

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ - ТРЕНИРОВКИ

### с детьми старшего дошкольного возраста (подготовительная группа)

#### (сентябрь)

#### ЗАДАЧИ:

1. Упражнять в способах действий с мячом: ведение мяча, удары по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком.
2. Развивать ориентировку в пространстве.
3. Воспитывать желание играть в футбол.

**МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ:** показ приемов работы с мячом, игровой, самостоятельная работа с мячом: ведение, удары, круговая тренировка, поощрение, анализ.

**МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ:** мячи по количеству детей, игровой поле с разметкой, ворота.

№	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
<b>I</b>	<b>Вводная часть:</b>	<b>4 мин.</b>	
1.1	Ходьба обычная.	30 сек.	Спина прямая.
1.2	Ходьба с заданием: - руки вверх, на носках - в низком присяде - упражнение «Роботы».	30 сек.	Обратить внимание на правильную осанку Ноги прямые, руки на поясе, спина прямая.
1.3	Бег обычный	30 сек.	Бег легкий, свободный.
1.4	Бег с заданием: - правым и левым боком - спиной вперед - с остановкой на сигнал «Цапля» - прыжки на сигнал «Кенгуру»	30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек.	Будьте внимательны, меняем движения по сигналу.
1.5	Ходьба обычная.	30 сек.	Обратить внимание на правильную осанку.
<b>II</b>	<b>Основная часть.</b>	<b>24 мин.</b>	
2.1	<b>ОРУ в движении:</b> И.П.: руки согнуты перед грудью. 1-2 – рывки согнутыми руками, 3-4 – прямыми.	<b>10 мин.</b> 6 – 8 раз	Обратить внимание на правильное и качественное выполнение упражнений.
2.2	И.П.: правая рука вверх в кулаке, левая – внизу. 1,2,3,4 - рывки руками со сменой положения рук.	6 – 8 раз	Спина прямая, смотреть прямо.
2.3	И.П.: руки на поясе, упражнение «Шаг с наклоном» (на 4 счета). Выпады вперед с поворотом туловища в сторону (на 4 счета).	6 – 8 раз	Не касаться руками пола.
2.4	И.П.: руки вперед – вверх. Махи правой и левой ногой к руке (скрестно, на 4 счета).	6 – 8 раз	Держать равновесие.
2.5	Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед.	10 сек.	Мягкое приземление.
2.6	Ходьба обычная.	20 сек.	Спина прямая.
	<b>Круговая тренировка:</b>	<b>14 мин.</b>	
2.7	Ведение мяча по прямой в медленном темпе то правой, то левой ногой.	3 мин.	Не терять мяч
2.8	Ведение мяча по линии круга.	3 мин.	
2.9	Удары по мячу:	4 мин.	Правильно выполнять задание.

	- внутренней стороной стопы («щечкой»), - серединой подъема, - носком.		
2.10	Ведение мяча в разных направлениях по всему игровому полю.	3 мин.	Держать в поле зрения играющих.
<b>III</b>	<b>Заключительная часть.</b>	<b>2 мин.</b>	
3.1	Игра малой подвижности «Не выпусти мяч из круга»		Соблюдение правил игры.

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ - ТРЕНИРОВКИ

### с детьми старшего дошкольного возраста (подготовительная группа)

#### (октябрь)

#### ЗАДАЧИ:

1. Упражнять в ведении мяча в парах, игре со стенкой, с соперником.
2. Развивать ловкость, выносливость, глазомер.
3. Воспитывать чувство товарищества.

**МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ:** упражнение в ведении мяча, работа в парах, выполнение заданий у стенки, круговая тренировка, показ, индивидуальная помощь, поощрение.

**МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ:** мячи по количеству детей, игровой поле с разметкой, ворота, игровые щиты.

№	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
<b>I</b>	<b>Вводная часть:</b>	<b>4 мин.</b>	
1.1	Ходьба обычная.	30 сек.	Обратить внимание на правильную осанку
1.2	Ходьба с заданием: - с высоким подниманием колен - широким шагом - в полуприседе	30 сек.	Спина прямая Держать равновесие
1.3	Бег обычный	30 сек.	Бег легкий, свободный.
1.4	Бег с заданием: - с захлестыванием голени - с поворотом в сторону - змейкой	30 сек. 30 сек. 30 сек.	Будьте внимательны, меняем движения по сигналу.
1.5	Ходьба обычная.	1 мин.	Обратить внимание на правильную осанку.
<b>II</b>	<b>Основная часть.</b>	<b>24 мин.</b>	
2.1	<b>ОРУ (без предметов):</b> И.П.: основная стойка. 1 - руки вверх – хлопок над головой, 2 – И.П.	<b>10 мин.</b> 6 – 8 раз	Обратить внимание на правильное и качественное выполнение упражнений.
2.2	И.П.: ОС. 1 – опустить подбородок на грудь, выдох, 2 – поднять голову вверх – вдох.	6 – 8 раз	Дыхание по счету
2.3	И.П.: ОС, руки вперед. 1 – руки назад, правую ногу вперед на носок, 2 – И.П. 3 – руки назад, левую ногу вперед, 4 – И.П.	6 – 8 раз	Держать равновесие
2.4	И.П.: Ноги шире плеч, руки в стороны: «Мельница». Наклон вперед, махи правой и левой рукой вверх – вниз.	6 – 8 раз	Махи прямыми руками
2.5	И.П.: ОС, руки вперед – «Пружинка». 1 – присесть, руки назад, 2 - И.П.	10 сек.	Держать равновесие
2.6	Ходьба обычная.	20 сек.	Спина прямая.
	<b>Круговая тренировка:</b>	<b>14 мин.</b>	
2.7	Ведение мяча в парах.	3 мин.	Не терять мяч при передаче друг другу
2.8	Игра со стенкой.	3 мин.	Удар «щечкой»

2.9	Игра со стенкой в парах (поочередный удар по мячу)	4 мин.	Выдерживать поочередность удара
2.10	Игра с соперником «Отними мяч»	3 мин.	Держать в поле зрения всю площадку
<b>III</b>	<b>Заключительная часть.</b>	<b>2 мин.</b>	
3.1	Игра «По кругу друг за другом» (ведение мяча по большому кругу с остановкой на сигнал)		Соблюдение правил игры.

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ - ТРЕНИРОВКИ

### с детьми старшего дошкольного возраста (подготовительная группа)

#### (ноябрь)

#### ЗАДАЧИ:

1. Закреплять удары «щечкой», не останавливая отскочившего от стены мяча. Упражнять в ведении мяча между предметами с убыстрением темпа, игре в парах «попади в ворота».
2. Развивать глазомер, быстроту, ориентировку на игровом поле.
3. Воспитывать дружеские взаимоотношения в игре.

**МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ:** Игра в парах, отработка ударов методом круговой тренировки, упражнение в ведении мяча фронтально, показ выполнения ребенком, анализ, поощрение.

**МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ:** Мячи по количеству детей, игровой поле с разметкой, игровые щиты, конусы, ворота.

№	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
<b>I</b>	<b>Вводная часть:</b>	<b>4 мин.</b>	
1.1	Ходьба обычная.	30 сек.	Обратить внимание на правильную осанку
1.2	Ходьба с заданием: - на пятках - на носках - с перекатом с пятки на носок - в полуприсяде	30 сек.	Спина прямая
1.3	Бег обычный	30 сек.	Бег легкий, свободный.
1.4	Бег с заданием: - правым и левым боком - спиной вперед - с остановкой на сигнал	30 сек. 30 сек. 30 сек.	Будьте внимательны, меняем движения по сигналу.
1.5	Прыжки с продвижением вперед	30 сек.	Дыхание свободное.
1.6	Ходьба обычная.	30 сек.	Обратить внимание на правильную осанку.
<b>II</b>	<b>Основная часть.</b>	<b>24 мин.</b>	
2.1	<b>ОРУ в парах:</b> И.П.: ОС, лицом друг к другу. 1 – присесть, соединив ладони, 2 - ОС	<b>10 мин.</b> 6 – 8 раз	Держать равновесие
2.2	Упражнение «Лодочка». И.П.: ноги шире плеч, руки в стороны, соединив ладони. 1 – наклон в одну сторону, 2 – И.П. 3 - наклон в другую сторону, 4 – И.П.	6 – 8 раз	Одновременное выполнение упражнения
2.3	Упражнение «Пила» И.П.: Ноги на ширине плеч, руки соединены скрестно с партнером. Движение плечами вперед – назад с одновременным движением руками.	6 – 8 раз	Движения спокойные, плавные
2.4	И.П.: спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, руки партнеров соединены друг с другом в локтях. 1 – присесть, 2 – встать.	6 – 8 раз	Чувствовать движения друг друга, держать равновесие.
2.5	И.П.: сидя друг напротив друга, ноги шире плеч, в упор друг с другом, держать друг	6 – 8 раз	Движения плавные, нерезкие

	друга за руки. 1,2,3,4 – перетягивание друг друга за руки.		
2.6	Ходьба обычная.	20 сек.	Спина прямая.
	<b>Круговая тренировка:</b>	<b>14 мин.</b>	
2.7	Размахивание бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90*	8 – 10 раз	Четкое выполнение задания
2.8	Выполнение ударов по неподвижному мячу с места	3 мин.	Удар «щечкой»
2.9	Выполнение ударов по мячу, не останавливая отскочившего от стены мяча	3 мин.	Не терять мяч
2.10	Посыл мяча друг другу так, чтобы мяч подкатывался к ногам партнера.	3 мин.	Контролировать силу удара
2.11	Ведение мяча между кеглями с убыстрением темпа	3 мин.	Не сбивать кегли
<b>III</b>	<b>Заключительная часть.</b>	<b>2 мин.</b>	
3.1	Игра в парах «Попади в ворота»		Соблюдение правил игры.

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ - ТРЕНИРОВКИ

### с детьми старшего дошкольного возраста (подготовительная группа)

#### (декабрь)

#### ЗАДАЧИ:

1. Учить подбивать мяч снизу, перебрасывая через планку (высота 20 – 30см, постепенно поднимать выше).
2. Развивать умение действовать в игровых ситуациях: «догони мяч», «отними мяч», «сбей кегли», «попади в ворота».
3. Воспитывать уверенность в своих силах.

**МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ:** Показ с объяснением, круговая тренировка с использованием индивидуальных карточек с заданиями, упражнения, игры.

**МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ:** Мячи по количеству детей, игровой поле с разметкой, конусы, ворота, стойка с планкой, кегли.

№	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
<b>I</b>	<b>Вводная часть:</b>	<b>4 мин.</b>	
1.1	Ходьба обычная.	30 сек.	Обратить внимание на правильную осанку
1.2	Ходьба с заданием: - с высоким подниманием колен - в низком присяде - со сменой направления	30 сек.	Спина прямая Слушать сигнал
1.3	Бег обычный	30 сек.	Бег легкий, свободный.
1.4	Бег с заданием: - змейкой - правым и левым боком - спиной вперед	30 сек. 30 сек. 30 сек.	Будьте внимательны, меняем движения по сигналу.
1.5	Поскоки с продвижением вперед	30 сек.	Дыхание свободное.
1.6	Ходьба обычная.	30 сек.	Обратить внимание на правильную осанку.
<b>II</b>	<b>Основная часть.</b>	<b>24 мин.</b>	
2.1	<b>ОРУ с мячом:</b> И.П.: ОС, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны, 2 – вверх, передача мяча в левую руку, 3 – руки в стороны, 4 – И.П.	<b>10 мин.</b> 6 – 8 раз	Взглядом следить за мячом
2.2	И.П.: ноги шире плеч, мяч в правой руке. 1,2 – поворот вправо, ударить мячом об пол, поймать его двумя руками. 3, 4 – И.П. 5,6 – то же, влево. 7,8 – И.П.	6 – 8 раз	Не терять мяч
2.3	И.П.: Ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклон вперед, положить мяч. 2 – И.П. 3 – наклон вперед, взять мяч. 4 – И.П.	6 – 8 раз	Дыхание свободное
2.4	И.П.: Ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1,2 – присесть, ударить мячом об пол, поймать его. 3,4 – И.П.	6 – 8 раз	Не терять мяч
2.5	И.П.: сед на пятках. Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой.	6 – 8 раз	Не терять мяч
2.6	Ходьба обычная.	20 сек.	Спина прямая.

	<b>Круговая тренировка:</b>	<b>14 мин.</b>	
2.7	Перебрасывание мяча через планку, подбивая его снизу (планка на разном уровне)	3 мин.	Не сбивать планку
2.8	Действия в игровых ситуациях в парах: - догони мяч - отними мяч - сбей кегли	11 мин.	Согласовывать движения с партнером
<b>III</b>	<b>Заключительная часть.</b>	<b>2 мин.</b>	
3.1	Игра в парах «Попади в ворота»		Соблюдение правил игры.



## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ - ТРЕНИРОВКИ с детьми старшего дошкольного возраста (подготовительная группа) (январь)

### ЗАДАЧИ:

1. Закреплять умение производить сильные и точные удары, вести мяч то правой, то левой ногой, отрабатывать точный пас в парах, тройках, общей игре.
2. Развивать скорость движения, ориентировку на игровом поле, глазомер.
3. Воспитывать организованность, дисциплину.

**МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ:** показ ребенком выполнения упражнения, работа в парах, тройках, общая игра, индивидуальные задания по методу круговой тренировки, упражнения, поощрение, анализ.

**МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ:** мячи по количеству детей, набивные мячи, игровой поле с разметкой, конусы, ворота.

№	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
<b>I</b>	<b>Вводная часть:</b>	<b>4 мин.</b>	
1.1	Ходьба обычная.	30 сек.	Обратить внимание на правильную осанку
1.2	Ходьба с заданием: - через набивные мячи с высоким подниманием колен - между мячами змейкой - со сменой направления	30 сек.	Спина прямая Слушать сигнал
1.3	Бег обычный	30 сек.	Бег легкий, свободный.
1.4	Бег с заданием: - в рассыпную - с высоким подниманием колен - с захватыванием голени	30 сек. 30 сек. 30 сек.	Будьте внимательны, меняем движения по сигналу.
1.5	Прыжки через набивные мячи с продвижением вперед	30 сек.	Дыхание свободное.
1.6	Ходьба обычная.	30 сек.	Обратить внимание на правильную осанку.
<b>II</b>	<b>Основная часть.</b>	<b>24 мин.</b>	
2.1	<b>ОРУ:</b> И.П.: стойка боксера. Поочередное боксирование руками.	<b>10 мин.</b> 30 сек.	Четкие движения
2.2	И.П.: сед на пятках, руки на поясе. 1 – сесть на пол справа, 2 – И.П., 3 – слева, 4 – И.П.	6 – 8 раз	В исходном положении держать спину прямо.
2.3	И.П.: ОС, руки на поясе. 1- мах левой ногой вперед, правую руку в сторону, 2 – И.П., 3 – мах правой ногой вперед, левую руку в сторону.	6 – 8 раз	Держать равновесие.
2.4	И.П.: Лежа на животе, руки вперед. 1 – прогнуться, 2 – И.П.	6 – 8 раз	Задержаться в прогибе на 1 – 2 сек.
2.5	И.П.: сидя, ноги врозь. 1 – наклон к левой ноге, руки вперед, 2 - И.П., 3 – наклон к правой ноге, 4 – И.П.	6 – 8 раз	Дотянуться до носков ног.
2.6	Ходьба обычная.	20 сек.	Спина прямая.

	<b>Круговая тренировка:</b>	<b>14 мин.</b>	
2.7	Ведение мяча правой и левой ногой	2 мин.	Не терять мяч
2.8	Удары мяча по воротам	3 мин.	Точность ударов
2.9	Пас в парах	2 мин.	Точная передача мяча партнеру
2.10	Пас в тройках	3 мин.	Точная передача мяча партнеру
2.11	Пас в общей игре	4 мин.	Точная передача мяча партнеру
<b>III</b>	<b>Заключительная часть.</b>	<b>2 мин.</b>	
3.1	Игра «Подвижная цель» (передача мяча по кругу, делая пас водящему)		Соблюдение правил игры.