Частное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №89 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Утверждаю:
Заведующий
«Детский сад №89 ОАО «РЖД»
С.В.Свиткова
29.09.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ФутбоЛайф»

Направленность: **физкультурно-спортивная**
Уровень программы: **ознакомительный**
Возраст обучающихся: 3 – 7 лет
Срок реализации: 4 года (128 часов)

Автор-составитель:
Грубник Павел Юрьевич,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ДЕТСКИЙ САД № 89 ОАО "РЖД", СВИТКОВА СВЕТЛАНА ВИКТОРОВНА, ЗАВЕДУЮЩИЙ **02.10.23** 16:21 (MSK) Сертификат 010B6E840039AF01A549224F7D6D78080B

«Мяч есть нечто такое, что в единении с наклонностью ребенка к деятельности, благодаря своей бесконечной подвижности и разнообразию своего применения постоянно и всевозможными способами побуждает ребенка к игре… мяч имеет еще особенную прелесть, такую полную жизненного значения привлекательность для первого детства, равно как и для следующего за ним юношеского возраста, что без всякого сравнения является первой и самой важной игрушкой…»

Ф. Фребель

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная / ОФП и ЛФК. Программа «ФутбоЛайф» *ознакомительного уровня,* направлена на развитие физических качеств и двигательных навыков детей. Программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации». В Программе учтены санитарно- гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций.

Актуальность программы

Дошкольный возраст - от рождения ребенка до поступления в школу – наиболее ответственный период развития организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармонического, нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в этот период быстро растет и развивается в то же время, сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает. Качественно организованный двигательный режим положительно влияет на жизнедеятельность, в частности на эмоциональную сферу и настроение ребенка.

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ДЕТСКИЙ САД № 89 ОАО "РЖД", СВИТКОВА СВЕТЛАНА ВИКТОРОВНА, ЗАВЕДУЮЩИЙ **02.10.23** 16:21 (MSK) Сертификат 010B6E840039AF01A549224F7D6D78080B

координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности уже начиная с дошкольного возраста необходимо проводить дополнительные занятия по физическому развитию.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Дети мяч бросают, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий, и указаний. Ребенок самостоятельно определяет, что делать с этим уникальным для него предметом. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества. Футбол — игра с мячом. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения всесторонне воздействуют на мышечную систему растущего и развивающегося организма, укрепляют костный аппарат, развивают дыхательную и сердечно-сосудистую системы, регулируют обмен веществ.

Актуальность программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, т.к. большинство существующих программ в основном направлены на реализацию в спортивных школах и имеют профессиональный характер, однако в рамках дополнительного образования детей таких программ недостаточно. В основе программы лежит авторская программа дополнительного образования футбольного клуба «Проект-футбол» Андреева Максима Андреевича.

Педагогическая целесообразность

Футбол — спортивная игра. Разнообразие действий, эмоциональность, динамичность, формирует у старших дошкольников интерес к спортивным играм, основы здорового образа жизни. Выполняя спортивные упражнения, дети овладевают техникой выполнения движений, отдельными тактическими

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ДЕТСКИЙ САД № 89 ОАО "РЖД", СВИТКОВА СВЕТЛАНА ВИКТОРОВНА, ЗАВЕДУЮЩИЙ **02.10.23** 16:21 (MSK) Сертификат 010B6E840039AF01A549224F7D6D78080B

комбинациями спортивной игры, требующей выдержки, смелости решительности. Игры с мячом совершенствуют навыки большинства основных движений: ходьбу, бег, прыжки, бросание и ловлю мяча. Во время игры дети выполняют движения в постоянно изменяющейся обстановке, что способствует формированию умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Игра футбол развивает ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время игры в футбол педагог активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость. Также регулярные занятия – это хорошая профилактика таких проблем, как вялая осанка, сколиоз и плоскостопие.

Футбол – игра коллективная. Коллективные игры воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на взаимопомощи и сотрудничестве.

Программа для дошкольников на основе футбола обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития ребенка.

Образовательная область и предмет изучения

Элементарные понятия игры футбол для дошкольников

1. Футбол - игра для двух команд
2. У каждой команды есть свой вратарь
3. У каждой команды есть капитан, он выбирается командой
4. В игре есть правила, которые необходимо соблюдать
5. В футболе все действия с мячом игроки выполняют ногами

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ДЕТСКИЙ САД № 89 ОАО "РЖД", СВИТКОВА СВЕТЛАНА ВИКТОРОВНА, ЗАВЕДУЮЩИЙ **02.10.23** 16:21 (MSK) Сертификат 010B6E840039AF01A549224F7D6D78080B

6. Брать в руки мяч имеет право только вратарь и игрок выполняющий вбрасывание

7. Соблюдение правил игры и продолжительность матча контролирует судья

8. Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон

9. Для начального удара мяч ставится в центре поля

10. Игроки команды стремятся забить как можно больше голов в ворота соперника, после потери мяча - защищать свои ворота, соблюдая при этом правила игры

11. Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот, и при этом были соблюдены все правила игры

12. Футбол — игра коллективная, игроки относятся друг к другу с уважением, несмотря на дух соперничества и желание победить.

Возраст обучающихся

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста от 3 до 7 лет. Принимаются все желающие, не имеющие физических противопоказаний.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Форма и режим проведения занятий

Форма проведения занятий – *групповая*. Оптимальное количество детей в группе – 10-15 человек. Добор в группу возможен в течение всего периода обучения на любом этапе.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут (1 час в неделю), 8 занятий в месяц и 64 занятия (32 часа) – в учебном году (с сентября по апрель).

Программа выстроена с учётом здоровье сберегающих технологий. Теория излагается по ходу практических занятий. Структура занятия по программе – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ДЕТСКИЙ САД № 89 ОАО "РЖД", СВИТКОВА СВЕТЛАНА ВИКТОРОВНА, ЗАВЕДУЮЩИЙ **02.10.23** 16:21 (MSK) Сертификат 010B6E840039AF01A549224F7D6D78080B

Структура занятия

Часть занятия	Длительность	Содержание
Вводная	4 минуты	Приветствие Постановка и оглашение задач на занятие Разминка
Основная	20 минут	Подводящие упражнения сходные по структуре с главными элементами техники того или иного футбольного движения (элементы футбольной техники, элементы вратарской техники) Подвижная игра, где дети могут применить разученные движения и проявить творчество
Заключительная	6 минут	Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями Упражнения на расслабление и релаксацию Подведение итогов занятия

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Цель программы – оптимальная двигательная активность, направленная на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников.

Реализации этой цели будет способствовать решение следующих ***задач***:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;

- формирования у детей интереса к занятиям ОФП с элементами футбола;

- гармоничное физическое развитие через организацию занятий с использованием приемов (элементов) техники владения мячом в футболе.

Оздоровительные задачи – гармоничное физическое развитие школьников, воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости), повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ДЕТСКИЙ САД № 89 ОАО "РЖД", СВИТКОВА СВЕТЛАНА ВИКТОРОВНА, ЗАВЕДУЮЩИЙ **02.10.23** 16:21 (MSK) Сертификат 010B6E840039AF01A549224F7D6D78080B

Воспитательные задачи – воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.), также воспитание позитивных межличностных отношений между игроками в команде (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.);

Обучающие задачи – обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, овладение основами технических элементов и тактических приемов игры в футбол, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития футбола в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики игры, а также изучение правил игры в футбол и порядок проведения соревнований.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу обучения учащиеся предположительно *имеют* представление: о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании, об эмблемах футбольных клубов, о поле для игры в футбол, его устройстве, разметке. Знают правила игры в футбол по упрощенным правилам, роль капитана команды, его права и обязанности.

Умеют выполнять: комплексы упражнений утренней зарядки. Бегать с ускорениями до 60 м. Гимнастические упражнения: группировку, перекаты, кувырок назад, кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из основной стойки. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. Эстафеты с элементами акробатики. Прыгать в длину с места, с высоты 40см. Бегать боком и спиной вперед. По сигналу (преимущественно зрительному) выполнять ускорения на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа.

Освоят: бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Удары по мячу

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ДЕТСКИЙ САД № 89 ОАО "РЖД", СВИТКОВА СВЕТЛАНА ВИКТОРОВНА, ЗАВЕДУЮЩИЙ **02.10.23** 16:21 (MSK) Сертификат 010B6E840039AF01A549224F7D6D78080B

ведущей ногой внутренней стороной стопы, серединой подъемом. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Научатся держать мяч в воздухе (жонглирование). Взаимодействие двух и более игроков.

Знают и умеют играть в подвижные игры. Выполняют простейшие комбинации при стандартных положениях – начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах. Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 2х2, 3х3, 4х4.

Применяют программный материал в соревновательной деятельности игры в футбол.

Оценка результатов освоения программы проводится в форме:

– наблюдений;
– спортивных состязаний;
– итоговых занятий.

Учебно-тематическое планирование

I – IV годы обучения

2 занятия в неделю по 30 мин. (32 часа в год)

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
Вводное занятие Техника безопасности и правила поведения.		0,5	-	0,5	наблюдение
1.	Теоретическая подготовка: Вопросы гигиены и влияния занятий на организм. Основы знаний: истории физической культуры и спорта, правила игры и основы судейства, порядок проведения соревнований по футболу.	3	1	4	
2.	Физическая подготовка: 3.1.Общая физическая подготовка – упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств.	0,5	5,5	6	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ДЕТСКИЙ САД № 89 ОАО "РЖД", СВИТКОВА СВЕТЛАНА ВИКТОРОВНА, ЗАВЕДУЮЩИЙ **02.10.23** 16:21 (MSK) Сертификат 010B6E840039AF01A549224F7D6D78080B

	3.2.Специальная физическая подготовка – упражнения на развитие специальной выносливости, быстроты, координации движений и скоростно-силовых качеств.	0,5	6,5	7	
3.	Технико-тактическая подготовка: 4.1.Техническая подготовка – виды передвижений футболиста. 4.2.Тактическая подготовка – тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные действия); функции защитника, полузащитника, нападающего и вратаря.	 1,5 0,5	 4,5 5,5	 6 6	
4.	Сдача контрольных нормативов и участие в различных турнирах.	-	2	2	
Итоговое занятие		-	0,5	0,5	
	Всего:	**6,5**	**25,5**	**32**	

Содержание программы

Программа состоит из разделов:

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на тренировочных занятиях, истории физической культуры и спорта, истории развития футбола в стране, формируют и расширяют кругозор ребенка в области познания и терминологии спорта в частности футбола, подвижных и спортивных играх. Формируются базовые элементарные знания в области «Здоровья» и «Здорового образа жизни».

Раздел «Охрана труда и техника безопасности» знакомит занимающихся с основными правилами техники безопасности на тренировочных занятиях, спортивно - массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и самостраховки. Формирует гражданскую позицию в обеспечении личной и общей безопасности на объектах спорта во время спортивно-массовых и зрелищных мероприятиях. Знакомит детей с правилами поведения на стадионе, формирует статус юного болельщика фаната футбола.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ДЕТСКИЙ САД № 89 ОАО "РЖД", СВИТКОВА СВЕТЛАНА ВИКТОРОВНА, ЗАВЕДУЮЩИЙ **02.10.23** 16:21 (MSK) Сертификат 010B6E840039AF01A549224F7D6D78080B

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

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

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

Список используемой литературы

1. Адашкавичине Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду книга для воспитателя детского сада м. Просвещение, 1992.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Методическое пособие. М. Издательство НЦ ЭНАС. 2006.
3. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. М. 2009

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ДЕТСКИЙ САД № 89 ОАО "РЖД", СВИТКОВА СВЕТЛАНА ВИКТОРОВНА, ЗАВЕДУЮЩИЙ **02.10.23** 16:21 (MSK) Сертификат 010B6E840039AF01A549224F7D6D78080B

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ДЕТСКИЙ САД № 89 ОАО "РЖД", СВИТКОВА СВЕТЛАНА ВИКТОРОВНА, ЗАВЕДУЮЩИЙ **02.10.23** 16:21 (MSK) Сертификат 010B6E840039AF01A549224F7D6D78080B

Перспективный план обучения дошкольников технике игры в футбол

Элементы футбольной техники	октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
Передвижение игроков по площадке																																
Различные виды бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Различные виды прыжков, подскоки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удары по мячу																																
Носком ноги по неподвижному мячу в стенку с раст 2,5-3,5 м с места	+	+																														
Носком ноги в ворота шириной 2-2,5 м с расстояния 3-4 м с места		+	+																													
5-6 ударов подряд на точность с расстояния 2-4 м в уменьшенные ворота 1,5-1,7 м без вратаря			+	+																												
С разбега по неподвижному мячу в стену				+	+																											
Передача мяча друг другу носком ноги, стоя в паре с места					+	+																										
Передача мяча друг другу носком ноги, стоя в тройке с места						+	+																									
По команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно								+	+																							
Пяткой подбежав с расстояния 2-3 м к 5-6 мячам лежащим на одной линии, выполнить поочередные удары по ним									+	+																						
Пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5м с расстояния 2,5-3 м										+	+																					
Передача мяча в паре, ударяя пяткой расстояние между партнерами 2-2,5 м											+	+																				
Передача мяча пяткой стоя по обе стороны дуги												+	+																			
Передача мяча серединой подъема (имитация удара по мячу)														+	+																	
С места по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4 м															+	+																
С места по неподвижному мячу с целью попасть в предмет (расстояние до предмета 2-3 м)																+	+															
С разбега по неподвижному мячу с целью попасть в предмет (расстояние до предмета 2-3 м)																	+	+														
Посылать мяч через натянутый шнур (высота шнура 20 см)																		+	+													
По уели нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым																			+	+												
Внешней стороной стопы 6-8 ударов по мячу с разбега																					+	+										
Внутренней стороной стопы («щечкой»)																						+	+									
По мячу с места в стену раст 3-4 м																							+	+								
По мячу с разбега в стену раст 3-4 м																								+	+							
Ударив по мячу с места, попасть через																									+	+						

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ДЕТСКИЙ САД № 89 ОАО "РЖД", СВИТКОВА СВЕТЛАНА ВИКТОРОВНА, ЗАВЕДУЮЩИЙ **02.10.23** 16:21 (MSK) Сертификат 010B6E840039AF01A549224F7D6D78080B

шнур натянутый на высоте 20 см в стену																														
Ударив по мячу с разбега, попасть через шнур натянутый на высоте 20 см в стену																								+	+					
После передачи мяча от водящего игрокам, стоящим в кругу																									+	+				
Мячом по предмету, который размещен в центре круга (диаметр круга4-5 м) игроками, стоящими по периметру круга																											+	+		
Остановка (прием) мячей																														
Остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча от взрослого																								+	+	+				
Остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча в парах																											+	+		
Остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча в тройках																											+	+	+	
Передача мяча от водящего, находящегося в центре круга, игрокам, образующим этот круг																												+	+	+
Ведение мяча ногой																														
По прямой (10м) попеременно то правой то левой ногой	+	+	+	+																										
По начерченной прямой линии (10м) попеременно то правой то левой ногой					+	+	+	+																						
По извилистой линии									+	+	+	+	+	+																
Между предметами (конусы, кегли), обводя их															+	+	+	+	+	+										
По коридору (ширина 2 м, длина 10 м) постепенно уменьшая его ширину																					+	+	+	+						
Произвольное ведение мяча любым способом																											+	+	+	+
Финты (уход с мячом в сторону от соперника)																														
В паре с инструктором																														
В паре с другим игроком																								+	+					
Пронося ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход																										+	+	+	+	+
Отбор мяча																														
Игровое упражнение «Отними мяч» в паре с инструктором																	+	+												
Игровое упражнение «Отними мяч» в паре с другим игроком																					+	+								
Игровое упражнение «Отними мяч» в группе																									+					
Вратарская техника																														
Ловля высоко летящего мяча в прыжке (перебрасывание мяча двумя руками друг-другу)	+																													
Ловля мяча стоя в паре на расстоянии 2-3 м		+																												
Ловля мяча стоя в тройке на расстоянии 2-3 м			+																											
Ловля мяча, брошенного через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см				+																										

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ДЕТСКИЙ САД № 89 ОАО "РЖД", СВИТКОВА СВЕТЛАНА ВИКТОРОВНА, ЗАВЕДУЮЩИЙ **02.10.23** 16:21 (MSK) Сертификат 010B6E840039AF01A549224F7D6D78080B

Ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре 2,5-3 м)					+																									
Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте						+																								
Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, с продвижением вперед							+																							
Бег с прыжком в высоту («Позвони в бубен»								+												+										
Ловля и отбивание мяча брошенного руками группой игроков из разных точек (расстояние 2-4 м)									+												+									
Ловля и отбивание мяча после подачи ногой группой игроков из разных точек (расстояние 2-4 м)										+												+								
Ловля мяча, летящего на уровне груди в парах (мяч подается руками, вратарю во время ловли мяча надо подпрыгнуть вверх, так, чтобы мяч оказался на уровне груди)											+												+							
Ловля мяча, летящего на уровне груди в парах (мяч подается ногами, вратарю во время ловли мяча надо подпрыгнуть вверх, так, чтобы мяч оказался на уровне груди)												+												+						
Ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой отбивать мяч с расстояния 2.5-3 м)													+												+					
Из и.п. полуприсед с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу мячу — отбивать мяч, брошенный водящим														+												+				
Прием катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящегося мча, который поочередно посылают игроки ногами с расстояния 3-4 м)															+												+			
Бросок мяча двумя руками из-за головы																+	+											+		
Бросок мяча двумя руками из-за плеча правой (левой) рукой																	+												+	
Бросок мяча одной рукой сбоку низом																		+												+
Выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх и ударить по нему подъемом ноги)																			+											+
Вбрасывание мяча																														
Бросок мяча двумя руками из-за головы с места на дальность	+	+		+													+	+	+	+										
Бросок мяча двумя руками из-за головы с разбега на дальность					+	+	+	+					+	+	+	+														
Перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре																								+	+	+	+	+		+	+

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ДЕТСКИЙ САД № 89 ОАО "РЖД", СВИТКОВА СВЕТЛАНА ВИКТОРОВНА, ЗАВЕДУЮЩИЙ **02.10.23** 16:21 (MSK) Сертификат 010B6E840039AF01A549224F7D6D78080B

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ДЕТСКИЙ САД № 89 ОАО "РЖД", СВИТКОВА СВЕТЛАНА ВИКТОРОВНА, ЗАВЕДУЮЩИЙ **02.10.23** 16:21 (MSK) Сертификат 010B6E840039AF01A549224F7D6D78080B