

Принята на заседании
Педагогического совета
от 31.08.2020г.
Протокол № 1

Утверждаю
заведующий МАДОУ
_____ Воробьева Е.С.
Приказ от 31.08.2020г. № 96 - О

Учебный план спортивной секции «Веселый мяч»

Раздел. Тема.	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
1. Прокатывание мяча			
Вводное занятие «Путешествие в страну мячей»	2		2
Прокатывание мяча между предметами		2	2
Катание мяча друг другу (расстояние 2,5 м.)		2	2
Катание мяча в ворота (ширина 40-50 см.)		2	2
Скатывание мяча по наклонной доске		2	2
Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его руками		2	2
2. Бросание мяча			
Подбрасывание мяча		4	4

вверх, и ловля его двумя руками (не менее 5 раз подряд)			
---	--	--	--

Подбрасывание мяча вверх, и ловля после одного, двух хлопков		4	4
Подбрасывание мяч вверх и ловля после отскока об пол		2	2
Бросание мяча об пол и ловля (не менее 5 раз подряд)		2	2
Бросание мяча через шнур двумя руками (расстояние 2 м.)		2	2
3. Ловля мяча			
Перебрасывание мяча друг другу (1,5 м.)		5	5
4. Отбивание мяча			
Отбивание мяча об пол правой и левой рукой поочередно		4	4
Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч сбоку)		4	4
5. Метание мяча			
Вдаль (5-6,5 м.)		2	2
В вертикальную цель (1,5-2 м.)		3	3
В горизонтальную цель (2-2,5 м.)		3	3

6. Элементы футбола			
Удар по неподвижному мячу ногой		4	4
Остановка движущегося мяча ногой		4	4
Ведение мяча ногой (5 м.)		4	4
Удар по воротам (расстояние 2 м.)		4	4
7. Развлечение			
Развлечение (игры, эстафеты)		1	1
Всего часов		64	