Учебный план для детей 5-6 лет

месяц	тема	содержание	Количество занятий
Октябрь	мониторинг		1
			1
	Знакомство с игрой футбол	Теория: Беседа на тему «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире», Практика: ведение мяча по прямой (змейкой), удары по воротам, игра в футбол.	1
	Учимся играть в футбол	Теория: Беседа: учимся играть в футбол (о технике игры в футбол) Знакомство с техникой владения мяча (перемещение, ведение, удар, остановка, отбор). Практика: Пробная игра в футбол.	1
	Ведение мяча	Теория: Основные термины футбола. Практика: Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения	1
	Ведение мяча Передача мяча, Остановка мяча	Практика: Ведение мяча по прямой, змейкой, и с изменением направления движения (шагом и с ускорением). Передача мяча парами внутренней стороной стопы друг другу. Остановка мяча подошвой после передачи партнёра.	1
	Удар по мячу	Теория: Беседа о правилах игры в футбол Практика: Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Передача мяча друг другу.	1
	Удар по мячу, передача мяча в движении друг другу.	Практика: Удар по мячу внутренней стороной стопы в движении друг другу.	1
Ноябрь	Ведение мяча.	Практика: Ведение мяча правой и левой ногой в движении, с изменением направления	1
			1
	Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенку»	Практика: Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами на скорость. Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и. «Блуждающий мяч». «У ребят порядок строгий». М/п игра «Запомни и замри».	1
			1
	Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение	Практика: Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. «Вокруг Света» - удар мяча о стену и обратно. Ведение мяча в прямом направлении на скорость. Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и. «Ловкий оленевод». Игра в футбол.	1
			1
	Ведение с изменением направления, передача мяча	Теория: Повторение основных правил игры в футбол. Практика: Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Игр. упр. «Вокруг света» «Не выпускать мяч из круга». П/и. «Меткий стрелок». Игра в футбол	1
			1
Декабрь	Передача мяча, ведение	Практика: Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр. упр. «Футбол вдвоем», «Ловкие ребята». П/и «Шишки, желуди, орехи». Игра в футбол.	1
			1
	Техника владения мячом	Практика: Техника владения мячом перекаты мяча на месте). Метание набивного мяча от груди двумя руками. Игр. упр. «Серпантин», «Передал - садись» - броски и ловля мяча. П/ и. «Ловля оленей». М/п игра «Летает - не летает».	1
			1

	Техника владения мячом	Теория: Повторение основных терминов в футболе. Практика: Техника владения мячом (перекаты мяча в движении). Передача мяча друг другу, стоя на месте. Игр. упр. «Светофор» (во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста), «Три мяча». П/ и.: «Волк и олени». Игра в футбол.	1 1
	Техника передвижения	Практика: Передвижение приставными шагами (правым/левым боком, вперед/назад) Игр. упр. «Найди свой цвет», «Туннель» - прокатывание мяча между ног, «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе, «Меткий стрелок» - попадание мячом в обруч. П/и.: «Стой!». Игра в футбол	1 1
Январь	Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча	Практика: Ведение мяча вокруг себя правой, левой ногой. Подъем мяча. Игр. упр. «Туннель» - прокатывание мяча между ног. «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе. П/и «За мячом». М/п игра «Будь внимателен».	1 1
	Ведение с последующим ударом по ворота	Практика: Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Ведение мяча правой, левой ногой и вокруг себя. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча. П/и.: Меткий стрелок» попадание мячом в обруч. Игра в футбол.	1 1
	Ведение с последующим ударом по ворота	Практика: Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Удар мяча в цель. Игр. упр. «Найди свой цвет», «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка), «Попади в ворота» - удар мяча в ворота разными способами, с разных точек. П/и. «Мяч с топотом». Игра в футбол	1 1
	Челночный бег	Практика: Челночный бег. Ведение мяча - челнок. Игр. упр. «Вышло солнце из-за речки», «По кочкам» (прыжки), «Дойди – не урони» - ведение мяча в средней и высокой стойке до черты. П/и.: «Успей поймать!». М/п игра «Ухо-лоб-нос».	1 1
Февраль	Развитие равновесия	Теория: Беседа о способах отбора мяча и обманных движениях. Практика: Передача мяча двумя руками от груди в парах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. упр. «Горячая картошка».	1 1
	Передача, развитие равновесия	Практика: Передача мяча. Подскоки с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. упр. «Колобок». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол.	1 1
	Прыжки из стороны в сторону , подъем мяча	Практика: Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Игр. упр. «Головой удерживая мяч». П/и.: «Охотники и звери». М/п игра «У кого мяч».	1 1
	Передача мяча в тройках, прыжки	Практика: Передача мяча в тройках. Закреплять умение прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Игр. упр. «Головой удерживая мяч». П/и. «Поймай мяч». Игра в футбол.	1 1
Март	Умей нападать, умей защищаться, упрощенная игра	Теория: Беседа: умей нападать, умей защищаться. Практика: Турнир по упрощенной игре 2 на 2, 3на3	1 1

	Ознакомление с обманными движениям	Практика: Ознакомление с обманными движениями. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. П/игры «Не урони мяч», «Мы веселые ребята- с мячом». Игра в футбол	1 1
	Ведение с обманными движениями	Практика: Ведение мяча с обманными движениями. Передача мяча в парах. Эстафета «Тачка» – один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/игра «Отбивка оленей». М/п игра «Жучок на спине» – формирование правильной осанки	1 1
	Ведение с ударом	Практика: Ведение с ударом по воротам. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/игра «Кого назвали – тот и ловит мяч». Игра в футбол	1 1
апрель	Ведение с дальнейшей передачей мяча партнеру	Практика: Ведение и передача. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. П/игры «Не урони мяч», «Мы веселые ребята – с мячом». Игра в футбол	1 1
	Ведение мяча восьмеркой, передача мяча по кругу	Практика: Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Удары по воротам. Игр. упр. «Вокруг света» - ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях,«Не выпускать мяч из круга», «Забей в ворота». П/и. «Белые медведи». Игра в футбол	1 1
	Техника передвижения, передача мяча	Практика: Бег по прямой и спиной вперед. Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр. упр. «Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед, «Футбол вдвоем» - игра в парах: приемы мяча– игровая задача – не потерять мяч, ведение мяча с передачи. П/и «Мяч и веревка».	1 1
	Скоростное ведение по прямой	Практика: Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Бросок мяча двумя руками от груди в стену и ловля его партнером, стоящим сзади. Ведение мяча по прямой. Игр. Упр.: «Не задень предмет», «Быстро за мячом». П/и.: «Защита крепости». Игра в футбол.	1 1
май	Игра	Теория: Правила игры в футбол Практика: Игра по упрощенным правилам 3х3.	1 1
	Игра	Теория: Футбольные термины. Практика: Игра по упрощенным правилам3х3	1 1
	Итоговое «Волшебные мячи»	Практика: Игр. Упр.: «Вышло солнце из-за речки» - бег врассыпную, быстро построиться возле своего обруча. «Попади в корзину» - бросок мяча в корзину разными способами, с разных точек. П/и. «Гонка мячей», «У кого меньше мячей», «Займи свободный кружок». М/п игра «Ручеек с мячом».	1 1
	диагностика	Практика: Ведение мяча змейкой – 10 м, не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м). Скоростные и силовые упражнения	1 1
итого			64
Длительность одного занятия			1/25 мин
Количество занятий в неделю/объём учебной нагрузки (мин.)			2/50 мин
Количество занятий в месяц/объём учебной нагрузки (мин.)			8/200

	мин
Количество занятий в учебном году/объём учебной нагрузки (мин.)	64/ 1600 мин