



Дополнительное образование

Школа мяча

План работы

Старшая группа.



Сентябрь.

Владение мячом.

№	Описание	Кол-во повторений	Организация	Программная задача
1.	Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока от пола (первая группа выполняет броски, вторая ловит мяч, потом наоборот)	15-20	Подгруппой фронтально	Упражнять
2.	Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы	10-12	Подгруппой фронтально	Упражнять
3.	Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5м)	15-20	Подгруппой фронтально	Закреплять
4.	Отбивание мяча о пол одной рукой и ловля двумя в ходьбе	15-20	Фронтально	Упражнять

Общеразвивающие упражнения с мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
С малым мячом			
1.	Основная стойка, мяч в правой руке	1-руки в стороны, 2-руки вверх, переложить мяч в левую руку 3- руки в стороны 4-вернуться в и.п.	6-8
2.	Стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке	1,2- поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками, 3,4- вернуться в и.п. То же влево	6-8
3.	Стойка, мяч зажат внутренними сводами стоп.	1- наклон головы вниз, с силой сжать кисти в кулаки, 2- и.п., кисти расслабить, 3-наклон головы вправо, пальцами рук потянуться вниз, 4- и.п. То же влево.	4-6
4.	Широкая стойка, мяч в правой руке внизу	1-руки в стороны, вдох, 2-руки через стороны вниз, правой кистью сжать с силой мяч, выдох, 3-переложить мяч в левую руку, руки в стороны, вдох, 4- руки через стороны вниз, левой кистью с силой сжать мяч, выдох.	2-3
С резиновым мячом (d=20 см)			

1.	Основная стойка мяч на грудь, руки согнуты	1-мяч вверх, 2-мяч за голову, 3-мяч вверх, 4-и.п.	8-10
2.	Стойка ноги врозь, мяч вниз	1-мяч вперед, 2-поворот туловища вправо, руки прямые 3-прямо, мяч вперед, 4-исходное положение. То же влево	6-8
3.	Сед в упоре сзади, мяч у живота	1-упираясь на руки и ноги, поднять туловище вверх, прокатить мяч по ногам вниз, носки ног на себя, 2-сед в упоре сзади, 3-поднять прямые ноги под углом 45 градусов, прокатить мяч к животу, поймать руками, 4-вернуться в и.п.	4-5
4.	Сед согнув ноги, мяч зажат между коленями, руками обхватить колени	1,3-перекат на спину, 2,4- и.п.	5-6
5.	Лежа на спине, мяч зажат между внутренними лодыжками, руки вверх	1-перекат на живот в левую сторону, 2-перекат на спину в правую сторону, 3-перекат на живот в правую сторону, 4-перекат в и.п. в левую сторону	3-4

Игры с мячом.

Название	Основные виды движений (ОВД)
Мяч о стенку	броски и ловля мяча
Передай мяч	броски, ловля мяча
Сбей кеглю	броски мяча
Ловкие ребята	ведение мяча
Передал-садись	броски и ловля мяча

Игры-упражнения с мячом

Название	Основные виды движений (ОВД)
Свечка	броски и ловля мяча
С одеванием	броски и ловля мяча
Из-за спины	броски и ловля мяча
Хватки	броски и ловля мяча

Октябрь.

Владение мячом.

№	Описание	Кол-во повторений	Организация	Программная задача
1.	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5м.	4-5	Поточно	Обучать
2.	Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние 2-2,5 м	15-20	Подгруппой фронтально	Закреплять
3.	Ведение мяча правой и левой рукой в прямом направлении, расстояние 5-6м.	3-4	Подгруппой поточно	Обучать
4.	Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками и ловля, не прижимая к груди	15-20	Фронтально	Обучать

Общеразвивающие упражнения с мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
<i>С малым мячом</i>			
1.	Стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке	1-руки в стороны, 2-наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку, 3-выпрямиться ,руки в стороны 4- и.п.	6-8
2.	Стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке	1-присесть, переложить мяч в левую руку 2- выпрямиться, вернуться в и.п.	6-8
3.	Сед ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью	1- отбить мяч о пол между коленями и поймать двумя руками, 2- отбить мяч о пол между голеньями и поймать двумя руками, 3- отбить мяч о пол между стопами и поймать двумя руками, 4-и.п.	4-5
4.	Средняя стойка, мяч перед грудью в согнутых руках	1-поворот вправо, отбить мяч от пола и поймать двумя руками, 2-вернуться в и.п., отбить мяч о пол перед собой и поймать, 3-поворот влево, отбить мяч о пол и поймать его двумя руками, 4-и.п. То же в другую сторону	4-6
<i>С резиновым мячом (d=20 см)</i>			

1.	Стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз	1-3-наклон вперед, вниз 4-и.п.	6-8
2.	Основная стойка, мяч вниз	1,2 -присесть, мяч вперед 3-и.п.	8-10
3.	Средняя стойка, мяч на полу впереди	1,3- наклон вниз, взять мяч, выпрямится, мяч вверх-назад, медленный вдох (поднимаем тяжелый камень), 2,4- имитация броска вдаль, выдох с наклоном вниз.	2-3
4.	Основная стойка, мяч сзади-внизу в прямых руках	1-4- повороты и наклоны головы, влево, как бы рисуя носом цифру 8, лежащую на боку	3-4
5.	Лежа на спине, согнув ноги, руки в стороны-вниз, мяч под левой рукой	1-поднять туловище и прокатить мяч в правую руку, 2-поймать мяч правой и опуститься, 3-поднять туловище и прокатить мяч в левую руку, 4-поймать мяч левой, и.п.	4-5

Игры с мячом.

Название	Основные виды движений (ОВД)
У кого мяч?	передача мяча
Поймай мяч	броски и ловля мяча
Прокати-сбей	броски мяча
Передача мяча в колонне	передача мяча
Пас друг другу	ведение, отбивание мяча (элементы футбола)

Игры-упражнения с мячом

Название	Основные виды движений (ОВД)
Под небеса (Звездочка, Вершина, Шесты, Жерди)	броски и ловля мяча
С ладошками	броски и ловля мяча
Перевертыши (Вертушка, Калачики)	броски и ловля мяча
Хватки	броски и ловля мяча

Ноябрь.

Владение мячом.

№	Описание	Кол-во повторений	Организация	Программная задача
1.	Ведение мяча (диаметр-6-8 см) в ходьбе	2	Поточно	Упражнять
2.	Перебрасывание мяча через сетку	4-5	Фронтально	Обучать
3.	Бросание мяча в корзину	4-5	Фронтально	Обучать
4.	Броски мяча вдаль	2-3	Поточно	Закреплять
5.	Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками и ловля после хлопка	15-20	Фронтально	Закреплять
6.	Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками и ловля после отскока от пола	12-15	Фронтально	Упражнять

Общеразвивающие упражнения с мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
<i>С малым мячом</i>			
1.	Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке	1-4- наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя, 5-8 вернуться в и.п. То же влево	6-8
2.	Основная стойка, руки на пояс, мяч на полу	Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой	2-3
3.	Лежа на животе, сомкнув ноги, пятки вместе, руки согнуты, кисти под плечами, мяч в правой руке	1-поднять верхнюю часть туловища, руки вперед, переложить мяч в левую руку, 2-и.п., 3-поднять верхнюю часть туловища, руки вперед, переложить мяч в правую руку, 4-и.п.	4-5
4.	Средняя стойка, мяч внизу в согнутых руках	1- полуприсед, 2- встать и одновременно подбросить мяч вверх, 3-полуприсед, 4- поймать мяч после отскока от пола, вернуться в и.п.	4-5
<i>С резиновым мячом (d=20 см)</i>			

1.	Основная стойка, руки произвольно, мяч на полу	Прыжки вокруг мяча вправо и влево	8-10
2.	Основная стойка мяч в обеих руках вниз	1,2-поднять мяч вверх, поднимаясь на носки 3-4- вернуться в и.п.	8-10
3.	Ноги слегка расставлены, мяч в правой руке	Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши. Поднимаясь, поймать мяч двумя руками. Выполнение в произвольном темпе.	6-8
4.	Средняя стойка, мяч впереди – внизу в прямых руках	1-поворот головы вправо, 2-поворот головы влево, 3-наклон головы вниз, 4-и.п.	3-4
5.	Основная стойка, мяч внизу	1-выпад вправо, мяч отбить об пол около правой ноги двумя руками и поймать, 2-и.п. 3- выпад влево, мяч отбить об пол около левой ноги двумя руками и поймать, 4-и.п.	4-5

Игры с мячом.

Название	Основные виды движений (ОВД)
Чей мяч отскочит дальше?	броски мяча
Мяч водящему	броски и ловля мяча
Гонка мячей в шеренге	передача мяча
Мяч в кругу	ведение мяча

Игры-упражнения с мячом

Название	Основные виды движений (ОВД)
Свечка	броски и ловля мяча
Из-за спины	броски и ловля мяча
Хватки	броски и ловля мяча

Декабрь.

Владение мячом.

№	Описание	Кол-во повторений	Организация	Программная задача
1.	Прокатывание мяча (большого диаметра)	2-3	Фронтально	Упражнять
2.	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши	10-12	Подгруппой фронтально	Совершенствовать
3.	Броски мяча вверх ловля двумя руками	15-20	Фронтально	Упражнять
4.	Бросок мяча вверх, ловля одной рукой	10-12	Фронтально	Обучать
5.	Ведение мяча правой и левой рукой в прямом направлении 4-5 м.	2-3	Подгруппой поточно	Упражнять

Общеразвивающие упражнения с мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
<i>С малым мячом</i>			
1.	Основная стойка, мяч в правой руке	1,2-поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку, 3,4- вернуться в и.п. То же левой рукой.	5-7
2.	Стойка ноги врозь, мяч в правой руке	1-наклон к правой ноге, 2,3-прокатить мяч вокруг ноги, 4-выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к левой ноге.	5-7
3.	Стойка, мяч зажат внутренними сводами стоп	1-наклон головы вниз, с силой сжать кисти в кулаки, 2-и.п. кисти расслабить, 3-инаклон головы вправо, пальцами рук потянуться вниз, 4-и.п. То же в левую сторону.	4-6
4.	Сед ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью	1-наклон влево-вперед, отбить мяч о пол за левой ногой напротив левой стопы и поймать мяч двумя руками, 2- наклон вправо-вперед, отбить мяч о пол за правой ногой напротив правой стопы и поймать мяч двумя руками, 3- наклон вперед, отбить мяч о пол между стопами и поймать двумя руками 4-вернуться в и.п.	4-5
<i>С резиновым мячом (d=20 см)</i>			

1.	Стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой	1-4-прокатить мяч вокруг себя вправо 5-8-перекатить мяч влево	6-8
2.	Сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой	1-2- наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой, 3-4- вернуться в и.п.	6-8
3.	Лежа, мяч в прямых руках за головой	1-левую ногу вперед по углом 45 градусов, руками потянуться вверх и чуть приподнять мяч, 2-и.п., 3- правую ногу вперед по углом 45 градусов, руками потянуться вверх и чуть приподнять мяч, 4-и.п.	3-4
4.	Лежа на спине, мяч на животе в согнутых руках.	Диафрагмальное дыхание: 1,3- вдох, втянуть живот в себя, 2,4- выдох, надуть живот	2-3
5.	Средняя стойка, мяч внизу	1,3- опуститься на колени, мяч вверх, 2,4-вернуться в и.п. без помощи рук	5-6

Игры с мячом.

Название	Основные виды движений (ОВД)
Кто быстрее	прыжки
Охотники и утки	броски и ловля мяча, бег, прыжки
Перебрось и поймай	броски и ловля мяча
Забрось в кольцо	ведения мяча и броска мяча в корзину
Гонка мячей в шеренге	передача мяча

Игры-упражнения с мячом

Название	Основные виды движений (ОВД)
Свечка	броски и ловля мяча
С ладошками	броски и ловля мяча
Из-за спины	броски и ловля мяча
Перевертыши (Вертушка, Калачики)	броски и ловля мяча

Январь

Владение мячом.

№	Описание	Кол-во повторений	Организация	Программная задача
1.	Ведение мяча в прямом направлении	2-3	Поточно	Упражнять
2.	Ведение мяча до обозначенного места	4-5	Поточно	Упражнять
3.	Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант)	5-6	Поточно	Закреплять
4.	Бросок мяча о стену одной рукой от плеча, ловля двумя руками	10-12	Подгруппой фронтально	Обучать
5.	Бросок мяча о стену одной рукой от плеча, хлопок и ловля двумя руками	10-12	Подгруппой фронтально	Закреплять

Общеразвивающие упражнения с мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
<i>С малым мячом</i>			
1.	Основная стойка, мяч в правой руке	1,2-присесть, руки прямые, вперед, мяч передать в левую руку. 3,4-вернуться в исходное положение, мяч в левой руке	5-6
2.	Стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке	1-4- прокатить мяч вокруг себя вправо, следя за ним и перекатывая его левой рукой, 5-8- то же влево	6
3.	Сед ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью	1- отбить мяч о пол между коленями и поймать двумя руками, 2- отбить мяч о пол между голеньями и поймать двумя руками, 3- отбить мяч о пол между стопами и поймать двумя руками, 4-и.п.	4-5
4.	Стоя на правой ноге, мяч внизу в правой руке	1,2,3,4- прыжки на правой ноге, на 1- переключать мяч в другую руку. То же на левой ноге. Прыжки чередовать с ходьбой, переключая мяч перед собой из руки в руку	3 раза по 8 прыжков
<i>С резиновым мячом (d=20 см)</i>			

1.	Основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой	1-присесть, мяч вперед, 2- и.п.	8-10
2.	Ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в произвольном темпе	8-10
3.	Лежа на животе, мяч в прямых руках впереди	1,3- одновременно поднять верхнюю часть туловища, прогнуться, прокатить мяч к груди и отвести руки в стороны, 2,4- поймать мяч и, прокатив от себя, вернуться в и.п. Ноги от пола не отрывать	5-6
4.	Средняя стойка, мяч внизу	1,3- опуститься на колени, мяч вверх, 2,4-вернуться в и.п. без помощи рук	5-6
5.	Основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой	1-присесть, мяч вперед, 2- и.п.	8-10

Игры с мячом.

Передай мяч	броски, ловля мяча
Проведи мяч	ведение мяча
Мяч водящему	броски и ловля мяча
Передача мяча в колонне	передача мяча

Игры-упражнения с мячом

Название	Основные виды движений (ОВД)
С одеванием	броски и ловля мяча
Из-за спины	броски и ловля мяча
Перевертыши (Вертушка, Калачики)	броски и ловля мяча
Хватки	броски и ловля мяча

Февраль.

Владение мячом.

№	Описание	Кол-во повторений	Организация	Программная задача
1.	Отбивание мяча о пол одной рукой , продвигаясь вперед шагом	2-3	Фронтально	Упражнять
2.	Бросание мяча малого диаметра вверх и ловля его одной рукой (правой и левой)	10-12	Фронтально	Закреплять
3.	Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока от пола (первая группа выполняет броски, вторая ловит мяч, потом наоборот)	15-20	Подгруппой фронтально	Упражнять
4.	Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы	10-12	Подгруппой фронтально	Упражнять
5.	Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5м)	15-20	Подгруппой фронтально	Закреплять
6.	Броски мяча вдаль	2-3	Поточно	Закреплять
7.	Прокатывание мяча (большого диаметра)	2-3	Фронтально	Упражнять

Общеразвивающие упражнения с мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
<i>С малым мячом</i>			
1.	Лежа на спине, мяч в обеих руках за головой	1,2- поднять вверх правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги, 3,4- вернуться в и.п. То же к левой ноге.	5-6
2.	Основная стойка, мяч в правой руке	1- руки в стороны, правую (левую) ногу отвести назад на носок, 2-вернуться в исходное положение	5-6
3.	Средняя стойка, руки за головой, локти в стороны, мяч в правой руке	1- руки в стороны, одновременно правой кистью с силой сжать мяч, 2- завести руки в и.п., одновременно переложить мяч в левую руку, 3 – руки в стороны, одновременно левой кистью с силой сжать мяч, 4- вернуться в и.п.	4-6
4.	Лежа на животе , сомкнув ноги, пятки вместе, руки согнуты, кисти под плечами, мяч в правой руке	1-поднять верхнюю часть туловища, руки вперед, переложить мяч в левую руку, 2-и.п., 3-поднять верхнюю часть туловища, руки назад, переложить мяч в правую руку, 4-и.п.	4-5

С резиновым мячом (d=20 см)			
1.	Основная стойка, мяч на полу	Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1-8, затем пауза и снова прыжки	2-3
2.	Стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке	1,2- прогнуться, поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, 3,4-переложить мяч в левую руку, вернуться в и.п.	6-8
3.	Сед согнув ноги, руки в стороны, мяч под правой рукой	1,3- отклониться назад, поднять согнутые ноги и прокатить под ними мяч, 2,4- поймать мяч левой рукой, опустить ноги. Принять и.п.	4-5
4.	Лежа на спине, мяч в согнутых руках за головой	1-3 –потянуться носками ног вниз, мячом вверх, 4- и.п.	3-4
5.	Средняя стойка, мяч внизу	1-мяч вверх, правую ногу назад, не касаясь пола, 2-и.п. 3-мяч вверх, левую ногу назад, не касаясь пола 4-и.п.	5-6

Игры с мячом.

Название	Основные виды движений (ОВД)
Гонка мячей в шеренге	передача мяча
Быстро передай	передача мяча
Мяч в кругу	ведение мяча
Пас друг другу	ведение, отбивание мяча (элементы футбола)
Попади в корзину	Броски и ловля мяча (элементы баскетбола)

Игры-упражнения с мячом

Название	Основные виды движений (ОВД)
Под небеса (Звездочка, Вершина, Шесты, Жерди)	броски и ловля мяча
Свечка	броски и ловля мяча
Перевертыши (Вертушка, Калачики)	броски и ловля мяча
Хватки	броски и ловля мяча

Март.

Владение мячом.

№	Описание	Кол-во повторений	Организация	Программная задача
1.	Броски мяча о стену	10-12	Поточно	Упражнять
2.	Броски мяча о землю на месте и продвигаясь вперед шагом и ловля его одной и двумя руками	8-10	Фронтально	Обучать
3.	Забрасывание мяча в корзину	4-5	Поточно	Упражнять
4.	Отбивание мяча о пол одной рукой и ловля двумя в ходьбе	15-20	Фронтально	Упражнять
5.	Ведение мяча в прямом направлении 4-5м. и бросок мяча в баскетбольную корзину, подбор мяча.	2-3	Поточно	Закреплять

Общеразвивающие упражнения с мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
С малым мячом			
1.	Стойка ноги врозь, мяч в правой руке	1-наклон вперед, передать мяч голенью левой ноги 2-руки в стороны, выпрямиться, 3-наклон к правой ноге, передать мяч за голенью в правую руку, 4-и.п.	6-8
2.	Ноги слегка расставлены, мяч в правой руке	Удары мячом о пол и ловля его двумя руками, Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	6-8 6-8
3.	Средняя стойка, мяч в согнутых руках перед грудью	1-отбить мяч о пол двумя руками, 2-присесть, поймать мяч, 3-встать 4-и.п.	5-6
4.	Стойка сомкнув ноги, мяч в согнутых ногах перед грудью, локти в сторону	1,3- и.п., вдох, 2,4- с силой сжать мяч ладонями, выдох.	2-3
С резиновым мячом (d=20 см)			
1.	Стойка ноги врозь, мяч в правой руке	1-руки в стороны, 2-наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку, 3-выпрямиться,руки в стороны 4-вернуться в и.п. то же другой ногой.	6-8
2.	Ноги слегка расставлены, мяч в правой руке	Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши. Поднимаясь, поймать мяч двумя руками. Выполнение в произвольном темпе.	6-8

3.	Широкая стойка, мяч сверху	1-поворот с наклоном к левой ноге, 2-прокатить левой рукой мяч за ногами в правую руку, 3-принять мяч двумя руками, 4-вернуться в и.п. То же в другую сторону	4-5
4.	Сед в упоре сзади, мяч у живота	1-упираясь на руки и ноги, поднять туловище вверх, прокатить мяч по ногам вниз, носки ног на себя, 2-сед в упоре сзади, 3-поднять прямые ноги под углом 45 градусов, прокатить мяч к животу, поймать руками, 4-вернуться в и.п.	4-5
5.	Стойка, мяч зажат между коленями, руки на пояс	Прыжки на месте в чередовании с прокатыванием мяча левой и правой ногой по кругу	3 раза по 6 прыжков

Игры с мячом.

Название	Основные виды движений (ОВД)
Поймай мяч	броски и ловля мяча
Сбей кеглю	броски мяча
Ловкие ребята	ведение мяча

Игры-упражнения с мячом

Название	Основные виды движений (ОВД)
Свечка	броски и ловля мяча
С ладошками	броски и ловля мяча
С одеванием	броски и ловля мяча
Из-за спины	броски и ловля мяча
Хватки	броски и ловля мяча

Апрель.

Владение мячом.

№	Описание	Кол-во повторений	Организация	Программная задача
1.	Бросание мяча вверх и о землю, ловля его одной и двумя руками	8-10	Фронтально	Упражнять
2.	Бросание мяча в обруч с расстояния 2-2,5 м.	5-6	Подгруппой поточно	Закреплять
3.	Передача мяча двумя руками от груди в парах из и.п. стоя	16-20	Фронтально	Закреплять
4.	Передача мяча двумя руками от груди в парах из и.п. стоя на коленях	16-20	Фронтально	Закреплять
5.	Передача мяча двумя руками от груди в парах из и.п. сидя по-турецки	16-20	Фронтально	Закреплять
6.	Передача мяча двумя руками от груди в парах из и.п. лежа	16-20	Фронтально	Закреплять

Общеразвивающие упражнения с мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
<i>С малым мячом</i>			
1.	Основная стойка, мяч в правой руке	Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.	2-3
2.	Стойка ноги врозь, мяч в правой руке	1-руки в стороны, 2-переложить мяч за спиной в левую руку, 3-руки в стороны, 4-вернуться в и.п., мяч в левой руке	8-10
3.	Лежа на спине, мяч в обеих руках за головой	1,2- поднять вверх правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги, 3,4- вернуться в и.п. То же к левой ноге.	5-6
4.	Средняя стойка, мяч внизу	1-мяч вверх, правую ногу назад, не касаясь пола, 2-и.п. 3-мяч вверх, левую ногу назад, не касаясь пола 4-и.п.	5-6
<i>С резиновым мячом (d=20 см)</i>			
1.	Основная стойка, мяч в правой руке.	Прыжки на двух ногах на счет 1-3, на счет 4-подпрыгнуть повыше, в чередовании с небольшими паузами.	2-3
2.	Основная стойка, мяч в правой руке	1-2-правую ногу отвести назад на носок, мяч вверх, 3,4- вернуться в исходное положение. То же левой ногой	8-10

3.	Сед ноги в стороны, мяч сверху	1-наклон вперед, зажать мяч между внутренними лодыжками, 2- перекат на спину, руки согнуты около туловища, 3-ноги в стороны, поймать мяч, 4-вернуться в и.п.	5-6
4.	Лежа на спине, согнув ноги, руки в стороны-вниз, мяч под левой рукой	1,3- поднять туловище и прокатить мяч под спиной в правую руку, 2,4- опуститься и передать мяч над туловищем в левую руку	4-5
5.	Лежа на животе, мяч в прямых руках впереди	1- перекатиться «как бревнышко» на спину, мяч к груди, 2- и.п., 3-перекатиться в другую сторону, 4-и.п.	4-5

Игры с мячом.

Название	Основные виды движений (ОВД)
Передай мяч	броски, ловля мяча
Мяч водящему	броски и ловля мяча
Забрось в кольцо	ведения мяча и броска мяча в корзину
Гонка мячей в шеренге	передача мяча

Игры-упражнения с мячом

Название	Основные виды движений (ОВД)
С одеванием	броски и ловля мяча
Из-за спины	броски и ловля мяча
Перевертыши (Вертушка, Калачики)	броски и ловля мяча
Хватки	броски и ловля мяча

Май.

Владение мячом.

№	Описание	Кол-во повторений	Организация	Программная задача
1.	Перебрасывание мяча в парах через сетку (веревку) способами: - от груди, - от головы, - из-за головы	12-15	Фронтально	Закреплять
2.	Бросок малого мяча о стену одной рукой, ловля двумя руками	10-15	Фронтально	Обучать
3.	Броски малого мяча одной рукой снизу, ловля двумя руками, в парах	15-20	Фронтально	Закреплять
4.	Отбивание мяча в ходьбе «змейкой», огибая предметы, одной рукой, ловля-двумя.	2-3	Поточно	Упражнять
5.	С небольшого разбега ударить по мячу ногой и сбить предмет с расстояния 2-2,5 м.	6-8	Подгруппой поточно	Упражнять

Общеразвивающие упражнения с мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
<i>С малым мячом</i>			
1.	Основная стойка, мяч в правой руке	Прыжки под счет воспитателя 1-8, ноги скрестно	2-3
2.	Основная стойка, мяч в правой руке	Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Выполняется под счет воспитателя на 1-8, небольшая пауза, повторить.	3
3.	Средняя стойка, руки за головой, локти в стороны, мяч в правой руке	1- руки в стороны, одновременно правой кистью с силой сжать мяч, 2- завести руки в и.п., одновременно переложить мяч в левую руку, 3 – руки в стороны, одновременно левой кистью с силой сжать мяч, 4- вернуться в и.п.	4-6
4.	Лежа, мяч в прямых руках за головой	1- левую ногу вперед по углом 45 градусов, руками потянуться вверх и чуть приподнять мяч, 2- и.п., 3- правую ногу вперед по углом 45 градусов, руками потянуться вверх и чуть приподнять мяч, 4- и.п.	3-4

С резиновым мячом (d=20 см)			
1.	Стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз	1-3-наклон вперед, вниз 4-и.п.	6-8
2.	Ноги слегка расставлены, мяч в правой руке	Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши. Поднимаясь, поймать мяч двумя руками. Выполнение в произвольном темпе.	6-8
3.	Основная стойка, мяч сзади-внизу в прямых руках	1-4- повороты и наклоны головы, влево, как бы рисуя носом цифру 8, лежащую на боку	3-4
4.	Средняя стойка, мяч внизу	1-мяч вверх, правую ногу назад, не касаясь пола, 2-и.п. 3-мяч вверх, левую ногу назад, не касаясь пола 4-и.п.	5-6
5.	Широкая стойка, мяч сверху	1- наклон вниз, мяч на пол у левой ноги, 2-обкатить мячом левую ногу левой рукой, 3-обкатить мячом правую ногу правой рукой, 4-и.п.	4-5

Игры с мячом.

Название	Основные виды движений (ОВД)
Сбей кеглю	броски мяча
Ловкие ребята	ведение мяча
Прокати-сбей	броски мяча
Охотники и утки	броски и ловля мяча, бег, прыжки
Чей мяч отскочит дальше?	броски мяча
Передал-садись	броски и ловля мяча

Игры-упражнения с мячом

Название	Основные виды движений (ОВД)
Из-за спины	броски и ловля мяча
Перевертыши (Вертушка, Калачики)	броски и ловля мяча
Хватки	броски и ловля мяча

Июнь.

Владение мячом.

№	Описание	Кол-во повторений	Организация	Программная задача
1.	Отбивание мяча на месте левой и правой рукой	16-20	Фронтально	Упражнять
2.	С небольшого разбега ударить ногой по мячу и сбить предмет с расстояния 2-2,5 м.	3-4	Поточно	Упражнять
3.	Бросок мяча о стену одной рукой от плеча, хлопок и ловля двумя руками	10-12	Подгруппой фронтально	Закреплять
4.	Ведение мяча в прямом направлении (3м), бросок в баскетбольное кольцо двумя руками от головы с расстояния 1,5м.	5-6	Подгруппой поточно	Закреплять
5.	Подбрасывание вверх и ловля малого мяча одной рукой	15-20	Фронтально	Обучать

Общеразвивающие упражнения с мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
<i>С малым мячом</i>			
1.	Основная стойка, мяч в правой руке	1-правую ногу назад на носок, мяч передать в левую руку, 2-приставить ногу в и.п. То же левой ногой.	8-10
2.	Стойка, мяч зажат внутренними сводами стоп.	1- наклон головы вниз, с силой сжать кисти в кулаки, 2- и.п., кисти расслабить, 3-наклон головы вправо, пальцами рук потянуться вниз, 4- и.п. То же влево.	4-6
3.	Стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке	1-руки в стороны, 2-наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку, 3-выпрямиться ,руки в стороны 4- и.п.	6-8
4.	Средняя стойка, мяч впереди – внизу в прямых руках	1-поворот головы вправо, 2-поворот головы влево, 3-наклон головы вниз, 4-и.п.	3-4

С резиновым мячом (d=20 см)			
1.	Стойка ноги врозь, мяч в правой руке	1-руки в стороны, 2-наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку, 3-выпрямиться,руки в стороны 4-вернуться в и.п. то же другой ногой.	6-8
2.	Лежа на спине, согнув ноги, мяч зажат между коленями, руки вдоль туловища согнуты в локтях	1,3- поднять туловище, опираясь на ноги и руки, голову не поднимать, 2,4- вернуться в и.п.	5-6
3.	Лежа на животе, мяч в прямых руках впереди	1- перекатиться «как бревнышко» на спину, мяч к груди, 2- и.п., 3-перекатиться в другую сторону, 4-и.п.	4-5
4.	Основная стойка, мяч внизу	1,3 – прыжок, ноги врозь, мяч вверх, 2,4- и.п. Прыжки чередовать с прокатыванием мяча ногой	3 раза по 5 прыжков
5.	Одна нога на мяче, руки на поясе	1,3- прокатить мяч от себя, 2,4- к себе, то же другой ногой	3 раза по 5 прыжков

Игры с мячом.

Название	Основные виды движений (ОВД)	Описание
Повторение и закрепление пройденного за учебный год материала.		

Игры с мячом.

Название	Основные виды движений (ОВД)	Описание
Мяч о стенку	броски и ловля мяча	Играющие становятся перед стенкой на расстоянии 2-3 м, в руках у каждого малый мяч. Дети произвольно выполняют броски мяча о стенку и ловят его после отскока от земли (пола)
У кого мяч?	передача мяча	Дети образуют круг и передают за спиной мяч или имитируют его передачу. Задача водящего, стоящего в центре круга - угадать у кого находится мяч. Для этого он время от времени указывает на одного из участников, после чего тот должен быстро показать руки впереди себя. Если водящий угадывает, то они меняются местами. Кроме того, если при передаче мяч выпадает из рук у кого-то из детей, то этот ребенок становится водящим.
Передай мяч	броски, ловля мяча	Играющие стоят в кругу. В центре – водящий. Дети начинают перебрасывать мяч друг к другу, не давая возможности водящему коснуться мяча. Если ему это удалось, он меняется местами с игроком, который бросал мяч.
Поймай мяч	броски и ловля мяча	Играющие распределяются на тройки. Двое ребят встают на расстоянии 2-2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если водящий дотронется до мяча или поймает его, то меняется местами с проигравшим и игра продолжается. Прекращается игра по сигналу воспитателя. Детей надо распределить так, чтобы по росту и двигательным возможностям они были примерно равны.
Сбей кеглю	броски мяча	На расстоянии 3 м от ребенка устанавливаются кегли. Ребенок бросает малый мяч, стараясь попасть в цель. При попадании засчитывается очко. Расстояние можно менять в зависимости от успехов ребенка.
Ловкие ребята	ведение мяча	Играющие строятся у исходной черты, у каждого по одному мячу (большого диаметра). По команде воспитателя нужно провести мяч в ходьбе до линии финиша как можно быстрее (дистанция 5 м). Воспитатель отмечает первых трех победителей.

Прокати-сбей	броски мяча	На расстоянии 6 м от исходной линии ставятся кегли (6-8 штук). Воспитатель приглашает первую группу детей (в руках у каждого ребенка мяч). Ребята строятся в шеренгу и прокатывают мячи в прямом направлении, стараясь сбить кегли. Дети, стоящие на противоположной стороне подхватывают мячи. Снова расставляют кегли, и задание выполняет вторая группа. Повторяется несколько раз.
Кто быстрее	прыжки	Играющие строятся в три колонны. По команде воспитателя игроки, стоящие в колоннах первыми (у каждого игрока мяч) прыгают на двух ногах (дистанция 5 м) до корзины (обруча) и кладут в нее мяч. Возвращаются бегом, и, как только пересекут обозначенную линию, в игру вступают следующие игроки. При повторении игрового задания надо взять мяч из корзины и быстро вернуться в свою колонну.
Охотники и утки	броски и ловля мяча, бег, прыжки	Взявшись за руки, играющие составляют круг. Рассчитавшись на первый-второй, образуют 2 команды: одни-охотники, другие – утки. Охотники остаются на своих местах в кругу, а утки переходят в середину круга. Перед носками стоящих в кругу проводится черта, за которую охотникам переступать нельзя. Охотники перебрасывают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки убегают, увертываются от мяча. Утка, которую задел мяч считается подстреленной и выходит из круга. Через некоторое время по сигналу воспитателя охотники подсчитывают свои трофеи. Команды меняются ролями. Ударять мячом можно только по ногам.
Чей мяч отскочит дальше?	броски мяча	Играющие по очереди бросают маленький резиновый мячик в круг диаметром 80 см, начерченный на земле в 3 м от линии метания. На расстоянии 5 м от круга проводится первая контрольная черта, в 2 м — вторая и т. д. Всего чертят 6 контрольных линий. Если мяч, попав в круг, отскочит за первую контрольную линию, метатель получает очко, за вторую 2 очка и т. д. Выигрывает тот, кто за три броска наберет больше очков.
Перебрось и поймай	броски и ловля мяча.	Дети строятся в 2 шеренги, расстояние между шеренгами 2,5 м, на равном расстоянии от каждой проводится «коридор» шириной в 0,5 м. У ребят одной шеренги мячи. По команде воспитателя игроки бросают мячи в «коридор» правой или левой рукой, а игроки второй шеренги ловят мячи двумя руками после отскока
Проведи мяч	ведение мяча	Вторая группа детей в это время (пока первая участвует в игре «попади в корзину») ведет мяч рукой на расстоянии 4-5 метров. По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями.
Мяч водящему	броски и ловля мяча	Играющие распределяются на 2-3 команды. Каждая команда становится в круг, в центре каждого круга находится водящий с мячом в руках. Водящие перебрасывают мяч игрокам своего круга поочередно и получают их обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то водящий поднимает его над головой и говорит: «Готово!»

Передача мяча в колонне	передача мяча	Играющие делятся на несколько команд и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. По сигналу впереди стоящие игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те, таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к воспитателю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн. Побеждает команда, заработавшая больше очков.
Забрось в кольцо	ведения мяча и броска мяча в корзину	Играющие делятся на две команды и выстраиваются в центре зала параллельно, каждая команда лицом к кольцу. По сигналу игроки разных команд добегают каждый к своему кольцу, стараясь забросить мяч в кольцо и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующему игроку, а сами встают в конец колонны. Играют до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, у которой больше попаданий в кольцо
Гонка мячей в шеренге	передача мяча	Дети строятся в две шеренги. У первого игрока в каждой шеренге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя начинается передача мяча в шеренгах. Как только мяч получает последний игрок в шеренге, он поднимает его над головой.
Быстро передай	передача мяча	Играющие строятся в три колонны. В каждой колонне расстояние между детьми один шаг, в руках у первого игрока в колонне мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч следующему игроку своей команды двумя руками снизу между ног, наклоняясь вниз-вперед, не сходя с места. Как только мяч получит последний игрок, он обегает свою колонну и встает впереди. Выигрывает та команда, игроки которой быстро и правильно справились с заданием
Мяч в кругу	ведение мяча	Играющие распределяются на несколько групп по 5-6 ребят и строятся в круг. В центре круга водящий, у него перед ногами мяч (большой диаметр). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой), каждый принимает его, а затем посылает водящему.
Пас друг другу	ведение, отбивание мяча (элементы футбола)	Группа детей разбивается на пары и перекатывает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой. Расстояние между играющими 1,5-2 м.
Попади в корзину	Броски и ловля мяча (элементы баскетбола)	Играющие с мячами располагаются у корзины полукругом, воспитатель показывает, как надо бросать мяч: ноги слегка расставлены и согнуты, мяч в обеих руках у груди – это исходное положение. Описав небольшую дугу вниз на себя и выпрямляя руки вверх, бросить мяч с одновременным разгибанием ног. Пальцы при этом мягким толчком направляют в корзину мяч. После показа, дети поочередно в колонне по одному (10

		детей) выполняют броски мяча с места в корзину.
Передал- садись	броски и ловля мяча	Играющие строятся в 3-4 шеренги.. Перед каждой шеренгой водящий с мячом (большой диаметр). Расстояние в 1м от играющих обозначается чертой. По команде воспитателя водящие поочередно бросают мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его обратно водящему и садится (ноги скрестно). Как только последний в шеренге игрок перебросит мяч водящему, тот поднимает его высоко над головой. Воспитатель отмечает команду-победителя..

Игры-упражнения с мячом		
Под небеса (Звездочка, Вершина, Шесты, Жерди)	броски и ловля мяча	Играющий высоко подбрасывает мяч вверх и, когда тот, упав, отскочит от земли, ловит его.
Свечка	броски и ловля мяча	Играющий сначала в очень высоко бросает мяч вверх и затем ловит его. Потом бросает мяч примерно вдвое выше и ловит его. В третий раз бросает мяч как можно выше. Это называется «ставить свечки».
С ладошками	броски и ловля мяча	Подкинув мяч, играющий хлопает определенное число раз в ладоши и после этого ловит мяч.
С одеванием	броски и ловля мяча	Подкинув мяч повыше, играющий начинает изображать одевание, потом ловит мяч. При втором подкидывании изображает обувание, надевание шапки и т. д.
Из-за спины	броски и ловля мяча	Мяч подбрасывают рукой, заведенной за спину, а ловят перед собой уже другой рукой или обеими руками (как уговорятся сами играющие),
Перевертыши (Вертушка, Калачики)	броски и ловля мяча	Играющий кладет мяч на ладонь, слегка подбрасывает его вверх и в это время подставляет тыльную сторону ладони, которой опять подбрасывает мяч вверх. После этого ловит мяч уже в ладонь или в обе ладони.
Хватки	броски и ловля мяча	Играющий, взяв мяч в правую руку, выпускает его, чтобы он падал вниз, и тут же ловит на лету. То же делает левой рукой. Заранее договариваются, сколько раз надо выполнить каждое упражнение и каков их порядок.

Исполнитель
воспитатель по ФИЗО

Мурадян А.Г.