

ПРИЛОЖЕНИЕ

Задачи.

- Приучать детей при ловле большого мяча захватывать его с боков .
- В подвижной игре «Поиграй с мячом» оценить наличие разнообразия действий с большим мячом.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
I	Вводная часть Ходьба в колонне. Ходьба змейкой между мячами. Бег змейкой между мячами. Ходьба через мячи с высоким подниманием ног. Ходьба с мячами в колонне.	1 круг 3 раза 3 раза 1 раз 0,5 круга	По длинной стороне зала разложить мячи по количеству детей на расстоянии одного шага. Руки вперед, мяч в выпрямленных руках впереди. Выполнять повороты мяча вправо и влево.
II 1.	Основная часть <u>Общеразвивающие упражнения:</u> 1.Поднимание мяча вверх. И.п.: ноги расставлены, ступни параллельны, мяч внизу в опущенных руках. - поднять руки вверх, потянуться. - опустить мяч к груди, присесть. 2.Наклоны вперед. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках сзади. - наклон вперед, мяч поднять как можно выше. - и.п. 3.Приседание. И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч в прямых руках вверху. - присесть, мяч на голову. - и.п. 4.Повороты в стороны. И.п.: встать на колени, мяч у груди. - сесть слева от ног, мяч отвести вправо (влево). - и.п. 5.Приподними мяч. И.п.: лежа на животе, мяч под подбородком. - поднимание мяча вверх. - и.п. 6.«Сесть- лечь». И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой, ноги вместе.	8 раз 8 раз 8 раз по 4 раза в каждую сторону 6 раз 6 раз	Следить, чтобы мяч поднимался точно вверх. «Нарисуй свечу». 4 раза выполнить голова опущена вниз, 4 раза голова приподнята. При приседании локти опущены вниз. Положение рук помогает сохранить равновесие. При вставании мяч не опускать. При поднимании мяча ноги не отрывать от пола, руки выпрямлены. Руки в локтях не сгибать.

2.	- махом сесть, мяч вперед. - медленно лечь. 7. Круговые движения мячом перед грудью. И.п.: ноги слегка расставлены, мяч перед грудью в согнутых руках. - движение мяча вперед, вниз, к груди, вверх.	6 раз	Руки работают в кистевом и локтевом суставах.
	<u>Основные движения:</u> 1.Подбрасывание и ловля большого мяча: - подбросить, поймать мяч после отскока от пола; - подбросить и поймать мяч без отскока.	6 раз 6 раз	Подбрасывать мяч строго перед собой. При ловле захватывать мяч с боков.
	2.Подвижная игра «Поиграй с мячом». Детям предлагается поочередно называть любые действия с мячом, показать как оно выполняется и предложить его выполнить всем.		Если дети не справляются с ловлей мяча после отскока, на этом занятии ловлю без отскока не проводить.
III	Заключительная часть: Ходьба в сочетании с плавными действиями с мячом. На 4 шага мяч вверх, на 4- опустить.	1 мин.	Педагог оценивает степень владения действиями с мячом. Если дети затрудняются в названии действий, задания предлагает педагог: - сочетать отбивание мяча от пола с прыжками; - пройти с мячом, ведя его перед собой; - попасть ударом ноги в ворота.

№ 2 Тема: Ловля надувного мяча

Октябрь

Задачи.

- 1.Выполнять кистью руки мягкие движения при ловле надувного мяча.
2. В подвижной игре «Школа мяча» упражнять детей в умении выполнять 8-10 раз подряд подбрасывание и ловлю мяча. Развивать у детей самоконтроль за результатом действий.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
-------	------------	--------	---------------------------

I	Вводная часть Ходьба в колонне. Прыжки с ноги на ногу, одновременно дотрагиваясь мячом до колен. Ходьба врассыпную с надувным мячом (игры с отбиванием мяча вверх ладонями, стоя на месте).		Мяч в согнутых руках на уровне пояса. Вариант отбивания одной, двумя или поочередно, ребенок выбирает самостоятельно.
II 1.	Основная часть. <u>Общеразвивающие упражнения с надувным мячом:</u> 1.«Нарисуй круг». И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в опущенных руках - поднять мяч вверх - вправо (влево) - вниз, ноги слегка согнуть. 2.Прогибание спины назад. И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в опущенных руках. -поднять мяч вверх одновременно отставить правую (левую) ногу назад на носок. -и.п. 3.Выпад вперед. И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч в опущенных руках. - правую (левую) ногу вперед, плавно поднять мяч. - и.п. 4.«Сесть-встать». И.п.: ноги скрестно, мяч в опущенных руках. - сесть, мяч вперед. - встать не опуская мяч. 5.«Подними мяч выше». И.п.: лежа на спине, мяч в согнутых руках на животе. - согнуть ноги. - поднять живот, опираясь на лопатки и ступни. 6.Повороты в стороны. И.п.: встать на колени, мяч у груди. - сесть слева от ног, мяч отвести вправо (влево). - и.п. 7.Вращение мяча кистью рук. И.п.: в приседе, мяч на полу накрыт кистью правой руки.	По 4 раза в каждую сторону 8 раз По 4 раза каждой ногой 8 раз 6 раз по 4 раза в каждую сторону 10 раз каждой	Выполнять движения слитно, плавно. При опускании мяча вниз, выполнить пружинку. Выполнять движения плавно, выразительно. Смотреть на мяч, голова приподнята вверх. При поднимании мяча выполнять дугообразные движения руками. Ноги с места не сдвигать. Садиться плавно. Мяч держать руками. Побуждать детей поднять мяч повыше. Вращения выполнять пальцами рук.

	- вращательные движения правой (левой) рукой. <u>Основные движения:</u> 1.Подбрасывание надувного мяча вверх и ловля его, стоя в обруче. 2.Игровое упражнение «Пронеси мяч до стены, отбивая вверх» 3.Подвижная игра «Школа мяча».(с большим резиновым мячом).	рукой	Ловить мягко, не шлепая, бросать перед собой, не выходя из «домика». В «1 классе» ребенок подбрасывает мяч один раз. При удачной ловле переходит во «2 класс», соответственно подбрасывает 2 раза и т.д. Для лучшей ориентировки против каждой линии положить числовую карточку, указывающую на количество бросков.
III	Заключительная часть: Ходьба в сочетании с отбиванием мяча об пол.		

№ 3 Тема: Ловля воздушного шара

Октябрь

Задачи.

- 1.Выполнять кистью руки мягкие движения при ловле воздушного шара
2. В подвижной игре «Школа мяча» упражнять детей в умении выполнять 8-10 раз подряд подбрасывание и ловлю мяча. Развивать у детей самоконтроль за результатом действий.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
I	Вводная часть Ходьба в колонне. Прыжки с ноги на ногу, одновременно дотрагиваясь шаром до колен. Ходьба врассыпную с воздушным шаром (игры с отбиванием шара вверх ладонями, стоя на месте). Игровое упражнение «Пронеси шар до стены, отбивая вверх»		Шар в согнутых руках на уровне пояса. Вариант отбивания одной, двумя или поочередно, ребенок выбирает самостоятельно.
II 1.	Основная часть. <u>Общеразвивающие упражнения с воздушным шаром:</u> 1.«Нарисуй круг». И.п.: ноги слегка расставлены, шар в опущенных руках - поднять мяч вверх	По 4 раза в каждую	Выполнять движения слитно, плавно. При опускании мяча вниз, выполнить пружинку.

- вправо (влево) - вниз, ноги слегка согнуть. 2.Прогибание спины назад. И.п.: ноги слегка расставлены, шар в опущенных руках. -поднять шар вверх одновременно отставить правую (левую) ногу назад на носок. -и.п. 3.Выпад вперед. И.п.: пятки вместе, носки врозь, шар в опущенных руках. - правую (левую) ногу вперед, плавно поднять шар - и.п. 4.«Сесть-встать». И.п.: ноги скрестно, шар в опущенных руках. - сесть, впе шар ред. - встать не опуская . шар 5.«Подними шар выше». И.п.: лежа на спине, шар в согнутых руках на животе. - согнуть ноги. - поднять живот, опираясь на лопатки и ступни. 6.Повороты в стороны. И.п.: встать на колени, шар у груди. - сесть слева от ног, шар отвести вправо (влево). - и.п. 7.Вращение шара кистью рук. И.п.: в приседе, шар на полу накрыт кистью правой руки. - вращательные движения правой (левой) рукой. <u>Основные движения:</u> 1.Подбрасывание воздушного шара вверх и ловля его, стоя в обруче. 2.Подвижная игра «Школа мяча».(с большим резиновым мячом).	сторону 8 раз По 4 раза каждой ногой 8 раз 6 раз по 4 раза в каждую сторону 10 раз каждой рукой	Выполнять движения плавно, выразительно. Смотреть на шар, голова приподнята вверх. При поднимании шар выполнять дугообразные движения руками. Ноги с места не сдвигать. Садиться плавно. Шар держать руками. Побуждать детей подншарять мяч повыше. Вращения выполнять пальцами рук. Ловить мягко, не шлепая, бросать перед собой, не выходя из «домика». В «1 классе» ребенок подбрасывает мяч один раз. При удачной ловле переходит во «2 класс», соответственно подбрасывает 2 раза и т.д. Для лучшей ориентировки против каждой линии положить числовую карточку, указывающую на количество бросков.
--	--	--

III	Заключительная часть: Ходьба в сочетании с отбиванием мяча об пол.		
-----	--	--	--

№ 4 Тема: Ловля большого мяча разными способами

Октябрь

Задачи.

- Приучать детей при ловле большого мяча захватывать его с боков .
- В подвижной игре «Поиграй с мячом» оценить наличие разнообразия действий с большим мячом.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
I	Вводная часть Ходьба в колонне. Ходьба змейкой между мячами. Бег змейкой между мячами. Ходьба через мячи с высоким подниманием ног. Ходьба с мячами в колонне.	1 круг 3 раза 3 раза 1 раз 0,5 круга	По длинной стороне зала разложить мячи по количеству детей на расстоянии одного шага. Руки вперед, мяч в выпрямленных руках впереди. Выполнять повороты мяча вправо и влево.
II 1.	Основная часть <u>Общеразвивающие упражнения:</u> 1.Поднимание мяча вверх. И.п.: ноги расставлены, ступни параллельны, мяч внизу в опущенных руках. - поднять руки вверх, потянуться. - опустить мяч к груди, присесть. 2.Наклоны вперед. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках сзади. - наклон вперед, мяч поднять как можно выше. - и.п. 3.Приседание. И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч в прямых руках вверх. - присесть, мяч на голову. - и.п. 4.Повороты в стороны. И.п.: встать на колени, мяч у груди. - сесть слева от ног, мяч отвести вправо (влево). - и.п. 5.Приподними мяч. И.п.: лежа на животе, мяч под	8 раз 8 раз 8 раз по 4 раза в каждую сторону	Следить, чтобы мяч поднимался точно вверх. «Нарисуй свечу». 4 раза выполнить голова опущена вниз, 4 раза голова приподнята. При приседании локти опущены вниз. Положение рук помогает сохранить равновесие. При вставании мяч не опускать. При поднимании мяча ноги не

2.	подбородком. - поднимание мяча вверх. - и.п. 6.«Сесть- лечь». И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой, ноги вместе. - махом сесть, мяч вперед. - медленно лечь. 7. Круговые движения мячом перед грудью. И.п.: ноги слегка расставлены, мяч перед грудью в согнутых руках. - движение мяча вперед, вниз, к груди, вверх.	6 раз	отрывать от пола, руки выпрямлены.
		6 раз	Руки в локтях не сгибать.
		6 раз	Руки работают в кистевом и локтевом суставах.
	2. Основные движения: 1.Подбрасывание и ловля большого мяча: - подбросить, поймать мяч после отскока от пола; - подбросить и поймать мяч без отскока. 2. Отбивание воздушного шара в парах 3.Подвижная игра «Поиграй с мячом». Детям предлагается поочередно называть любые действия с мячом, показать как оно выполняется и предложить его выполнить всем.	6 раз	Подбрасывать мяч строго перед собой. При ловле захватывать мяч с боков.
		6 раз	Если дети не справляются с ловлей мяча после отскока, на этом занятии ловлю без отскока не проводить.
			Педагог оценивает степень владения действиями с мячом. Если дети затрудняются в названии действий, задания предлагает педагог: - сочетать отбивание мяча от пола с прыжками; - пройти с мячом, ведя его перед собой; - попасть ударом ноги в ворота.
III	Заключительная часть: Ходьба в сочетании с плавными действиями с мячом. На 4 шага мяч вверх, на 4- опустить.	1 мин.	

№ 5 Тема: Подбрасывание б. Мяча точно перед собой

Ноябрь

Задачи.

2. В подвижной игре «Ставить свечи» развивать быстроту реакции, закрепить умение правильно ловить маленький мяч разными способами.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
I	Вводная часть Ходьба в колонне. Ходьба на носках, мяч в прямых руках вверх. Ходьба на пятках, мяч сзади в опущенных руках. Бег с захлестыванием голени, доставая пятками до мяча, с синхронным подниманием и опусканием рук с мячом. Ходьба по диагонали. Упражнение «Паучок».		При ходьбе голова прямо. Спину держать прямо, плечи развернуты. Обратить внимание на энергичное размахивание руками. При выполнении упражнения мяч не ронять.
II	Основная часть <u>Общеразвивающие упражнения с маленьким резиновым мячом:</u> 1.Мяч вперед – вверх. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в полусогнутых руках. - поднять мяч перед собой, вверх - и.п. 2.«Стукни мячом около пятки». И.п.: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, мяч в правой руке - поворот вправо (влево), одновременно ударить мячом около пятки правой (левой) ноги, поймать отскочивший мяч - и.п. 3.Полуприседание И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельно, мяч в опущенных руках. - мяч вперед-вверх - присесть, мяч вниз, руки полусогнуты 4.«Прокати мяч по дорожке» И.п.: сидя, ноги врозь, мяч у груди - положить мяч на правую (левую) ногу, перебирая руками прокатить мяч до носка правой (левой) ноги.	8 раз По 4 раза в каждую сторону 6 раз 4 раза на каждой ноге	4 раза выполнить плавно, 4 раза- резко. Ловлю осуществлять вначале двумя руками, а затем по выбору ребенка. При отбивании мяча выполнить «пружинку». Выполнять упражнение в разном темпе. Носки оттянуты. При поднимании ног, колени не сгибать.

2.	5.«Коснись ногами до мяча» И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках на уровне лица - ноги вверх, дотянуться до мяча - и.п. 6.«Поймай мяч» И.п.: ноги расставлены, ступни параллельно - подбросить мяч вперед-вверх - присесть, поймать мяч <u>Основные движения:</u> 1.«Зажги свечку» - подбросить мяч вверх невысоко, поймать; 2ой раз подбросить выше – свечка разгорается; 3ий раз – еще выше. «Хватки вверх» - поднять руки вверх с мячом, развести руки в сторону, выпустив мяч, поймать, не дав ему упасть на пол. 2.Подвижная игра «Свечи ставить». Небольшую доску, на одном конце которой закреплена корзиночка или коробочка, кладут на брусok. В корзиночке лежат шарики по числу играющих. Играющие стоят полукругом на некотором расстоянии от доски. Водящий ударяет ногой по свободному концу доски. Шарики разлетаются в разные стороны. Каждый ребенок старается поймать или найти шарик и положить его в корзину. Тот, кто первым прибежал, становится водящим.	4-5 раз 8 раз до 10 - 16 раз до 10 - 12 раз	Положение рук зафиксировано. Мяч ловить разными способами: захватывая с боков, снизу; одной рукой; поочередно одной и другой рукой. при неудачной ловле остановиться на 1 – 2 способа.1 Подбрасывать мяч точно перед собой. Обратить внимание на разные способы ловли мяча кистями рук. Высоту броска определяет сам ребенок в зависимости от своих возможностей. Стараться ловить мяч мягко, с боков.
	III <i>Заключительная часть:</i> Прокатывание в парах большого мяча друг другу головой.		Стараться прогибать спину и дальше толкнуть мяч головой.

Задачи.

1. Формировать умение бросать м. мяч об пол перед собой, отталкиванием кистью правой (левой) руки из положения ладонь вниз. Ловить мяч двумя руками снизу, ладонь обращена вверх.
2. В п/и «Лови , бросай. упасть не давай» упражнять детей в бросании и ловле большого мяча. Приучать быстро освобождать место после броска.

[illegible]

2.	И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках на уровне лица - ноги вверх, дотянуться до мяча - и.п. 6.«Поймай мяч» И.п.: ноги расставлены, ступни параллельно - подбросить мяч вперед-вверх - присесть, поймать мяч <u>Основные движения:</u> 1.Броски м. Мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками. 2. Броски мяча о стену и ловля его. 3.Подвижная игра «Лови , бросай. упасть не давай» Дети стоят в колонне, первый ребёнок находится на черте. На расстояние 1.5 м. Находится водящий, который бросает мяч первому ребёнку, он должен его поймать и вернуть водящему, а сам быстро уступает место второму ребёнку, убегая в конец колонны.	8 раз до 10 - 16 раз	Положение рук зафиксировано. Мяч ловить разными способами: захватывая с боков, снизу; одной рукой; поочередно одной и другой рукой. при неудачной ловле остановиться на 1 – 2 способа.1 При отталкивании мяча кистью одной руки, ладонь смотрит вниз, а при ловле ладони смотрят вверх, мяч ловить снизу.
III	<i>Заключительная часть:</i> Упражнение «Попади в ворота»		Прокатывание м.мяча в ворота одной рукой.

**№ 7 Тема: Подбрасывание
пластмассового м.мяча**

Ноябрь

Задачи.

1. Формировать умение подбрасывать пластмассовый маленький мяч кистью одной руки отталкиванием вверх из положения кисть вверх. Ловить двумя руками, захватывая с боков и снизу.
2. В подвижной игре «Мяч водящему» упражнять детей в точном бросании и ловле большого мяча. Приучать быстро освобождать место после броска.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
-------	------------	--------	---------------------------

I 1.	Вводная часть: Ходьба в колонне. Ходьба на носках с дугообразными движениями рук в сторону, перекладывая маленький мяч внизу из руки в руку. Ходьба с высоким подниманием колен, одновременно взмахивая рукой вперед-вверх. Другая рука на поясе (одновременно отводить назад). Ходьба в полуприседе, мяч сзади в опущенных руках. Прыжки приставным шагом, мяч вверху в прямых руках. Ходьба по диагонали.		Выполнять мягкие движения руками. Спина прямая, колено поднимать как можно выше. Выполнять 6 взмахов одной рукой, затем то же другой рукой. Плечи развернуты. Руки в локтях не сгибать, голову не опускать.
II 1.	Основная часть <u>Общеразвивающие упражнения с малым пластмассовым мячом:</u> 1.«Переложить мяч вверху» И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч сзади в опущенных руках - руки в стороны - вверх, переложить мяч в другую руку - в стороны - за спину 2.«Переложить мяч за ногой» И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке - наклон к правой (левой) ноге, переложить мяч за пяткой в левую руку - и.п. 3.«Положить мяч между ступнями» И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках, руки на пояс, мяч в правой руке - поворот вправо, положить мяч между ступнями - и.п. - поворот влево, взять мяч левой рукой 4.«Сесть – встать» И.п.: сидя, ноги скрестно, правая (левая) рука на поясе. Мяч в ладони левой (правой) согнутой руки - встать, руку с мячом вперед. - сесть, переложить мяч в	8 раз 8 раз 6 раз 6 раз	. Руки не сгибать. Колени не сгибать. Туловище держать прямо. Ноги с места не сдвигать. Спину держать ровно когда сидишь.

2.	правую (левую) руку. 5.«Не урони мяч». И.п.: сидя, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях, мяч зажат между ступнями. - поднять ноги, выпрямить и осторожно положить их на пол. - поднять ноги, согнуть, подтянуть к груди. 6.«Подними мяч повыше» И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, мяч в правой (левой) руке - мяч вперед – вверх, левую (правую) руку за спину - и.п. 7.Круговые вращения кистью руки. И.п.: о.с., мяч в правой (левой) руке. - руку с мячом вперед, выполнять круговые движения кистью.	6 раз	Ноги опускать тихо. Стремиться не терять мяч.
	Основные движения: 1.Подбрасывание малого мяча вверх поочередно правой и левой рукой и ловля двумя руками.	8 раз	Прогибаться сильнее, руку поднимать выше.
	2.Подвижная игра «Мяч водящему»	4 раза	Рука прямая, движения выполнять только кистью руки по часовой и против часовой стрелке. Ловить мяч, захватывая с бока и снизу, делая «пружинку». Мяч выпускать, действуя кистью с незначительными движениями в локтевом суставе.
	III. Заключительная часть: Упражнение «Попади в корзину»		Дети должны попасть малым мячом в корзину, стоящую на расстоянии 3х м.

№ 8 Тема:Подбрасывание теннисного мяча

Ноябрь

Задачи.

1. Формировать умение подбрасывать теннисный мяч кистью одной руки отталкиванием вверх из положения кисть вверх. Ловить двумя руками, захватывая мяч с боков.
2. В подвижной игре «Мяч водящему» упражнять детей в бросании и ловле большого мяча. Приучать быстро освобождать место после броска.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
I	Вводная часть:		

1.	Ходьба. Ходьба на носках с дугообразными движениями рук в сторону, перекладывая теннисный мяч внизу из рук в руку. Ходьба с высоким подниманием колен, одновременно перекрестно взмахивая рукой вперед-вверх. Другая рука на поясе. Ходьба в полуприседе, мяч сзади в опущенных руках. Прыжки приставным шагом, мяч вверху в прямой руке. Ходьба по диагонали.		Выполнять мягкие движения руками. Спина прямая, колено поднимать как можно выше. Выполнять плавные взмахи рукой вперед, назад. После 6 выполнений переложить мяч в другую руку Плечи развернуты. Голову не опускать. После 8 прыжков поменять положение ног и переложить мяч в другую руку.
II 1.	Основная часть <u>Общеразвивающие упражнения с теннисным мячом:</u> 1.«Переложить мяч» И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч в правой (левой) руке - руки вперед, мяч в раскрытой ладони, вращательными движениями кисти руки (нарисовать круг), переложить мяч в другую руку - и.п. 2.«Переложить мяч за ногой» И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке - наклон к правой (левой) ноге, переложить мяч за пяткой в левую (правую) руку - и.п. 3.«Положить мяч между стоп» И.п.: стоя на коленях, руки в стороны, мяч в правой руке - поворот вправо (влево), положить мяч между ступнями - и.п. - поворот влево (вправо), взять мяч левой рукой 4.Сесть – встать И.п.: сидя, ноги скрестно, правая рука на поясе, левая полусогнутая рука впереди, мяч на ладони. - встать, руку с мячом вперед. - сесть, переложить мяч в	8 раз 8 раз 6 раз 6 раз	Руки прямые, действовать только кистью. Колени не сгибать. Туловище держать прямо. Ноги с места не сдвигать, спину держать ровно.

2.	другую руку. 5.«Не урони мяч». И.п.: сидя, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях, мяч зажат между ступнями. - поднять согнутые ноги, выпрямить и осторожно положить их на пол. - поднять, согнуть ноги, подтянуть к груди.	6 раз	Ноги опускать тихо. Стремиться не терять мяч.
	6.«Подними мяч повыше» И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, мяч в правой (левой) руке - мяч вперед – вверх, левую (правую) руку за спину - и.п.	8 раз	Прогибаться сильнее, руку поднимать выше. Выполнить 4 раза резко, 4 раза плавно.
	7.Круговые вращения руками. И.п.: о.с., мяч в правой (левой) руке.. - руку с мячом вперед, выполнять круговые движения кистью по часовой и против часовой стрелки..	16 раз	Рука прямая, движения выполнять только кистью руки по часовой и против часовой стрелки. 4 раза рука согнута, 4 раза - прямая
	2. Основные движения: 1.Подбрасывание малого мяча вверх поочередно правой (левой) рукой и ловля двумя руками. 2.Подвижная игра «Мяч водящему»		Ловить мяч за бока, делая «пружинку». Мяч выпускать, действуя кистью с незначительными движениями в локтевом суставе. Усложнить игру: расстояние от водящего до мяча 2,5-3 м.(можно увеличить или сократить, учитывая навыки детей).
III.	Заключительная часть: Упражнение «Попади в корзину». Дети должны попасть маленьким мячом в корзину, стоящую на расстоянии 3х м.	8 раз	Броски выполнять правой и левой руко

№ 9 Тема:Подбрасывание большого мяча

Декабрь

Задачи.

1. Закреплять умение подбрасывать большой мяч точно перед собой повыше. Ловить двумя руками после отскока.
2. В подвижной игре «Школа мяча» упражнять детей в умении ловить мяч двумя руками после отскока.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
-------	------------	--------	---------------------------

I 1.	Вводная часть Ходьба в колонне. Ходьба с отбиванием большого мяча об пол перед собой. Ходьба с невысоким подбрасыванием и ловлей мяча. Бег врассыпную. Упражнение «Сделай фигуру с мячом». Ходьба в колонне.		Ведущий ведет колонну в произвольном направлении. При ловле не прижимать мяч к груди. Бросать мяч вперед – вверх, чтобы не стоять на месте.
II 1.	Основная часть <u>Общеразвивающие упражнения с большим мячом:</u> 1.Вращательные движения руками с мячом И.п.: ноги слегка расставлены, руки полусогнуты в локтях на уровне пояса - полуприседание, руки вперед, выполнять круговые движения в правую (левую) сторону 2.Прокати мяч вокруг ноги И.п.: ноги на ширине плеч, в опущенных руках - наклониться, прокатить мяч вокруг правой (левой) ступни - и.п. 3.Приседание. И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч в прямых руках вверху - присесть, мяч за голову - и.п. 4.«Достань до плеча» И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках впереди - повернуться как можно дальше в правую (левую) сторону, мячом коснуться правого (левого) плеча - и.п. 5.«Карандаш» И.п.: лежа на спине, руки с мячом на животе - поднять правую (левую) ногу на 45 градусов, выполнить круговые движения ногой в воздухе - и.п. 6.«Покатай мяч на качелях» И.п.: лежа на животе, мяч зажат	8 раз по 4 раза около каждой ступни 6 раз 8 раз по 4 раза каждой ногой 6 раз	Работают только руки. Колени не сгибать. Держать равновесие, локти вперед На 18 занятии руки в стороны. Ноги с места не сдвигать. Локоть противоположной руки смотрит вперед. Нога как «карандаш» не сгибается и рисует круг. Зажать мяч между голеньями. Мяч не терять.

2.	между голеньями ног, руки под подбородком - прогнуться, руки вперед покатаются вверх – вниз, не теряя мяч - и.п. 7.«Перекасти мяч по руке» И.п.: пятки вместе, носки врозь, ладонь правой руки повернута вверх, мяч в левой руке - положить мяч на ладонь правой руки, прокатить его левой рукой от ладони до плеча по правой руке. - поменять положение рук, то же самое другой рукой <u>Основные движения:</u> 1.Подбрасывание большого мяча высоко и ловля двумя руками после отскока.	4 раза	Руку не опускать.
	<u>2.Подвижная игра «Школа мяча»</u> В 1ом классе 1 раз подбросить и поймать после отскока. При удачной ловле ребенок переходит во 2 класс. Во 2ом классе это же упражнение выполнить дважды. При удачной ловле в обоих случаях ребенок переходит в 3 класс и т.д.	3 мин	Предложить детям зажечь «высокую свечу». Высота подбрасывания определяется самими детьми в зависимости от своих возможностей. Оценивается способность поймать мяч не теряя его и высота подбрасывания.
		10 мин	Расстояние между классами произвольное. Номера классов обозначаются с двух сторон числовыми карточками. Можно организовать в 18 занятия классы разной сложности: 1 школа – с высоким подбрасыванием мяча, 2 школа – со средним подбрасыванием, 3 школа – с невысоким . дети распределяются добровольно.
III	Заключительная часть: Ходьба и прыжки с отбиванием мяча в обруче. Количество обручей-8 по количеству детей. Ходьба.		Усложнение: заменить ходьбу на прыжки. На 18 занятия использовать большие обручи, располагая детей попарно..

№10 Тема: Подбрасывание мяча, ловля после хлопка и отскока от пола.

Декабрь

Задачи.

1. Упражнять в умении подбрасывать большой мяч двумя руками повыше точно перед собой. Ловить после хлопка и отскока от пола двумя руками.
2. В подвижной игре «Перебрасывание мяча» приучать детей направлять мяч точно

водящему, регулируя силу броска. Ловить мяч после отскока.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
I	Вводная часть Ходьба с отбиванием и ловлей мяча слева и справа. Ходьба с высоким подниманием колен, одновременно мячом дотрагиваться до колен. Ходьба в полуприседе с отбиванием мяча об пол. Бег с захлестыванием голени, доставая до мяча. Ходьба.	4 раза	При отбивании поворачивать только туловище. Выполнять 10 шагов с отбиванием мяча слева, затем 10 шагов с отбиванием в правую сторону. Следующая серия – отбивать мяч на каждый шаг, то слева, то справа. Колени поднимать повыше, носок оттянут. Сначала мяч сзади в опущенных руках, затем руки согнуть в локтях.
II 1.	Основная часть <u>Общеразвивающие упражнения с большим мячом:</u> 1.Вращательные движения руками с мячом И.п.: ноги слегка расставлены, руки полусогнуты в локтях на уровне пояса - полуприседание, руки вперед, одновременно выполняя вращательные движения кистями в правую (левую) сторону 2.Прокати мяч вокруг ноги И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках - наклониться, голову поднять, прокатить мяч вокруг правой (левой) ступни - и.п. 3. «Выше-выше» И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в опущенных руках - слегка присесть - встать, мяч вперед на уровень пояса - присесть, мячом коснуться пола - встать, мяч вперед на уровень груди - присесть, мячом коснуться пола - встать, мяч поднять на уровень головы 4.«Поймай мяч»	8 раз по 4 раза около каждой ступни серию повтори ть 3 раза	Работают только кисти рук. Колени не сгибать. Смотреть вперед. Держать равновесие. Ноги с места не сдвигать.

III.	2.	И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках	6 раз	
		- повернуться вправо, ударить мячом за пятками, поймать его - то же в другую сторону		
		5.«Карандаш» И.п.: лежа на спине, руки с мячом на животе - поднять правую (левую) ногу на 45 градусов, выполнить круговые движения ногой в воздухе - и.п.	по 4 раза каждой ногой	Нога как «карандаш» не сгибается и рисует круг.
		6.«Прокати мяч на качелях» И.п.: лежа на животе, мяч зажат между голеньями, руки под подбородок - выпрямить руки, прогнуться, покататься вверх – вниз - и.п.	6 раз	Зажать мяч между голеньями. Мяч не терять.
III.	2.	7.«Перекасти мяч по руке» И.п.: пятки вместе, носки врозь, ладонь правой руки повернута вверх, мяч в левой руке - прокатить мяч одной рукой от ладони до плеча по правой руке - скатить мяч по руке вниз - переложить мяч в другую руку - прокатить по левой руке	4 раза по каждой руке	Руку не опускать.
		Основные движения: 1.Подбрасывание большого мяча вверх повыше и ловля двумя руками после хлопка и отскока от пола.		Мяч бросать точно перед собой высоко. Выбор способа ловли определяется ребенком. Высота подбрасывания мяча регулируется самим ребенком в соответствии с его возможностями. Педагог отмечает детей, которые удачно действуют при высоком подбрасывании мяча
		2.Подвижная игра «Перебрасывание мяча» Дети стоят в широком кругу. В центре круга находится водящий. Водящий с отскоком направляет мяч названному ребенку, который должен поймать мяч и с отскоком от пола направить водящему.		Расстояние между водящим и игроками 3 метра. Организовать игру двумя-тремя кругами или 2 – 3 шеренгами. Водящий направляет мяч в порядке очередности играющих.
		Заключительная часть: Ходьба со сменой направления рук с мячом.		Направления движения рук с мячом определяет ребенок.

№ 11 Тема:Подбрасывание мяча среднего размера одной рукой.

Декабрь

Задачи.

1. Упражнять в умении подбрасывать мяч среднего размера одной рукой повыше точно перед собой. Раскрыть зависимость высоты полета мяча от действий в кистевом, локтевом, плечевом суставах. Ловить двумя руками после отскока от пола любым способом.
2. В подвижной игре «Школа мяча» упражнять детей в умении подбрасывать мяч повыше перед собой и ловить его.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
I	Вводная часть: Ходьба в колонне. Упражнение «Фотограф»: ходьба врассыпную с остановкой на сигнал Прыжки с ноги на ногу с отбиванием мяча с боку. Ходьба.		Воспитатель выполняет действия с мячом, дети повторяют его, педагог отмечает наиболее удачные действия (подбрасывание одной рукой, а ловля двумя; подбрасывание и ловля после отскока; отбивание мяча об пол, стоя на одной ноге; отбивание мяча об пол, отводя ногу назад(«Ласточка») и д.р.)
II 1.	Основная часть: <u>Общеразвивающие упражнения</u> с мячом среднего размера: 1.«Покажи носок» И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч в опущенных руках - поднять прямые руки вперед, правая рука внизу, левая вверх, мяч между ладонями, одновременно выставить правую ногу вперед на носок - руки вперед, поменять положение рук, одновременно выставить левую ногу на носок - и.п. 2.Наклоны вперед И.п.: ноги вместе, мяч в правой (левой) руке. Руки разведены в стороны - наклониться, переложить мяч у носков ног в левую (правую) руку - и.п. 3.Приседание И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч в правой (левой) опущенной	8 раз 8 раз 6 раз	Повернуться как можно дальше. Колени не сгибать. После двух повторений выполнять наклоны с закрытыми глазами.

2.	руке, левая (правая) рука на поясе - присесть, поднять мяч вперед правой (левой) рукой, ладонь вверх - и.п. 4. Повороты в стороны И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в опущенных руках - поворот вправо (лево), ноги в коленях согнуть, ударить мячом за пятками, поймать - и.п. - то же в другую сторону 5. «Парашют» И.п.: лежа на спине, мяч в обеих руках на груди - приподнять ноги и туловище, руки вперед - и.п. 6. Прогибание И.п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках под подбородком - поднять мяч как можно выше 7. «Передай мяч за головой» И.п.: о.с., мяч в правой руке. - руки в стороны - переложить мяч в левую руку за головой - руки в стороны - и.п.	8 раз	Рука прямая. Выполнить поднимание мяча одной рукой 4 раза, затем переложить мяч в другую руку. Ноги не отрывать от пола.
	5. «Парашют» И.п.: лежа на спине, мяч в обеих руках на груди - приподнять ноги и туловище, руки вперед - и.п.	6 раз	Мяч не ронять, ноги не сгибать.
	6. Прогибание И.п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках под подбородком - поднять мяч как можно выше	6 раз	«Чей мяч взлетит выше», «Кто самый сильный и сможет поднять мяч повыше», «Взлетел самолет», и т.д. При передаче мяча голову не опускать, локти в стороны.
	7. «Передай мяч за головой» И.п.: о.с., мяч в правой руке. - руки в стороны - переложить мяч в левую руку за головой - руки в стороны - и.п. Основные движения: 1. Подбрасывать мяч одной рукой повыше и ловить двумя руками после отскока от пола. 2. Подвижная игра «Школа мяча» (содержание смотрите в занятии 17-18, но ловля без отскока)	8 раз	Предложить детям подбросить 3 раза мяч, используя действия только в кистевом суставе, затем 3 раза в кистевом и локтевом суставах и 3 раза в кистевом, локтевом и плечевом суставах. Предложить детям оценить высоту полета мяча, действуя правой и левой рукой.
III	Заключительная часть: Предложить детям выполнить серию упражнений лежа на спине: поднять мяч в прямых руках за голову, доставание поочередно одной ногой до мяча; ноги согнуть в коленях, положить на левую сторону, мяч у головы справа, подтягивание правой ноги достать ногой до мяча, левая нога в упоре, то же самое с другой стороны		Предложить выполнять упражнение с закрытыми глазами.

**№ 12 Тема: Регулировать
высоту
подбрасывания мяча
среднего размера**

Декабрь

Задачи.

1. Приучать детей регулировать высоту подбрасывания мяча среднего размера в зависимости от действий в кистевом, локтевом и плечевом суставах и ловить мяч с отскоком и без отскока от пола.
2. В подвижной игре «Летучий мяч» закрепить умение детей ловить мяч двумя руками любым способом после отскока от пола.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
I	Вводная часть: Ходьба в колонне. Упражнение «Фотограф»: ходьба врассыпную с остановкой на сигнал Прыжки с ноги на ногу с отбиванием мяча с боку. Ходьба.		Воспитатель выполняет действия с мячом, дети повторяют его, педагог отмечает наиболее удачные действия (подбрасывание одной рукой, а ловля двумя; подбрасывание и ловля после отскока; отбивание мяча об пол, стоя на одной ноге; отбивание мяча об пол, отводя ногу назад («Ласточка») и д.р.)
II 1.	Основная часть <u>Общеразвивающие упражнения с мячом среднего размера:</u> 1.«Покажи носок» И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч в опущенных руках - поднять прямые руки вперед, правая рука внизу, левая вверх, мяч между ладонями, одновременно выставить правую ногу вправо на носок - руки вперед, поменять положение рук, одновременно выставить левую ногу влево на носок - и.п. 2.Наклоны вперед И.п.: ноги вместе, мяч в правой (левой) руке. Руки разведены в стороны - наклониться, переложить мяч у		Колени не сгибать. После двух повторений выполнять наклоны с закрытыми глазами.

2. III.	носков ног в левую (правую) руку - и.п. 3.Приседание и отбивание мяча И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке, - присесть, отбить мяч, поймать - и.п. 4.Повороты в стороны И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в опущенных руках - поворот вправо (влево), одновременно руки с мячом поднять вправо (влево), ноги в коленях согнуть - и.п. - то же в другую сторону 5.Не урони мяч И.п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки сзади в упоре - поднять прямые ноги - согнуть в коленях, прижать к груди - выпрямить - осторожно опустить ноги на пол 6.Прогибание И.п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках под подбородком - поднять мяч как можно выше 7.«Передай мяч за головой» И.п.: о.с., мяч в правой руке. - руки в стороны - за голову, переложить мяч в левую руку - руки в стороны - и.п. <u>Основные движения:</u> 1.Подбрасывание мяча на разную высоту и ловля его без отскока и с отскоком от пола. 2.Подвижная игра «Летучий мяч». Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. по сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать его или коснуться рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим. <u>Заключительная часть:</u> Предложить детям выполнять серию упражнений лежа на спине: поднять мяч в прямых руках за голову, доставание поочередно одной ногой до мяча; ноги согнуть в коленях,	Отбивание выполнять поочередно одной и другой рукой, ловлю одной или двумя руками по желанию детей. Мяч не ронять, руки согнуты в локтях. «Чей мяч взлетит выше», «Кто самый сильный и сможет поднять мяч повыше», «Взлетел самолет», и т.д. Предложить детям подбросить мяч повыше, используя действия в разных суставах. «Что нужно сделать, чтоб мяч летел повыше?» выполнить задания: слегка подбросить мяч. Даются контрастные задания (высоко, низко, высоко и т.д.) Предложить выполнять упражнение с
-----------------------	--	---

	положить на левую сторону, мяч у головы справа, подтягивание правой ноги, достать ногой до мяча, левая нога в упоре, то же самое с другой стороны.		закрытыми глазами.
--	--	--	--------------------

№ 13 Тема:Подбрасывание тенистого мяча одной рукой

Январь

Задачи.

1. Упражнять в умении подбрасывать теннисный мяч одной рукой повыше точно перед собой. Ловить мяч двумя руками после выполнения задания и отскока от пола любым способом.
2. Упражнять в бросании и ловле большого мяча из положения сидя
3. В подвижной игре "Хитрая лиса"упражнять детей в умении придавать полету мяча заданное направление. Развивать умение распределять внимание на действия с двумя мячами.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
I	Вводная часть Ходьба с поочередным отбиванием мяча правой, левой рукой. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед и отбиванием и ловлей мяча перед собой. Бег по диагонали, мяч в руках. Ходьба с подниманием рук вперед, вверх.		. На первый шаг руки вперед, второй – опустили, третий – вверх, четвертый – опустили.
II 1.	Основная часть <u>Общеразвивающие упражнения с теннисным мячом:</u> 1. «Спрячь-покажи» И.п.: пятки вместе. носки врозь, мяч в правой руке - поднять вперед правую (левую) руку с мячом, кисть опущена вниз, прикрывает мяч, левую (правую) руку на пояс - опустить правую руку вниз - назад - поднять вперед правую руку, кисть вверх, мяч на ладони - то же, переложить мяч в левую руку 2.Наклоны вниз. И.п.: стоя на коленях, мяч в	8 раз 6 раз	Стараться коснуться лбом колен, руки поднимать как можно выше.

2.	руках у груди - сесть, лбом коснуться колена, руки с мячом вперед - и.п. 3. Наклоны в стороны И.п.: ноги шире плеч, мяч в правой (левой) руке - наклон влево (вправо), левую (правую) руку на пояс, правая (левая) рука вверх 4.«Сесть- встать». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе, мяч в правой руке - сесть на левую (правую) ногу, правую (левую) ногу в сторону на носок, правую руку вперед - и.п. 5.«Прогнись» И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч в правой руке - отвести руки назад, соединить их, одновременно отставить правую (левую) ногу назад на носок, голову отклонить назад - и.п.	8 раз	Стараться не уронить мяч.
		6 раз	Стараться мяч не уронить.
		6 раз	Колени не сгибать.
		6 раз	
	6.«Поймай мяч» И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке - поднять правую ногу, ударить мячом об пол с внешней стороны ноги, поймать мяч - то же левой ногой и левой рукой	10 раз	Каждое задание выполняется в своем квадрате. В квадрате, где располагается карточка с нарисованными движениями и числовая карточка, обозначающая количество повторений. При условии, если ребенок выполняет задание точно, он переходит в следующий квадрат. Оценка точности принадлежит самому ребенку.
		10+10 раз	
		10 раз	
		8 раз	
	7.Круговые движения мячом И.п.: сидя, мяч на полу под правой (левой) рукой -выполнять круговые движения мячом правой (левой) рукой <u>Основные движения:</u> 1.Подбрасывание теннисного мяча одной рукой повыше и ловля двумя руками: в присяде с отскоком от пола: -хлопнуть под ногой и поймать мяч -хлопнуть за спиной и поймать	8 раз	

	мяч 2.Подвижная игра «Хитрая лиса»		2 малых мяча
III	Заключительная часть: Прокатывание мяча от стены до стены одной и двумя руками. Ходьба.		

№ 14 Тема: Круговая тренировка с большим мячом

Январь

Задачи:

1. Формировать умение выполнять цепь действий с большим мячом (используя метод круговой тренировки). Развивать самоконтроль и самооценку рфезультативности действий.

2. В п/и «Мяч кверху» упражнять в умении придавать мячу определенное направление.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
I	Вводная часть Ходьба двумя колоннами в разных направлениях. Ходьба боковыми шагами между мячами - обратно ходьба «ходячий стол». Прыжки через мячи – обратно ходьба на ягодицах. Бег между мячами – обратно ползание по - пластунски. Ходьба. .	Расстояние между мячами 2 метра	Выполнение упражнения организовать двумя колоннами параллельно. Голову не опускать. Обратить внимание на энергичное движение руками. Толчок двумя ногами, ноги не разводить. Использовать перекрестную координацию рук и ног.
II 1.	Основная часть <u>Общеразвивающие упражнения с большим мячом:</u> 1.Подбрось мяч вверх. И.п.: ноги расставлены, мяч в согнутых руках на уровне груди. -руки выпрямить, выбросить мяч вверх. -поймать, выполняя приседание. 2.Положи мяч между ногами. И.п.: сидя, ноги слегка расставлены, мяч у груди в согнутых руках. -наклониться, положить мяч между пятками. -выпрямиться, руки на пояс -наклониться, взять мяч. -и.п. 3.Выпады вперед.	8 раз 8 раз по 4	Локти опущены вниз. Колени прямые, не сгибать. При выпрямлении спину держать прямо. Спину держать прямо «Сделай

2.	И.п.: о.с. - шаг правой (левой) ногой, мяч на колено. 4.Прокати мяч вокруг себя. И.п.: сидя, ноги скрестно, мяч справа, ладонь сверху. - кистью рук прокатить мяч в одну и другую сторону передавая мяч из одной руки в другую. 5.«Сделай корзину для мяча». И.п.: лежа на животе, мяч на пояснице. -захватить кистями рук голень, приподняться -плавно опустить. 6.Прокати мяч дальше. И.п.: сидя на коленях, мяч у колен. -перебирая руками перекатить мяч дальше. - и.п. 7.Потянись. И.п.: лежа на спине, мяч на туловище в вытянутых руках. - поднять мяч вверх, отвести за голову, потянуться. - и.п. <u>Основные движения:</u> 1.Метод круговой тренировки: - подбрасывание и ловля мяча - отбивание и ловля мяча справа и слева - подбрасывание и ловля мяча с отскоком от пола - подбрасывание, хлопком и ловлей с отскоком от пола - подбрасывание с приседанием и ловлей мяча 2.Подвижная игра «Мяч кверху» Дети встают в круг, водящий проходит в его середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!». Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!». Все должны	раза каждой ногой по 4 раза в каждую сторону 4 – 5 раз 4 раза 4 раза в медленном темпе, 4 раза в быстром темпе. 10х10	стульчик». Выполнять движение плавно, удерживая мяч на спине. Ноги с места не сдвигать. Ноги сомкнуты, носки оттянуты. Мяч не прижимать к груди. Можно предложить водящему для действий выбрать мяч любого размера.
----	---	---	---

	остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит к нему ближе всех. Запятнанный становится водящим.		
III	Заключительная часть: «Сбей кеглю, отталкивая мяч ногой».		Отталкивать мяч тыльной стороной ноги. Действовать любой ногой.

№ 15 Тема: Круговая тренировка с малым мячом

Январь

Задачи.

- 1.Формировать умение выполнять цепь действий с малым резиновым мячом (использование метода круговой тренировки). Развивать самоконтроль и самооценку результативности действий.
- 2.В подвижной игре «Ловишка с мячом» упражнять детей в умении придавать полету мяча заданное направление.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
I	Вводная часть Ходьба с поочередным отбиванием малого мяча правой, левой рукой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и отбиванием и ловлей мяча перед собой. Бег по диагонали. Ходьба с переключением мяча из руки в руку вперед, сзади		. На 1 шаг- руки вперед, переложить мяч, на 2 шаг- руки сзади, переложить мяч.
II 1.	Основная часть: <u>Общеразвивающие упражнения с малым резиновым мячом:</u> 1.Рывковые движения руками И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью, мяч в правой руке - 2 рывковых движения согнутыми руками - руки в стороны - и.п., переложить мяч в левую руку 2.Наклоны вниз. И.п.: стоя на коленях, мяч в руках у груди - сесть на пятки, лбом коснуться	3 раза повторить цикл 4 раза	Локти на уровне плеч. Стараться коснуться лбом колен, руки тянуть как можно дальше.

2.	колен, руки с мячом вперед - и.п. 3.Наклоны в стороны И.п.: ноги шире плеч, мяч в опущенных руках - наклон вправо, мяч вверх - наклон влево, мяч вверх 4.«Сесть- встать». И.п.: сидя, ноги скрестно, мяч в правой (левой) руке перед грудью, левая (правая) рука на поясе - встать, правую (левую) вперед - и.п.	8 раз	
	5.«Прогнись» И.п.: лежа на животе, мяч зажат между ступнями, руки под подбородком. - поднять одновременно руки и ноги вверх, прогнуться - и.п.	цикл повторить 3 раза	Выполнять приседание с подниманием вперед правой руки 3 раза, затем переложить мяч в другую руку.
	6.«Достань до ног» И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой - резко сесть, коснуться мячом носков ног - и.п.	6 раз	
	7.Круговые движения мячом И.п.: сидя, мяч на полу под правой (левой) рукой -выполнять круговые движения мячом правой (левой) рукой.	6 раз	
	<u>Основные движения:</u> 1.Метод круговой тренировки: - подбрасывание и ловля мяча - отбивание и ловля мяча справа и слева - подбрасывание и ловля мяча с отскоком от пола - подбрасывание, хлопком и ловлей с отскоком от пола - подбрасывание с приседанием и ловлей мяча	10 раз 10+10 раз 10 раз 8 раз 8 раз	Каждое задание выполняется в своем квадрате. В квадрате, где располагается карточка с нарисованными движения и числовая карточка, обозначающая количество повторений. При условии, если ребенок выполняет задание точно, переходит в следующий квадрат. Оценка точности принадлежит самому ребенку. Усложнение: организовать перебрасывание 3х мячей
	2.Подвижная игра «Ловишка с		

2.	- и.п. 3.Наклоны в стороны И.п.: ноги шире плеч, мяч в правой (левой) руке - наклон влево (вправо), левую (правую) руку на пояс, правая (левая) рука вверх 4.«Сесть- встать». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе, мяч в правой руке - сесть на левую (правую) ногу, правую (левую) ногу в сторону на носок, правую руку вперед - и.п. 5.«Прогнись» И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч в правой руке - отвести руки назад, соединить их, одновременно отставить правую (левую) ногу назад на носок, голову отклонить назад - и.п. 6.«Поймай мяч» И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке - поднять правую ногу, ударить мячом об пол с внешней стороны ноги, поймать мяч - то же левой ногой и левой рукой 7.Круговые движения мячом И.п.: сидя, мяч на полу под правой (левой) рукой -выполнять круговые движения мячом правой (левой) рукой. <u>Основные движения:</u> 1.Метод круговой тренировки: - подбрасывание и ловля мяча - отбивание и ловля мяча вправо и влево - подбрасывание и ловля мяча с отскоком от пола - подбрасывание, хлопком и ловлей с отскоком от пола - подбрасывание с приседанием и ловлей мяча	цикл повтори ть 2 раза 3 раза на правой, 3 раза на левой 6 раз 4 раза под левой, 4 раза под правой 6 раз 10 раз 10+10 раз 10 раз 8 раз 8 раз	Выполнять наклон в одну сторону 3 раза подряд, затем переложить мяч в другую сторону Выполнять плавно. Стараться поднимать прямую ногу, регулировать силу удара мячом. Каждое задание выполняется в своем квадрате. В квадрате, где располагается карточка с нарисованными движения и числовая карточка, обозначающая количество повторений. При условии, если ребенок выполняет задание точно, переходит в следующий квадрат. Оценка точности принадлежит самому ребенку.
----	---	--	--

	2.Подвижная игра «Летучий мяч» Дети стоят по кругу, водящий стоит в центре круга. Организуется перебрасывание мяча друг другу через центр круга. Ловишка должен или перехватить мяч и коснуться его. Если ловишке это удастся, то он встает в круг, а тот, кто бросил мяч становится ловишкой.		Организуется перебрасывание большого мяча 2-3 круга.
III	Заключительная часть: «Попади в ворота». Мяч забрасывается ударом ноги. Ходьба.		

**№ 17 Тема:Ловля малого мяча
снизу**

Февраль

Задачи.

1. Формировать умение ловить маленький мяч одной рукой, подводя ее под мяч снизу: отбивание одной рукой, ловля любой одной рукой.
2. Упражнять в бросании и ловле большого мяча в парах из положения сидя (любым способом).
3. В подвижной игре «Летучий мяч» приучать детей перебрасывать мяч среднего размера партнеру через ловишку.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
--------------	-------------------	---------------	----------------------------------

	Вводная часть Ходьба. Ходьба с выпадами, мяч на колено. Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег врассыпную с перекладыванием мяча из руки в руку. Ходьба.		Спину держать прямо. Правая рука с мячом вверху, левая отведена назад (образ «Петуха») Мяч перекладывать на уровне груди.
II 1.	Основная часть: <u>Общеразвивающие упражнения с маленьким резиновым мячом:</u> 1.Круговые движения руками перед собой. И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки в стороны, мяч в правой руке - руки дугами вниз, скрестно, вверх, переложить мяч вверху - и.п. 2.Переложить мяч за ногой. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. - наклон к правой ноге, переложить мяч за пяткой в левую руку - и.п. 3.Переложить мяч под ногой. И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке - поднять прямую правую (левую) ногу, выполнить удар мячом об пол, поймать мяч - и.п. 4.Отбивание мяча за пяткой И.п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны, мяч в правой (левой) руке - повернуться вправо, ударить мячом об пол у пятки правой (левой) ноги, поймать мяч - и.п. 5.«Не урони мяч». И.п.: лежа на спине, руки в стороны, мяч в правой руке - сесть, согнуть ноги, подтянуть к груди, положить мяч между ступнями - лечь, руки в стороны, ноги	8 раз 8 раз По 4 раза у каждой пятки	Ноги в коленях не сгибать. Отбивать мяч непрерывно 4 раза под одной ногой, затем 4 раза под другой. При отбивании правой рукой поднимать правую ногу, при отбивании левой рукой, поднимать левую ногу. Удар выполнять с внешней стороны ноги. Отбивать то правой, то левой рукой, ловить двумя руками.

2. III.	выпрямить, мяч удерживать ступнями ног 6.Прогибание И.п.: лежа на животе, мяч в правой руке, руки за спиной - вытянуть правую (левую) руку с мячом вперед, левая (правая) за спиной - руки за спину, переложить мяч в левую (правую) руку 7.Отбивание мяча правой и левой рукой с разными усилиями и ловля его. <u>Основные движения:</u> 1.Отбивание мяча одной рукой: ловля одной рукой, подводя ее снизу (под мяч). Отбивание одной рукой- ловля этой же рукой; отбивание одной- ловля другой. 2.Перебрасывание большого мяча в парах 3.Подвижная игра «Летучий мяч» Дети стоят по кругу, водящий стоит в центре круга. Организуется перебрасывание мяча друг другу через центр круга. Ловишка должен или перехватить мяч и коснуться его. Если ловишке это удастся, то он встает в круг, а тот, кто бросил мяч становится ловишкой. Заключительная часть: Ходьба с высоким подниманием колен («Достань до мяча»)	8 раз	Руки поднимать как можно выше, прогнуться. Отбивать и правой и левой рукой. При успешном перебрасывании мяча предложить задание: после ловли лечь и при броске- сесть. Организуется перебрасывание мяча среднего размера. Мяч в согнутых руках на уровне груди.
-----------------------	--	--------------	--

№ 18 Тема: Ловля малого мяча сверху

Февраль

Задачи.

1. Формировать умение ловить маленький мяч одной рукой сверху.
2. Упражнять детей в умении действовать разнообразно с большим мячом. Развивать самостоятельность в определении задания и умении создавать условия для действий.
3. В подвижной игре «Лови, бросай, упасть не давай» закрепить умение детей ловить мяч с отскоком от пола снизу.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
I	Вводная часть Ходьба между резиновыми кольцами. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах между кольцами. Бег между кольцами. Взять маленькие мячи. Ходьба обычная.		На кольцах лежат маленькие мячи.
II 1.	Основная часть: <u>Общеразвивающие упражнения с маленьким резиновым мячом</u> 1.Подбрасывание мяча и ловля 2 руками поочередно одной и другой рукой 2.Переложить мяч за ногой. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. - наклон к правой ноге, переложить мяч за пяткой в левую руку - и.п. 3.Переложить мяч под ногой. И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке - поднять прямую правую (левую) ногу, выполнить удар мячом об пол - и.п. 4.Отбивание мяча у пятки И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в 2 руках, согнутых в локтях - повернуться вправо, переложить мяч в правую руку ударить мячом об пол у пятки правой (левой) ноги - поймать мяч - то же самое в другую сторону 5.«Не урони мяч». И.п.: лежа на спине, руки в стороны, мяч в правой руке - сесть, согнуть ноги, подтянуть к груди, положить мяч между ступнями - лечь, руки в стороны, ноги выпрямить 6.Прогибание И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях, мяч в правой руке под подбородком	9 раз по 4 раза у каждой пятки 8 раз	Побуждать детей подбрасывать мяч точно перед собой. Высоту подбрасывания регулируют сами дети. Ноги в коленях не сгибать. Отбивание мяча 4 раза под одной ногой, затем 4 раза под другой. При отбивании правой рукой поднимать правую ногу, при отбивании левой рукой, поднимать левую ногу. Ноги с места не сдвигать, колени полусогнуты. Ноги прямые, сомкнуты.

III.	- вытянуть правую руку с мячом вперед, вверх - левую отвести назад ? - руки за спину, переложить мяч в левую руку 7.Перебрасывание мяча из руки в руку.		
	2. <u>Основные движения:</u> 1.Отбивание мяча одной рукой, ловля одной любой рукой 2.Действия с большим мячом по желанию детей. 3.Подвижная игра «Лови, бросай, упасть не давай» Заключительная часть: Подбрасывание и ловля большого мяча перед собой с продвижением вперед. Ходьба.		Предложить детям сравнить легкость ловли мяча снизу и сверху; предложить детям сравнить ловлю мяча, брошенного сильно и выпущенного согнутой рукой на уровне пояса (отбить мяч на уровне колена). Обратить внимание детей, какие приемы ловли могут быть использованы. Мяч ловить снизу и с боков.

№ 19 Тема: Подбрось шишку

Февраль

Задачи.

1. Приучать детей переносить приемы действий с мячами на действия с шишками.
2. В подвижной игре «Лови, бросай, упасть не давай» упражнять в быстрой ловле мяча без отскока от пола.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
I	Вводная часть Ходьба в колонне. Ходьба спиной вперед. Ходьба двумя колоннами противоходом. Перестроение в колонну. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед: 8 прыжков на правой ноге, 8 прыжков на левой	Цикл повтори ть 3 раза	Обратить внимание на положение маховой ноги.

	ноге. Ходьба.		
II 1.	Основная часть Общеразвивающие упражнения с 2 шишками: 1.«Мельница» И.п.: пятки вместе, носки врозь, правая рука вверх - круговые движения руками, одна рука движется вверх, другая вниз. 2.«Положи шишку» И.п.: ноги на ширине плеч, руки с шишками в стороны - наклониться, положить шишку правой рукой к левому носку, левую руку отвести назад - и.п. - наклониться, положить шишку левой рукой к правому носку, правую руку отвести назад - и.п. - наклониться, руки скрестно, одновременно взять шишки - и.п. 3.«Шишки поздоровались» И.п.: ноги на ширине стопы - поднять согнутую правую (левую) ногу, одной шишкой дотронуться до другой под ногой - отвести прямые руки назад, коснуться шишками друг друга 4.«Спрячь шишку» И.п.: сидя, ноги скрестно, руки вытянуты вперед, шишки на раскрытых ладонях - встать, руки с шишками за спину - и.п. 5.«Достань до ног» И.п.: лежа на спине, прямые руки за головой - резко сесть, положить шишки около пяток с внешней стороны - лечь - резко сесть, взять шишки - и.п. 6.«Положи шишки белке в дупло» И.п.: лежа на животе, руки под подбородком	10 раз цикл повтори ть 3 раза По 4 раза под каждой ногой 6 раз 6 раз 6 раз	Руки прямые. Ноги в коленях не сгибать, шишки не бросать, а класть. Поднимать ногу под углом 90 градусов, носок оттянут. Спина прямая. Ноги с места не сдвигать. Стараться шишки положить около пяток, ноги не сгибать. Носки оттянуты. Предложить положить шишки в высокое дупло белки.

2. III.	- руки поднять как можно выше - и.п. 7. Упражнения на координацию И.п.: о.с., шишки зажаты в кулак - правую руку на пояс - левую на пояс - правую к плечу - левую к плечу - руки вперед <u>Основные движения:</u> 1. Поочередное подбрасывание 2х шишек и ловля: - подбрасывание и ловля одной, а затем другой рукой - подбросить обе шишки одной рукой, поймать двумя - одновременно подбросить шишки двумя руками и поймать двумя руками. Из положения сидя: - подбросить одну, этой же захватить с пола другую, поймать двумя руками. 2. Перебрасывание шишек в парах. 3. Подвижная игра «Лови, бросай, упасть не давай» <u>Заключительная часть:</u> Ходьба с разными положениями рук (правая рука за голову, левая на пояс; руки вверх, подняться на носки, опустить расслабленные руки).		Выполнять движения в разном темпе. Ловить шишки снизу. Подбрасывать и левой и правой рукой. Расстояние в зависимости от умения детей. Самое маленькое 3 метра. Ловлю осуществлять без отскока.
-----------------------	--	--	---

№ 20 Тема: Ведение большого мяча

I неделя марта

Задачи.

1. Приучать детей переносить приемы действий с мячами на действия с шишками.
2. Упражнять детей в ведении большого мяча одной рукой на месте.
3. В подвижной игре «Поймай шишку» закрепить умение у детей перебрасывать шишки одной рукой и ловить одной рукой снизу.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
-------	------------	--------	---------------------------

2.	пяток, положить шишки около пяток с внешней стороны - лечь - резко сесть, взять шишки - и.п. 6.«Положи шишки белке в дупло» И.п.: лежа на животе, руки под подбородком - руки поднять как можно выше - и.п. 7.Упражнения на координацию И.п.: о.с., шишки зажаты в кулак - правую руку на пояс - левую на пояс - правую к плечу - левую к плечу - руки вперед <u>Основные движения:</u> 1.Подбрасывание шишек вверх точно перед собой повыше и ловля с выполнением разных действий: - поочередное бросание правой и левой рукой, ловля двумя руками - подбрасывание одной рукой и ловля этой же рукой 6 раз, затем то же другой рукой - поочередное бросание и ловля одной, а затем другой рукой - поочередное бросание одной и ловля другой рукой. 2.Ведение большого мяча на месте 3.Подвижная игра «Поймай шишку». Дети стоят парами навстречу друг другу, расстояние между парами 3,5м. Посередине шириной 1м чертится коридор для перемещения водящего. Дети перебрасывают в парах одну шишку. Ловишка должен перехватить как можно больше шишек, перемещаясь только по коридору. Пара, оставшаяся без шишек, останавливает действия	6 раз	Предложить положить шишки в высокое дупло белки. Выполнять движения в разном темпе. Обратить внимание на положение ладони. При успешном выполнении данного задания, предложить перебрасывать одновременно две шишки (каждый партнер бросает свою шишку).
III	Заключительная часть: Ходьба.		

№ 21 Тема: Отбивание теннисного мяча одной рукой

II неделя марта

Задачи.

1. Формировать умение отбивать теннисный мяч одной рукой, а ловить – другой.
2. Упражнять детей в ведении большого мяча одной рукой сбоку на месте и с продвижением вперед.
3. В подвижной игре «Гонка мяча» закрепить умение детей при перебрасывании мяча посылать мяч партнеру точнее, регулируя силу броска.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
I	Вводная часть Ходьба с изменением положения рук: по диагонали-руки вверх мяч в левой руке; змейкой -руки опущены, мяч переложить в правую руку; по прямой-с подниманием одной руки вверх и отведением другой руки назад. Бег с захлестыванием голени, мяч сзади в согнутых руках. Ходьба.		Ударить пятками по мячу. В занятии № 41 мяч в опущенных руках, а в занятии № 42 – сзади в согнутых руках
II 1.	Основная часть <u>Общеразвивающие упражнения</u> с теннисным мячом: 1.Перебрасывание мяча из руки в руку 2.Отведение рук назад И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки вперед, мяч в правой руке - руки назад, правую ногу вперед на носок, переложить мяч в левую руку - и.п. 3.Отбивание и ловля мяча И.п.: стоя на коленях, мяч в правой (левой) руке - поворот вправо (влево), отбить мяч у пятки, поймать - и.п. 4.«Пружинка» И.п.: ноги расставлены, ступни параллельно, мяч в правой руке - перебрасывание мяча из руки в руку - поймать мяч	По 4 раза в каждую сторону 8 раз По 4 раза в каждую	Высоту подбрасывания дети регулируют самостоятельно. Туловище поворачивать как можно дальше. Регулировать силу броска. Нога прямая. При поднимании туловища ноги

2.	5.Поднимание туловища И.п.: сидя, ноги прямые, мяч зажат между щиколотками, руки в упоре сзади - поднять таз и бедра, прогнуться - и.п.	сторону	прямые.
	6.Прогибание И.п.: лежа на животе, руки под подбородок, мяч в правой руке, - поднять правую руку и левую ногу - и.п., переложить мяч в левую руку	8 раз 6 раз	Поднимать руку и ногу как можно выше.
	7.Перебрасывание мяча из руки в руку И.п.: о.с., мяч в правой руке <u>Основные движения:</u> 1.Отбивание маленького мяча одной рукой, а ловля – другой с хлопком. 2.Ведение большого мяча одной рукой сбоку на месте и с продвижением вперед. 3.Подвижная игра «Гонка мяча» Дети делятся на две команды, выстраиваются шеренгами напротив друг друга на расстоянии 4м. Дети каждой шеренги пересчитываются на первые и вторые номера. Дети, носящие первые номера, относятся к первой команде, имеющие вторые номера - ко второй команде. По сигналу сначала перебрасывание ведет 1я команда. Первые номера одной шеренги перебрасывают мяч поочередно 1м номерам другой шеренги. Затем это же выполняет вторая команда.	8 раз 10 раз	Побуждать детей подбрасывать повыше. Первые номера в обеих командах берут красные медальки, а вторые – синие. Расчет каждой команды производится с левой стороны. Для лучшей ориентировки в составе команды детям первой команды синие эмблемы, второй команды-красные эмблемы.
III	Заключительная часть: Выполнение творческих заданий с мячом по желанию детей.		

№ 22 Тема:Отбивание, подбрасывание и ловля м.мяча одной и той же рукой.

III неделя марта

Задачи.

1. Упражнять в умении выполнять отбивание, подбрасывание и ловлю маленького мяча одной и той же рукой (левой и правой), регулируя высоту подбрасывания.
2. Упражнять детей в выполнении ведения большого мяча одной рукой сбоку и перед собой.
3. В подвижной игре «Гонка мяча» закреплять умение детей при перебрасывании мяча друг другу регулировать силу броска. Развивать ориентировку в пространстве при перебрасывании мяча.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
I	Вводная часть Ходьба в колонне. Ходьба вокруг разложенных мячей. Ходьба в полуприседе по кругу около мячей. Вращение мяча пальцами правой и левой руки («Юла») Бег между мячами. Прыжки на одной ноге через мячи. Ходьба.		По кругу разложить мячи в резиновые кольца по количеству детей на расстоянии одного шага. Вращать мяч по часовой и против часовой стрелки.
II 1.	Основная часть: <u>Общеразвивающие упражнения с малым резиновым мячом в парах:</u> 1.Поднимание мяча вверх И.п.: стоя лицом друг другу на расстоянии одного шага, мяч в правой руке - правую (левую) руку вверх, левую (правую) назад, одновременно отставить левую (правую) ногу на носок назад - и.п., мяч переложить в другую руку 2.«Передай мяч» И.п.: сидя, лицом друг другу, ноги слегка расставлены, ступни в упоре с партнером, руки в стороны - наклониться, передать мяч партнеру и взять его мяч - и.п. 3.Повороты в стороны И.п.: сидя спиной друг к другу на расстоянии 1 шага, ноги скрестно - повернуться, положить мяч сзади - выпрямиться	5+5 раз 6 раз 8 раз	Ноги в коленях не сгибать.

2.	- повернуться, взять мяч 4.«Зажги фонарь» И.п.: лежа на животе лицом друг к другу, мяч в правой руке, руки под подбородком - правую руку вверх, левую назад, прогнуться - и.п. - то же, поднять левую руку вперед, правую назад 5.«Переложи мяч за ногами» И.п.: лежа на спине головами друг к другу, мяч в правой руке, - поднять ноги и переложить мяч их руки в руку за ногами - и.п. 6.Приседание с отбиванием об пол и ловлей. 7.«Передай мяч за головой» И.п.: стоя спиной друг к другу вплотную, мяч в правой руке - руки вверх, передать мяч партнеру - и.п. <u>Основные движения:</u> 1.Отбивание, подбрасывание и ловля маленького мяча одной и той же рукой. Подбрасывание мяча чуть выше головы на уровне поднятой руки и выше. 2.Ведение большого мяча одной рукой сбоку на месте, с продвижением вперед по прямой, между скамейками. 3.Подвижная игра «Гонка мяча» См. занятие №41-42	6 раз	«Фонари» зажигаются высоко на столбе.
		6 раз	Ноги прямые.
		10 раз	Ловить мяч снизу и сверху; бросать одной рукой, ловить другой; бросать одной, ловить этой же рукой.
		10 раз	Сначала одной рукой, затем переложить мяч в другую руку.
III	<i>Заключительная часть:</i> Упражнение «Выбей мяч коленом и поймай». Мяч в согнутых руках на уровне пояса. Коленом выбить мяч и поймать его.		Приучать детей находить свободное место для действий.

Задачи.

1. Развивать у детей умение сочетать ведение мяча с забрасыванием в кольцо.
2. Упражнять детей в непрерывном отбивании и ловле маленького мяча одной и той же рукой.
3. В подвижной игре «Гонка мяча» развивать у детей распределение внимания на действия с двумя мячами. Упражнять детей в броске мяча точно своему партнеру и мягкой ловле мяча.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
I	Вводная часть Ходьба. Ходьба двумя колоннами противоходом. Прыжки с ноги на ногу с подбрасыванием и ловлей большого мяча. Ходьба «паучок», мяч на животе, живот опущен. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, мяч сзади в опущенных руках. Ходьба по диагонали.		Стараться удержать мяч на животе.
II 1.	Основная часть <u>Общеразвивающие упражнения с большим мячом:</u> 1.Пружинистые рывки руками И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч в опущенных руках - поднять руки вверх и пружинистыми 3мя рывками отвести назад - и.п. 2.«Положи и возьми мяч» И.п.: сидя, ноги шире плеч, мяч в прямых руках впереди - наклониться вперед, ноги соединить, зажать мяч - выпрямиться, руки в упоре сзади - наклониться, взять мяч, ноги в стороны - и.п. 3.«Сесть-встать» И.п.: стоя на коленях, мяч у груди - сесть с правой (левой) стороны ног, мяч вперед 4.Отбивание мяча с приседанием. И.п.: ноги расставлены - присесть, одновременно	8 раз 8 раз 8 раз 8 раз	В занятии № 46 «Поймай мяч» И.п.: сидя, ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках, туловище прямо - прокатить мяч, поймать ступнями - наклониться, взять мяч, ноги в стороны

	стукнуть мячом об пол у пятки правой ноги, перед собой - встать, поймать мяч - то же, у пятки левой ноги 5.«Спрячь мяч» И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч в вытянутых руках за головой - подняться, мяч спрятать между ступнями ног - и.п. 6. «Колечко» И.п.: лежа на спине, мяч у пояса справа - согнуть ноги в коленях, положить колени слева и постараться достать носками до мяча - и.п.	6 раз	
	2. - то же в другую сторону 7.Повторить первое упражнение <u>Основные движения:</u> 1.Ведение большого мяча 3 м., забрасывание в кольцо с расстояния 2 м. 2.Непрерывное отбивание и ловля одной и той же рукой маленького мяча. 3.Подвижная игра «Гонка мяча». Содержание смотрите в занятии № 21 Мяч перебрасывают одновременно обе команды. <u>Заключительная часть:</u> Упражнение «Сделай красивую фигуру с большим мячом». Дети ходят врассыпную, по сигналу останавливаются и делают фигуру.	6 раз	
III.			

№ 24 Тема:Ведение мяча между предметами.

**V неделя
марта**

Задачи.

1. Ведение большого мяча на месте и с продвижением по прямой и между предметами. Закрепить правильное положение кисти руки и регуляцию силы отталкивания.

2. Упражнять детей в отбивании и ловле маленького мяча различными способами. Развивать творческие действия с мячом
3. В подвижной игре «Отбей мяч» закреплять умения детей отбивать маленький мяч одной рукой на месте.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
I	Вводная часть Ходьба. Ходьба с подбрасыванием и ловлей большого мяча перед собой. То же самое с отскоком об пол. Ведение мяча по прямой с ускорением. Бег с выбрасыванием ног в стороны, руки с мячом впереди. Ходьба.		Руки стараться не опускать.
II 1.	Основная часть <u>Общеразвивающие упражнения с большим мячом:</u> 1.Пружинистые рывки руками И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч в опущенных руках - поднять руки вверх и пружинистыми 3мя рывками отвести назад - и.п. 2.«Прокати мяч» И.п.: сидя, ноги шире плеч, мяч в прямых руках впереди - наклониться вперед, ноги соединить, зажать мяч - выпрямиться, руки в упоре сзади - наклониться, взять мяч, ноги в стороны - и.п. 3.«Сесть-встать» И.п.: стоя на коленях, мяч у груди - сесть с правой (левой) стороны ног, мяч вперед 4.Отбивание мяча с приседанием. И.п.: пятки вместе, носки врозь - присесть, одновременно стукнуть мячом об пол - встать, поймать мяч 5.«Спрячь мяч» И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч в	8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 6 раз	

2.	вытянутых руках за головой - подняться, мяч спрятать между ступнями ног - и.п. - сесть, взять мяч - и.п. 6.«Наклоны в стороны» И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках вверх - наклон вправо - и.п. - наклон влево - и.п. 7. «Выше - выше» И.п.: о.с. - руки вперед - и.п. - руки вверх - и.п. - руки за голову - и.п. <u>Основные движения:</u> 1.Ведение большого мяча на месте («забивание гвоздей») и вокруг себя, с продвижением вперед, между набивными мячами. Передача мяча из руки в руки после отскока от пола. 2.Отбивание и ловля маленького мяча различными способами. 3.Подвижная игра «Отбей мяч» По всему залу разложены большие обручи. Каждый ребенок находится в своем обруче. Один ребенок водящий. Дети отбивают мячи на месте, стараясь не потерять его. Если мяч выходит за обруч, водящий забирает его и дает сигнал «Гулять». Все дети бегают по залу враспынную с мячом в руках, изображая руль, по сигналу «Домой» который подает ребенку потерявший мяч, встают в свободный обруч.	6 раз	Можно использовать деление на команды.
III	<i>Заключительная часть:</i> Упражнение «Прокати маленький мяч в ворота». Ходьба.		

№ 25 Тема: Ведение мяча правой и левой рукой.

I неделя апреля

Задачи.

- Упражнять в поочередном ведении большого мяча правой и левой рукой 10 – 12 раз подряд, стоя на месте, вокруг себя, с продвижением вперед.
- Закрепить умение непрерывно отбивать и ловить маленький мяч разными способами.
- В подвижной игре «Мяч через сетку» упражнять детей в энергичном бросании большого мяча и быстроте действий.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
I	Вводная часть: Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Каждая пара берет большой мяч. Ходьба на носках парами, мяч на прямой руке вперед. Мяч у одного из детей. По сигналу «Сделай фигуру в парах» дети находят пару и выполняют фигуру. Положить мячи. Ходьба в колонне. Бег с захлестыванием голени, мяч сзади в опущенных руках. Ходьба. Перестроение в пары.		. один ребенок держит мяч на ладони, а другой накрывает мяч ладонью сверху. Стремиться не ронять мяч. Оценивается красота и новизна фигуры.
II	Основная часть: <u>Общеразвивающие упражнения с 1 большим мячом в парах:</u> 1.Поднимание рук вверх И.п.: стоя спиной друг к другу, пятки вместе, носки врозь, мяч внизу - руки вверх, передать мяч партнеру - и.п. 2.Наклоны вперед И.п.: сесть лицом друг к другу ноги выпрямлены, ступни партнеров сомкнуты, туловище прямо - наклониться вперед, передать мяч партнеру, сидящему прямо - то же другой ребенок 3.Повороты в стороны И.п.: стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, ноги расставлены - поворот в сторону, передать мяч отбиванием у пятки справа	8 раз 8 раз каждый ребенок 8 раз	Руки не сгибать. Стараться не уронить мяч. Ноги от пола не отрывать. . Стараться не уронить мяч. Движение выполняется в разные стороны.

2.	(слева) - и.п. 4.Приседание И.п.: стоя лицом друг к другу на небольшом расстоянии, пятки вместе, носки врозь - одновременно присесть в паре, передать мяч партнеру отбиванием от пола - то же другой ребенок 5.«Поймай мяч» И.п.: лежа на спине напротив друг друга, ступни партнеров рядом мяч у одного ребенка у груди - приподняться, бросить мяч партнеру, сесть - поймать мяч партнера, лечь 6.Подними мяч И.п.: лежа на животе напротив друг друга, мяч между партнерами - поднять вдвоем мяч повыше, прогнуться - и.п. 7.Перебрось мяч И.п.: ноги слегка расставлены, стоя лицом друг к другу на небольшом расстоянии, мяч у груди одного ребенка - перебрасывать мяч друг другу <u>Основные движения:</u> 1.Поочередное ведение мяча правой и левой рукой на месте и вокруг себя и с продвижением вперед. 2.Непрерывное отбивание, ловля сверху и снизу маленького мяча одной рукой. 3.Подвижная игра «Мяч через сетку». Дети делятся на 2 команды и располагаются по разные стороны сетки. У каждого игрока большой мяч. По сигналу «мяч через сетку», дети перебрасывают мячи на противоположную сторону. По сигналу «стоп» действия прекращаются. Выигрывает та команда, на чьей территории мячей окажется меньше.	10 раз 10 раз 6 раз	Стараться удержать равновесие. Мяч выпускается только кистью руки.
----	--	--	--

III	Заключительная часть: Игра «Запрещенные движения». Ходьба.		
------------	---	--	--

№ 26 Тема: Ведение мяча правой и левой рукой.

II неделя апреля

Задачи.

1. Упражнять в ведении большого мяча правой и левой рукой 10-12 раз подряд, стоя на месте и с продвижением вперед.
2. Предложить выполнить отбивание теннисного мяча одной рукой, регулируя силу отталкивания и напряжение ладони.
3. В подвижной игре «Классы» упражнять детей в умении ловить мяч и точно передавать партнеру, регулировать силу броска в зависимости от расстояния.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
I	Вводная часть: Ходьба в колонне. Ходьба выпадами вперед, отбивая и ловя мяч. Подскоки с ноги на ногу с подниманием рук вверх. Ходьба, мяч перед собой..		.
II 1.	Основная часть: <u>Общеразвивающие упражнения с 1 большим резиновым мячом в парах:</u> 1.Поднимание рук вверх И.п.: стоя на коленях спиной друг к другу, мяч внизу - руки вверх, передать мяч партнеру - и.п. 2.Прокати мяч партнеру И.п.: сесть лицом друг к другу ноги выпрямлены, ступни расставлены на расстоянии 1,5 м., руки перед грудью - наклониться вперед, оттолкнуть мяч в прямом направлении, передать мяч партнеру, сидящему прямо - то же другой ребенок 3.Повороты в стороны И.п.: стоя спиной друг к другу на расстоянии шага - поворот в сторону, передать мяч отбиванием у пятки справа (слева) - и.п.	8 раз 8 раз каждый ребенок 8 раз	Руки не сгибать. Ноги от пола не отрывать. Стараться не уронить мяч. Движение выполняется в разные стороны.

2.	4.Приседание И.п.: стоя лицом друг к другу на небольшом расстоянии - одновременно присесть в паре, передать мяч партнеру отбиванием от пола - то же другой ребенок 5.«Поймай мяч» И.п.: лежа на спине напротив друг друга, мяч у одного ребенка у груди - приподняться, бросить мяч партнеру, сесть поймать мяч партнера, лечь 6.Подними мяч И.п.: лежа на животе напротив друг друга, мяч между партнерами - поднять вдвоем мяч повыше, прогнуться - и.п. 7.Перебрось мяч И.п.: стоя лицом друг к другу на небольшом расстоянии - перебрасывать мяч друг другу <u>Основные движения:</u> 1.Ведение мяча правой и левой рукой на месте и с продвижением вперед по прямой с разной скоростью. 2.Отбивание теннисного мяча ладонью одной и другой руки. 3.Подвижная игра «Классы». Дети у обозначенной линии располагаются шеренгой. Параллельно им чертятся на расстоянии 0,5 м. линии, обозначающие классы. Навстречу стоящим детям, на расстоянии 1,5 м. располагается дом «учителя». «Учитель» поочередно бросает мяч стоящим игрокам, при ловле ребенок возвращает мяч «учителю» и отступает на следующую линию, переходя во второй класс. При потере мяча ребенком или «учителем»,		Стараться удержать равновесие. Соизмерять силу броска. Мяч выпускается только кистью руки. Вести мяч сбоку. Предложить регулировать силу отталкивания и напряжение ладони.
----	--	--	---

	«ученик» остается в этом же классе.		
III	Заключительная часть: Игра «Течет ручей». Ходьба в колонне.		

**№ 27 Тема: Отбивание теннисного мяча
рукой и ракеткой**

III неделя апреля

Задачи.

1. Приучать детей вести мяч в сочетании с продвижением в различных направлениях: шаг вперед, шаг назад, вправо, влево.
2. Упражнять детей в отбивании теннисного мяча ладонью и ракеткой, регулируя силу отталкивания.
3. В подвижной игре «Перебежки» закрепить умение детей перебрасывать мяч друг другу и ловить его, перемещаясь в пространстве.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
I	Вводная часть: Ходьба в колонне. Ходьба спиной вперед. Прыжки «лягушки» через мячи, разложенные в ряд. Бег врассыпную за мячами. Ходьба в колонне..		Ногой прокатить мяч и догнать его. При столкновении оба ребенка останавливаются.
II 1.	Основная часть: <u>Общеразвивающие упражнения с большим мячом:</u> 1.Подбрось-поймай с дополнительными движениями И.п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу - предложить детям выполнять подбрасывание с различными дополнительными заданиями: хлопок впереди, сзади, через согнутую ногу поворотом вокруг себя. 2.Наклоны И.п.: сидя, ноги врозь, мяч вверх - пружинистые наклоны вперед - и.п. 3.Выбивание мяча коленом и ловля	8 раз 4 раза	Отметить интересные, нестандартные движения. Ноги от пола не отрывать, колени не сгибать.

2.	И.п.: ноги расставлены, мяч в согнутых руках на уровне пояса - туловище прямо, поднять согнутую ногу, выбить коленом мяч - поймать его, ногу опустить - то же другой ногой 4.«Стукни у пятки» И.п.: ноги врозь, мяч внизу - поворот вправо, одновременно ударить мячом об пол у пятки правой ноги - и.п. 5.«Брось мяч» И.п.: о.с. -быстро присесть, одновременно отбить мяч об пол - быстро встать, поймать отскочивший мяч 6.«Возьми мяч» И.п.: лежа на спине, мяч зажат ногами - поднять ноги с мячом под углом 45 градусов - опустить ноги, оставить мяч на полу - поднять ноги - и.п. 7.«Отбей мяч» И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке - отбивать мяч об пол то правой, то левой рукой <u>Основные движения:</u> 1.Ведение мяча в сочетании с перемещением в пространстве: шаг вперед, шаг назад, вправо, влево. 2.Отбивание теннисного мяча ладонью и ракеткой. 3.Подвижная игра «Перебежки» Дети делятся на две равные группы, встают друг против друга на расстоянии три – четыре метра и начинают перебрасывать мяч друг другу.	по 4 раза по 4 раза каждой ногой 8 раз 6 раз 10 раз	Носок оттянуть. Ноги от пола не отрывать, колени не сгибать. Ноги поднимать прямые, стараться не уронить мяч. Усложнение: дети перемещаются двумя шеренгами навстречу друг другу. Раскрыть пути расхождения: пропустить, отбивая на месте, сделать шаг влево, вправо на свободное место
----	---	--	---

	Если ребенок не поймал мяч, он переходит в другую команду и встает за игроком, которые бросил ему мяч. Выигрывает та команда, в которую перешло больше игроков.		
III	Заключительная часть: Предложить выбрать детям любой мяч для самостоятельных действий.		

№ 28 Тема: Отбивание теннисного мяча рукой и ракеткой IV неделя апреля

Задачи.

1. Приучать детей выполнять ведение мяча, перемещаясь в пространстве: по прямой, шаг назад, вправо, влево.
2. Упражнять детей в отбивании теннисного мяча рукой и ракеткой с продвижением вперед, в стороны.
3. В подвижной игре «Зайчик» упражнять детей прицельно выполнять бросок с использованием перебрасывания с отскоком от пола. Ловить брошенный мяч.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
I	Вводная часть Ходьба в колонне. Отбивание мяча в сочетании с прыжками с ноги на ногу. Упражнение «Паучок» Ходьба по диагонали.		
II 1.	Основная часть <u>Общеразвивающие упражнения с большим резиновым мячом:</u> 1.Подбрось мяч И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом на уровне пояса - подбросить мяч - вверх, пропуская его через сомкнутые в кольцо руки, дать отскочить от пола, поймать его 2.«Постучи мячом» И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках - наклониться вперед, постучать мячом об пол между ног подальше - и.п.	9 раз 6 раз	Колени при наклоне не сгибать.

2.	3.«Прокати мяч» И.п.: сидя, ноги прямые, мяч у правого бедра, руки внизу - поднять прямые ноги вверх, одновременно прокатить мяч под ногами на другую сторону - и.п.	6 раз	
	4.«Докати до носков» И.п.: сидя, мяч на бедрах, руки в упоре сзади - прокатить мяч по ногам до носков - обратно	6 раз	Ноги не отрывать от пола.
	5.«Бревнышко» И.п.: лежа на спине, мяч между ног, руки вдоль туловища - повернуться на бок, затем на живот - и.п.	5-6 раз	Ноги не разъединять, мяч не ронять.
	6.«Не урони мяч» И.п.: лежа на животе, мяч зажат между ступнями прямых ног, руки в упоре на локтях - сгибать и выпрямлять ноги, не выпуская мяч	10 раз	
	7.«Мяч вперед» И.п.: о.с., мяч в опущенных руках - мяч вперед - вверх - вперед - и.п.	8 раз	Соблюдать направление.
	<u>Основные движения:</u> 1.Ведение мяча, перемещаясь в пространстве двумя шеренгами навстречу друг другу. 2.Отбивание теннисного мяча вперед и в стороны с продвижением. 3.Подвижная игра «Зайчик» на площадке чертят большой круг. Одного из детей выбирают зайчиком, он идет в круг, а все участники игры стоят за кругом. Они бросают мяч друг другу ударяя его об пол, стараясь попасть в зайчика. Зайчик бежит по кругу, увертываясь от мяча. Тот, кто запятнает его, встает на		Предложить отбивать рукой или ракеткой. Организовать игру в 2 –3 круга.

	место зайчика в круг.		
III	Заключительная часть: Ходьба с хлопком под коленом. Ходьба.		Туловище держать прямо.

№ 29 Тема: подбрасывание и ловля мяча после отскока

I неделя мая

Задачи.

1. Упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча после отскока, выполняя шаг в любом направлении..
2. Упражнять детей в отбивании теннисного мяча одной рукой и ловлей другой.
3. В подвижной игре «Зайчик» закрепить умение детей выполнять отбивание мяча в сочетании с шагом вправо, влево.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
I	Вводная часть Ходьба в колонне. Ходьба с подниманием колена и перекладыванием мяча под коленом. Прыжки с продвижением вперед, мяч зажат между голенями ног. Ходьба в колонне, мяч в правой руке.		Спину держать прямо.
II 1.	Основная часть: <u>Общеразвивающие упражнения с большим мячом:</u> 1. «Подними мяч вверх» И.п.: о.с., мяч в опущенных руках - поднять руки с мячом вверх, правую (левую) ногу отставить на носок в сторону - и.п. 2. Наклоны вперед И.п.: ноги на ширине плеч, мяч у груди - наклониться вниз, прокатить мяч за правой (левой) ногой по полу - и.п. 3. «Поймай мяч» И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед грудью - поворот вправо (влево) - ударить мячом у пятки - поймать	8 раз по 4 раза за каждой ногой по 4 раза в каждую сторону	После 4-х повторений одновременно голову поднять вверх, посмотреть на мяч. Наклоняться не сгибая колен. Ноги от пола не отрывать, поворачивать только туловище.

2.	- и.п. 4.Приседание И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки с мячом вверх	6 раз	Локти в стороны, стараться спину держать прямо.
	- присесть, мяч опустить за голову - и.п. 5.Переложить мяч вперед И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой	6 раз	Ложиться плавно, мягко.
	- резко встать, руки вперед - и.п. 6.Прогнись И.п.: лежа на животе, руки с мячом под подбородком	6 раз	Ноги от пола не отрывать.
	- поднять руки с мячом вперед-вверх, прогнуться - и.п. 7. «Слепи колобок» И.п.: о.с., мяч в согнутых руках перед грудью		
	- катать мяч между ладонями <u>Основные движения:</u>		
	1.Подбрасывание и ловля мяча после отскока от пола, выполняя шаг в любом направлении. 2.Отбивание теннисного мяча одной рукой и ловля другой. 3.Подвижная игра «Зайчик».		Ловлю осуществлять различными способами. Усложнение то же самое, что в занятии № 55-56, только прибавить шаг вправо и влево.
III	Заключительная часть: Упражнение «Фотограф». Ходьба.		

№ 30 Тема: подбрасывание и ловля мяча без отскока

II неделя мая

Задачи.

- 1.Упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча без отскока, выполняя шаг в любом направлении..
- 2.В п/и «Шлепанки» закрепить умение выполнять ведение мяча правой и левой рукой 10 раз подряд на месте.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
-------	------------	--------	---------------------------

I	Вводная часть Ходьба в колонне. Ходьба с подниманием колена и перекладыванием мяча под коленом. Прыжки с продвижением вперед, мяч зажат между голенями ног. Ходьба в колонне, мяч в правой руке.		Спину держать прямо.
II 1.	Основная часть: <u>Общеразвивающие упражнения с большим мячом:</u> 1. «Подними мяч вверх» И.п.: о.с., мяч в опущенных руках - поднять руки с мячом вверх, правую (левую) ногу отставить на носок в сторону - и.п. 2. Наклоны вперед И.п.: ноги на ширине плеч, мяч у груди - наклониться вниз, прокатить мяч за правой (левой) ногой по полу - и.п. 3. «Поймай мяч» И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед грудью - поворот вправо (влево) - ударить мячом у пятки - поймать - и.п. 4. Приседание И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки с мячом вверх - присесть, мяч опустить за голову - и.п. 5. Переложить мяч впереди И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой - резко встать, руки вперед - и.п. 6. Прогнись И.п.: лежа на животе, руки с мячом под подбородком - поднять руки с мячом вперед-вверх, прогнуться	8 раз по 4 раза за каждой ногой по 4 раза в каждую сторону 6 раз 6 раз 6 раз	После 4-х повторений одновременно голову поднять вверх, посмотреть на мяч. Наклоняться не сгибая колен. Ноги от пола не отрывать, поворачивать только туловище. Локти в стороны, стараться спину держать прямо. Ложиться плавно, мягко. Ноги от пола не отрывать.

2.	- и.п. 7. «Слепи колобок» И.п.: о.с., мяч в согнутых руках перед грудью - катать мяч между ладонями <u>Основные движения:</u> 1.Подбрасывание и ловля мяча без отскока от пола, выполняя шаг в любом направлении. 2.Подвижная игра «Шлепанки». Дети встают в круг лицом к центру и выбирают ведущего. Он выходит в центр круга, называет по имени ребенка и бросает ему мяч. Тот, чье имя назвал ведущий, ловит мяч, выходит в круг и, стоя на месте отбивает мяч 5-10 раз. Играющие в это время прыгают на двух ногах. После положенного числа отбиваний, дети останавливаются, игрок перебрасывает мяч одному из играющих.		Ловлю осуществлять различными способами.
III	Заключительная часть: Действия по желанию детей. Ходьба.		

№ 31 Тема: Регулирование силы броска.

III неделя мая

Задачи

1. Развивать у детей умение регулировать силу броска, сохраняя заданное направление. Используя бросок вперед-вниз от груди двумя руками.
2. В п/и «Шлепанки» закрепить умение выполнять ведение мяча правой и левой рукой 10 раз подряд на месте.

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
-------	------------	--------	---------------------------

	Вводная часть Ходьба. Ходьба с изменением направления рук с мячом: вперед, вниз. Подскоки с ноги на ногу, одновременно ударяя мячом по колену то правой, то левой ноги Ходьба.		Спину держать прямо.
II 1.	Основная часть: <u>Общеразвивающие упражнения</u> с большим мячом: 1. Вращательное движения руками перед собой. И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях - руки вперед, полуприседание, одновременно выполнять вращательные движения руками. 2.Прокати мяч между ногами. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. - наклониться прокатить мяч между ногами восьмеркой. - и.п. 3.Отбивание мяча за пяткой И.п.: ноги слегка расставлены. - повернуться вправо, ударить мячом об пол у пятки правой (левой) ноги, поймать мяч - и.п. 4.«Не урони мяч». И.п.: лежа на спине, руки в стороны, мяч в руках - сесть, согнуть ноги, подтянуть к груди, положить мяч между ступнями - лечь, руки в стороны, ноги выпрямить, мяч удерживать ступнями ног 5.Прогибание И.п.: лежа на животе, мяч в правой руке, руки за спиной - вытянуть правую (левую) руку с мячом вперед, левая (правая) за спиной - руки за спину, переложить мяч в левую (правую) руку	8раз 11 раз 4 раза за каждой ногой По 4 раза у каждой пятки 8 раз	Ноги в коленях не сгибать. Отбивать мяч непрерывно 4 раза за одной ногой, затем 4 раза за другой. Отбивать то правой, то левой рукой, ловить двумя руками. Руки поднимать как можно выше, прогнуться.

III.	6. Покатай мяч на качелях И.п.: сидя, мяч у голеней -поднять ноги прокатить мяч к себе. -опустить ноги, мяч возвращается обратно. <u>Основные движения:</u> 1.Бросок вперед-вниз от груди двумя руками, рфегулируя силу броска. 2.Перебрасывание большого мяча в парах 3.Подвижная игра «Шлепанки» Дети стоят по кругу, водящий стоит в центре круга. Организуется перебрасывание мяча друг другу через центр круга. Ловишка должен или перехватить мяч и коснуться его. Если ловишке это удастся, то он встает в круг, а тот, кто бросил мяч становится ловишкой. <u>Заключительная часть:</u> Ходьба со сменой положения рук с мячом		Отбивать и правой и левой рукой. При успешном перебрасывании мяча предложить задание: после ловли лечь и при броске- сесть. Организуется перебрасывание мяча среднего размера. Направление движения рук с мячом определяют сами дети
	2.		

№ 32 Тема: Ловля баскетбольного мяча

IV неделя мая

Задачи.

- 1.Раскрыть связь силы удара и высоты подпрыгивания мяча. Упражнять детей в ловле баскетбольного мяча кистями рук.
2. Упражнять детей в умении ловить большой резиновый мяч разными способами, закрепить умение действовать по сигналу в подвижной игре «Мяч кверху».

Часть	Содержание	Доз-ка	Методические рекомендации
-------	------------	--------	---------------------------

I	Вводная часть Ходьба двумя колоннами в разных направлениях. Ходьба боковыми шагами между мячами - обратно ходьба «ходячий стол». Прыжки через мячи – обратно ходьба на ягодицах. Бег между мячами – обратно ползание по - пластунски. Ходьба. .	Расстояние между мячами 2 метра	Выполнение упражнения организовать двумя колоннами параллельно. Голову не опускать. Обратить внимание на энергичное движение руками. Толчок двумя ногами, ноги не разводить. Использовать перекрестную координацию рук и ног.
II 1.	Основная часть <u>Общеразвивающие упражнения с баскетбольным мячом:</u> 1.Подбрось мяч вверх. И.п.: ноги расставлены, мяч в согнутых руках на уровне груди. -руки выпрямить, выбросить мяч вверх. -поймать, выполняя приседание. 2.Положи мяч между ногами. И.п.: сидя, ноги слегка расставлены, мяч у груди в согнутых руках. -наклониться, положить мяч между пятками. -выпрямиться, руки на пояс -наклониться, взять мяч. -и.п. 3.Выпады вперед. И.п.: о.с. - шаг правой (левой) ногой, мяч на колено. 4.Прокати мяч вокруг себя. И.п.: сидя, ноги скрестно, мяч справа, ладонь сверху. - кистью рук прокатить мяч в одну и другую сторону передавая мяч из одной руки в другую. 5.«Сделай корзину для мяча». И.п.: лежа на животе, мяч на пояснице. -захватить кистями рук голень, приподняться -плавно опустить. 6.Прокати мяч дальше. И.п.: сидя на коленях, мяч у колен. -перебирая руками перекатить	8 раз 8 раз по 4 раза каждой ногой по 4 раза в каждую сторону 4 – 5 раз 4 раза	Локти опущены вниз. Колени прямые, не сгибать. При выпрямлении спину держать прямо. Спину держать прямо «Сделай стульчик». Выполнять движение плавно, удерживая мяч на спине. Ноги с места не сдвигать.

2.	мяч дальше. - и.п. 7.Потянись. И.п.: лежа на спине, мяч на туловище в вытянутых руках. - поднять мяч вверх, отвести за голову, потянуться. – и.п. <u>Основные движения:</u> 1.Отбивание мяча об пол с разной силой. Предложить детям определить самостоятельно способы ловли: захватывая с боков, снизу, сверху. 2 Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо. 3.Подвижная игра «Мяч кверху» Дети встают в круг, водящий проходит в его середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!». Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!». Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит к нему ближе всех. Запятнанный становится водящим.	4 раза в медленном темпе, 4 раза в быстром темпе.	Ноги сомкнуты, носки вытянуты. Мяч не прижимать к груди. Можно предложить водящему для действий выбрать мяч любого размера.
III	<i>Заключительная часть:</i> «Сбей кеглю, отталкивая мяч ногой».		Отталкивать мяч тыльной стороной ноги. Действовать любой ногой.

