**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) |