**Учебный план**

**(старший дошкольный возраст)**

ДООП физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча»

на 2024 – 2025 учебный год.

Учебный период – с 16.09.2024 г. по 31.05.2024 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Наименование разделов, тем | Количество часов | | | Формы аттестации (контроля)  по разделам |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие. Инструктажи.  Обследование детей. | 2 | 2 | - | Беседа |
| 2. | Правила спортивных игр  (баскетбол, футбол, пионербол, настольный теннис, бадминтон). | 8 | 2 | 6 | Обсуждение  по теме |
| 3. | Основные элементы и приемы техники спортивной игры футбол. | 9 | - | 9 | Контроль за выполнением, индивидуальная работа. |
| 4. | Основные элементы и приемы техники спортивной игры баскетбол. | 9 | - | 9 | Контроль за выполнением, индивидуальная работа. |
| 5. | Основные элементы и приемы техники спортивной игры пионербол. | 8 | - | 8 | Контроль за выполнением, индивидуальная работа. |
| 6. | Основные элементы и приемы техники спортивной игры настольный теннис. | 8 | - | 8 | Контроль за выполнением, индивидуальная работа. |
| 7. | Основные элементы и приемы техники спортивной игры бадминтон. | 8 | - | 8 | Контроль за выполнением, индивидуальная работа. |
| 8. | Подвижные игры с элементами баскетбола, футбола, настольного тенниса, бадминтона. Тренировочные  игры. | 20 | 1 | 19 | Выполнение контрольных упражнений |
|  | Всего: | 72 | 5 | 67 |  |

***Содержание учебного плана***

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктажи. Обследование детей. (2 часа)

Теория. Проведение инструктажей по пожарной безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Диагностика обучающихся. Проверка знаний, умений и навыков.

Раздел 2. Правила спортивных игр (баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон, пионербол) (8 часов).

Теория. Правила игры в футбол. Правила игры в баскетбол. Правила игры в настольный теннис, пионербол, бадминтон.

Практика. Отработка практического навыка игры в футбол и баскетбол, настольный теннис, бадминтон, пионербол.

Раздел 3. Основные элементы и приемы техники спортивной игры футбол (9 часов).

Практика. Структура техники футбола. Техника передвижения. Техника владения мяча. Удары по мячу. Техника остановки мяча. Отработка практического навыка.

Раздел 4. Основные элементы и приемы техники спортивной игры баскетбол (9 часов).

Практика. Судейство. Ведение и передача мяча. Перехват. Защита. Отработка практического навыка.

Раздел 5. Основные элементы и приемы техники спортивной игры пионербол. (8 часов)

Практика. Структура техники пионербола. Техника передвижения. Техника ловли, подачи мяча. Отработка практического навыка.

Раздел 6. Основные элементы и приемы техники спортивной игры настольный теннис. (8 часов)

Практика. Судейство. Как держать ракетку. Исходное положение и перемещение. Удары по мячу. Отработка практического навыка.

Раздел 7. Основные элементы и приемы техники спортивной игры бадминтон.

Практика. Структура техники бадминтона. Техника передвижения. Знакомство с воланом. Как держать ракетку. Стойка и перемещение. Подача. Удары.

Раздел 8. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Тренировочные игры (20 часов).

Практика. Отработка практического навыка спортивных игр. Соревнования. Личный зачет. Групповой зачет. Подведение итогов года. Награждение.

***Календарный учебный график на 2024- 2025 учебный год***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала обучения по программе** | **Дата окончания**  **обучения по**  **программе** | **Всего учебных недель** | **Количество учебных**  **часов** | **Режим занятий** |
| 1 год | 16.09.2024 | 31.05.2025 | 36 | 72 часа | 2 раз в неделю по  30 минут |

**Приложение №2 к ДООП «Школа мяча» (стартовый уровень)**

***Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Дата** | **Тема занятия** | **Количество часов** | | |
| **теория** | **практи**  **ка** | **всего** |
| 1 | 16.09.24 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. История развития и основные правила игры  (баскетбол). | 1 |  | 1 |
| 2 | 18.09.24 | Удары по неподвижному мячу. Удары по катящемуся мячу в движении. Бег с изменением  направления. Вбрасывание мяча. |  | 1 | 1 |
| 3 | 23.09.24 | Правила игры (угловой, штрафной удар ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы (теория). Игры с элементами сопротивления. Упражнения для вратаря. Правила судейства  (теория) | 1 |  |  |
| 4 | 30.09.24 | Комплекс физических упражнений. Футбол по упрощенным правилам. Удары по мячу  внутренней стороной подъема |  | 1 |  |
| 5 | 07.10.24 | Ведение мяча на ограниченном участке футбольного поля. Основные позиции на поле, основные правила (теория). Эстафеты с различными передвижениями. Подвижная игра «За  мячом противника». | 0,5 | 0,5 |  |
| 6 | 14.10.24 | Встречная эстафета с обводкой препятствий. Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы  Ведение мяча по кругу. Комплекс физических упражнений. |  | 1 |  |
| 7 | 21.10.24 | Удары правой, левой ногой по мячу после отскока. Игра на малые ворота  Удары внешней частью подъема. Ведение мяча, обводка стоек. Двухсторонняя игра в футбол. |  | 1 |  |
| 8 | 28.10.24 | Удары по мячу внутренней стороной подъема. Встречная эстафета с обводкой препятствий. Игра 6\*6 по упрощенным правилам. Повторить правила жесты судей (теория)  Ведение мяча по кругу с изменением скорости. Удары внешней частью подъема с преодолением препятствий. | 0,5 | 0,5 |  |
| 9 | 04.11.22 | Ведение мяча, ускорение и удар. Эстафеты с ведением мяча на месте.  Удары по катящемуся мячу. Прыжки с ноги на ногу на дистанции 15м. Тренировочная игра-15 мин. |  | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | 11.11.22 | Остановка мяча. Игра 6\*6 по упрощенным правилам.  Эстафета с двумя мячами. Удар средней частью подъема. Тренировочная игра-20 мин. |  | 1 |  |
| 11 | 18.11.22 | Ведение мяча в парах в различных направлениях  Удар средней частью подъема. Тренировочная игра-15 мин. |  | 1 |  |
| 12 | 25.11.22 | Удары по мячу внутренней стороной стопы. Двусторонняя игра.  Ведение мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол |  | 1 |  |
| 13 | 02.12.22 | Техника безопасности на занятиях футболом. История развития этой игры (баскетбол).  Основные правила игры (баскетбол). | 1 |  |  |
| 14 | 09.12.22 | Бросок и ловля мяча снизу на месте. Основные правила игры (теория)  Бросок и ловля мяча снизу на месте. Игра «Пятнашки». | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 15 | 16.12.22 | ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах».  ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Правила судейских жестов (теория) | 0,5 | 0,5 |  |
| 16 | 23.12.22 | Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. Правила фола, штрафной бросок (теория)  Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 17 | 13.01.23 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.  Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты. Игра «Мяч соседу». |  | 1 |  |
| 18 | 20.01.23 | Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра  «Передал – садись». |  | 1 |  |
| 19 | 27.01.23 | Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.  Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». |  | 1 |  |
| 20 | 03.02.23 | Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра «Мяч соседу». |  | 1 |  |
| 21 | 10.02.23 | Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.  Броски мяча в кольцо. |  | 1 |  |
| 22 | 17.02.23 | Броски мяча в кольцо. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты с мячами. Развитие  координационных способностей. |  | 1 |  |
| 23 | 24.02.23 | Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Пятнашки».  Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Третий лишний». |  | 1 |  |
| 24 | 03.03.23 | Ведение мяча в движении. ОРУ. Развитие координационных способностей.  Ведение мяча в движении. Игра «Третий лишний». |  | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 | 10.03.23 | Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись».  Передачи мяча на месте. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. |  | 1 |  |
| 26 | 17.03.23 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Третий лишний».  Тренировочная игра в баскетбол по основным правилам. |  | 1 |  |
| 27 | 24.03.23 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении.  Ловля и передача мяча на месте. |  | 1 |  |
| 28 | 31.03.23 | Ведение мяча на месте и в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.  Броски мяча в кольцо с места из-головы. |  | 1 |  |
| 29 | 07.04.23 | Штрафной бросок от груди. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.  Ведение мяча и бросок в движении. |  | 1 |  |
| 30 | 14.04.23 | Бросок мяча в кольцо в прыжке. Игра в баскетбол по основным правилам. Повторить правила. Ведение мяча, ускорение и удар. Эстафеты с ведением мяча на месте. Двухстороння игра в  футбол | 0,5 | 0,5 |  |
| 31 | 21.04.23 | Комплекс физических упражнений. Ведение мяча, ускорение и удар. Эстафеты с ведением мяча на месте.  Эстафеты с различными передвижениями. Подвижная игра «За мячом противника». Игра в ручной мяч. |  | 1 |  |
| 32 | 28.04.23 | Передачи мяча на месте, движении (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие).  Штрафной удар по мячу в ворота. Двухсторонняя игра. |  | 1 |  |
| 33 | 05.05.23 | Выполнение углового удара, удары по воротам.  Комбинация: ведение, пас, прием мяча, удар по воротам. |  | 1 |  |
| 34 | 12.05.23 | Техника удара по мячу внутренней стороной и внешней частью подъема стопы. Игра в защите.  Отработка тактических игровых комбинации: ведение, передача, прием мяча, удар по воротам. |  | 1 |  |
| 35 | 19.08.23 | Ведение, остановка, передача мяча. Обманные движения, отбор  мяча. Штрафной удар и нарушение правил (теория). | 1 |  | 1 |
| 36 | 26.05.23 | «Веселые старты» с элементами спортивных игр. |  | 1 |  |
|  |  | Итого | **7** | **29** | **36** |