

«31» августа 2022г.
протокол №1

приказ от 13.09.2022 №109-ОД

**Учебный план
дополнительной образовательной общеразвивающей программы
спортивной направленности
«Школа мяча» (3-5 лет)**

Продолжительность 2022-2023 учебный год: начало - 03.10.2022г., окончание - 28.04.2023г.

№	Название разделов	Кол-во занятий в неделю/год	Формы и способы работы
1. 2. 3. 4.	Теоретические правила игры Динамическая пауза. Разминки Занятия по отработке умения владения мячом	1(25-30 мин) /27	Групповая, теоретическая и практическая

Раздел. Тема.	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
1. Прокатывание мяча			
Вводное занятие	1		1
Катание мяча в прямом направлении		1	1
Прокатывание мяча между предметами		2	2
Катание мяча друг другу (расстояние 2 м.)		1	1
Катание мяча в ворота (ширина 50-60 см.)		1	1
Скатывание мяча по наклонной доске		1	1
Прокатывая мяч по скамейке, придерживая его руками		1	1
2. Бросание мяча			
Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками (не менее 3 раз)		2	2
Бросание мяча об пол и ловля его (не менее 3 раз)		2	2
Бросание мяча через шнур двумя руками (расстояние 1,5 м.)		1	1
3. Ловля мяча			
Ловля мяча, брошенного взрослым (разных диаметров, 1-1,5 см.)		1	1
4. Отбивание мяча			
Отбивание об пол одной рукой (не менее 3 раз)		2	2
5. Метание мяча			
Вдаль (4-5 м.)		1	1
В вертикальную цель (1-1,5 м.)		2	2
В горизонтальную цель (1,5-2 м.)		2	2
6. Ведение мяча			
Удар по неподвижному мячу ногой		1	1
Остановка движущего мяча ногой		2	2
Ведение мяча ногой (3 м.)		2	2
Удар по воротам (расстояние 1,5 м.)		2	2
7. Развлечение			
Развлечение (игры, эстафеты)		1	1
Всего часов			28