

Учебный план для детей 6-7 лет

месяц	тема	содержание	Количество занятий
октябрь	мониторинг		1 1
	Простейшие правила игры	Теория: Беседа: правила игры. Вспомнить основные элементы техники игры. Практика: Игра в футбол.	1
	Как избежать травматизма	Теория: Беседа: как избежать травматизма. Ведение мяча по прямой, змейкой. Удары в цель. Практика: Игра в футбол.	1
	Ведение мяча	Теория: Футбольные термины. Практика: Ведение мяча по прямой, змейкой в быстром темпе. Игр. упр.: «Подскок», «Голки –поймай». П/и.: «Воевода». Игра в футбол	1
	Школа мяча	Практика: Перебрасывание мяча друг другу стоя способ из-за головы. Метание малого мяча в вертикальную цель, в броске мяча вверх и ловле его двумя руками. Игр. упр. «Головой удерживая мяч», «Подскок», «Мяч в обруч». П/и.: «Колобок». Игра в футбол.	1
	Школа мяча	Практика: Бросание мяча друг другу вперед вверх от головы двумя руками в приседе. Отбивание мяча об стенку с хлопком. Игр. упр.: «Отбивалки». П/и.: «Летучий мяч». Игра в футбол	1
	Школа мяча, 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
Ноябрь	Школа мяча. ведение с остановкой и изменением скорости	Практика: Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях, спиной друг к другу. Ведение мяча с остановкой и изменением скорости. Игр. упр.: «Переноска мячей». П/и: «Играй, играй, мяч не теряй». М/п игра «Повтори-ка».	1 1
	Школа мяча, скоростное ведение с изменением направления	Практика: Перебрасывание мяча друг другу с хлопком, поворотом. Метание в цель из исходного положения, стоя на коленях. Ведение с изменением направления Игр. упр.: «Передал-садись». П/и.: «Успей поймать». Игра в футбол.	1 1
	Техника передвижения, скоростное ведение	Теория: Футбол, как один из популярных видов спорта. Практика: Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Ведение мяча с изменением направления. Бег через набивные мячи. Игр. упр. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой, «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу. П/и. «Пустое место» (пятнашки с вызовом). Игра в футбол.	1 1
	Ведение мяча, удары по неподвижному мячу	Практика: Ведение мяча между ориентирами. Удары по неподвижному мячу. Игр. упр. «Подвижная цель» - дети быстро передают мяч ногой, стараясь попасть в водящего, «Чей мяч дальше?». П/и. «Разноцветный мячик». М/п игра «Тик-так».	1 1
	Декабрь	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». М/п игра «Будь внимательным»
Передача		Практика: Передача мяча друг другу в движении. Удары	1

	мяча в движении, удары по катящемуся мячу	по воротам; удар мяча о стену и обратно. Игр.упр. «Точный удар», «Кто больше отобьет». П/и. «Пятнашки». Игра в футбол	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
	Ведение мяча восьмеркой, передачи мяч	Практика: Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Ведение мяча парами. Передача мяча ногой по кругу. Игр. упр. «Ведение мяча парами», «Забей в ворота». П/и. «Мяч с топотом». Игра в футбол.	1 1
январь	Игра в футбол по заданию	Практика: Игр. упр. «С двумя мячами», «Борьба за мяч». Игра в футбол.	1 1
	Школа мяча	Практика: Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча вперед головой. Игр. упр. «Передал - садись» -броски и ловля мяча, «Светофор» - во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста. П/и «Салки с мячом». М/п игра. «Передай мяч соседу».	1 1
	Школа мяча, Ведение с обманными движениям	Практика: Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками. Ведение мяча с обманными движениями. 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
	Школа мяч	Практика: Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча обеими руками. Бросание мяча и ловля его двумя руками. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, «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. «Охотники и утки». Игра в футбол.	1 1
	Передача мяча в парах, открывание	Теория: Повтор футбольных терминов. Практика: Передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание. Игр.упр. «Лови, бросай – падать не давай», «Туннель» -прокатывание мяча между ног, «Меткий стрелок». П/и. «Займи свободный кружок». Игра в футбол.	1 1
февраль	Передача мяча в движении, открывание	Практика: Передача мяча в движении. Ведение мяча. Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами (открывание). П/и. «Ловля оленей», «Мяч капитану». Игра в футбол.	1 1
	Ведение с последующим ударом в цел	Практика: Ведение с последующим ударом в цель, с разных участков поля. Игра в футбол. Релаксация «Наедине с дождем».	1 1
	Ведение мяча с препятствиями	Практика: Игр. упр. «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка). Игра в футбол. Релаксация «Волшебный сон».	1 1
	Передача мяча в тройках, развитие равновесия	Практика: Передача мяча в тройках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. упр. «Кто быстрее?». П/игра «Пустое место». М/п игра «Мяч по кругу».	1 1
март	Школа мяча,	Практика: Передача мяча через сетку в парах способом	1

	передача мяча в тройках в движении	из-за головы. Ползание под дугами, головой прокатывая набивной мяч. Передача мяча в тройках, в движении. П/игра «Успей перебежать». «Здравствуй, догони!» Игра в футбол	1
	Развитие силы и координации	Практика: Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/игры «Штандр. Мячик кверху», «Удочка». Игра в футбол. М/п игра «Кузнечик» – формирование правильной осанки	1
			1
	Элементы игры в футбол	Практика: Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от. Игра в зайчика 3х1. П/игры «Не урони мяч». «Мы веселые ребята – с мячом». Игра в футбол М/п игра «Сделай фигуру».	1
			1
апрель	Как достичь положительного результата?	Теория: Беседа: как достичь положительного результата? Практика: Игра по упрощенным правилам 3 на 3	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 2м)	1
			1
			1
	Развитие координации, техника владения мяча	Практика: Бег по координационной лесенке. Футбольное путешествие. П/и. «Пятнашки с мячом», «Беспокойный мяч». М/п игра «Вызов по имени».	1
			1
1			
май	Развитие равновесия, техника владения мячом	Практика: Ходьба по гимнастической скамье с перекладыванием малого мяча перед собой из правой руки в левую. Отбивание мяча от стены и ловля его двумя руками. Футбольное путешествие.	1
			1
	Игра	Теория: Спорт-это здоровье Практика: Игра по упрощенным правилам 1 на 1	1
			1
	Игра	Теория: Футбольные термины. Практика: Игра по упрощенным правилам 4 на 4	1
			1
Итоговое «Волшебны е мячи»	Теория: Закрепление правил игры в футбол Практика: Игр. упр.: «Вышло солнце из-за речки» -бег враспынную, 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	
ИТОГО			64
Длительность одного занятия			1/30 мин.
Количество занятий в неделю/объём учебной нагрузки (мин.)			2/60мин
Количество занятий в месяц/объём учебной нагрузки (мин.)			8/ 4 часа
Количество занятий в учебном году/объём учебной нагрузки (мин.)			64/36 часов