

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Красноткацкая средняя школа» Ярославского муниципального района

Согласована  
Зам.директора по ВР *Касф* Касимова Н.Н.  
28 августа 2020 г.

Утверждаю  
Директор школы *Мухомин* Мухомин М.П.  
Приказ № 259 от 1 сентября 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Школа мяча»**

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся - 8-10 лет

Срок реализации программы – 1 год

Автор -составитель:  
Тешкин Андрей Вадимович  
педагог дополнительного образования

р.п. Красные Ткачи

2020

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Предполагается обучать группу, учащихся в возрасте от 8 до 10 лет в количестве 12 человек в группе.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. Приобщение к спорту с раннего детства – дает физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быструю реакцию. Повышает активность, развивает чувство коллективизма.

Важное место в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста занимают действия с мячом. Мяч – это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формирует умение действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления младших школьников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы вижу в играх и упражнениях с мячом.

### *Направления работы*

*1. Теоретическое:* знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, волейбол, футбол, правила командной игры.

*2. Практическое:* обучение детей техническим навыкам владения мячом.

**Цель программы:** содействие развитию двигательной активности учащихся посредством обучения их техническим навыкам владения мячом на основе спортивных игр баскетбол, волейбол, футбол.

### **Задачи обучения:**

1. Прививать интерес у детей к играм с мячом.
2. Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, умение применять их в игровой ситуации.
3. Научить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.
4. Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом, ориентироваться на площадке.
5. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

6. Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.
7. Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

### ***К концу года дети должны уметь:***

- действовать по сигналу, быстро реагировать на сигнал педагога;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах

(эстафета или поточный метод);

Бросать и ловить мяч:

- двумя руками снизу-вверх;
- двумя руками снизу-вверх с хлопком впереди, за спиной;
- передача в парах двумя руками снизу;
- передача в парах двумя руками из-за головы;
- передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
- передача в парах двумя руками от груди;
- передача мяча через сетку;
- передача мяча друг другу с помощью ног;
- выбрасывание мяча ногой вперед.

Метать мяч:

- с расстояния 2 - 3 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
- в вертикальную цель с 3-4 м;
- в баскетбольный щит с места;
- в баскетбольный щит с ведением;
- с расстояния 2-3 м. в цель (ворота)

Отбивать мяч:

- на месте правой, левой рукой;
- на месте правой с передачей из правой руки в левую;
- правой, левой рукой с продвижением вперед, змейкой;
- ловить мяч ногой.

***Отличительными особенностями*** данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

***Возраст детей:*** программа составлена для детей младшего школьного возраста 8-10 лет.

***Продолжительность занятий:*** 1 занятие по 45 минут с 15-ти минутным перерывом 2 раза в неделю, в год 136 часов. Занятия проходят в зале и на спортивной площадке.

***Сроки реализации программы: 1 год.***

***Предполагаемые результаты по реализации программы:*** укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе, умение владеть мячом в соответствии с возрастными показателями.

## 2. Учебно-тематический план

№ п\п	Раздел	Кол-во\час	Теор.практ	Практика
1.	Диагностика	1	-	1
2.	История возникновения мяча	1	1	-
3.	Броски мяча	46	-	46
4.	Перебрасывание мяча через сетку	42	-	42
5.	Забрасывание мяча в корзину	46	-	46
	Итого:	136	1	135

### 3. Содержание программы

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча в движении - 10 раз не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением).</li> <li>• Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)</li> <li>• Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>• Броски мяча об пол, и ловля 2 руками в движении</li> <li>• Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча</li> <li>• Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)</li> </ul>
2	История возникновения мяча	<p>1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.</p> <p>2. Познакомить с историей возникновения мяча.</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство с историей возникновения мяча.</li> <li>• Беседа «Спортивные игры с мячом».</li> <li>• Д/и «Что это за мяч?»</li> <li>• П/и «Горячая картошка», «Акулы»</li> </ul>
3	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	<p>1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры.</p> <p>2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук.</p> <p>3. Воспитывать целеустремленность</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о спортивной игре «Волейбол»</li> <li>• Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз</li> <li>• П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>
4	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	<p>1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры.</p> <p>2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о спортивной игре «Баскетбол»</li> <li>• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>• Броски мяча вверх с хлопком</li> <li>• П/и «Охотники и куропатки»</li> </ul>

		3.Развивать глазомер, ловкость.	
5	Беседа о спортивной игре «Футбол»	1.Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. 2.Закреплять умение мягко ловить мяч ногами. 3.Воспитывать целеустремленность.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о спортивной игре «Футбол»</li> <li>• Забрасывание мяча в ворота.</li> <li>• Броски мяча друг другу.</li> <li>• П/и «Охотники и куропатки»</li> </ul>
6	Броски мяча	1.Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд. 2.Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой. 3.Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча вверх, и ловля его в движении (не менее 20 раз)</li> <li>• Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.)</li> <li>• Передача мяча друг другу парами, в тройках</li> <li>• П/и «Лови – не лови»</li> </ul>
7	Броски мяча	1.Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2.Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом. 3.Останавливать мяч в движении. 4.Воспитывать настойчивость в достижении результатов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно.</li> <li>• Броски мяча вверх с поворотом кругом</li> <li>• Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч</li> <li>• Остановка движущегося мяча с помощью ног</li> <li>• П/и «Мяч в воздухе»</li> </ul>
8	Отбивание мяча	1.Учить отбивать мяч по кругу. 2.Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2.Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. 3.Развивать внимание, координацию движений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча по кругу</li> <li>• Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу разными способами</li> <li>• Остановка и отбивание мяча с помощью ног</li> <li>• П/и «Кого назвали, тот и ловит»</li> </ul>
9	Перебрасывание мячей	1.Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. 2.Упражнять ведению мяча по кругу.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</li> <li>• Ведение мяча, продвигаясь по кругу</li> <li>• Передача мяча ногой в движении</li> </ul>

		3.Развивать ловкость.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• П/и «Охотники и зверь»</li> </ul>
10	Отбивание мяча	<p>1.Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</p> <p>2.Упражнять в метании набивного мяча на дальность.</p> <p>3.Развивать чувство ритма.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд</li> <li>• Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</li> <li>• Метание набивного мяча на дальность</li> <li>• П/и «Гонка мячей по шеренгам»</li> </ul>
11	Пперебрасывание и ведение мяча	<p>1.Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</p> <p>2.Совершенствовать навыки ведения мяча.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>• Ведение мяча в движении</li> <li>• П/и «Меткий стрелок»</li> </ul>
12	Забрасывание мяча	<p>1.Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>2.Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>3.Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</p> <p>4.Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>• Прокатывание набивного мяча из разных и.п.</li> <li>• Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками</li> <li>• Броски мяча в ворота в движении</li> <li>• П/и «Горячая картошка»</li> </ul>
13	Бросание и ловля мяча	<p>1.Учить соразмерять силу броска с расстоянием.</p> <p>2.Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3.Развивать глазомер.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание и ловля набивного мяча</li> <li>• Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>• Перебрасывание мяча в парах разными способами</li> <li>• П/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>
14	Ведение мяча	<p>1.Учить вести мяч с поворотом.</p> <p>2.Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.</p> <p>3.Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров.</p> <p>4.Развивать выносливость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча с поворотом</li> <li>• Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>• Ведение мяча ногой с помощью ориентиров</li> <li>• П/и «Мяч капитану»</li> </ul>



15	Ведение мяча	<p>1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью.</p> <p>2. Закреплять умение работать в парах.</p> <p>3. Упражнять в произвольном действии мячом</p> <p>4. Развивать внимание.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча, продвигаясь бегом.</li> <li>• Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>• Подбрасывание и ловля мяча с поворотом</li> <li>• П/и «Мяч - ловцу»</li> </ul>
16	Перебрасывание мяча	<p>1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы.</p> <p>2. Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>3. Упражнять в умении передачи мяча в движении.</p> <p>4. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>• Ведение мяча с поворотами</li> <li>• Отбивание мяча по кругу.</li> <li>• Передача мяча ногой в движении</li> <li>• П/и «Мельница»</li> </ul>
17	Броски мяча	<p>1. Учить отбивать мяч ладонями в движении</p> <p>2. Упражнять ведению мяча в беге.</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.</p> <p>4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</li> <li>• Ведение мяча, продвигаясь бегом</li> <li>• Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно</li> <li>• П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>
18	Забрасывание мяча	<p>1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину.</p> <p>2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы.</p> <p>3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость.</p> <p>4. Развивать глазомер, ловкость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов)</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>• Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.)</li> <li>• Бросок мяча ногой в ворота на меткость</li> <li>• П/и «Попади мячом в цель»</li> </ul>
19	Передача мяча	<p>1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук.</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении</li> <li>• Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы</li> </ul>

		<p>набивного мяча в парах.</p> <p>3.Передача мяча в парах.</p> <p>4.Развивать координацию движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание набивного мяча в парах</li> <li>• П/и «Мельница»</li> </ul>
20	Развивать внимание	<p>1.Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>2.Развивать внимание.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы</li> <li>• П/и «Охотники и куропатки»</li> </ul>
21	Отбивание мяча	<p>1.Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении.</p> <p>2.Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</p> <p>3.Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении.</p> <p>4.Совершенствовать технику движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега</li> <li>• Остановка и передача мяча в движении</li> <li>• П/и «не урони мяч»</li> </ul>
22	Ведение мяча	<p>1.Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях.</p> <p>2.Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>3.Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров.</p> <p>4.Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал</li> <li>• Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы</li> <li>• Ведение мяча в движении</li> <li>• П/и «Лови – не лови»</li> </ul>
23	Ведение мяча	<p>1.Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал.</p> <p>2.Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал</li> <li>• Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния</li> <li>• П/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>
24	Диагностика	<p>1.Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в</li> </ul>

			<p>локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.)</li><li>• Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li><li>• Броски мяча об пол, и ловля двумя руками в движении</li><li>• Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча</li><li>• Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10)</li></ul>
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 4. Обеспечение

### 4.1. Методическое обеспечение программы.

#### *Методические рекомендации по структуре занятий:*

**Вводная часть:** различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения.

**Основная часть:** ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

**Заключительная часть:** м/п игра, ходьба, релаксация.

Занятия проводятся в спортивном зале.

#### *Методика обучения игре в баскетбол.*

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке.

Детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняют последовательно. От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами, тройками и группками. В старшей группе детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз - на грудь, а затем, разгибая одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посылает мяч активным движением кистей вперед.

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличие от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении у груди, небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его, выпрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх - вперед, происходит приподнимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом, поднимая при этом голову. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которых постепенно увеличивается.

Педагог не добивается от учеников целиком правильных движений. Он старается всесторонне подготовить их к усвоению необходимых для игры приемов, формируя навыки самых разнообразных действий с мячом.

На втором этапе обучения продолжается усвоение приемов передачи, ловли, ведения и броска мяча в сторону. Задания постепенно усложняются. От упражнений, выполняемых стоя на месте, переходят к упражнениям с перемещением игрока, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока. Формируются умения применять названные действия в игровых условиях, сочетать их между собой и с другими действиями с мячом и без него, в зависимости от игровой ситуации. Целесообразно варьировать условия выполнения этих действий. При этом усложняется взаимодействие игроков между собой.

Упражнения в передаче и ловле мяча дополняются заданиями, выполняемыми при передвижении парами. Когда дети хорошо овладевают способами ловли и передачи мяча, эти действия начинают применять в сочетании с остановками, поворотами, ведением и бросанием мяча в корзину.

В этой возрастной группе значительно расширяется круг упражнений для разучивания приемов ведения мяча. Вырабатываются непринужденность и ритмичность действий. Следует стремиться к тому, чтобы на 2 шага приходился 1 удар мяча о площадку. Совершенствуются навыки отталкивания мяча пальцами и мягким движением кисти, ведение правой и левой рукой. Детей обучают приемам ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока.

Дети осваивают такие важные для игры элементы, как остановка после ведения мяча с удержанием его в руках и с передачей партнеру.

Вначале остановки совершают после ходьбы шагом, затем после медленного бега. Только тогда переходят к разучиванию техники остановок после быстрого бега. А также внезапных - по звуковым и зрительным сигналам. Детей учат останавливаться следующим образом: после энергичного отталкивания одной ногой ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг, несколько отклоняется назад (в сторону) на опорную ногу и делает второй шаг. Ноги плавно сгибаются, тяжесть тела распределяется на обе ноги. Умение останавливаться используется при разучивании броска мяча в корзину после предварительной остановки. Такой бросок часто выполняется одной рукой от плеча. Для выполнения броска рекомендуется выставлять одну ногу на полшага вперед (мяч в это время находится на ладони согнутой в локте руки и придерживается другой рукой), а затем, разгибая ноги и одновременно выпрямляя руку с мячом вверх - вперед, мягким толчком кисти направлять мяч в корзину.

Только после того как ученики овладеют умением сочетать разнообразные действия, связанные с ловлей и бросанием мяча, ведением и бросанием мяча, ловлей и ведением мяча, ведением и передачей мяча, ведением и забрасыванием мяча в корзину. Научатся применять их в упражнениях и играх с установленными взаимоотношениями игроков, приступают к разучиванию игры в баскетбол по облегченным правилам. Баскетбол - игра командная. В ней одновременно участвуют 2 команды. В каждой - 5 основных и несколько запасных игроков. Время игры ограничено двумя таймами по 5 мин (всего 10 мин), между которыми дается перерыв в 5 минут.

Цель игры состоит в том. Чтобы забросить в корзину соперника как можно больше мячей, соблюдая при этом правила игры. Команде, забросившей мяч в корзину, начисляется 2

очка. Игра состоит из двух таймов по 5 минут, между которыми делается перерыв. Судейство в игру ведет воспитатель.

Для игры в баскетбол используются мячи, размер № 5. Важно, чтобы мячи хорошо отскакивали от поверхности площадки, пол. Правила игры с мячом заключаются в том, что мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Случайное касание ногой мяча не считается нарушением. Ударять по мячу ногой или кулаками запрещается. Ребенок, получивший мяч в движении, может вести его не более 3 шагов, после чего он должен передать его товарищу по команде. Вести мяч одновременно двумя руками не разрешается.

Если мяч попадет за пределы площадки, он считается вышедшим из игры. Виновным в выходе мяча из игры считается тот, кто дотронулся до него последним. Если судья затрудняется определить, кто это сделал, назначается спорный бросок.

Любое несоблюдение перечисленных правил считается нарушением. Команда, нарушившая правила, лишается мяча, и он передается другой команде. Вбрасывание мяча осуществляется игроком команды, которая его получает, из-за боковой линии против того места на площадке, где было совершено нарушение.

Розыгрыш начального и спорного бросков производится в начале каждого периода, при задержке мяча, а также в тех случаях, когда 2 игрока из соперничающих команд одновременно взяли мяч, когда воспитатель сомневается, от кого вышел мяч, когда мяч застрял в корзине или же была совершена ошибка игроками обеих команд. Выполнение правил игры имеет большое воспитательное значение и помогает организации поведения детей. Игроки, которые плохо ведут себя, должны быть удалены на время с площадки. В процессе игры дети должны быть внимательны и доброжелательны друг к другу.

### ***Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.***

**Катание** — полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным.

**Бросание и ловля** — более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловить не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удастся старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

Педагог должен научить учеников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

**Метание в цель** (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку — одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки.

**Метание вдаль** не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка, детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому педагог предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг. Мячи должны хорошо отскакивать.

### ***Методика обучения игре в волейбол***

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре.

Технический прием – это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач.

Основными техническими приемами игры в волейбол являются:

- стойки и перемещения;
- нижняя передача;
- подача;
- верхняя передача;
- нападающий удар;
- блокирование.

Для игры в волейбол на начальном этапе достаточно первых трех элементов.

**Пионербол** – упрощённый вариант волейбола, соответствующий возможностям детей и их возрастным особенностям.

Игра в пионербол командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнёров по игре.

Программа раннему обучению игры в пионербол «Ловкий мяч» разработана с опорой на теоретические и практические основы организации и методики обучения детей мини-волейболу и баскетболу. Эффективность использования действий с мячом как составной части двигательной деятельности детей младшего школьного возраста.

### ***Методика обучения игре в футбол***

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми 8-9 лет на основе использования элементов игры в футбол необходимо осуществить ряд последовательных мероприятий. Суть их заключается в подготовке мест и инвентаря в спортивном зале или на спортивной площадке, подборе соответствующих возрастным особенностям способов владения мячом, создании условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, использовании упражнений для двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения).

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановок и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 40 минут. Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

В процессе деятельности необходимо использовать упражнения, в условиях, обеспечивающих интеграцию познавательной и двигательной деятельности детей. Для этого необходимо подготовить спортивный \_ инвентарь и оборудование с дидактической символикой (мячи, ворота, ориентиры, мишени, обводки).



Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от 2 до 4 человек. Рекомендуемая длительность игры - два тайма по 3-5 минут.

Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

Формирование двигательных действий с мячом должно осуществляться на основе повторения упражнений для детей 8-9 лет по 10-12 раз по 4-5 серий.

На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки. Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений.

#### **4.2. Материально-техническое обеспечение:**

- помещение для занятий в соответствии с действующими нормами СанПиН (спортзал), спортплощадка;
- инвентарь (мячи, баскетбольные кольца, футбольные ворота, волейбольная сетка, обручи, конусы-ориентиры).

## 5.Формы аттестации и оценочные материалы

### Методика диагностики:

<b>Виды движений:</b>		<b>Средний уровень (1-й год обучения)</b>
Элементы игры в баскетбол	Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)	Ведение перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.
	Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота – 2м)	Из 5 бросков 3 попадания
Элементы игры в волейбол	Перебрасывания мяча через сетку	Не задерживает мяч в руках, отбивает высоко и сильно, перебрасывает через сетку.
	Перебрасывание мяча друг другу	Расстояние 3 метра  Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе.  1-2 раза потерял мяч.
Элементы игры в футбол	Передача мяча друг другу	Расстояние 3 метра  Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе.  1-2 раза потерял мяч.
	Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, прокатывая мяч попеременно то одной, то другой ногой)	Ведение перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.
	Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 2-3м.	2 раза из 10
«Школа мяча»	Отбивания мяча на месте	Не менее 10 раз одной рукой.  2 раза потерял мяч.
	Подбрасывания мяча с хлопками в движении	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук.

		Не менее 10 раз подряд. 2 раза потерял мяч.
	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	15-20 раз 2 раза потерял мяч
	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении	Умеет ловко принимать, гасить скорость летящего предмета 15 – 20 раз

## **6. Список информационных источников**

1. «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти»
2. «Школа мяча» Николаева Н.И. СП. «Детство- Пресс» 2008 г.
3. «Детские подвижные игры народов СССР» составитель Кенеман А.В. М.: Просвещение 1988 г.
4. «Методика обучения и владения элементами игры в футбол с детьми школьного возраста» И.А. Аксенова
5. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
6. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.
- 7.Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
- 8.Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.

# Приложение 1

## Календарно - учебный график

№ п/п	Дата занятия	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Сентябрь 1-2 недели (4ч)	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча в движении - 10 раз не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением).</li> <li>• Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)</li> <li>• Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>• Броски мяча об пол, и ловля 2 руками в движении</li> <li>• Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча</li> <li>• Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)</li> </ul>
2	Октябрь 1 неделя (4ч.)	История возникновения мяча	<p>1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.</p> <p>2. Познакомить с историей возникновения мяча.</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство с историей возникновения мяча.</li> <li>• Беседа «Спортивные игры с мячом».</li> <li>• Д/и «Что это за мяч?»</li> <li>• П/и «Горячая картошка», «Акулы»</li> </ul>
3	Октябрь 2 неделя (4ч.)	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	<p>1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры.</p> <p>2. Закреплять умение мягко ловить мяч</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о спортивной игре «Волейбол»</li> <li>• Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз</li> <li>• П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>

			кистями рук. 3. Воспитывать целеустремленность	
4	Октябрь 3-4 недели (8ч.)	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. 2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. 3. Развивать глазомер, ловкость.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о спортивной игре «Баскетбол»</li> <li>• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>• Броски мяча вверх с хлопком</li> <li>• П/и «Охотники и куропатки»</li> </ul>
5	Ноябрь 1 неделя (4ч.)	Беседа о спортивной игре «Футбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой. 3. Воспитывать целеустремленность.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о спортивной игре «Футбол»</li> <li>• Забрасывание мяча в ворота.</li> <li>• Броски мяча друг другу.</li> <li>• П/и «Охотники и куропатки»</li> </ul>
6	Ноябрь 2 -3 недели (8ч.)	Броски мяча	1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд. 2. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой. 3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча вверх, и ловля его в движении (не менее 20 раз)</li> <li>• Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.)</li> <li>• Передача мяча друг другу парами, в тройках</li> <li>• П/и «Лови – не лови»</li> </ul>
7	Ноябрь 4 неделя (4ч.)	Броски мяча	1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом. 3. Останавливать мяч в движении. 4. Воспитывать	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно.</li> <li>• Броски мяча вверх с поворотом кругом</li> <li>• Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч</li> <li>• Остановка движущегося мяча с помощью ног</li> <li>• П/и «Мяч в воздухе»</li> </ul>

			настойчивость в достижении результатов.	
8	Ноябрь 5 неделя  (4ч.)	Отбивание мяча	1.Учить отбивать мяч по кругу.  2.Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.  2.Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой.  3.Развивать внимание, координацию движений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча по кругу</li> <li>• Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу разными способами</li> <li>• Остановка и отбивание мяча с помощью ног</li> <li>• П/и «Кого назвали, тот и ловит»</li> </ul>
9	Декабрь 1-2 недели  (8ч.)	Перебрасывание мячей	1.Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.  2.Упражнять ведению мяча по кругу.  3.Развивать ловкость.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</li> <li>• Ведение мяча, продвигаясь по кругу</li> <li>• Передача мяча ногой в движении</li> <li>• П/и «Охотники и зверь»</li> </ul>
10	Декабрь 3-4 недели  (8ч.)	Отбивание мяча	1.Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.  2.Упражнять в метании набивного мяча на дальность.  3.Развивать чувство ритма.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд</li> <li>• Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</li> <li>• Метание набивного мяча на дальность</li> <li>• П/и «Гонка мячей по шеренгам»</li> </ul>
11	Январь 1-2 недели  (8ч.)	Перебрасывание и ведение мяча	1.Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.  2.Совершенствовать навыки ведения мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>• Ведение мяча в движении</li> <li>• П/и «Меткий стрелок»</li> </ul>
12	Январь 3-4 недели	Забрасывание мяча	1.Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>• Прокатывание набивного</li> </ul>

	(8ч.)		<p>корзину.</p> <p>2.Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>3.Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</p> <p>4.Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении.</p>	<p>мяча из разных и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками</li> <li>• Броски мяча в ворота в движении</li> <li>• П/и «Горячая картошка»</li> </ul>
13	Февраль 1-2 недели  (8ч.)	Бросание и ловля мяча	<p>1.Учить соразмерять силу броска с расстоянием.</p> <p>2.Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3.Развивать глазомер.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание и ловля набивного мяча</li> <li>• Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>• Перебрасывание мяча в парах разными способами</li> <li>• П/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>
14	Февраль 3-4 недели  (8ч.)	Ведение мяча	<p>1.Учить вести мяч с поворотом.</p> <p>2.Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.</p> <p>3.Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров.</p> <p>4.Развивать выносливость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча с поворотом</li> <li>• Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>• Ведение мяча ногой с помощью ориентиров</li> <li>• П/и «Мяч капитану»</li> </ul>
15	Март 1 неделя  (4ч.)	Ведение мяча	<p>1.Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью.</p> <p>2.Закреплять умение работать в парах.</p> <p>3.Упражнять в произвольном действии мячом</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча, продвигаясь бегом.</li> <li>• Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>• Подбрасывание и ловля мяча с поворотом</li> <li>• П/и «Мяч - ловцу»</li> </ul>



			4.Развивать внимание.	
16	Март 2 неделя (4ч.)	Перебрасывание мяча	1.Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы.  2.Упражнять в быстрой смене движений.  3.Упражнять в умении передачи мяча в движении.  4.Развивать ориентировку в пространстве.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>• Ведение мяча с поворотами</li> <li>• Отбивание мяча по кругу.</li> <li>• Передача мяча ногой в движении</li> <li>• П/и «Мельница»</li> </ul>
17	Март 3-4 недели (8ч.)	Броски мяча	1.Учить отбивать мяч ладонями в движении  2.Упражнять ведению мяча в беге.  3.Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.  4.Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</li> <li>• Ведение мяча, продвигаясь бегом</li> <li>• Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно</li> <li>• П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>
18	Апрель 1-2 недели (8ч.)	Забрасывание мяча	1.Закреплять навык забрасывания мяча в корзину.  2.Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы.  3.Упражнять в умении броска в ворота на меткость.  4.Развивать глазомер, ловкость.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов)</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>• Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.)</li> <li>• Бросок мяча ногой в ворота на меткость</li> <li>• П/и «Попади мячом в цель»</li> </ul>
19	Апрель	Передача мяча	1.Учить определять направление и скорость мяча,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении</li> </ul>

	3 неделя (4ч.)		<p>удерживать кистями рук.</p> <p>2.Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах.</p> <p>3.Передача мяча в парах.</p> <p>4.Развивать координацию движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>• Перебрасывание набивного мяча в парах</li> <li>• П/и «Мельница»</li> </ul>
20	Апрель 4 неделя (4ч.)	Развивать внимание	<p>1.Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>2.Развивать внимание.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы</li> <li>• П/и «Охотники и куропатки»</li> </ul>
21	Май 1 неделя (4ч.)	Отбивание мяча	<p>1.Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении.</p> <p>2.Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</p> <p>3.Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении.</p> <p>4.Совершенствовать технику движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега</li> <li>• Остановка и передача мяча в движении</li> <li>• П/и «не урони мяч»</li> </ul>
22	Май 2 неделя (4ч.)	Ведение мяча	<p>1.Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях.</p> <p>2.Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>3.Закреплять умение вести мяч ногой с помощью</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал</li> <li>• Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы</li> <li>• Ведение мяча в движении</li> <li>• П/и «Лови – не лови»</li> </ul>

			<p>ориентиров.</p> <p>4.Развивать ориентировку в пространстве.</p>	
23	<p>Май</p> <p>3 неделя</p> <p>(4ч.)</p>	Ведение мяча	<p>1.Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал.</p> <p>2.Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал</li> <li>• Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния</li> <li>• П/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>
24	<p>Май</p> <p>4 неделя</p> <p>(4ч.)</p>	Диагностика	<p>1.Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)</li> <li>• Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.)</li> <li>• Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>• Броски мяча об пол, и ловля двумя руками в движении</li> <li>• Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча</li> <li>• Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10)</li> </ul>

