



Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровый дошкольник»
на 2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

Учебный план распределяет и дозирует объем и содержание дополнительной образовательной нагрузки в неделю, месяц, год. Структурная единица образовательной нагрузки – занятие. Продолжительность занятия определяется действующим СанПиНом.

Месяц	Тема	Количество занятий (группа 3-4)	Количество занятий (группа 4-5 лет; 5-6 лет; 6-7 лет)
октябрь	Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале. Беседа «Спортивные игры с мячом»	1	1
	Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя руками на месте	1	2
	Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений	1	2
	Выполнение бросков мяча и ловли в движении	1	2
	Диагностика	1	2
ноябрь	Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя руками на месте	1	2
	Выполнение бросков и ловли мяча в движении	1	2
	Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений	1	2
	Передача мяча друг другу различным способом	1	2
декабрь	Отбивание мяча об пол одной рукой на месте	1	2
	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой в движении	1	2

	Передача мяча друг другу различным способом	1	2
	Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя	1	2
январь	Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя	1	2
	Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя спиной друг к другу	1	2
	Перебрасывание мяча через сетку	1	2
февраль	Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя спиной друг к другу	1	2
	Перебрасывание мяча через сетку	1	2
	Бросок мяча через сетку в прыжке	1	2
	Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.	1	2
март	Бросок мяча через сетку в прыжке	1	2
	Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками	1	2
	Подача и пас в игре	1	2
	Блокирование мяча в процессе игры	1	2
апрель	Подача и пас в игре	1	2
	Верхняя подача в волейболе	1	2
	Обучение техники приема и передачи мяча	1	2
	Блокирование мяча в процессе игры	1	2
май	Верхняя подача в волейболе	1	2
	Закрепление техники приема и передачи мяча	1	2
	Блокирование мяча в процессе игры	1	2
	Диагностика	1	2

Второй год обучения. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов
		Всего
1	Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале.	1
2	Беседа «Спортивные игры с мячом»	1
3	Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя руками на месте. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений. Научить управлять мячом, чувствовать его.	8
4	Выполнять броски и ловлю мяча в движении. Отбивание мяча об пол одной рукой на месте. Контролировать мяч в движении	8
5	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой в движении. Передача мяча друг другу различным способом. Научить точности передачи мяча партнеру	8
6	Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя спиной друг к другу. Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах	8
7	Перебрасывание мяча через сетку. Бросок мяча через сетку в прыжке. Подготовить детей к игре в пионербол с двумя мячами	8
8	Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками. Подача и пас в игре Развивать ловкость, умения принимать решения в процессе игры	8
9	Верхняя подача в волейболе. Обучение техники приема и передачи мяча. Совершенствовать технику игры	8
10	Блокирование мяча в процессе игры. Расстановка игроков на поле. Разработка тактики игры	6
	Итого	64