**Перспективный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 год обучения | | |
| Занятия | | Цели.  Закреплять навыки катания мячей.  Обучать действовать с мячом в соответствии с направлением и расстоянием расположенных предметов.  Развивать глазомер.  В самостоятельных играх соблюдать правила, очередность.  Воспитывать интерес к результату деятельности.  Выполнять более сложные задания- прокатить мяч «змейкой» между предметами.  Ознакомить со способами действий с мячами.  Применять атрибуты и предметы для упражнений и игр с мячами.  Активно участвовать в играх.  Действовать парами, колонной, по кругу.  Развитие внимания, реакции: следить за направлением летящего мяча, правильно рассчитывать и выполнять движение.  Обучать приемами игры с мячом.  Сочетать упражнения с ходьбой.  Действовать как правой, так и левой рукой.  Выполнять движения с мячом одновременно.  Обучать метанию вдаль и цель (исходное положение ног, замах).  Привлекать к участию в играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола. |
| Сентябрь | *Подвижные игры:*  *Прокати и попади.*  *Сбей городок*  *Мяч сквозь обруч.* |
| **Октябрь**  ***1.Катаем и бросаем мяч.***  1.Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли), катание «змейкой» между предметами. |
| 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками |
| 3.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. |
| 4.Самоятоятельные игры и упражнения |
| **Ноябрь**  1.Бросание мяча друг другу с хлопком. | *Мяч среднему*  *Ловкая пара*  *Ловишки  с мячом*  *Игры-эстафеты* |
| 2.Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя. |
| 3.Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом. |
| 4.Ритмическая гимнастика |
| **Декабрь**  1.Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли. | *Мяч на ступеньках*  *Попади в цель*  *Мяч водящему* |
| 2.Бросание мяча друг другу и ловля в движении. |
| ***Отбиваем мяч.***  3.Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте. |
| 4.Самостоятельные игры с мячами. |
| **Январь**  1.Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении. | *Догони мяч*  *Кати в цель* |
| 2.Отбивать мяч о землю одной рукой(правой и левой), продвигаясь вперед. |
| **Февраль**  1.Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли. | *Брось-догони*  *Подвижная мишень*  *Быстрый мячик*  *Игры-эстафеты* |
| ***Метаем.***  2.Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-4 м. |
| 3.Метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2м от земли) правой и левой рукой. |
| 4. Метание в вертикальную цель. |
| **Март**  1.Метание вдаль мячей разного веса правой и левой рукой. | *Не упусти шарик*  *Мяч о пол*  *Сбей мяч*  *Игры-эстафеты* |
| 2.Забрасывание мяча в горизонтальную цель. |
| 3.Бросание двумя руками набивного мяча. |
| 4.Ритмическая гимнастика |
| **Апрель**  1.Бросание мяча в баскетбольную корзину. | *Ловля мячей скачками*  *Ловкая пара*  *Попади в ворота* |
| ***Прокатываем ногами.***  2.Прокатывание мяча ногой. |
| 3.Прокатывание мяча ногой между предметами. |
| 4.Самостоятельные игры с мячами.  Веселые соревнования (итоги) |
| **Условия для эффективности проведения занятий:**  -построение занятий в соответствии с задачами на данный период, основными физиологическими принципами и уровнем подготовленности детей;  -использование разнообразных методических приемов и способов организации детей  -последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия;  -развитие у детей физических и нравственно- волевых качеств личности;  -использование разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения, повышающих эмоциональное состояние и активность детей при выполнении упражнений |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 год обучения | | |
| Занятия | | Цели |
| **Октябрь**  ***1.Катаем и бросаем мяч.***  1.Катание в заданном направлении.  Бросание мяча вверх и ловля двумя руками. | *Подвижные игры:*  *Точный удар.*  *Не упусти мяч*  *Полоса препятствий* | Закрепить правильные способы выполнения детьми катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль.  Воспитывать самостоятельность в действии с мячом.  Выполнять более сложные задания: бросать и ловить в разных положениях.  Действовать с набивным мячом: бросок двумя руками разными способами.  Выполнять усложненные задания по отбиванию мяча о землю двумя и одной рукой.  Закреплять умения управлять движением мяча, мягко отталкивать его пальцами рук, ударять о землю сбоку от ноги.  Обучать ведению мяча правой и левой рукой.  Выполнять движения с усложненными заданиями: ограниченные линии, зигзагом между предметами, вокруг обруча.  Развивать быстроту выполнения движений.  Обучать сочетать ведение мяча с забрасываем в баскетбольную корзину.  Точно выполнять метание в цель.  Закреплять навыки бросания и метания в играх.  Учить придумывать интересные способы отбивания и ловли мяча. |
| 2.Бросание мяча вверх и ловля одной рукой. |
| 3.Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении. |
| 4.Самостоятельные игры и упражнения. |
| **Ноябрь**  1.Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа. | *Передача*  *Сбей обруч.*  *Брось-поймай*  *Игры-эстафеты* |
| 2.Катание друг другу набивного мяча. |
| 3.Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад. |
| 4.Ритмитческая гимнастика |
| **Декабрь**  ***Отбиваем мяч.***  1.Отбивание мяча  о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд. | *Кто быстрее*  *Поймай мяч*  *Играй, играй, мяч не теряй!*  *Игры с элементами баскетбола.* |
| 2.Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь бегом. |
| 3.Отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперед в одном направлении. |
| 4.Самостоятельные игры с мячами. |
| **Январь**  1.Отбивать мяч о землю, продвигаясь по кругу. | *Проведи мяч.*  *Быстрый мяч.* |
| 2.Отбивать мяч о землю, двигаясь «змейкой». |
| **Февраль**  ***Метаем***  1.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5м. | *Мишень-корзинка.*  *Волейбол с воздушными шарами.*  *Волейбол с воздушными шарами.*  *Игры-эстафеты* |
| 2.Метание вдаль на расстояние 6-12 м правой и левой рукой. |
| 3.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. |
| 4. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой |
| **Март**  1.Метание  в движущуюся цель правой и левой рукой. | *Попади в цель*  *Горизонтальная мишень.*  *Выстрел в небо*  *Игры-эстафеты* |
| 2.Метание вдаль с нескольких шагов. |
| 3.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. |
| 4.Ритмическая гимнастика    **Апрель**  1.Отбивание мяча через веревку (сетку), элементы баскетбола. |
| *Игры с клюшкой*  *Мы футболисты.*  *Игры с элементами футбола.* |
| ***Прокатываем ногами.***  2.Прокатывание мяча ногами. |
| 3.Прокатывание мяча ногой, попадание в ворота. |
| 4.Самостоятельные игры с мячами.  Веселые соревнования (итоги) |