

Учебный план (1 год обучения)

(Выписка из дополнительной образовательной программы «Футбол для дошколят» для детей 5-7 лет)

Месяц	Тема занятия	Содержание	Количество часов теория/
Сентябрь	1 неделя	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	0,5/1,5
	2 неделя	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.	0,5/1,5
	3 неделя	Мониторинг	0/2

	4 неделя	Мониторинг		0/2
Октябрь	5 неделя	Ведение мяча	Теория: Основные термины футбола. Практика: Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения.	0,5/1,5
	6 неделя	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.	0/2
	7 неделя	Удар по мячу	Теория: Беседа о правилах игры в футбол Практика: Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Передача мяча друг другу.	0,5/1,5
	8 неделя	Удар по мячу, передача мяча в движении друг другу.	Практика: Удар по мячу внутренней стороной стопы в движении друг другу.	0/2
Ноябрь	9 неделя	Ведение мяча.	Практика: Ведение мяча правой и левой ногой в движении, с изменением направления.	0/2
	10 неделя	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».	0/2
	11 неделя	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.	0/2
	12 неделя	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.	0,25/1,75
Декабрь	13 неделя	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.	0/2
	14 неделя		Практика: Техника владения мячом	0/2

		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».	
			кочкам» (прыжки), «Дойди - не урони» - ведение мяча в средней и высокой стойке до черты. П/и.: «Успей поймать!». М/п игра «Ухо-лоб-нос».	
Февраль	21 неделя	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».	0,5/1,5
	22 неделя	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.	0/2
	23 неделя	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».	0/2
	24 неделя	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.	0/2
Март	25 неделя	Умей нападать, умей защищаться, упрощенная игра	Теория: Беседа: умей нападать, умей защищаться. Практика: Турнир по упрощенной игре 2 на 2, 3на3	0,5/1,5
	26 неделя	Ознакомление с обманными движениями	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	0/2
	27 неделя	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	0/2

	28 неделя	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.	0/2
Апрель	29 неделя	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.	0/2
	30 неделя	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	0/2
	31 неделя	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».	0/2
	32 неделя	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.	0/2
Май	33 неделя	Игра	Теория: Правила игры в футбол Практика: Игра по упрощенным правилам 3х3.	0,5/1,5
	34 неделя	Игра	Теория: Футбольные термины. Практика: Игра по упрощенным правилам 3х3.	0,25/1,75
	35 неделя	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».	0/2
	36 неделя	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);	0/2

			Удар по воротам - (расстояние 4м, размеры ворот - 1 х 2 м). Скоростные и силовые упражнения	
Итого	36 учебных недель, 72 занятия		Теория: 4,5 часа Практика 67,5 часов	

Учебный план (2 год обучения)

(Выписка из дополнительной образовательной программы «Футбол для дошколят» для детей
5-7 лет)

Месяц	Тема	Содержание	Количество часов теория/практика	
Сентябрь	1 неделя	Простейшие правила игры	Теория: Беседа: правила игры. Вспомнить основные элементы техники игры. Практика: Игра в футбол.	0,5/1,5
	2 неделя	Как избежать травматизма ?	Теория: Беседа: как избежать травматизма. Ведение мяча по прямой, змейкой. Удары в цель. Практика: Игра в футбол.	0,5/1,5
	3-4 неделя	Мониторинг		0/2 0/2
Октябрь	5 неделя	Ведение мяча	Теория: Футбольные термины. Практика: Ведение мяча по прямой, змейкой в быстром темпе. Игр. упр.: «Подскок», «Толкни -поймай». П/и.: «Воевода». Игра в футбол.	0/2
	6 неделя	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.	0/2
	7 неделя	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.	0/2
	8 неделя	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.	0/2
Ноябрь	9 неделя	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».	0/2

Декабрь	10 неделя	Школа мяча, скоростное ведение с изменением направления	Практика: Перебрасывание мяча друг другу с хлопком, поворотом. Метание в цель из исходного положения, стоя на коленях. Введение с изменением направления Игр. упр.: «Передал-садись». П/и.: «Успей поймать». Игра в футбол.	0/2
	11 неделя	Техника передвижения, скоростное ведение	Теория: Футбол, как один из популярных видов спорта. Практика: Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Введение 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.	0,25/1,75
	12 неделя	Ведение мяча, удары по неподвижно- му 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».	0/2
	13 неделя	Техника передвижения, передача мяча	Практика: Бег по прямой и спиной вперед. Передача мяча партнеру. Введение 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».	0/2
	14 неделя	Передача мяча в движении, удары по катящемуся мячу	Практика: Передача мяча друг другу в движении. Удары по воротам; удар мяча о стену и обратно. Игр. упр. «Точный удар», «Кто больше отобьет». П/и. «Пятнашки». Игра в футбол	0/2
	15 неделя	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	0/2

	16 неделя	Ведение мяча восьмеркой, передачи мяча	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.	0/2
Январь	17 неделя	Игра в футбол по заданию	Практика: Игр. упр. «С двумя мячами», «Борьба за мяч». Игра в футбол.	0/2
	18 неделя	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».	0/2
	19 неделя	Школа мяча, Ведение с обманными движениями	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».	0/2
	20 неделя	Школа мяча	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.	0/2
Февраль	21 неделя	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.	0,5/1,5
	22 неделя	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.	0/2

	23 неделя	Ведение с последующим ударом в цель	Практика: Ведение с последующим ударом в цель, с разных участков поля. Игра в футбол. Релаксация «Наедине с дождем».	0/2
	24 неделя	Ведение мяча с препятствиями	Практика: Игр. упр. «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка). Игра в футбол. Релаксация «Волшебный сон».	0/2
	25 неделя	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».	0/2
	26 неделя	Школа мяча, передача мяча в тройках в движении	Практика: Передача мяча через сетку в парах способом 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.	0/2
Март	27 неделя	Развитие силы и координации	Практика: Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ногами. П/игры «Штандр. Мячик кверху», «Удочка». Игра в футбол. М/п игра «Кузнечик» - формирование правильной осанки.	0/2
	28 неделя	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».	0/2
	29 неделя	Как достичь положительного результата?	Теория: Беседа: как достичь положительного результата? Практика: Игра по упрощенным правилам 3 на 3	0,5/1,5
Апрель	30-31 неделя	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).	0/2
	32 неделя	Развитие координации, техника владения мячом	Практика: Бег по координационной лесенке. Футбольное путешествие. П/и. «Пятнашки с мячом», «Беспокойный мяч». М/п игра «Вызов по имени».	0/2

Май	33 неделя	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.	0/2
	34 неделя	Игра	Теория: Спорт-это здоровье Практика: Игра по упрощенным правилам 1 на 1	0,5/1,5
	35 неделя	Игра	Теория: Футбольные термины. Практика: Игра по упрощенным правилам 4 на 4	0,5/1,5
	36 неделя	Итоговое «Волшебные мячи»	Теория: Закрепление правил игры в футбол 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».	0,5/1,5
Итого	36 учебных недель, 72 занятия		Теория: 3,75 часа Практика: 68,25 часов	