Заметно улучшается быстрота реакции, координация и скорость движений, появляется ловкость и гибкость. Теперь дети становятся хорошими партнерами в подвижных играх. Их крупная и мелкая моторика совершенствуется.
- Изменяются пропорции их тела. Теперь они приближаются к пропорциям тела взрослого человека, центр тяжести смещается вниз.

- Вес увеличивается за счет роста костной и мышечной тканей. Причем, у мальчиков больше мышечной ткани, а у девочек — жировой. Увеличение жировой массы происходит за счет увеличения объема, а не количества жировых клеток. В этом возрасте важна пропорциональность увеличения роста и веса.
- Хрящи постепенно становятся твердыми. Правильное формирование костной системы во многом зависит от качества питания.
- Увеличиваются в размере все внутренние органы, их функции совершенствуются, приближаются к взрослым нормам и пропорциям.
- Совершенствуется и нервная система. Увеличивается число нервных клеток, усложняется и расширяется количество связей между ними.

#### **ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ**

**Три года.** Обогащаются двигательные навыки ребенка: он уверенно бежит, ускоряет и замедляет темп, меняет направление движения, может поймать мяч и удержать равновесие, хорошо поднимается и спускается по ступенькам, ездит на трехколесном велосипеде. В этом возрасте малыш способен самостоятельно одеваться и раздеваться, умеет застегивать и расстегивать пуговицы, надевать обувь на липучках. В три года ребенок уже хорошо ориентируется в пространстве и с легкостью может найти нужный ему предмет или выполнить какое-то задание по поиску игрушки. У него также хорошо развита зрительная координация. Он уже умеет пользоваться ножницами, самостоятельно есть, пить из чашки.

**Четыре года.** Двигательная активность совершенствуется: ребенок может стоять и скакать на одной ноге, ходить задом наперед, прыгать в сторону, вперед и назад, чередовать бег с прыжками, перепрыгивать через невысокие препятствия, маршировать в такт музыке. Также в этот период четко формируется предпочтение правой / левой руки.

**Пять лет.** Контроль над движениями тела заметно улучшается. Все навыки, которые ребенок приобрел до этого возраста, совершенствуются. Пространство для деятельности расширяется. В этом возрасте малыш хорошо ловит мяч двумя руками, ездит на двухколесном велосипеде, катается на роликах, прыгает через скакалку, ловко преодолевает препятствия, ходит по бревну, делает простые танцевальные движения.

#### *Возрастные особенности детей 5-7 лет.*

Период жизни ребёнка с 5-6 лет называют воспроизводящим, в этом возрасте у ребенка еще более значительные сдвиги в усовершенствовании моторики и силы. Скорость движений продолжает возрастать, заметно улучшается их координация. Ребенок любит бегать, соревноваться, он может выполнять несколько движений одновременно. Дети к 6 годам становятся менее возбудимыми, у них более уравновешены возбудительные и тормозные процессы коры головного мозга. Эти физиологические особенности оказываются благоприятным условием для развития у детей сосредоточенности, наблюдательности и внимания.

На 6-7 году жизни двигательный аппарат у детей достаточно развит для того, чтобы они могли демонстрировать точные и скоординированные движения с учетом возникающих условий и ситуаций, заинтересованы в качестве выполнения движений, проявляют волю и прикладывают усилия, когда необходимо выполнить трудное задание.

В 6-7 лет старшие дошкольники способны осознанно совершать отдельные движения разными частями тела, тренируя ритмику, ловкость и грацию. Многие из них с удовольствием соревнуются в умениях со сверстниками, развивая дух соперничества.

В 6-7 лет мышечная система детей достигает определенного уровня зрелости, что позволяет показывать высокие показатели скорости и активности в целом. Дети этого возраста хорошо справляются с теми заданиями, которые подразумевают комплексное задействование мышечных групп, например игры с мячом.

Активное развитие показателей силы и выносливости позволяет постепенно повышать уровень физической подготовки. Дети способны выдерживать определенные физические нагрузки, соблюдать правила игр, быть частью команды.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы:**

#### ***Воспитанники приобретают знания:***

- о правилах поведения и техники безопасности на занятиях;
- об основных правилах игры футбол;
- о влиянии физических упражнений на организм.

#### ***У воспитанников формируются представления:***

- об истории развития футбола, оборудовании, инвентаре;
- о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.

#### ***У воспитанников развиваются умения:***

- свободно ориентироваться в пространстве;
- выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать и выполнять удары по мячу;
- взаимодействовать друг с другом во время игры;
- выполнять основные приемы техники спортивной игры - футбол;
- подчинять свои интересы интересам команды.

### **1.4. Календарный учебный график**

Данная программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста (3 - 7 лет) и рассчитана на 72 занятия в год: 2 занятия в неделю продолжительностью не более 25 минут - младшая подгруппа, 30 минут - старшая подгруппа.

Реализация программы осуществляется в условиях спортивно-оздоровительного кружка, которую посещают воспитанники ДОО.

Программа предусматривает проведение мониторинга физического развития детей 2 раза в год (в сентябре и мае), в котором отмечаются достижения детей в освоении программы. Кроме того, родители и воспитатели ДОО знакомятся с работой педагога и детей дополнительного образования «Крепыши» на коллективных просмотрах и в открытые дни в

начале, в середине и в конце учебного года, где имеют возможность оценить достижения своих детей.

**Срок реализации:** 2 года.

**Комплектование группы** для занятий по обучению элементам игры футбол проводится с учетом общего функционального состояния детей, возрастных особенностей детей. Занятия могут посещать как мальчики, так и девочки.

Занятия проводятся 2 раза в неделю 25 - 30 мин – 8 занятий в месяц во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

**Состав группы** – 10 – 15 детей старшего дошкольного возраста(3-7 лет). На занятиях используются групповой, фронтальный, поточный и индивидуальный способы организации. Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия.

**Форма обучения:** очная.

**Место обучения:** занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий на базе МБДОУ № 42 г. Невинномысска

**Структура занятий:**

1. Вводная часть (3 - 4 мин.) – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части (различные виды ходьбы, бег, прыжки, подскоки, дыхательные упражнения и подвижные игры).
2. Основная часть (15 - 20 мин) - небольшой комплекс общеразвивающих упражнений обучение движениям с мячом, (подводящие упражнения, сходные по структуре с главными элементами техники того или иного движения в игре футбол), дыхательное упражнение.
3. Заключительная часть (4 -5 мин) релаксация (ходьба с дыхательными упражнениями, спокойная игра).

**Формы проведения итогов реализации Программы:**

- воспитанники будут принимать участие в спортивных праздниках, развлечениях в ДОУ, районных и городских соревнованиях.

## **2. Учебный план**

|                                        | Дети 3-5 лет   |         |       | Дети 5-7 лет   |         |       |
|----------------------------------------|----------------|---------|-------|----------------|---------|-------|
|                                        | Кол-во занятий |         |       | Кол-во занятий |         |       |
|                                        | в неделю       | в месяц | в год | в неделю       | в месяц | в год |
| ИТОГО занятий                          | 2              | 8       | 72    | 2              | 8       | 72    |
| Длительность условного часа (не более) | 25             |         |       | 30             |         |       |

### **3. Содержательный раздел**

#### **3.1. Описание образовательной деятельности**

Процесс обучения элементам игры футбол проходит в три этапа:

##### **Раздел 1. Этап начального обучения**

**Теория:** Дать детям представление об истории возникновения футбольного мяча.

**Практика:**

Рекомендуемые упражнения:

- различные виды бега (змейкой, со сменой ведущего, с препятствиями, обегая предметы, с прыжком в высоту);
- упражнения на координацию движения (касание носком центра мяча, лежащего неподвижно);
- перебрасывание мяча друг другу разными способами.

Игры с мячом: «Клоун с мячом», «У кого меньше мячей», «10 передач», «Горячая картошка».

**Теория:** Ознакомление с правилами безопасной работы в спортивном зале и на спортивной площадке.

**Практика:**

Рекомендуемые упражнения:

- различные виды ходьбы (с разным положением рук, на пятках, с высоким подниманием колен, широким шагом, приставным шагом);
- упражнения для развития общей выносливости, ловкости, быстроты (бег змейкой, челночный бег, ускорение по сигналу из различных исходных положений);
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед.

Игры с мячом: «Передай мяч», «Охотники и зайцы», «К своим флажкам», «Вертись мячик»

**Теория:** Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены детей.

**Практика:** *Общая физическая подготовка (ОФП).*

Рекомендуемые упражнения:

- перестроение в колонну по двое, трое, расчет на «первый – второй» и перестроение из одной шеренги в две, равнение в колонне, размыкание и смыкание приставным шагом;
- ходьба в разных направлениях, в колонне по одному, по двое, трое, приставным шагом;
- бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, в разных направлениях, с различными заданиями;
- прыжки на месте, через набивные мячи, влево, вправо;
- пролазание в обруч разными способами (под дугу, гимнастическую скамейку);
- лазанье по гимнастической лестнице с изменением темпа, с пролета на пролет;
- общеразвивающие упражнения для развития укрепления мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног;

- статические упражнения

*Техническая подготовка:*

Рекомендуемые упражнения:

- подбрасывания и ловли мяча двумя руками с продвижением вперед, бросание из - за головы;
- перебрасывание мяча руками друг другу, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2м (вратарская техника);
- касания носком центра мяча, лежащего неподвижно;
- имитационные удары по мячу внутренней стороной стопы;
- выполнение удара по неподвижному мячу правой и левой ногой в стену с расстояния от 2 м разными способами (внутренней стороной стопы, носком);

*Подвижные игры:* «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишки с мячом», «Догони свою пару», «Совушка», «Перелет птиц», «Волк во рву», «Чье звено быстрее собирется».

*Эстафеты:* «Дорожка препятствий», «Пингвины»

## **Раздел 2 Этап углубленного разучивания упражнений**

**Теория:** Элементарные правила игры в футбол. Инвентарь и оборудование.

**Практика:** *ОФП (общая физическая подготовка)*

Рекомендуемые упражнения:

- разновидности ходьбы (на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок, в полуприседе, приставным шагом);
- бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, с остановкой на сигнал, змейкой, боком, семенящим шагом;
- упражнения на координационной лесенке (прыжки на двух ногах, на одной ноге, ноги вместе - врозь);
- общеразвивающие упражнения с предметами и без;
- броски мяча друг другу двумя руками, разными способами;
- подбрасывание мяча вверх и ловля его стоя на месте, с поворотом кругом.

*Техническая подготовка:*

Рекомендуемые упражнения:

- передача мяча внутренней стороной стопы от водящего игрокам, стоящим по кругу, в шеренге;
- прокатывание мяча на месте правой и левой ногой;
- ведение мяча по прямой, между ориентирами;
- остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы;
- ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади.

*Игровые упражнения:* «Чей мяч дальше», «Не выпускай мяч из круга», «Передал - садись».

*Подвижные игры:* «Салки», «К своим флажкам», «Уголек»

*Эстафеты:* «Проведи мяч», «Мяч о стену»

**Практика:** *ОФП (общая физическая подготовка)*

Рекомендуемые упражнения:

- ходьба с разными положениями рук, приставным шагом, с крестным шагом, в разных направлениях, с остановкой на сигнал, с перекатами с пятки на носок;

- общеразвивающие упражнения с предметами и без них;
- прыжки на одной ноге, двух ногах, с продвижением;
- лазание по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет, перелазания по гимнастической скамейке из разных исходных положений ( на коленях, спине, животе);
- метание малого мяча в цель, на дальность;
- бросание друг другу из-за головы, снизу.

*СФП (специальная физическая подготовка):*

- различные виды бега (змейкой, боком, спиной);
  - ускорение из разных исходных положений (стоя лицом, из приседа, седа );
- Подвижные игры:* «Ловишка с мячом», «Охотники и утки», «Во встречных колоннах»

*Техническая подготовка:*

- бег с изменением скорости и направления;
- повороты во время бега;
- остановка катящегося мяча подошвой ноги;
- передача мяча в парах, тройках;
- ведение произвольно по ограниченной площади внутренней стороной стопы, между стоек;
- удары правой и левой ногой по неподвижному мячу, с места с целью попасть в предмет;
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед.

*Игровые упражнения:* «Мяч в кругу», «Ловкие ребята», «Будь внимателен»

*Подвижные игры:* «У кого меньше мячей», «Удочка», «Ловишка в кругу»

*Эстафеты с произвольным ведением мяча.*

**Практика:** *Специальная физическая подготовка (СФП)*

Рекомендуемые упражнения:

- различные виды бега на координационной лестнице,
- упражнения на координацию движений (ведение мяча по прямой, коридору, постепенно уменьшая его ширину, челночный бег;
- упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;

*Игровые упражнения* «Дотронься до колокольчика», «Кто дальше», «Боулинг».

*Техническая подготовка*

Рекомендуемые упражнения:

- ведение мяча по прямой, вокруг конусов;
- удары мяча с разбега внутренней стороной стопы с попаданием в цель;
- удары по мячу в стену с места внутренней стороной стопы через шнур (высота 20 см);
- отбивание мяча от пола рукой;
- удар по мячу носком ноги (расстояние до цели- 3-3,5 м);
- ловля мяча в прыжке (перебрасывание мяча друг другу);

*Подвижные игры:* «Салки с мячом», «Ловишка в кругу», «Пятнашки», «Перебеги с мячом на другую сторону площадки», «Мой веселый, звонкий мяч».

**Практика:** Комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без, упражнения парами.

**Практика:** Выполнение отбора мяча у соперника и вратарской техники.

Рекомендуемые упражнения:

*Игровые упражнения* «Ну-ка отними!», «Горячий мяч»;

- ловля мяча, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2-3 м;
- бег с прыжком в высоту;
- ловля мяча через сетку, натянутую выше ребенка на 20 см;
- прием катящегося мяча (отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами);
- броски и ловля мяча разными способами;
- ведение мяча известными способами с уходом в сторону от соперника.

**Практика:** Вбрасывание мяча и выполнение финтов.

*Специальная физическая подготовка (СФП)*

Рекомендуемые упражнения:

- ходьба с крестным шагом, по диагонали, высоко поднимая колени и ударяя по ним мячом;
- различные виды бега и прыжков на координационной лестнице;
- ускорение по сигналу из различных исходных положений (стоя лицом, из приседа, седа);
- броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу, подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же с поворотом кругом.

*Техническая подготовка:*

- ведение мяча внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно;
- удары мяча правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу, о стену;
- остановка мяча подошвой ноги после передачи партнера;
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, одной рукой от правого и левого плеча;
- обманные движения (финты), уход в сторону от соперника.

*Эстафеты:* «Кто быстрее», «Пингвины», «А - ну отними!», «Во встречных колоннах», «По коридору».

### **Раздел 3. Этап закрепления и совершенствования.**

**Практика:** Совершенствовать технику работы с мячом. Вратарская техника.

Рекомендуемые упражнения:

- ведение мяча известными детям способами;
- остановка мяча подошвой ноги;
- удары по мячу с места, с разбега, о стену по неподвижному мячу;
- передача мяча любыми способами;
- прием катящегося мяча, ловля низколетающего мяча;

*Эстафеты:* «Пингвины», «Полоса препятствий», «Футбольный слалом», «По прямой»

*Подвижные игры:* «Ловишка», «Пятнашки», «Заморожу», «Подвижная цель»

*Игровые задания:* «Кто быстрее», «Горячая картошка», «Дотронься до колокольчика», «Прыжок - шутка».

**Практика:** Отбор мяча, выполняя действия в паре. Изучение прав и обязанностей игроков. Игра в футбол по упрощенным правилам (по 3 игрока).

*Рекомендуемые упражнения:*

- различные виды бега (змейкой, с изменением темпа, со сменой направляющего, с препятствиями);
- различные виды прыжков, подскоки;
- передача мяча от игрока к игроку;
- удар мяча по предмету с места, разбега с расстояния 3м-3,5м.;
- остановка мяча во время передачи друг другу;
- ловля и броски мяча руками;
- отбивание мяча в движении;
- ведение мяча по прямой, между стойками;
- обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот;
- вбрасывание мяча руками из- за боковой линии с места из положения ноги вместе.

*Подвижные игры:* «Быстро возьми, быстро положи», «У кого меньше мячей», «Не оставайся на земле», « Сделай фигуру», «Передачи мяча по кругу через центр», «Мы веселые ребята», «Совушка», «Коршун и наседка», «Волк во рву», «Кого назвали, тот ловит мяч», Перелет птиц».

*Эстафеты:* «Прокати под веревкой», «Бревнышко», «Пингвины», «Попади в цель», «Кто быстрее», «Чья команда забросит больше мячей».

*Игра в футбол по упрощенным правилам* (в командах по 3 игрока, по 2 мин. каждая игра).

**Теория:** Игра в футбол по упрощенным правилам.

**Практика:** Проведение соревнований по ОФП и футболу между группами детей старшего дошкольного возраста, праздников, развлечений. Муниципальный конкурс между дошкольными учреждениями: «Папа, мама, я – спортивная семья». Участие в муниципальных фестивалях и спортивных играх в рамках проекта по направлению «Футбол с детства».

### **3.2. Методическое указание реализации Программы:**

Для решения поставленных задач используются следующие методы:

**словесные** - объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;

**наглядные** – демонстрация, показ, участие инструктора по физической культуре в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры;

**практические** - упражнения (конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь); применение исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать); изменение скорости и темпа движений; смена способов выполнения упражнений.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов футбола. Задания выполняются при различных формах организации: фронтальной, в подгруппах, индивидуально. Необходимо обеспечить осознанное освоение детьми упражнений и не ограничивать их в творчестве. Эмоции, возникающие при выполнении упражнений, активизируют многие функции организма. Каждый ребенок выполняет задания вместе с другими детьми, реализуя при этом свои возможности.

Показ применяется, когда дети знакомятся с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз.

Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия. Индивидуальная помощь используется при подводящих упражнениях, создания уверенности, успеха.

**Эффективность обучения элементам футбола будет достигнута при выполнении следующих методических рекомендаций:**

1. При обучении детей делать акцент на обучение посредством игры и строить процесс на основе адаптированных для возможностей ребенка упражнений и игр.
2. Мяч должен быть крупным, с покрышкой, изготовлен из кожи или другого пригодного для этих целей материала. Окружность мяча 68-71 см. Если есть возможность дать мяч каждому ребенку, то это значительно повысит эмоциональность занятий и будет способствовать более быстрому освоению предметов.
3. Упражнения дети выполняют как правой, так и левой ногой.
4. При обучении сложным действиям используются подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия.
5. Обучение технике проводится постепенно путем усложнения условий выполнения движений.
6. Футбольные элементы совершенствуются в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх и самой игре в футбол. Применение разнообразных игровых действий позволит:
  - расширить и обогатить запас двигательных умений и навыков;
  - повысить уровень развития физических качеств и уровень физической подготовленности;
  - успешно решать задачи начального обучения;
  - обеспечить вариативность действий игроков;
  - закреплять и совершенствовать элементы спортивной игры.
7. Используется упрощенный вариант игры в футбол (с меньшим числом игроков, на площадке меньших размеров).

**Дети должны знать элементарные правила игры в футбол:**

- перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон или начального удара. Мяч ставится на землю в центре поля;

- игроки команды стремятся забить как можно больше голов в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры;

- футбол - игра двух команд, и в каждой команде - до 5-7 игроков, один из которых капитан;

- соблюдение правил игры, и продолжительность матча контролирует судья;

- мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот, а также во время игры были соблюдены все правила;

- в футболе все действия с мячом игроки выполняют ногами;

- правом брать мяч в руки обладают вратарь и игрок, выполняющий вбрасывание;

- футбол - игра коллективная, и игроки относятся друг к другу с уважением, несмотря на дух соперничества и желание победить.

### **3.3. Календарно - тематический план (Приложение 1)**

## **4. Организационный раздел**

### **4.1. Материально – техническое обеспечение.**

Для занятий по обучению детей игре в футбол в детском саду имеется физкультурный зал, спортивная площадка, необходимое оборудование и материалы.

### **4.2. Информационные источники**

1. Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола.

Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамент образования города Москвы. Москва-2013г., Авторы-составители: В.А.Круглыхин, Е.В.Ломакина, Разова Е.В.

2. Аксенова Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях // Дошкольное воспитание, 2000. № 6. С. 37–48.

3. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1981.

4. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1983. - 144 с.

5. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Ст. возраст. - М.: Владос, 2004 - 374с

6. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1978. – 287 с.

7. Рунова М. Формирование оптимальной двигательной активности. Старший дошкольный возраст // Дошкольное воспитание, 2000. № 6. С. 30–37.

8. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет. – М.: Владос, 2001. – 112 с.

9. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.

10. Щербак А. К гармонии через движение! // Дошкольное воспитание, 1998. № 6. С. 56; № 8. С. 39
11. Николаева Н И. «Школа мяча»
12. Желобкович Е.Ф. «Футбол в детском саду» Москва 2009
13. // Дошкольное воспитание № 6 – 2005г. Л. Волошина, Г. Тиунова «Играем в футбол», стр. 46-52.
14. // Дошкольное воспитание № 6 – 2010г. Б. Куланин «Дошкольники и спортивные игры»

#### **5. Мониторинг образовательных результатов.**

Мониторинг осуществляется с целью эффективности применения данной технологии инструктором по физической культуре, реализующим Программу в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

Занятия по обучению детей игре в футбол направлены на укрепление здоровья и повышение уровня физических качеств детей. Развитие физических качеств – одна из важных сторон физического воспитания дошкольника. Для тестирования физических качеств используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. **(Приложение 2)**

## Содержание занятий по обучению игре в футбол.

### Сентябрь

#### Задачи:

1. Знакомить детей с историей возникновения футбольного мяча.
2. Совершенствовать технику бега.
3. Совершенствовать технику перебрасывания мяча друг другу.
4. Учить касаться носком центра мяча, лежащего неподвижно.
5. Учить технике выполнения удара по неподвижному мячу.
6. Воспитывать дружеские отношения между детьми.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Занятие 1</b><br><b>Беседа:</b> «История футбольного мяча» (Приложение 4)<br>Ходьба с разными командами (высоко поднимая колено, мяч за спиной, на носках, пятках).<br>Бег с заданиями (змейкой, со сменой ведущего, с препятствиями, с прыжком в высоту в упражнении).<br>ОРУ с мячом (Приложение)<br><b>Упражнения в футбольной технике:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- касание носком центра мяча, лежащего неподвижно);</li><li>- удар носком ноги по неподвижному мячу в стену.</li></ul> <b>П/и «У кого меньше мячей» (Приложение)</b><br><b>Игра - импровизация «Клоун с мячом»</b><br>Дыхательные упражнения в ходьбе | <b>Занятие 2</b><br><b>Разминка:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- ходьба с мячом в руках;</li><li>- бег с заданиями</li></ul> Дыхательные упражнения в ходьбе<br>ОРУ с мячом (тоже)<br><b>Упражнения в футбольной технике:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- удар носком ноги по неподвижному мячу;</li><li>- передача мяча друг другу в паре с расстояния 2м.</li></ul> <b>П/и «10 передач» (Приложение)</b><br>Касание носком центра мяча по команде, лежащего неподвижно.                                                         |
| <b>Занятие 3</b><br><b>Игра: «Передай мяч» (Приложение)</b><br>ОРУ с мячом<br><b>Игровые упражнения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- «Кто больше» (отбивание мяча от пола);</li><li>- «Попади» (удар носком ноги на точность);</li><li>- «Горячая картошка» (перебрасывание мяча руками друг другу).</li></ul> <b>П/и «У кого меньше мячей» (Приложение)</b><br>Дыхательные упражнения в ходьбе.<br>Передача мяча носком ноги друг другу.                                                                                                                                                                                         | <b>Занятие 4</b><br><b>Разминка:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- ходьба в колонне по одному с разными заданиями (с высоким подниманием колена, змейкой, спиной);</li><li>- бег (с ускорением, со сменой направляющего).</li></ul> ОРУ с мячом (тоже)<br><b>Упражнения в футбольной технике:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- удар носком ноги в уменьшенные ворота;</li><li>- передача мяча руками разными способами друг другу с расстояния 2м.</li></ul> <b>П/и «Я знаю ...» (Приложение)</b><br>Дыхательные упражнения в ходьбе |

## **Октябрь**

### **Задачи:**

1. Техника безопасности в спортивном зале.
2. Закреплять технику передачи мяча друг другу.
3. Закреплять технику касания носком центра мяча, выполнения удара с места по неподвижному мячу.
4. Развивать быстроту реакции и ловкости.
5. Вызывать и поддерживать интерес в двигательной деятельности.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Занятие 1</b><br><b>Беседа:</b> «Техника безопасности в спортивном зале».<br>Строевые упражнения, разминочный бег.<br>ОРУ парами (Приложение)<br><b>Игровые упражнения:</b><br>- «Попади в ворота» (удар носком ноги по мячу с места);<br>- «Горячая картошка» (передача мяча руками друг другу в тройке);<br>- «Возьми мяч» (бег с ускорением)<br><b>П/и</b> «10 передач»<br>Дыхательные упражнения.                                                 | <b>Занятие 2</b><br>Разминка:<br>- различные виды ходьбы;<br>- бег (змейкой, с ускорением)<br>ОРУ парами<br><b>Упражнения в футбольной технике:</b><br>- удар по неподвижному мячу в стену;<br>- передача мяча в паре с расстояния 2м.<br><b>Игровое упражнение:</b> «Передай мяч» (передача мяча: один игрок передает мяч одной рукой, другой возвращает ногой).<br>Ходьба с перекатами с пятки на носок, чередую с обычной ходьбой. |
| <b>Занятие 3</b><br><b>Разминка:</b><br>- ходьба в полуприседе, на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок;<br>- бег - игра «Ловишки».<br>ОРУ в парах<br><b>Упражнения в футбольной технике:</b><br>- удар по неподвижному мячу о стену;<br>- передача мяча между ногами в колоннах;<br>- перебрасывание мяча друг другу в тройке.<br><b>П/и</b> «К своим флажка»<br><b>Упражнение:</b> «Вертись мячик» (прокатывание мяча подошвой вперед- назад). | <b>Занятие 4</b><br><b>Игры:</b> «Море волнуется», «Перебеги с мячом на другую сторону».<br>Дыхательные упражнения в ходьбе.<br><b>Эстафеты:</b><br>- боковой галоп до ориентира (мяч в руках);<br>- отбивание мяча об пол с продвижением вперед;<br>- удар с места на точность в уменьшенные ворота;<br><b>Упражнение:</b> «Художник» (сидя на полу нарисовать в воздухе круг мячом, зажатым между стопами)                          |

## **Ноябрь**

### **Задачи:**

1. Соблюдение личной гигиены.
2. Закреплять технику касания носком центра мяча, лежащего неподвижно.
3. Совершенствовать технику перебрасывания мяча друг другу в паре (тройке) - вратарская техника.
4. Учить имитационному удару по мячу внешней стороной стопы.
5. Учить выполнять удары внешней стороной стопы в стену или цель с места.
6. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Занятие 1</b><br>Строевые упражнения (перестроения, равнение, размыкание, смыкание приставным шагом);<br>Бег в разных направлениях.<br><b>Игровое упражнение:</b> «Замри».<br>ОРУ с гимнастическими палками (Приложение)<br><b>Упражнения в футбольной технике:</b><br>- перебрасывание мяча в паре друг другу;<br>- имитационный удар по мячу внутренней стороной стопы;<br><b>П/и</b> «Быстро возьми, быстро положи»<br>Дыхательные упражнения в ходьбе.<br><b>Упражнение:</b> «Вертись мячик» | <b>Занятие 2</b><br><b>Разминка:</b><br>- ходьба с различными положениями рук;<br>бег - подвижная игра «Ловишки с лентами».<br>Дыхательные упражнения в ходьбе.<br>ОРУ с гимнастическими палками<br><b>Упражнения в футбольной технике:</b><br>- имитационный удар внешней стороной стопы;<br>- удар по неподвижному мячу внешней стороной стопы.<br>- перебрасывание мяча друг другу в тройке.<br><b>П/и</b> «Догони свою пару»<br><b>Упражнение:</b> «Волна» (стоя на месте передача мяча с одной ноги на другую). |
| <b>Занятие 3</b><br><b>П/и:</b> «Море волнуется раз»<br>ОРУ с мячом (Приложение)<br><b>Упражнения в футбольной технике:</b><br>- удары внутренней стороной стопы в стену;<br>- удары по неподвижному мячу правой и левой ногой по цели (кегли);<br>- подбрасывание и ловля мяча двумя руками с продвижением вперед.<br><b>П/и</b> «Перелет птиц»<br><b>Упражнение:</b> «Прокати мяч» (сидя на полу прокатывание мяча вокруг себя)                                                                   | <b>Занятие 4</b><br><b>П/и</b> «Перебеги с мячом на другую сторону площадки» (Приложение).<br>ОРУ с мячом (тоже).<br><b>Эстафеты:</b><br>- добежать с мячом до ориентира, ударить по мячу внешней стороной стопы и вернуться обратно;<br>- прыжки с зажатым между ног мячом;<br>- проползти по - пластунски с мячом под дугой.<br>Ходьба врассыпную с заданиями по сигналу.                                                                                                                                          |

## *Декабрь*

### **Задачи:**

1. Закреплять технику выполнения удара по мячу внутренней стороной стопы.
2. Учить технике выполнения передачи мяча от водящего игрокам, стоящим по кругу, останавливать мяч подошвой.
3. Учить технике ведения мяча в произвольном направлении.
4. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Занятие 1</b><br><b>Разминка:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- ходьба, высоко поднимая колени и ударяя по ним мячом, приставным шагом, полуприседе;</li><li>- упражнения на координационной лесенке (прыжки на двух ногах, на одной ноге, ноги вместе, врозь).</li></ul> ОРУ с малым мячом (Приложение)<br><b>Упражнения в футбольной технике:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- прокатывание мяча на месте правой левой ногой;</li><li>- удары по мячу с места внутренней стороной стопы;</li><li>- ведение мяча по залу правой и левой ногой.</li></ul> <b>П/и «К своим флажкам»</b><br>Индивидуальные игры с мячом (футбольная техника, «Школа мяча») | <b>Занятие 2</b><br><b>Разминка:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- ходьба, подскоки; ходьба, бег по гимнастической скамейке; ходьба, бег с ускорением.</li></ul> Дыхательные упражнения в ходьбе<br>ОРУ с малым мячом<br><b>Упражнения в футбольной технике:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- ведение мяча по прямой между ориентирами;</li><li>- удар по мячу внутренней стороной стопы с попаданием в цель;</li><li>- передача мяча друг другу внутренней стороной стопы, остановка подошвой;</li><li>- свободно передвигаясь по залу, останавливать мяч по сигналу.</li></ul> <b>П/и «Передал - садись» (Приложение)</b><br>Обычная ходьба с перекатом с пятки на носок. |
| <b>Занятие 3</b><br><b>Разминка:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с перекатами с пятки на носок;</li><li>- бег по диагонали, змейкой;</li><li>- прыжки на координационной лесенке.</li></ul> ОРУ с малым мячом (Приложение)<br><b>Упражнения в футбольной технике:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- удар мяча по стоящему в центре предмету;</li><li>- удар мяча с места внутренней стороной стопы сквозь дугу.</li></ul> <b>П/и «Уголек»</b> (передача мяча от водящего игрокам). Дыхательные упражнения.                                                                                            | <b>Занятие 4</b><br><b>Разминка:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять прокатывание мяча вперед- назад правой и левой ногой;</li><li>- ходьба по залу между мячами с перепрыгиванием их.</li></ul> <b>Эстафеты:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. «Проведи мяч»- ведение мяча между стойками</li><li>2. «Мяч о стену» - ведение мяча по прямой с ударом о стену, возвращаться бегом.</li><li>3. « Не выпускай мяч из круга» - чья команда быстрее пройдет круг, передавая мяч от водящего игрокам.</li></ol>                                                                                                                                                          |

## **Январь**

### **Задачи:**

1. Закреплять технику ведения мяча прямо, между стоек внутренней стороной стопы попеременно то правой, то левой ногой.
2. Закреплять технику удара по неподвижному мячу, с разбега.
3. Учить вратарской технике: передача мяча друг другу и ловля низколетящего мяча.
4. Совершенствовать технику остановки мяча подошвой.

#### **Занятие 1**

##### **Разминка:**

- ходьба в колонне по одному;
- ходьба на прямых ногах, не сгибая колени;
- бег со сменой темпа по сигналу;
- семенящий бег, переходящий в ходьбу.

Дыхательные упражнения в ходьбе.

##### **П/и «Удочка»**

##### **Упражнения в футбольной технике:**

- удар по неподвижному мячу о стену;
- ведение мяча между стоек;
- перемещаться боком по скамейке, отбивая ладонями брошенный мяч (расстояние до игрока 2м).

##### **П/и «Ловишки в кругу» (Приложение)**

Упражнения на расслабление, лежа по кругу на полу.

#### **Занятие 2**

##### **Разминка:**

- ходьба обычная, спиной, в полуприседе, с ускорением и замедлением на сигнал;
- бег змейкой, с ускорением и замедлением;

- упражнения на координационной лесенке (прыжки, быстрый бег).

**Упражнение:** «Дотронься до колокольчика» (прыжки в высоту).

Дыхательные упражнения в ходьбе.

##### **Упражнения в футбольной технике:**

- удар по мячу с разбега с попаданием в цель;
- ловля мяча в прыжке (вратарская техника);
- остановка мяча подошвой в парах.

##### **П/и «Перебеги с мячом на другую сторону площадки»**

**Малоподвижная игра:** «Фигуры»

## **Февраль**

### **Задачи:**

1. Закреплять элементы вратарской техники: ловля низколетящего мяча, прием катящегося мяча, броски мяча вратарем.
2. Закреплять технику произвольного ведения мяча.
3. Учить выполнять финты.
4. Совершенствовать элементы вратарской техники: ловля низколетящего мяча.

#### **Занятие 1**

Ведение мяча по залу попеременно то правой, то левой ногой. По сигналу остановка мяча и прокатывание его вперед- назад.

##### **П/и «Во встречных колоннах» (Приложение)**

ОРУ с набивным мячом (Приложение)

##### **Упражнения в футбольной технике:**

#### **Занятие 2**

##### **Разминка:**

- ходьба на носках, пятках;
- прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед;
- ходьба враспынную. С подачей сигнала остановиться и стоять на одной

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- ловля и отбивание низколетящего мяча (парами);</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, отбивая ладонями брошенный мяч (расстояние 2,5 м);</p> <p>Индивидуальное выполнение финтов каждым игроком в паре с инструктором.</p> <p>Ведение мяча по начерченной прямой, то правой, то левой ногой.</p>                                                                                                                                                                                                   | <p>ноге (правой, затем левой);</p> <p>- тоже в беге.</p> <p>Дыхательные упражнения в ходьбе.</p> <p>ОРУ с набивным мячом</p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b></p> <p>- в паре кидать друг другу мяч и отбивать его ладонями;</p> <p>- отработка отбора мяча у противника (финты). Упражнения выполняются парами.</p> <p><b>П/и «Кто быстрее»</b> (ведение мяча по прямой в колоннах).</p> <p><b>Игровое упражнение:</b> «Поза футболиста» (остановка мяча подошвой ноги)</p>             |
| <p><b>Занятие 3</b></p> <p><b>Разминка:</b></p> <p>- ходьба обычная, на носках, пятках в полуприседе;</p> <p><b>Игра:</b> «Прыжок - шутка» (дети встают на четвереньки и пробуют прыгать в сторону).</p> <p><b>П/и « Не оставайся на полу»</b></p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b></p> <p>- удар по мячу с разбега;</p> <p>- ловля низколетящего мяча (ладони обращены навстречу мячу: отбивать мяч, брошенный водящим);</p> <p>- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. <b>Упражнение:</b> «Ласточка».</p> | <p><b>Занятие 4</b></p> <p><b>Игра:</b> «Море волнуется раз»</p> <p>Бег в колонне по одному с ускорением.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p><b>Эстафеты:</b></p> <p>1. «Пингвины» (прыжки с зажатым мячом)</p> <p>2. «По коридору» (ударить «щечкой» по мячу, прокатив его под веревкой, перепрыгнув через веревку, догнать мяч)</p> <p>3. «Бревнышко» (лежа на спине, мяч в руках, выполнить перекат по гимнастическому мату, прокатить мяч под веревкой, перепрыгнуть ее и догнать мяч).</p> |

### **Март**

#### **Задачи:**

1. Продолжать закреплять технику ведения мяча между предметами.
2. Совершенствовать технику выполнения передачи мяча от игрока к игроку.
3. Совершенствовать элементы вратарской техники: ловля летящего мяча на уровне груди.
4. Совершенствовать в игре технику: ведение мяча известными способами, финтов, отбора мяча у соперника.

|                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Занятие 1</b></p> <p><b>Разминка:</b></p> <p>- ходьба с разными положениями рук, спиной, в полуприседе, скрестным шагом;</p> <p>- бег, прыжки на координационной лесенке.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> | <p><b>Занятие 2</b></p> <p><b>П/и «Сделай фигуру»</b> (Приложение)</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p><b>Упражнения в футбольной</b></p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ОРУ без предметов (Приложение)</p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отработка техники удара по мячу в эстафете;</li> <li>- удар по мячу с места, разбега;</li> <li>- ловля летящего мяча на уровне груди ( в парах).</li> </ul> <p><b>П/и «Пятнашки»</b></p> <p>Упражнения на расслабление.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>технике:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча между предметами поочередно правой и левой ногой;</li> <li>- удар с разбега мячом по предмету;</li> <li>- подбрасывание мяча вверх и ловля его, обернувшись вокруг себя.</li> </ul> <p><b>П /и «Пятнашки» (Приложение)</b></p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p><b>Упражнение: «Игроки отдыхают»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самомассаж мышц ног, стоп.</li> </ul>                                                                                                                                                                     |
| <p><b>Занятие 3</b></p> <p><b>Подвижная игра: «Ловишки»</b></p> <p>Дыхательные упражнения в ходьбе.</p> <p>ОРУ с малым мячом (Приложение)</p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча в беге (то же, что и в ходьбе);</li> <li>- удар мячом по предмету.</li> </ul> <p><b>Эстафета: «Футбольный слалом»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча право, левой ногой между стоек;</li> <li>- обратно бежать с мячом за спиной.</li> </ul> <p><b>П/и « Подвижная цель» (Приложение)</b></p> <p>Ходьба парами, ускоряя и замедляя темп.</p> | <p><b>Занятие 4</b></p> <p><b>Подвижная игра: « Ловишки с мячом» (Приложение)</b></p> <p>ОРУ с малым мячом</p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- остановка мяча при подошвой по сигналу;</li> <li>- отбивание мяча ладшкой-вратарская техника(парами);</li> </ul> <p><b>Эстафета: «Кто быстрее»</b></p> <p>(передача мяча ногами друг другу в положении сидя по цепочке в конец шеренги)</p> <p><b>П/и « Мы веселые ребята»</b></p> <p>Дыхательные упражнения в ходьбе</p> <p><b>Упражнение: «Художник»</b> (сидя на полу, нарисовать геометрические фигуры, зажав мяч ногами).</p> |

### *Апрель*

#### **Задачи:**

- 1.Продолжать учить технике выполнения отбора мяча, выполняя действия парами.
- 2.Продолжатьучить технике владения мячом в эстафетах.
- 3.Учить игре в футбол по упрощенным правилам (по 3 игрока).
4. Совершенствовать технику выполнения точного удара с разбега мячом по предмету.
5. Совершенствовать технику выполнения передачи мяча от игрока игроку в ходьбе, беге.
6. Развивать быстроту, ловкость, выносливость, скоростно - силовые качества.

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| <b>Занятие 1</b> | <b>Занятие 2</b> |
|------------------|------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Разминка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба с заданиями;</li> <li>- бег с ускорением и прокатыванием мяча в чередовании с ходьбой.</li> </ul> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>ОРУ с футбольным мячом (Приложение)</p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча в паре в ходьбе;</li> <li>- удар по мячу с разбега по предмету;</li> </ul> <p><b>Эстафета:</b> «Прокати под веревкой» (удар по мячу, прокатив под веревкой, перепрыгнуть ее, догнать мяч).</p> <p><b>«Мини - футбол»</b> - игра по упрощенным правилам по 3 игрока.</p> <p>Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление рук, ног, повороты туловища вправо - влево.</p> | <p><b>Разминка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различные виды ходьбы;</li> <li>- бег и прыжки на координационной лесенке.</li> </ul> <p>ОРУ с футбольным мячом</p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча в паре в беге;</li> <li>- удар с разбега по предмету с расстояния 3м;</li> <li>- отбор мяча, выполняя действия в паре;</li> </ul> <p><b>Эстафета:</b></p> <p>1. «Пингвины» - прыжки с зажатым мячом между ног.</p> <p><b>Упражнение:</b> «Вертись мячик» (правой и левой ногой)</p> |
| <p><b>Занятие 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба в колонне по одному, с перекатами с пятки на носок;</li> <li>- бег с захлестом голени назад.</li> </ul> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- попасть мячом в цель;</li> <li>- передача мяча друг другу знакомыми детям способами.</li> </ul> <p><b>Эстафета:</b> «Передача мяча разными способами» (над головой, между ног)</p> <p><b>П/и «Удочка»</b> (Приложение)</p> <p><b>Упражнение:</b> «Клоун с мячом» (по сигналу дети изображают клоуна, замерев на месте).</p>                                                                                                      | <p><b>Занятие 4</b></p> <p><b>П/и «Ловишки с мячом»</b></p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>ОРУ с футбольным мячом</p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- остановка мяча подошвой или внутренней стороной стопы;</li> <li>- передача мяча в беге;</li> </ul> <p><b>Эстафета:</b> «Попади в цель» - ударом ноги по мячу попасть в цель (расстояние до цели 2-3 м)</p> <p>Дыхательные упражнения в ходьбе</p> <p>Ходьба парами, ускоряя и замедляя темп.</p>                                                              |

### *Май*

#### **Задачи:**

1. Продолжать развивать скоростно - силовые качества в эстафетах и игровых упражнениях.
2. Совершенствовать технику отбивания мяча в движении.
3. Продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам (3 игрока).
4. Сдача контрольных нормативов.

|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Занятие 1</b></p> <p>Ходьба по залу врассыпную, перепрыгивая через футбольные мячи. По сигналу сесть на мячи.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>ОРУ с обручами (Приложение)</p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b></p> | <p><b>Занятие 2</b></p> <p><b>Игра:</b> «Передай мяч»</p> <p>Дыхательные упражнения в ходьбе.</p> <p>ОРУ с обручами</p> <p><b>Упражнения в футбольной</b></p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>Эстафета:</b> «Ловкий футболист»- ведение мяча «змейкой» между предметами.</p> <p>2. <b>Эстафета:</b> « Гонка мячей» - присев, упор сзади. Толкать футбольный мяч ногой вперед до ориентира, обратно бегом.</p> <p>3. Отбивание мяча в движении<br/>( игрок выполняет подачу другому игроку, чтобы отбить мяч, нужно к нему добежать).</p> <p><b>«Мини – футбол»</b> (игра в футбол по упрощенным правилам).</p> | <p><b>технике:</b></p> <p><b>1. П/и «Уголек»</b></p> <p><b>2. П/и «10 передач»</b></p> <p><b>3. П/и «Во встречных колоннах»</b></p> <p><b>«Мини - футбол»</b> - футбол по упрощенным правилам по 5 игроков.</p> <p>Дыхательные упражнения в ходьбе.</p> <p><b>Упражнение:</b> «Прокати мяч»- сидя на полу, прокатывать мяч вокруг себя.</p> |
| <p><b>Занятие3</b></p> <p><b>Спортивный праздник:</b><br/>«Нас не догонишь!»</p> <p><b>Участие в муниципальном конкурсе:</b> «Папа, мама, я – спортивная семья»</p>                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>Занятие 4</b></p> <p><b>Участие в «Дошкольной футбольной лиге»</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                |

## Приложение 2

## Приложение 2

Физическую подготовленность воспитанников определяют по следующим показателям:

- метание набивного мяча
- прыжок в длину с места;
- челночный бег (3 по 10 метров);
- передача мяча в парах ногой;
- ведение мяча змейкой длина 10м;
- удар по воротам с расстояния 5м.

## Протокол среза двигательных навыков и умений по дополнительному образованию 5-7 лет

[illegible]

**Достаточный уровень** – от 16 – 18 балл, ребенок освоил элементы владения мяча. Выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

**Средний уровень** – от 12 – 15 баллов Ребенок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

**Низко-средний уровень** – от 6-11 баллов. Ребенок выполняет элементы с мячом не все, имеются грубые ошибки.

**Низкий** – от 0-5 баллов, ребенок не владеет элементами с мячом, отказывается выполнять.

## Протокол среза двигательных навыков и умений по дополнительному образованию 3-5 лет

[illegible]

|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Достаточный уровень** – от 16 – 18 балл, ребенок освоил элементы владения мяча. Выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

**Средний уровень** – от 12 – 15 баллов Ребенок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

**Низко-средний уровень** – от 6-11 баллов. Ребенок выполняет элементы с мячом не все, имеются грубые ошибки.

**Низкий** – от 0-5 баллов, ребенок не владеет элементами с мячом, отказывается выполнять.

*Физическую подготовленность воспитанников определяют по следующим показателям:*

- бег 10 м;
- метание малого мяча на дальность;
- отбивание мяча одной рукой на месте;
- прыжок в длину с место;
- статическая координация;
- удар по воротам с расстояния 3м.

# Календарно - тематическое планирование

детей (3-5лет)

| Номер занятия | Темы              | Задачи                                                                                                  | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь      |                   |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1-2           | Мониторинг        | Выявить уровень физического развития детей                                                              | Проведение мониторинга физического развития детей                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3-4           | Вводное.          | Имитация движений по показу и подражанию.<br>Упражнять в прокатывании мяча прямо.                       | <b>Беседа:</b> «История футбольного мяча» (Приложение 4)<br><b>Упражнения в футбольной технике:</b><br>- касание носком центра мяча, лежащего неподвижно);<br>- удар носком ноги по неподвижному мячу в стену.<br><b>П/и</b> «У кого меньше мячей»<br><b>Игра - импровизация</b> «Клоун с мячом»<br>Дыхательные упражнения в ходьбе |
| 5-6           | «Насекомые».      | Упражнять в ходьбе и беге стайкой, в подпрыгивании на двух ногах. Развивать внимание.                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 7-8           | «Ребята-зверята». | Развивать внимание, ориентировку в пространстве. Упражнять в прокатывании мяча, в ходьбе по подражанию. | <b>Игра: «Передай мяч»</b><br><b>Игровые упражнения:</b><br>- «Кто больше» (отбивание мяча от пола);<br>- «Попади» (удар носком ноги на точность);<br>- «Горячая картошка» (перебрасывание мяча руками друг другу).<br><b>П/и</b> «У кого меньше мячей»<br>Передача мяча носком ноги друг другу.                                    |

| Октябрь |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9-10    | «Весёлый мяч».       | <p>1.Ознакомить детей с техникой безопасности при выполнении упражнений в зале и на снарядах.</p> <p>2. Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча.</p> <p>3.Развивать чувство ритма, переключаемость и быстроту реакции, смелость, уверенность в себе.</p> <p>4.Упражнять в перебрасывании мяча снизу, и ударом о пол.</p> <p>5.Развивать ловкость, быстроту реакции в играх. Воспитание чувства ответственности.</p> | <p>И/у «Найди свое место»</p> <p>И/у «Солнышко и дождь»</p> <p>И/у «Стойкий солдатик» ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мишка - мышка».</li> <li>2. «Перешагни не задень»</li> <li>3. «Ты мне, я тебе»</li> <li>4. Игра «Попади в цель».</li> </ol> <p>Релаксация «Качели».</p>                                              |
| 11-12   | «Школа мяча».        | <p>1.Развивать произвольное торможение, внимание, ориентировку в пространстве.</p> <p>2.Упражнять в ходьбе с предметами, в ловкости, в прыгучести, в перебрасывании мяча через сетку.</p> <p>3.Обучать правильному дыханию: вдох через нос, выдох через рот.</p> <p>4.Обучать подбрасывать и ловить мяч после хлопка.</p>                                                                                                                              | <p>И/у «Цветные флажки»</p> <p>И/у «Слушай сигнал»</p> <p>И/у «Угол, середина» ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пройди не задень»</li> <li>2. «Пролезь и протолкни»</li> <li>3. «Подпрыгни и достань»</li> <li>4. Игра «Разноцветный быстрый мячик»</li> <li>5. Игра «Мяч через сетку»</li> </ol> <p>Релаксация «Шарик»</p> |
| 13-14   | «Жонглеры».          | <p>1.Развивать ритмичность движения, укреплять мышцы всего организма.</p> <p>2. Упражнять в прыгучести на двух ногах с зажатым мячиком</p> <p>3.Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в подбрасывании и ловли мяча, в умении расслаблять мышцы всего тела.</p>                                                                                                                                                                                           | <p>И/у «Доброе сердце»</p> <p>И/у «По ровненькой дорожке»</p> <p>И/у «Жуки, шмели» ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Перенеси»</li> <li>2. «Кенгуру»</li> <li>3. «Перебрось и поймай»</li> <li>4. Игра «Охотник и зайцы»</li> </ol> <p>Релаксация «Осенние листики»</p>                                                      |
| 15-16   | «На осенней поляне». | <p>1.Упражнять в прокатывании мяча с горки, и отбивать его двумя руками.</p> <p>2.Развивать ориентировку в пространстве, точность движений, меткость, ловкость.</p> <p>3.Упражнять в равновесии, в ходьбе с высоким</p>                                                                                                                                                                                                                                | <p>И/у «Высокая трава»</p> <p>И/у «Повернись не ошибись»</p> <p>И/у «Дождик, дождик» ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Прокати точно»</li> <li>2. «Вбивание гвоздей»</li> </ol>                                                                                                                                              |

|        |                    |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                    | <p>подниманием колен, в прыжках в длину.</p> <p>4.Формировать правильную осанку.</p>                                                                                                                                                           | <p>3. «Через ручеек»</p> <p>4. Игра «Ловишка с мячом»</p> <p>Релаксация «Листопад»</p>                                                                                                                                                                                                 |
| Ноябрь |                    |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 17-18  | «Озорные зверята». | <p>1.Развивать быстроту реакции, внимание, память, переключаемость.</p> <p>2.Упражнять в беге, прыжках, в лазании под дугу, в восстановлении дыхания.</p> <p>3.Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.</p>                     | <p>И/у «Четыре стихии»</p> <p>И/у «Светофор»</p> <p>И/у «Карлики - великаны» ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Перешагни не задень»</li> <li>2. «Добеги и прыгни»</li> <li>3. «Брось в цель»</li> <li>4. Игра «Мячи летят»</li> </ol> <p>Релаксация «Ежик»</p>        |
| 19-20  | «Птичий двор».     | <p>1.Развивать глазомер, координацию движений.</p> <p>2.Обучать в точности бросков в паре. 3.Упражнять в релаксации и восстановлении дыхания.</p> <p>4.Воспитывать дружеские отношения в игре.</p>                                             | <p>И/у «Цветик – семицветик»</p> <p>И/у «Плыли гусята»</p> <p>И/у «Журавль» ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «По мостику»</li> <li>2. «Перебрось точно»</li> <li>3. «Метко в цель»</li> <li>4. Игра «Ястреб и утки»</li> </ol> <p>Релаксация «Филин»</p>              |
| 21-22  | «Цветные флажки».  | <p>1.Развивать внимание, переключаемость движений, двигательную память.</p> <p>2.Упражнять в ходьбе по залу, соблюдая дистанцию, в метании в цель, пролезании в обруч.</p> <p>3. Упражнять в умении чередовать напряжение с расслаблением.</p> | <p>И/у «Цветные флажки»</p> <p>И/у «Займи свое место»</p> <p>И/у «Жук и комар» ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Прыг-скок»</li> <li>2. «Пролезь, не задень»</li> <li>3. «Кто дальше?»</li> <li>4. Игра «Хитрая лиса»</li> </ol> <p>Релаксация «Солнышко и дождь»</p> |

|         |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23      | «В гости к другу».         | <p>1.Развивать статическую координацию, мелкую моторику рук.</p> <p>2.Упражнять в ходьбе с проговариванием, в беге друг за другом «змейкой», в ползании на четвереньках.</p> <p>3.Укреплять свод стопы, мышцы спины.</p> <p>4.Продолжить обучать отбиванию мяча двумя руками.</p>                                              | <p>И/у «Настроение в ладошках»</p> <p>И/у «Запагали ножки»</p> <p>И/у «Поезд»</p> <p>И/у «Поймай бабочку»</p> <p>И/у «Домик, елочка, пенек» ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Проползи, не сбей»</li> <li>2. «Через ручеек»</li> <li>3. «По дорожке»</li> <li>4. «Не урони мяч»</li> <li>5. Игра «Мы веселые ребята»</li> </ol> <p>Релаксация «Едем, едем»</p> |
| 24      | «Королевство мячей»        | Закрепить навыки с мячом, умение слышать и выполнять задание по инструкции.                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>И/у «Прокати прямо»</p> <p>И/у «Подбрось - поймай»</p> <p>И/у «Забей гвозди»</p> <p>П/и «Ловишка на мячах»</p>                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Декабрь |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 25      | «Королевство мячей»        | Закрепить навыки с мячом, умение слышать и выполнять задание по инструкции.                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>И/у «Прокати прямо»</p> <p>И/у «Подбрось - поймай»</p> <p>И/у «Забей гвозди»</p> <p>П/и «Ловишка на мячах»</p>                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 26-27   | «Здравствуй Зимушка-зима». | <p>1. Развивать внимание и быстроту реакции, ориентировку в пространстве, динамическую координацию.</p> <p>2.Обучать ритмичному отбиванию мяча на месте правой и левой рукой.</p> <p>3.Упражнять в ходьбе чередуя темп, в умении расслаблять мышцы тела.</p> <p>4.Развивать быстроту реакции, глазомер при метании в цель.</p> | <p>И/у «Пожалуйста»</p> <p>И/у «Река-ров»</p> <p>И/у «Журавль» ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Отбивай, не теряй»</li> <li>2. «Кенгуру»</li> <li>3. «Мой веселый мяч»</li> <li>4. Игра «Снежная крепость»</li> </ol> <p>Релаксация «Снежный ком»</p>                                                                                                         |

|        |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28-29  | «Доктор «Айболит». | <p>1.Развивать умение ходить и бегать врассыпную, ловкость.</p> <p>2.Упражнять в ходьбе на внешнем и внутреннем своде стопы, в прыжках на одной ноге.</p> <p>3.Закреплять навык пролезания в обруч, ходить в колонне по одному с выполнением задания.</p> <p>4. Развивать глазомер, ловкость, умение быть организованными.</p> | <p>И/у «Обезьянки в зеркале»</p> <p>И/у «Пингвины»</p> <p>И/у «Петух» ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Обезьянки»</li> <li>2. «Зайчики»</li> <li>3. «По болоту»</li> <li>4. Игра «Прогони микробы»</li> <li>5. Релаксация «Сосулька»</li> </ol>            |
| 30-31  | «В зимнем лесу».   | <p>1.Развивать ориентировку в пространстве, внимание, силу рук.</p> <p>2.Упражнять в равновесии на уменьшенной опоре.</p> <p>3.Закреплять навык прыжка через шнур, ходьбы на четвереньках.</p> <p>4.Воспитывать потребность к физическим упражнениям.</p>                                                                      | <p>И/у «Что вы слышали?»</p> <p>И/у «По следу »</p> <p>И/у «Олени упряжки» ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пройди – перешагни»</li> <li>2. «Метко в цель»</li> <li>3. «Перепрыгни»</li> <li>4. Игра «Заморожу»</li> </ol> <p>Релаксация «Скрип снега»</p> |
| 32     | «Дед Мороз».       | <p>1.Развивать слуховое внимание, быстроту реакции, ловкость, смелость, уверенность.</p> <p>2.Упражнять в прыжках с продвижением вперед, в метании на дальность.</p> <p>3.Закреплять умение выполнять задание по инструкции педагога, развивать двигательную память.</p>                                                       | <p>И/у «Цветные гирлянды»</p> <p>И/у «Льдинки и мороз» ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Преодолей»</li> <li>2. «Мяч сквозь обруч»</li> <li>3. «Спасательный круг»</li> <li>4. Игра «Снежки»</li> </ol> <p>Релаксация «Снежный ком»</p>                     |
| Январь |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 33     | «Дед Мороз».       | <p>1.Развивать слуховое внимание, быстроту реакции, ловкость, смелость, уверенность.</p> <p>2.Упражнять в прыжках с продвижением вперед, в метании на дальность.</p> <p>3.Закреплять умение выполнять задание по инструкции педагога, развивать двигательную память.</p>                                                       | <p>И/у «Цветные гирлянды»</p> <p>И/у «Льдинки и мороз» ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. «Преодолей»</li> <li>6. «Мяч сквозь обруч»</li> <li>7. «Спасательный круг»</li> <li>8. Игра «Снежки»</li> </ol> <p>Релаксация «Снежный ком»</p>                     |

|       |                      |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 34-35 | «Снежная Королева».  | <p>1.Формировать правильную осанку, укреплять мышцы спины.</p> <p>2.Закреплять навык метания в цель, развивать точность движений, память, переключаемость.</p> <p>3.Упражнять в прыгучести с доставанием предмета.</p>                            | <p>И/у «Снежинки»</p> <p>И/у «Льдинки, ветер, мороз»</p> <p>И/у «Лыжник» ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пролезь, подлезь, залезь»</li> <li>2. «Прыгни и достань»</li> <li>3. «Сбей колпак»</li> <li>4. Игра «Снежная карусель»</li> </ol> <p>Релаксация «Снежный ком»</p> |
| 36-37 | «Весёлый Новый год». | <p>1.Упражнять в шагах галопа с правой и левой ноги, в перебрасывании мяча в паре, в пролезании в обруч в группировке.</p> <p>2.Развивать внимание, переключаемость движений, двигательную память.</p> <p>3.Учить выполнять энергичный выдох.</p> | <p>И/у «Четыре стихии»</p> <p>И/у «Олени упряжки»</p> <p>И/у «Перепрыгни» ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пролезь, не задень»</li> <li>2. «Прокати»</li> <li>3. «Точно в цель»</li> <li>4. Игра «Свободное место»</li> </ol> <p>Релаксация «Филин»</p>                     |
| 38-39 | « Пингвины».         | <p>1.Развивать переключаемость движений, ориентировку в пространстве, двигательную память.</p> <p>2.Упражнять в ходьбе согласовывая движения рук и ног, в равновесии на уменьшенной опоре.</p> <p>3.Закреплять умение метать мяч в корзину.</p>   | <p>И/у «Запретное движение»</p> <p>И/у «Снег-лед»</p> <p>И/у «Найди свое место» ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пройди, разложи, пройди, собери»</li> <li>2. «Спрыгни мягко»</li> <li>3. « В корзину»</li> <li>4. Игра «Затейники»</li> </ol> <p>Релаксация «Сосулька»</p> |
| 40    | «Снежинки пушинки» - | <p>1.Развивать внимание, мелкую моторику, укреплять мышечный корсет.</p> <p>2.Упражнять в ходьбе пятках и носках, в прыжках на двух ногах, в метании на дальность.</p> <p>3.Коррекция плоскостопия.</p>                                           | <p>И/у «Снежинки»</p> <p>И/у «Пингвин»</p> <p>И/у «Ель, ёлка, ёлочка» ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Зайки»</li> <li>2. «В тоннель»</li> <li>3. «Кто дальше?»</li> <li>4. Игра «Охотник и зайцы»</li> </ol> <p>Релаксация «Белый ком»</p>                                 |

| Февраль |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                |
|---------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 41      | «Снежинки<br>пушинки» - | 1.Развивать внимание, мелкую моторику, укреплять мышечный корсет.<br>2.Упражнять в ходьбе пятках и носках, в прыжках на двух ногах, в метании на дальность.<br>3.Коррекция плоскостопия.                                                                                                      | И/у «Снежинки»<br>И/у «Пингвин»<br>И/у «Ель, ёлка, ёлочка» ОВД<br>5. «Зайки»<br>6. «В тоннель»<br>7. «Кто дальше?»<br>8. Игра «Охотник и зайцы»<br>Релаксация «Белый ком»                      |
| 42-43   | «Снежки».               | 1.Развивать силу рук, внимание, выдержку, скоростные качества в беге.<br>2.Учить регулировать силу броска при бросании мяча одной рукой и ловле двумя руками..<br>3.Закреплять в умении расслаблять мышцы тела.<br>4.Развивать глазомер, ловкость, умение быть организованными.               | И/у «Четыре стихии»<br>И/у «Стой»<br>И/у «Найди свой цвет» ОВД<br>1. «Силачи»<br>2. «Прыжки змейкой»<br>3. «Ты мне, я тебе»<br>4. Игра «Хитрая лиса»<br>Релаксация «Белый ком»                 |
| 44-45   | «Волшебный замок».      | 1.Развивать двигательную память, быстроту реакции.<br>2.Упражнять в ползании на четвереньках «змейкой», в ходьбе и беге через предметы, в ритмичном отбивании мяча о пол.<br>3.Познакомить с мячами-фитболами.<br>4.Формировать чувство ответственности.                                      | И/у «Пожалуйста»<br>И/у «Цапля»<br>И/у «Заборчик» ОВД<br>1. «Проползи»<br>2. «Перепрыгни, не задень»<br>3. «Отбивай, не теряй»<br>4. Игра «Пронеси, не урони»<br>Релаксация «Плывем в облаках» |
| 46      | «В гостях у Карлсона».  | 1.Развивать координацию, статическое равновесие, ритмичность движений.<br>2.Упражнять в точности броска, ловкости, смелости.<br>3.Закреплять умение двигаться по залу враспынную не наталкиваясь друг на друга.<br>4.Учить правильно сидеть на фитболах, формировать навык правильной осанки. | И/у «Федора»<br>И/у «Пингвин»<br>И/у «Снежинки» ОВД<br>1. «Канатоходцы»<br>2. «Фигура»<br>3. «Жонглеры»<br>4. Игра «Охотники за приведением»<br>Релаксация «»                                  |

|       |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                       |
|-------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 47    | «Сильные и смелые»  | Совместное развлечение с участием родителей                                                                                                                                                                                      | И/у «Стойкий солдатик»<br>И/у «Река-ров» ОВД<br>1. «По мостику с гранатой»<br>2. «В тоннель»<br>3. «Точно в цель»<br>4. Игра «Кто скорее до флажка?»<br>Релаксация «Солдаты отдыхают»                 |
| 48    | «Кузнечики».        | 1.Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.<br>2.Упражнять в умении быстро и точно передавать мяч партнеру.<br>3.Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость). | И/у «На одной ножке»<br>И/у «Юла»<br>И/у «Угол – середина» ОВД<br>1. «Звезда»<br>2. «Подпрыгни и достань»<br>3. «Ты мне, я тебе»<br>4. Игра «Ловкие ножки»<br>Релаксация «Пробуждение»                |
| Март  |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                       |
| 49    | «Кузнечики».        | 1.Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.<br>2.Упражнять в умении быстро и точно передавать мяч партнеру.<br>3.Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость). | И/у «На одной ножке»<br>И/у «Юла»<br>И/у «Угол – середина» ОВД<br>5. «Звезда»<br>6. «Подпрыгни и достань»<br>7. «Ты мне, я тебе»<br>8. Игра «Ловкие ножки»<br>Релаксация «Пробуждение»                |
| 50-51 | «Мамины помощники». | 1.Развивать внимание, двигательную память, переключаемость.<br>2.Упражнять в подлезании под дугу, в отбивании мяча на месте, в прыжках на двух ногах.<br>3.Закреплять умение подбрасывать и ловить мяч после хлопка.             | И/у «Пожалуйста»<br>И/у «Гномы, великаны»<br>И/у «Бабочка, аист, лягушка» ОВД<br>1. «Под дугу с мячом»<br>2. «Отбивай, не теряй»<br>3. «Спрыгни мягко»<br>4. Игра «Мяч капитану»<br>Релаксация «Ежик» |

|        |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                        |
|--------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 52-53  | «Цирк».                       | 1.Развивать динамическую координацию, точность движений, прыгучесть, ловкость. 2.Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками.<br>3.Закреплять упражнения в равновесии, в умении быстро реагировать на сигнал.<br>4.Воспитывать интерес к физическим упражнениям.                                                                   | И/у «Цирк»<br>И/у «Лихие наездники»<br>И/у «Канатоходец» ОВД<br>1. «Кенгуру»<br>2. «Жонглеры»<br>3. «Спасатели»<br>4. Игра «Клоун - ловишка»<br>Релаксация «Ветерок»                   |
| 54-55  | «Весна в гости к нам пришла». | 1.Развивать статическую координацию, переключаемость движений, творчество, фантазию.<br>2.Упражнять в прыжках через предметы, в лазании на наклонную лестницу, ходьбу с проговариванием.<br>3.Закреплять умения построение в круг, ходить на пятках, стоять на одной ноге.<br>4.Упражнять в умении быстро и точно передавать мяч партнеру. | И/у «Запретное движение»<br>И/у «Дятел»<br>И/у «Цапля» ОВД<br>1. «Переправа»<br>2. «Прыгуны»<br>3. «Лестница»<br>4. «Передай садись»<br>5. Игра «Сделай фигуру»<br>Релаксация «Прибой» |
| 56     | «Ручейки».                    | 1.Развивать ориентировку в пространстве, внимании, в умении слышать сигнал.<br>2.Упражнять в метании мяча правой и левой рукой в даль, в прокатывании его змейкой.<br>3.Закреплять умение ходить друг за другом в колонне, выполнять задание по слову.                                                                                     | И/у «Озеро -ручеек»<br>И/у «Ветер и флюгер»<br>И/у «Дождь» ОВД<br>1. «Прокати змейкой»<br>2. «В тоннель»<br>3. «Меткий стрелок»<br>4. Игра «Охотник и зайцы»<br>Релаксация «Отдыхаем»  |
| Апрель |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                        |
| 57     | «Ручейки».                    | 1.Развивать ориентировку в пространстве, внимании, в умении слышать сигнал.<br>2.Упражнять в метании мяча правой и левой рукой в даль, в прокатывании его змейкой.<br>3.Закреплять умение ходить друг за другом в колонне, выполнять задание по слову.                                                                                     | И/у «Озеро -ручеек»<br>И/у «Ветер и флюгер»<br>И/у «Дождь» ОВД<br>1. «Прокати змейкой»<br>2. «В тоннель»<br>3. «Меткий стрелок»<br>4. Игра «Охотник и зайцы»<br>Релаксация «Отдыхаем»  |

|       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 58-59 | «Весеннее настроение». | <p>1.Развивать динамическую координацию, двигательную память.</p> <p>2.Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд с мячом, в равновесии, ловкости.</p> <p>3.Закреплять умение бегать враспынную, умение подпрыгивать на месте доставая предмет.</p> <p>4.Обучать умению напрягать и расслаблять мышцы.</p> | <p>И/у «Группа»</p> <p>И/у «Пингвин»</p> <p>И/у «Дождик-дождик»</p> <p>И/у «Жуки-шмели» ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Перешагни - не урони»</li> <li>2. «Ритмично прыгай»</li> <li>3. «Набрось»</li> <li>4. Игра «Удочка»</li> </ol> <p>Релаксация «Шалтай - болтай»</p>                                                   |
| 60-61 | «Четыре стихии».       | <p>1.Развивать внимание, переключаемость, быстроту реакции.</p> <p>2.Упражнять в ходьбе с предметами, в передаче эстафетной палочки, в подлезании боком.</p> <p>3.Закреплять умения слушать и выполнять задание педагога, построения в шеренгу и колонну.</p>                                                           | <p>И/у «Четыре стихии»</p> <p>И/у «Эстафета»</p> <p>И/у «Солнышко и дождь» ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пройди и пронеси»</li> <li>2. «Подлезь, не сбей»</li> <li>3. «Перепрыгни»</li> <li>4. Игра «Кто быстрее?»</li> </ol> <p>Релаксация «Отдохни»</p>                                                                  |
| 62-63 | «Запретное движение»   | <p>1.Развивать ориентировку в пространстве, скоростные качества, силу рук.</p> <p>2.Упражнять в умении ходить высоко поднимая колени, в перебрасывании мяча через сетку, в меткости и точности.</p> <p>3.Закреплять умение ходить на внешнем стороне стопы, восстанавливать дыхание после упражнений.</p>               | <p>И/у «Запретное движение»</p> <p>И/у «Высокая трава»</p> <p>И/у «Река – ров» ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «По цветным кочкам»</li> <li>2. «Перебрось, поймай»</li> <li>3. «Влезь и перейди»</li> <li>4. Игра «Снайперы»</li> <li>5. Релаксация «Тишина»</li> </ol>                                                       |
| 64    | «Весёлый стадион».     | <p>1.Развивать координацию, двигательную память.</p> <p>2.Творчество детей, внимание.</p> <p>3.Упражнять в подлезании под дугу, в подпрыгивании вверх, в ходьбе по наклонной доске.</p> <p>4.Укреплять свод стопы.</p>                                                                                                  | <p>И/у «По ровненькой дорожке»</p> <p>И/у «Подлезь – достань»</p> <p>И/у «Придумай фигуру» ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Проползи на четвереньках»</li> <li>2. «Перепрыгни»</li> <li>3. «Ходи, бросай и лови»</li> <li>4. Игра «Ловишка»</li> <li>5. М. п/и «Веселый бубен»</li> </ol> <p>Релаксация «Дождик и солнце»</p> |

| Май   |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 65    | «Весёлый стадион».   | 1.Развивать координацию, двигательную память.<br>2.Творчество детей, внимание.<br>3.Упражнять в подлезании под дугу, в подпрыгивании вверх, в ходьбе по наклонной доске.<br>4.Укреплять свод стопы.                                                                                                                                       | И/у «По ровненькой дорожке»<br>И/у «Подлезь – достань»<br>И/у «Придумай фигуру» ОВД<br>6. «Проползи на четвереньках»<br>7. «Перепрыгни»<br>8. «Ходи, бросай и лови»<br>9. Игра «Ловишка»<br>10. М. п/и «Веселый бубен»<br>Релаксация «Дождик и солнце» |
| 66-67 | «Весенний день».     | 1.Развивать внимание, динамическую координацию.<br>Укреплять мышцы всего организма.<br>2.Упражнять отбивать мяч от пола, в ходьбе по скамейке боком.<br>3.Закреплять умение прыгать с куба, выполнять разные виды ходьбы, перестроения в две колонны.                                                                                     | И/у «Весенний день»<br>И/у «Дятел»<br>И/у «Озеро – ручейки» ОВД<br>1. «Отбивай мяч на месте»<br>2. «Пройди красиво»<br>3. «Спрыгни мягко»<br>4. Игра «Удочка»<br>Релаксация «Муха»                                                                     |
| 68-69 | «Юные спортсмены».   | 1.Развивать двигательную память, внимание, ориентировку в пространстве.<br>2.Упражнять в ходьбе и беге, выполнять инструкцию педагога.<br>3.Перебрасывать мяч в паре и с ударом о пол.<br>4.Упражнять в отбивании мяча о пол, в лазании на вертикальную лестницу переменным шагом.<br>5.Обучать правильному расслаблению мышц при отдыхе. | И/у «Тропинка, кочка копына»<br>И/у «Первый - последний»<br>И/у «Угол - середина» ОВД<br>1. «Ты мне – я тебе»<br>2. «Заколачивание гвоздей»<br>3. «Влезь и достань»<br>4. «Пройди не задень»<br>5. Игра «Мы веселые ребята»<br>Релаксация «Шум прибоя» |
| 70    | «Поезд из Ромашкова» | Развлечение на воздухе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 71-72 | «Наши достижения».   | 1.Развивать статическую координацию, внимание, ориентировку в пространстве.<br>2.Упражнять в ходьбе и беге, выполнять инструкцию педагога.                                                                                                                                                                                                | И/у «Запретное движение»<br>И/у «Стойкий солдатик»<br>И/у «На лужайке» ОВД<br>1. «Пройди, не упади»                                                                                                                                                    |

|                   |  |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             |
|-------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |  | 3.Перебрасывать мяч в паре, умение расслаблять мышцы тела.<br>4.Закреплять умение отбивать мяч не менее 5 раз, влезать и спускаться с наклонной лестницы.<br>5.Обучать правильному расслаблению мышц при отдыхе. | 2. «Перепрыгни легко»<br>3. «Канатоходец»<br>4. «Перебрось, не урони»<br>5. «Отбей 5 раз»<br>6. «Залезь и слезь»<br>7. Игра «Мы веселые ребята»<br>Релаксация «Шум прибора» |
| Всего занятий: 72 |  |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             |

**Календарно - тематическое планирование**  
детей (5-7лет)

| Дата            | Темы                      | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сентябрь</b> |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1-2             | Мониторинг                | Выявить уровень физического развития детей                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Проведение мониторинга физического развития детей                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3-4             | Вводное.<br>«Мяч в обруч» | 1. Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча.<br>2. Развивать чувство ритма, переключаемость и быстроту реакции, смелость, уверенность в себе.<br>3. Упражнять в броске мяча в обруч, пролезании в него.<br>4. Развивать ловкость, быстроту реакции в играх.<br>Воспитание чувства ответственности. | И/у «Цветные флажки»<br>И/у «Найди свое место»<br>И/у «Колонна - круг, шеренга» ОВД<br>1. «Мяч в обруч» - бросок от груди<br>2. «Забиваем гвозди» - отбивание мяча поочередно рукой.<br>3. «Подбрось и поймай после отскока о пол»<br>4. Игра «Передай мяч»<br>Релаксация «Дождь и солнце» |
| 5-6             | «Мой дружок».             | 1. Развивать динамическую координацию, ориентировку в пространстве.<br>2. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, согласовывая движение рук и ног, в умении отбивать мяч на месте, в перебрасывании мяча в паре..<br>3. В умении расслаблять мышцы тела.                                                                             | И/у «Дождик, дождик»<br>И/у «С кочки на кочку»<br>И/у «Река – ров» ОВД<br>1. «Прыг-скок, побежал дружок» - ведение мяча<br>2. «Не урони» - передача мяча в парах<br>3. «Отбивай, не теряй» - подбивание мяча подъёмом ноги.<br>4. Игра «Кого называли – тот ловит»<br>Релаксация «Тишина»  |
| 7-8             | «Жонглеры»                | 1. Развивать произвольное торможение, мышцы туловища, переключаемость движений.<br>2. Упражнять в подбивании мяча подъёмом ноги, перебрасывании мяча партнеру разными способами.<br>3. Формировать правильную осанку.<br>4. Воспитывать чувство товарищества.                                                                        | И/у «Сто, хоп»<br>И/у «Карлики – великаны»<br>И/у «Тропинка, кочка, копыта» ОВД<br>1. «Подбей больше» - отбивание мяча подъёмом ноги.<br>2. «Треугольник» - передача мяча ногой в тройках                                                                                                  |

|         |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3.«Ты мне, я тебе» - перебрасывание в паре<br>4.Игра «Стой»<br>Релаксация «Филин»                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Октябрь |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 9-10    | «Напарник».     | 1.Развивать внимание, слуховой гнозис, ориентировку в пространстве, дыхательную мускулатуру.<br>2.Упражнять в ловле малого мяча, в отбивании мяча ритмично, в точности и мягкости броска, в перебрасывании мяча в парах через сетку.<br>3.Воспитывать потребность к выполнению физических упражнений. | И/у «Дождь»<br>И/у «Иди – сиди»<br>И/у «Построй шеренгу, круг, колонну» ОВД<br>1.«Разноцветный, быстрый мяч» - отбивание мяча в соответствии с текстом<br>2.«Мяч о стену» - броски о стену<br>3.«Ловкие ручки» - ловля малого мяча<br>4.«Метко в цель»<br>5.Игра «Мяч через сетку»<br>Релаксация «Шарик»                                                                  |
| 11-12   | «Ловкие ручки». | 1.Развивать точность движений, координацию, мышцы тела, силу рук, ориентировку в пространстве.<br>2.Упражнять в отбивании мяча тыльной стороной, в точности удара.<br>3.В правильности дыхания.                                                                                                       | И/у «Стойкий солдатик»<br>И/у «Высокая трава»<br>И/у «Построй тропинку» ОВД<br>1.«Вертушки-перевертыши» - подбросить мяч с ладони, повернуть руку, отбить мяч тыльной стороной и поймать.<br>2.«Точно в кеглю» - Сбивание кегли мячом с расстояния 2-3 метра.<br>3.«Ловкие ручки» - ловля малого мяча в парах.<br>4Игра «Охотники и утки»<br>Релаксация «Осенние листики» |

|        |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13-14  | «Ловкий мяч».      | <p>1.Развивать мелкую моторику, динамическую координацию, слуховой ритм, переключаемость движений.</p> <p>2.Упражнять в перебрасывании мяча в паре в движении, ведение мяча рукой, ловить мяч после отскока о пол.</p> <p>3.Воспитывать чувство товарищества, поддержки.</p>           | <p>И/у «Осень»</p> <p>И/у «Дождик, дождик»</p> <p>И/у «Пчелы, шмели» ОВД</p> <p>1.«Перебрось не урони» - перебрасывание мяча в паре с продвижением вперед.</p> <p>2.«Веди не роняй» - ведение мяча одной рукой по кругу.</p> <p>3.«Мяч через сетку» - перебрасывание в паре.</p> <p>4.Игра «У кого меньше мячей»</p> <p>Релаксация «Ёжик»</p>    |
| 15-16  | «Четыре стихии».   | <p>1.Развивать внимание, двигательную память, статическую координацию, ловкость.</p> <p>2.Упражнять в отбивании мяча на месте, в движении, умении расслаблять мышцы тела.</p> <p>3.Развивать быстроту реакции и глазомер в подвижной игре.</p> <p>4.Формировать правильную осанку.</p> | <p>И/у «Четыре стихии»</p> <p>И/у «Ласточка»</p> <p>И/у «Стройные елки» ОВД</p> <p>1.«Проведи не сбей» - ведение мяча змейкой (ногой)</p> <p>2.«Точно в цель» - сбить кеглю с расстояния 3 м.</p> <p>3.«Отбивай, не теряй» - на месте</p> <p>4.« Проведи не потеряй» - в движении</p> <p>5.Игра «Охотник и зайцы»</p> <p>Релаксация «Прибой»</p> |
| Ноябрь |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 17-18  | «Дружно выполняй». | <p>1.Развивать динамическую координацию, все группы мышц, переключаемость движений, ориентировку в пространстве.</p> <p>2.Упражнять в передаче мяча руками, ногами в тройках.</p> <p>3.Обучать носовому дыханию при выполнении упражнений.</p>                                         | <p>И/у «Дятел»</p> <p>И/у «Дружно выполняй»</p> <p>И/у «Угол - середина» ОВД</p> <p>1.«Треугольник» - передача мяча руками, затем ногой.</p> <p>2.«Отбей и забей» - ведение мяча и бросок в кольцо.</p> <p>3.«Вертушка – перевертыш»</p> <p>4.Игра «Бездомный заяц»</p> <p>Релаксация «Качели»</p>                                               |

|         |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19-20   | «Королевство мячей»           | 1.Закрепить навыки с мячом, умение слышать и выполнять задание по инструкции.                                                                                                                                                                                                                  | И/у «Мяч через сетку»<br>И/у «Перевертыши»<br>И/у «Забей гвозди»<br>П/и «Ловишка на мячах»                                                                                                                                                                 |
| 21-22   | «Упражнения – мои помощники». | 1.Воспитывать чувство товарищества любви друг к другу, дружбу,<br>2.Развивать произвольное торможение, быстроту реакции.<br>3.Упражнять в выполнении задания по словесной инструкции, перебрасывании мяча в паре в движении, ведении мяча, броске его в кольцо.                                | И/у «Цветные флажки»<br>И/у «Стоп, хоп, раз»<br>И/у «Журавль» ОВД<br>1.«Перебрось» - перебрасывание в движении<br>2.«Отбивай, не теряй» - отбивание в движении<br>3. «Забивала» - броски мяча в кольцо<br>4.Игра «Горячая картошка»<br>Релаксация «Тишина» |
| 23-24   | «Охотники».                   | 1.Развивать внимание, точность движений, ориентировку в пространстве.<br>2.Упражнять в ловле мяча двумя руками при перебрасывании в паре, подлезании под дугу боком, в прыжках в длину, в правильном дыхании.<br>3.Воспитывать чувство ответственности, при расстановки спортивного инвентаря. | И/у «По следу лисы»<br>И/у «Высокая трава»<br>И/у «Ветер и флюгер» ОВД<br>1.«Брось - лови»<br>2.«Прыгни дальше»<br>3.«Жонглеры»<br>4.«Прокати прямо» - прокатывание в цель<br>5.Игра «Не намочи ног»<br>Релаксация «На привале»                            |
| Декабрь |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 25-26   | «Зима».                       | 1.Развивать двигательную память, динамическую координацию, мышцы верхнего плечевого пояса и ног.<br>2.Упражнять в отбивании мяча рукой, ногой, в перебрасывании в движении, в лазании по-пластунски, умении восстанавливать дыхание.<br>3.Обучать носовому дыханию при выполнении упражнений.  | И/у «Запретное движение»<br>И/у «Шаг – хлопок»<br>И/у «Тропинка, кочка, копна» ОВД<br>1.«Отбивай не теряй»<br>2.«Броски о стену»<br>3.«Проползи под ней» - под скамьей<br>4.Игра «Волк во рву»<br>Релаксация «Филин»                                       |

|       |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27-28 | «Юные спортсмены».       | <p>1.Развивать динамическую координацию, ловкость, смелость, увертываемость, силу ног.</p> <p>2.Упражнять в перебрасывании малого мяча, умении ползать на высоких четвереньках, в прыжках через длинную скакалку.</p> <p>3.Укреплять мышцы всего организма.</p>                                  | <p>И/у «Подпрыгни и достань»</p> <p>И/у «Повернись не ошибись»</p> <p>И/у «Два – три» ОВД</p> <p>1.«Проползи, по- медвежьи»</p> <p>2.«Перепрыгни не сбей»</p> <p>3.«Перебрось от плеча партнеру»</p> <p>4.«Через длинную скакалку»</p> <p>5.Игра «Ловишка с лентами»</p> <p>Релаксация «Ёжик»</p>                                          |
| 29-30 | «Пингвин».               | <p>1.Развивать тактильную чувствительность, умение выполнять упражнения с предметами, координацию, мелкую моторику.</p> <p>2.Упражнять в остановке катящегося мяча подошвой ноги, в ловкости, прыгучести, точности движений.</p> <p>3.Укреплять мышцы ног.</p>                                   | <p>И/у «Дрозд»</p> <p>И/у «Пингвин»</p> <p>И/у «Снежки, ветер» ОВД</p> <p>1.«Пройди не урони» - по скамье с мешочком на голове</p> <p>2.«Пингвин» - прыжки с зажатым мешочком</p> <p>3. «Прыжки на короткой скакалке»</p> <p>4.Игра «Два мороза»</p> <p>Релаксация «Ай – лю-ли»</p>                                                        |
| 31-32 | «В гостях у космонавта». | <p>1.Развивать внимание, переключаемость движений, слуховой гнозис, ловкость, умение управлять своим телом.</p> <p>2.Упражнять в точности и меткости броска, подлезании под дугу, в умении сочетать слова с действиями.</p> <p>3.Укреплять мышцы спины при выполнении физических упражнений.</p> | <p>И/у «Летает, не летает»</p> <p>И/у «Стоп, хоп, раз»</p> <p>И/у «Невесомость, притяжение» ОВД</p> <p>1.«Подлезь в группировке»</p> <p>2.«Ходьба по брускам»</p> <p>3.«Вращение на грации»</p> <p>4.«Прокатывание на шаре»</p> <p>5.«Точно в цель» - метание мяча в кольцо</p> <p>6.Игра «Ракетодром»</p> <p>Релаксация «Невесомость»</p> |

| Январь |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 33-34  | «Веселые снежинки».   | <p>1.Развивать двигательную память, умение выполнять движения с предметами согласованию, ориентировку в пространстве.</p> <p>2.Упражнять в перебрасывании мяча в паре, в ходьбе по уменьшенной опоре, выдоху через рот, быстроте реакции.</p> <p>3.Продолжать обучать правильному дыханию: вдох через нос, выдох через рот.</p> | <p>И/у «Цветные льдинки»</p> <p>И/у «Мороз - солнце»</p> <p>И/у «Змейка» ОВД</p> <p>1.«Пройди по мосту с мячом»</p> <p>2.«Силачи» - по скамье на животе</p> <p>3.«Радуга» - перебрасывание мяча от груди</p> <p>4.«Скачи» - прыжки на фитболах</p> <p>5.Игра «Два мороза»</p> <p>Релаксация «Сосулька»</p>                                                                |
| 35-36  | «Космические старты». | <p>1.Развивать внимание, статическую координацию, мышцы всего организма, выдержку, ритмичность.</p> <p>2.Упражнять в перебрасывании мяча от груди, в подлезании в обруч боком, в прыжках в обруч, в умении расслаблять мышцы тела.</p> <p>3.Воспитывать интерес к занятиям по физической культуре.</p>                          | <p>И/у «Группа выполняй»</p> <p>И/у «Удержись в обруче»</p> <p>И/у «Два – три» ОВД</p> <p>1.«Пролезь не задень» - боком через обруч</p> <p>2.«Попрыгай, не задень» - прыжки через обруч</p> <p>3.«Прокати прямо» - прокатывание обручей</p> <p>4.«Перебрось и поймай» - перебрасывание мяча в паре</p> <p>5.Игра «Веселые соревнования»</p> <p>Релаксация «Белый ком»</p> |
| 37-38  | «Лесник».             | <p>1.Развивать чувство ритма, слуховой гнозис, ориентировку в пространстве, все группы мышц.</p> <p>2.Упражнять в ходьбе с разными заданиями, отбиванием мяча о пол, броске в горизонтальную цель, лазании по гимнастической стенке.</p> <p>3.Обучать умению напрягать и расслаблять мышцы.</p>                                 | <p>И/у «Продолжи ритм»</p> <p>И/у «Стоп, хоп, раз»</p> <p>И/у «Ель, ёлка, ёлочка» ОВД</p> <p>1.«Смело влезь» - влезание на лестницу</p> <p>2.«Отбивай, не теряй» - отбивание в движении</p> <p>3.«Перебрось, не потеряй» - в паре</p> <p>4.«Прыжки» - на длинной скакалке</p> <p>5.Игра «Снежки»</p> <p>Релаксация «Снежный ком»</p>                                      |

|         |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 39-40   | «Зимние забавы».                     | <p>1.Развивать интерес к физкультурным занятиям, мышцы всего тела, двигательную память и переключаемость.</p> <p>2.Упражнять в пролезании сквозь тоннель, в соблюдении правил игры, умении мягко приземляться после прыжка с высоты, в меткости и точности движений.</p>                             | <p>И/у «Стройная ёлочка»<br/>И/у «Пингвин»<br/>И/у «Снежинки, ветер» ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.«Ходьба по льдинкам»</li> <li>2.«Сквозь тоннель»</li> <li>3.«Спрыгни с сугроба»</li> <li>4.«Сбей колпак» - метение в цель</li> <li>5.Игра «Два мороза»</li> </ol> <p>Релаксация «Сосулька»</p>                            |
| Февраль |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 41-42   | «Мороз не велик, а стоять не велит». | <p>1.Развивать внимание, реакцию на сигнал, ловкость, смелость, прыгучесть.</p> <p>2.Упражнять в ловле и броске мяча в паре, в пролезании в обруч разными способами.</p> <p>3.В умении расслаблять мышцы тела и правильно дышать.</p>                                                                | <p>И/у «Запретное движение»<br/>И/у «Зеваки»<br/>И/у «Сделай фигуру» ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Перебрось не урони» - мяч от груди</li> <li>2.«Метко в цель» - метание малого мяча в вертикальную цель</li> <li>3.«Прыжки» - через короткую скакалку</li> <li>4.Игра «Заморожу»</li> </ol> <p>Релаксация «Ай-лю-ли»</p> |
| 43-44   | «Бравые солдаты».                    | <p>1.Развивать ориентировку в пространстве, силу рук, двигательную память, зрительный гнозис.</p> <p>2.Упражнять в ловкости, точности, умении ползать по- пластунски, в приставном шаге, в лазанье переменным шагом.</p> <p>3.Воспитывать потребность к регулярным занятиям физической культуры.</p> | <p>И/у «Повернись – не ошибись»<br/>И/у «Стоп, хоп, раз»<br/>И/у «Разведчики» ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.«Проползи по- пластунски»</li> <li>2.«Пройди красиво»</li> <li>3.«Влезь на горку»</li> <li>4.«Сбей танк»</li> <li>5.Игра – эстафета «Передай пакет»</li> </ol> <p>Релаксация «Солдаты отдыхают»</p>              |

|       |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 45-46 | «Солнышко лучистое». | <p>1.Развивать внимание, переключаемость движений, цветовой гнозис, статическую координацию.</p> <p>2.Упражнять в ходьбе и беге друг за другом, в перебрасывании мяча в паре, в прыжках с продвижением вперед на 2 –х ногах.</p> <p>3.Воспитывать чувство ответственности.</p>                                   | <p>И/у «Цветные флажки»</p> <p>И/у «Цапля»</p> <p>И/у «Тропинка, кочка, копыта» ОВД</p> <p>1.«Пройди и присядь» - ходьба по скамье</p> <p>2. «Ты мне, я тебе» – перебрасывание мяча</p> <p>3.«Кто дольше» метание малого мяча</p> <p>4.Игра «Ловля обезьян»</p> <p>Релаксация «Ёжику»</p> |
| 47-48 | «Первые проталины».  | <p>1.Развивать динамическую координацию, слуховой ритм, двигательную память.</p> <p>2.Упражнять в регулировании силы броска при бросании мяча одной рукой и ловле двумя руками.</p> <p>3.Упражнять в умении быстро и точно передавать мяч партнеру.</p> <p>4.Укреплять мышцы ног, профилактика плоскостопия.</p> | <p>И/у «Дождик, дождик»</p> <p>И/у «Высокая трава»</p> <p>И/у «Вороны, воробьи» ОВД</p> <p>1.«Передача мяча»</p> <p>2.«Прыгни дальше» - прыжок в длину</p> <p>3. «Перебрось от плеча» - в парах малый мяч</p> <p>4.Игра «Охотники и утки»</p> <p>Релаксация «В лесу»</p>                  |
| Март  |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 49-50 | «Точные броски».     | <p>1.Развивать ориентировку в пространстве, мышцы всего тела, точность движений.</p> <p>2.Упражнять в бросании мяча в горизонтальную цель, в перебрасывании малого мяча от плеча.</p> <p>3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.</p>                                                                | <p>И/у «Колонна – шеренга»</p> <p>И/у «Шаг – хлопок»</p> <p>И/у «Сделай фигуру» ОВД</p> <p>1.«Точно в кольцо» - бросок в кольцо</p> <p>2.«Брось другу» - перебрасывание м/мяча</p> <p>3.«Брось точно» - метание в цель</p> <p>4.Игра «Жмурки»</p> <p>Релаксация «Филин»</p>               |

|       |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 51-52 | «Здоровячки».                    | <p>1.Развивать зрительный гнозис, двигательную память, смелость, увертливость, ловкость.</p> <p>2.Упражнять в перебрасывании мяча, подлезании под дугу прямо, в ходьбе по уменьшенной опоре.</p> <p>3.Укреплять мышцы спины при выполнении физических упражнений.</p> <p>4. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.</p> | <p>И/у «Зоопарк»</p> <p>И/у «Озеро – ручейки»</p> <p>И/у «Стоп, хоп, раз» ОВД</p> <p>1. «Подлезь не задень» - под дугу прямо</p> <p>2.«Ты мне - я тебе» - перебрасывание мяча</p> <p>3.«Через длинную скакалку» - прыжки</p> <p>4.Игра «Стой»</p> <p>Релаксация «Ай-лю-ли»</p>                                       |
| 53-54 | «Путешествие веселой веревочки». | <p>1.Развивать ориентировку в пространстве, интерес к занятиям физической культурой, динамическую координацию.</p> <p>2.Упражнять в разных видах ходьбы и бега, в прыжках через скакалку, в ходьбе по канату.</p> <p>3.Воспитывать потребность в выполнении физических упражнений.</p> <p>4. Повышать жизненный тонус.</p>       | <p>И/у «Пожалуйста»</p> <p>И/у «Змейка»</p> <p>И/у «Лошадки» ОВД</p> <p>1.«Пройди прямо» - ходьба по канату</p> <p>2.«Перепрыгни веревочки»</p> <p>3.«Пробеги» - через скакалку</p> <p>4.«Прыжки с короткой скакалкой»</p> <p>5.Игра «Ловишка с лентами»</p> <p>Релаксация «Отдыхаем»</p>                            |
| 55-56 | «Великаны и гномы».              | <p>1.Развивать быстроту реакции, переключаемость, произвольное торможение, чувство равновесия.</p> <p>2.Упражнять в ходьбе по уменьшенной опоре, в лазании по гимнастической лестнице, в перебрасывании мяча через сетку.</p> <p>3.Формировать правильную осанку.</p> <p>4.Укреплять здоровье детей.</p>                         | <p>И/у «Повернись – не ошибись»</p> <p>И/у «Великаны – гномы»</p> <p>И/у «Ель, елка, ёлочка» ОВД</p> <p>1.«Пройди» - ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке</p> <p>2.«Прыгни дальше»</p> <p>3.«От груди» - перебрасывание мяча</p> <p>4.«Влезь и прейди»</p> <p>5.Игра «Совушка»</p> <p>Релаксация «Ёжик»</p> |

| Апрель |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 57-58  | «Путешествие в спортландию». | <p>1.Развивать точность движений, творчество, зрительный и цветовой гнозис.</p> <p>2.Упражнять в ходьбе и беге, сохранять правильную осанку, в подлезании под дугу разными способами, в уменьшении вести мяч правой и левой рукой, забрасывать мяч в кольцо.</p> <p>3. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.</p> | <p>И/у «Фигурист»</p> <p>И/у «Светофор»</p> <p>И/у «Ветер и флюгер» ОВД</p> <p>1.«Подлезь боком» - под дугу</p> <p>2.«Подпрыгни и достань»</p> <p>3.«Проведи и забрось» - мяч</p> <p>4.«Влезь на наклонную лестницу и перейди»</p> <p>5.Игра «Жмурки»</p> <p>Релаксация «Едем, едем»</p> |
| 59-60  | «Весёлый стадион».           | <p>1.Развивать координацию, двигательную память.</p> <p>2.Творчество детей, внимание.</p> <p>3.Упражнять в подлезании под дугу, в подпрыгивании вверх, в ходьбе по наклонной доске.</p> <p>4.Укреплять свод стопы.</p>                                                                                                      | <p>И/у «По ровненькой дорожке»</p> <p>И/у «Подлезь – достань»</p> <p>И/у «Придумай фигуру» ОВД</p> <p>1.«Проползи на четвереньках»</p> <p>2.«Перепрыгни»</p> <p>3.«Ходи, бросай и лови»</p> <p>4.Игра «Ловишка»</p> <p>5.М. п/и «Веселый бубен»</p> <p>Релаксация «Дождик и солнце»</p>  |
| 61-62  | «Весенний день».             | <p>1.Развивать внимание, динамическую координацию. Укреплять мышцы всего организма.</p> <p>2.Упражнять отбивать мяч от пола, в ходьбе по скамейке боком.</p> <p>3.Закреплять умение прыгать с куба, выполнять разные виды ходьбы, перестроения в две колонны.</p>                                                           | <p>И/у «Весенний день»</p> <p>И/у «Дятел»</p> <p>И/у «Озеро – ручейки» ОВД</p> <p>1.«Отбивай мяч на месте»</p> <p>2.«Пройди красиво»</p> <p>3.«Спрыгни мягко»</p> <p>4.Игра «Удочка»</p> <p>Релаксация «Капель»</p>                                                                      |

|                   |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 63-64             | «Юные спортсмены».        | 1.Развивать двигательную память, внимание, ориентировку в пространстве.<br>2.Упражнять в ходьбе и беге, выполнять инструкцию педагога.<br>3.Перебрасывать мяч в паре и с ударом о пол.<br>4.Упражнять в отбивании мяча о пол, в лазании на вертикальную лестницу переменным шагом.<br>5.Укреплять здоровье детей.                                              | И/у «Построй шеренгу, круг, колонну»<br>И/у «Первый - последний»<br>И/у «Ветер и флюгер» ОВД<br>1.«Ты мне – я тебе»»<br>2.«Заколачивание гвоздей»<br>3.«Влезь и достань»<br>4.«Пройди не задень»<br>5.Игра «Стой»<br>Релаксация «Шум прибоя».                                  |
| Май               |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 65-66             | «Мой веселый звонкий мяч» | Развлечение на воздухе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Игры в футбол с облегченными правилами<br>Игры в пионербол                                                                                                                                                                                                                     |
| 67-68             | «Наши достижения».        | 1.Развивать статическую координацию, внимание, ориентировку в пространстве.<br>2.Упражнять в ходьбе и беге, выполнять инструкцию педагога.<br>3.Перебрасывать мяч в паре, умение расслаблять мышцы тела.<br>4.Закреплять умение отбивать мяч не менее 5 раз, влезать и спускаться с наклонной лестницы.<br>5.Обучать правильному расслаблению мышц при отдыхе. | И/у «Запретное движение»<br>И/у «На одной ноге постой-ка»<br>И/у «На лужайке» ОВД<br>1.«Пройди, не упади»<br>2.«Перепрыгни легко»<br>3.«Канатоходец»<br>4.«Перебрось, не урони»<br>5.«Отбей 5 раз»<br>6.«Залезь и слезь»<br>7.Игра «Охотники и утки»<br>Релаксация «Шум леса». |
| 69-70             | «Юные спортсмены».        | Участие в «Дошкольной футбольной лиге»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 71-72             | Мониторинг                | Выявить уровень развития детей по окончанию курса освоения образовательной программы                                                                                                                                                                                                                                                                           | Проведение мониторинга развития детей по окончанию курса освоения образовательной программы                                                                                                                                                                                    |
| Всего занятий: 72 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                |

### Приложение 3

#### Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом

##### **«Ловишка с мячом»**

На земле чертят круг (диаметр 2м). Ловишка - в центре круга с мячом. После слов: «Раз, два, три – лови!» -дети бегут, а ловишка «осаливает» мячом убегающих детей.

##### **«Поймай мяч»**

В игре – трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним.

##### **«Мяч водящему»**

Нужно провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребёнку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время вся колонна играющих подвигается вперёд и к исходной линии подходит следующий играющий.

##### **«Сбей кеглю»**

Играющий становится за линию, в 2-3 м от которой находится кегля. Надо сбить её мячом. Мяч можно прокатывать, бросать или ударять ногой.

##### **«Передай мяч»**

Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20-25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнения и ни разу не уронили мяч.

второй ловишка.

##### **«Школа мяча»**

Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром 50 см). По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

##### **«Мяч в стену»**

Команды строятся в колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны.

##### **«Охотники и утки»**

Играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются оса-лить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.

### **«Не давай мяч водящему»**

В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удаётся, то он выходит из круга. А водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

### **«Проведи мяч»**

Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики (5-6 шт.) на расстоянии 1.5 м. По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут 2-3 предмета, в игру включаются следующие ребята. Каждый выполнивший задание встаёт в конец своей колонны.

## **Подвижные и спортивные игры**

(Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола

В.А.Круглыхин, Е.В.Ломакина, Разова Е.В.)

### **№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 в 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-четыре шагах от колонны. По сигналу учителя он старается схватить цыпленка, стоящего последним. Для этого ему нужно обогнуть колонну и пристроиться сзади. Но сделать это нелегко, так как наседка все время поворачивается лицом к нему и преграждает путь, вытянув в стороны руки, а вся колонна отклоняется в противоположную от него сторону.

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

### **№3. «Салки»**

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

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

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

### **№ 4. «Невод» («Рыбаки и рыбки»)**

Место. Площадка, зал.

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

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

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

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

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

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

Педагогическое значение игры. В этой игре дети приучаются к совместным, согласованным действиям. Игра содействует воспитанию решительности, ловкости, быстроты в действиях, выносливости, приучает детей

ориентироваться на площадке. Преимущественный вид движения - бег в различных направлениях.

#### **№ 5. «К своим флажкам»**

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

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

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

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

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

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

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.

#### **Комплекс упражнений с малым мячом**

(Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола

В.А.Круглыхин, Е.В.Ломакина, Разова Е.В.)

##### **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.

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

#### **Упражнение 5.**

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

#### **Упражнение 6.**

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

**Упражнение 7.** Ходьба. Дыхание произвольное.

### **Комплекс упражнений с футбольным мячом**

#### **Упражнение 1.**

И.п. – О.с., мяч в руках внизу (рис. 1). 1 – мяч к груди; 2 – поднять мяч вверх, потянуться – вдох; 3 – мяч к груди; 4 – И.п. – выдох. Выпрямляя руки вверх, смотреть на мяч. В дальнейшем упражнение можно выполнять с поворотом туловища поочередно влево и вправо.

#### **Упражнение 2.**

И.п. – «Переложить мяч» (рис. 2). И.п. – ноги врозь, мяч на полу сбоку (слева или справа). 1 – наклон вперед вправо (влево), взять мяч; 2 – выпрямиться, мяч в руках; 3 – наклон влево (вправо), положить мяч на пол – выдох; 4 – в И.п., вдох. Наклон выполнять с предварительным повтором туловища, колени не сгибать, пятки от пола не отрывать.

#### **Упражнение 3.**

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

#### **Упражнение 4.**

И.п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами (рис. 4). 1–2 сгибая колени, прижать мяч ближе к ягодицам; 3–4 – вернуться в И.п. Упражнение выполняется только за счет движения ног, туловище остается прямым, руки в упоре не сгибать. Дыхание произвольное.

#### **Упражнение 5.**

И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – И.п. (рис. 5). Бросок выполнять строго вертикально вверх. Для этого необходимо,

подбрасывая мяч, выпускать его из рук в верхней точке (как бы тянуться за ним). Ловить мяч надо также 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.

#### **Упражнение 7.**

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

#### **Упражнение 8.**

Ходьба на месте. Восстановить дыхание.

## Комплекс упражнений для занятий по футболу

### Элементы игры в футбол:

#### «Приемы мяча»

Прием мяча *«внутренней стороной стопы»*, катящегося навстречу мячу, выполняется так: ребенок поворачивает ногу носком наружу, вес тела переносит на опорную ногу и в момент соприкосновения с мячом отводит ногу немного назад. Число попыток 5 раз, учитывается правильность выполнения остановки мяча.

Прием мяча *«внешней стороной стопы»*, применяется в случаях, когда мяч падает сбоку от игрока. Остановку мяча выполняют согнутой ногой, вынесенной впереди опорной. Правая нога согнута в колене с опущенной пяткой и приподнятым носком, выносится вперед - влево, левая - вперед - вправо. Прием мяча осуществляется в момент его приземления. Число попыток 5 раз, учитывается правильность выполнения остановки мяча.

#### «Удары по мячу»

Удары по мячу ногой выполняются *«серединой подъема»*, *«внутренней»* и *«внешней»* частью подъема. Футболист, готовясь к удару, за счет свободного замаха накапливает определенную энергию, нога сильно отводится назад, а затем начинает движение вперед сильно сгибаясь.

Опорная нога слегка согнута в коленном суставе ставится чаще всего с пятки, а во время движения сгибается еще больше, вес тела переносится на всю ступню, а затем в момент отрыва мяча от стопы совершается подъем на носок. Перед соприкосновением стопы с мячом нога представляет собой жесткий рычаг. На выполнения задания дается 3 попытки для каждого теста, учитывается правильность выполнения удара по неподвижному мячу.

«**Вбрасывание мяча**» за боковой линии осуществляется так: ребенок берет мяч обеими руками, пальцы расставлены, ноги ставятся в положение небольшого шага или параллельно. Отклонившись назад, он быстро бросает мяч, выпрямляя руки. (Рис. 5). Число попыток 5 раз, учитывается правильность выполнения выбрасывания мяча из - за головы, без отрыва ног от земли.

«**Ведение мяча**» осуществляется последовательными толчками *«внешней или внутренней частью подъема»*. Проводиться на ровной дорожке длиной 10 м. На дистанции ставятся стойки, расстоянии 2 м. друг от друга. Выполняется одна попытка. Время движения засекается с линии старта, учитывается (в десятых долях секунды) по команде «марш», до момента пересечения финишной линии.

## Анкета для родителей

### «Знаниевый уровень в области физического воспитания в семье»

Уважаемые родители!

Оцените, пожалуйста, по пятибалльной системе Ваши знания и умения в области физического воспитания детей дошкольного возраста

| Я знаю                                                                                       | Баллы | Я умею                                                                                       | Баллы |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| О том, как развивать у ребёнка основные движения: ходьбу, бег, прыжки, лазанье, метание      |       | Учить ребёнка правильно ходить, бегать, прыгать, метать, лазать                              |       |
| О том, как можно выполнять физические упражнения с мячом, обручем                            |       | Показывать упражнения с мячом, обручем. Выполнять утреннюю зарядку вместе с ребёнком         |       |
| С помощью каких физических упражнений развивать у ребёнка быстроту, силу, гибкость, ловкость |       | С помощью определённых физических упражнений развивать быстроту, силу, гибкость и ловкость   |       |
| Значение подвижной игры для ребёнка и то, как организовать подвижную игру для детей          |       | Организовать подвижную игру                                                                  |       |
| О спортивных упражнениях                                                                     |       | Учить ребёнка плавать, кататься на лыжах, коньках, велосипеде, санках                        |       |
| О физических упражнениях, с помощью которых можно подготовить ребёнка к школе                |       | Я умею показывать физические упражнения, с помощью которых можно подготовить ребёнка к школе |       |
| О том, как создать физкультурный уголок в семье                                              |       | Создать физкультурный уголок в домашних условиях                                             |       |

### Анкета для родителей.

1. В какие игры любит играть ваш ребенок?
2. Любит ли играть ребенок в мяч?
3. Какие мячи у вас есть дома?
4. Играет ли ребенок в мяч дома?
5. Играете вы с ребенком в мяч?
6. Нужно ли родителям играть в мяч с ребенком?
7. Какие игры с мячом знает ваш ребенок?
8. Что развивают игры с мячом?

**Анкета для родителей с целью определения компетентности в области физкультурно-оздоровительной деятельности**

Уважаемые родители!

В целях повышения качества физкультурно-оздоровительной деятельности нашего дошкольного учреждения просим Вас ответить на вопросы (подчеркните ответ). Спасибо!

1. Знакомы ли Вы с возрастными особенностями физического развития вашего ребёнка?

Да    нет    мне это не нужно

2. Знаете ли Вы, как оценить качество движений ребёнка

Да    нет    мне это не нужно

3. Считаете ли необходимым удовлетворять потребности своего ребёнка в движении?

Да    нет    не знаю

4. Считаете ли необходимым создавать в семье условия для физкультурно-оздоровительной деятельности вашего ребёнка?

Да    нет    не знаю    что это такое

5. Для чего, по Вашему мнению, необходимо заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью? \_\_\_\_\_

---

6. Испытываете ли вы потребности в обогащении знаний в области физкультурно-оздоровительной деятельности?

Да    нет    мне это не нужно

7. Поощряете ли Вы физкультурно-оздоровительную активность ребёнка?

Да    нет    мне это не нужно    поощряю умственную деятельность

8.            Как            Вы            предпочитаете            отдыхать?  
(укажите) \_\_\_\_\_

9. Вы всегда правильно реагируете на двигательную активность ребёнка (прыжки, лазание, бег и др.)?

Да    нет    не знаю

10. Представляете ли вы перспективы физического развития Вашего ребёнка?

Да    нет    мне это не нужно

11. Применяете ли Вы имеющиеся знания о физическом воспитании к ребёнку?

Да всегда            выборочно            никогда

12. Общаетесь ли Вы с ребёнком на равных при организации и проведении физкультурно-оздоровительной деятельности?

Да    нет    не всегда

13. При необходимости умеете ли вовлечь ребёнка в оценку выполненного им движения?

Да    нет    мне это не нужно

14. В Вашей семье созданы все условия для полноценного физического воспитания ребёнка?

Да    нет    не хватает времени    не хватает средств.