

**СОДЕРЖАНИЕ**

[**СОДЕРЖАНИЕ** 2](#_Toc178788202)

[**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** 3](#_Toc178788203)

[**Планируемые результаты** 7](#_Toc178788204)

[**Личностные результаты:** 7](#_Toc178788205)

[**Метапредметные результаты**: 7](#_Toc178788206)

[**Предметные результаты:** 8](#_Toc178788207)

[**Учебный план** 8](#_Toc178788208)

[**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ** 11](#_Toc178788209)

[**Список литературы для детей и родителей:** 15](#_Toc178788210)

[**Диагностика** 16](#_Toc178788211)

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

* Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 (ред. От 30.09.2020) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
* Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

Программа «Школа мяча» имеет физкультурно-спортивную направленность, относится к стартовому уровню, что является первой ступенью в освоении двигательных навыков и умений в спортивных играх с мячом.

Мяч – это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объема, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие.

При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность.

**Актуальность** данной программы по физическому воспитанию улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

**Новизна** дополнительной образовательной программы «Школа мяча» позволит каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

**Программа адресована** детям с 5 до 7 лет (дошкольники).

**Срок реализации программы** – 1 учебный год (9 месяцев), 36 недель, 36 часов.

**Цель программы** – обогащение двигательного опыта, приобщение детей к большому спорту, через обучение спортивных игр с мячом.

**Задачи программы**:

обучающие:

* развивать основные движения и действия с мячом;
* обучить элементам и техники игры в баскетбол, футбол;
* обучить правилам спортивных игр;

развивающие:

* развивать координацию, глазомер, ритмичность;
* согласованность движений;
* развитие умение ориентироваться в пространстве (как с мячом, так и без мяча);
* развитие физические качества ребнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу;

воспитательные:

* воспитывать нравственность, личные качества (активность, самостоятельность, дружелюбность);
* воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности;

**Условия реализации программы** – в группу принимаются все желающие в возрасте 5 – 7 лет (мальчики и девочки). Без специальных знаний, умений и навыков. Форма организации деятельности – групповая, минимальное количество обучающихся в группе – 7, максимальное – 30. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 30 минут. Занятия могут проводиться полным составом группы, с разделением на подгруппы или индивидуально.

Содержание программы «Школа мяча» строится на основе элементов спортивных игр, которые формируют ценностное отношение к здоровому образу жизни, совершенствуют двигательную деятельность у детей в процессе организации занятий.

Отбор содержания программы проводится по принципу наглядности, систематичности, нравственности, сознательности, доступности индивидуальности с учетом познавательных и коммуникативных потребностей дошкольников, психологических особенностей данной возрастной категории, с учетом ведущей игровой деятельности.

Реализация программы «Школа мяча» предусматривает преподавание материла по «восходящей спирали», от простого к сложному, то есть периодическое возвращение к определенным приемам на более высоком и сложном уровне. Все задания соответствуют по сложности детям данного возраста. Это гарантирует успех каждого ребенка и, как следствие воспитывает уверенность в себе.

Отбор содержания программы основывается на следующих принципах:

* наглядности – заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представление о движении;
* доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности;
* систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха;
* воспитывающей нравственности – в процессе, которого решаются воспитательные задачи.
* сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

Активное освоение физических навыков, содействие всестороннему развитию личности дошкольников посредствам формирования у них физической культуры, слагаемыми которой является сохранение и укрепление здоровья, пропаганда и приобщение к здоровому образу жизни.

Все разделы программы включают материал, близкий и доступный детям, обуславливают естественное развитие дошкольника в учреждении дополнительного образования.

**Содержание групповых занятий**

В процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий, что обусловлено учебно-тематическим планом и задачами.

Каждое занятие имеет цель, конкретное содержание, определенные методы организации учебно-педагогической деятельности;

Любое занятие имеет определенную структуру, т.е. состоит из отдельных взаимосвязанных этапов (вводная часть (разогрев), основная часть (отработка правил, основных движений, игра; заключительная часть (релаксация, итог).

Построение учебного занятия осуществляется по определенной логике, когда тип занятия соответствует его цели и задачам;

Для занятий разработаны методические комплексы, состоящие из информационного материала и конспектов; технологических и инструкционных карт; материалов для контроля и определения результативности занятий: тесты, схемы и алгоритмы заданий.

Дополнительная образовательная программа «Школа мяча» включает два основных вида деятельности – теоретический и практический.

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы** | **Описание** |
| Теоретическое  занятие | Инструктажи по технике безопасности. Правила  спортивных игр, их влияние на характер и содержание игры. Изложение основных положений из разделов правил игры. Методика судейства. Роль и значение судьи. Руководство игрой. Обязанности  судьи. |
| Практическое занятие | Учить основным элементам, ведению мяча, остановка,  игра в нападение и защите, передача мяча,  тренировочные игры, игры по упрощенным правилам |
| Итоговое занятие | Проведение спортивных праздников «Веселые  старты» с элементами спортивных игр |

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

* + повышение интереса учащихся к игровым видам спорта;
  + развитие творческого потенциала в области физической культуры с применением навыков владения мячом.

**Метапредметные результаты**:

* + воспитание самостоятельности в организации собственной физкультурно-оздоровительной деятельности;
  + обучение составлению индивидуального комплекса упражнений в соответствии с состоянием здоровья.

**Предметные результаты:**

* + знания/ представлений о технике и правилам спортивных игр с мячом, история возникновения игр, особенности мячей. Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования к мерам техники безопасности.

Отчетное спортивное мероприятие перед родителями в конце года, участие в мероприятиях детского сада.

Средства, необходимые для реализации программы:

Для успешной реализации программы «Школы мяча» необходимы техническое оснащение и материалы

* + 1. Мячи баскетбольные.
    2. Мячи футбольные.
    3. Сетка для переноса мячей.
    4. Насос, фишка разметочная.
    5. Метболы 1 кг.
    6. Свисток тренерский, секундомер, лента мерная.
    7. Стоики для обводки.
    8. Баскетбольные корзины.
    9. Форма: спортивный костюм теплый, спортивный костюм легкий.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Наименование разделов, тем | Количество часов | | | Формы аттестации (контроля)  по разделам |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие. Инструктажи.  Обследование детей. | 2 | 2 | - | Беседа |
| 2. | Правила спортивных игр  (баскетбол, футбол, пионербол, настольный теннис, бадминтон). | 8 | 2 | 6 | Обсуждение  по теме |
| 3. | Основные элементы и приемы техники спортивной игры футбол. | 9 | - | 9 | Контроль за выполнением, индивидуальная работа. |
| 4. | Основные элементы и приемы техники спортивной игры баскетбол. | 9 | - | 9 | Контроль за выполнением, индивидуальная работа. |
| 5. | Основные элементы и приемы техники спортивной игры пионербол. | 8 | - | 8 | Контроль за выполнением, индивидуальная работа. |
| 6. | Основные элементы и приемы техники спортивной игры настольный теннис. | 8 | - | 8 | Контроль за выполнением, индивидуальная работа. |
| 7. | Основные элементы и приемы техники спортивной игры бадминтон. | 8 | - | 8 | Контроль за выполнением, индивидуальная работа. |
| 8. | Подвижные игры с элементами баскетбола, футбола, настольного тенниса, бадминтона. Тренировочные  игры. | 20 | 1 | 19 | Выполнение контрольных упражнений |
|  | Всего: | 72 | 5 | 67 |  |

***Содержание учебного плана***

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктажи. Обследование детей. (2 часа)

Теория. Проведение инструктажей по пожарной безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Диагностика обучающихся. Проверка знаний, умений и навыков.

Раздел 2. Правила спортивных игр (баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон, пионербол) (8 часов).

Теория. Правила игры в футбол. Правила игры в баскетбол. Правила игры в настольный теннис, пионербол, бадминтон.

Практика. Отработка практического навыка игры в футбол и баскетбол, настольный теннис, бадминтон, пионербол.

Раздел 3. Основные элементы и приемы техники спортивной игры футбол (9 часов).

Практика. Структура техники футбола. Техника передвижения. Техника владения мяча. Удары по мячу. Техника остановки мяча. Отработка практического навыка.

Раздел 4. Основные элементы и приемы техники спортивной игры баскетбол (9 часов).

Практика. Судейство. Ведение и передача мяча. Перехват. Защита. Отработка практического навыка.

Раздел 5. Основные элементы и приемы техники спортивной игры пионербол. (8 часов)

Практика. Структура техники пионербола. Техника передвижения. Техника ловли, подачи мяча. Отработка практического навыка.

Раздел 6. Основные элементы и приемы техники спортивной игры настольный теннис. (8 часов)

Практика. Судейство. Как держать ракетку. Исходное положение и перемещение. Удары по мячу. Отработка практического навыка.

Раздел 7. Основные элементы и приемы техники спортивной игры бадминтон.

Практика. Структура техники бадминтона. Техника передвижения. Знакомство с воланом. Как держать ракетку. Стойка и перемещение. Подача. Удары.

Раздел 8. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Тренировочные игры (20 часов).

Практика. Отработка практического навыка спортивных игр. Соревнования. Личный зачет. Групповой зачет. Подведение итогов года. Награждение.

***Календарный учебный график на 2024- 2025 учебный год***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала обучения по программе** | **Дата окончания**  **обучения по**  **программе** | **Всего учебных недель** | **Количество учебных**  **часов** | **Режим занятий** |
| 1 год | 16.09.2024 | 31.05.2025 | 36 | 72 часа | 2 раз в неделю по  30 минут |

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Формы и методы реализации программы:**

1. Специально организованные занятия.
2. Игровые упражнения.
3. Групповые.
4. Подгрупповые.
5. Индивидуальные.
6. Упражнение по овладению техники с мячом.
7. Общеразвивающие упражнения.
8. *Методические рекомендации по структуре занятий:*

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

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

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

(Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время года на спортивной площадке).

1. *Методика обучения игре в баскетбол.*

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке. Детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.

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

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

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

В группе продолжается усвоение приемов передачи, ловли, ведения и броска мяча друг другу. Задания постепенно усложняются. Формируются умения применять названные действия в игровых условиях, сочетать их между собой и с другими действиями с мячом и без него, в зависимости от игровой ситуации. Целесообразно варьировать условия выполнения этих действий. При этом усложняется взаимодействие игроков между собой.

Когда дети хорошо овладевают способами ловли и передачи мяча, эти действия начинают применять в сочетании с бросанием мяча в корзину.

Вырабатываются непринужденность и ритмичность действий.

Совершенствуются навыки отталкивания мяча мягким движением кисти. Детей учат броску мяча в корзину после предварительной остановки. Для выполнения броска рекомендуется выставлять одну ногу на полшага вперед (мяч в это время находится на ладони согнутой в локте руки и придерживается другой рукой), а затем, разгибая ноги и одновременно выпрямляя руку с мячом вверх - вперед, мягким толчком кисти направлять мяч в корзину.

1. *Методика обучения игре в футбол.*

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

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановок и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 30 минут.

Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

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

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

Перед игрой детей повторяют правила игры в футбол.

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

***Информационные источники Список литературы для педагога:***

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М.:

«Просвещение», 1992 г.

1. Вайн Х. Как научиться играть в футбол.- М: Терра Спорт, 2004.
2. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта: мет.пос.- М.: Изд. «Гном», 2004.
3. Гордина Н.Г., Шкляр О.Б.. Методика обучения элементам техники баскетбола. - Череповец, 2001 г.
4. Доронова Т.Н., Голубева Л.Г. Программа для родителей и воспитателей. - М.: Просвещение, 2002.
5. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми. - М.: Просвещение, 2002.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. - М.: Академия, 2001.
7. 12.Казаков С.В. Спортивные игры. Справочник. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
8. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Детские подвижные игры народов.

**Список литературы для детей и родителей:**

* 1. Ник Сортэл. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. - М.: Астрель, 2002.
  2. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 1986.

3.

1. Программа «Школа мяча» // Автор. - сост. Валькова Л.Л., Шивринская С.Е.

- Череповец, 2007.

1. Рунова М.А. Двигательная активность детей в детском саду. - М.: «Мозаика

- Синтез», 2002

**Приложение №1 к ДООП «Школа мяча» (стартовый уровень)**

**Диагностика**

Результатом работы считаю **–** положительную динамику в развитии физических функций воспитанников. Дети показывают достаточный уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости, достаточный уровень развития основных движений. Диагностика уровня развития двигательной сферы воспитанников (умение владеть мячом)

С целью оценки двигательных умений с мячом воспитанникам предлагались следующие упражнения:

**-** ведение мяча с изменением направления;

* ведение мяча, удары по ворота, игра в пас;
* остановка мяча, повороты, прием мяча;
* передачи мяча в парах внутренней стороной стопы.
* перебрасывание мяча в движении, с отскоком, одной и двумя руками;
* отбивание мяча на месте и в движении, по кругу;

- ведение мяча, продвигаясь между предметами, с поворотами, продвигаясь бегом, прыжками;

- бросание мяча в цель, из разных исходных положений, вдаль до указанного ориентира;

- забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.

Результаты заносятся в таблицу (см. ниже) и суммируются. В зависимости от общего количества баллов (по всем видам музыкальной деятельности) определяется уровень музыкального развития каждого ребенка.

Высокий уровень:

Средний уровень:

Низкий уровень:

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка | Общая  физическая подготовка | Техника выполнения игровых элементов  футбола | Техника выполнения игровых элементов  баскетбола | Итог |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Приложение №2 к ДООП «Школа мяча» (стартовый уровень)**

***Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Дата** | **Тема занятия** | **Количество часов** | | |
| **теория** | **практи**  **ка** | **всего** |
| 1 |  | Техника безопасности на занятиях футболом. История развития и основные правила игры  (футбол). | 1 |  | 1 |
| 2 |  | Удары по неподвижному мячу. Удары по катящемуся мячу в движении. Бег с изменением  направления. Вбрасывание мяча. |  | 1 | 1 |
| 3 |  | Правила игры (угловой, штрафной удар ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы (теория). Игры с элементами сопротивления. Упражнения для вратаря. Правила судейства  (теория) | 1 |  |  |
| 4 |  | Комплекс физических упражнений. Футбол по упрощенным правилам. Удары по мячу  внутренней стороной подъема |  | 1 |  |
| 5 |  | Ведение мяча на ограниченном участке футбольного поля. Основные позиции на поле, основные правила (теория). Эстафеты с различными передвижениями. Подвижная игра «За  мячом противника». | 0,5 | 0,5 |  |
| 6 |  | Встречная эстафета с обводкой препятствий. Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы  Ведение мяча по кругу. Комплекс физических упражнений. |  | 1 |  |
| 7 |  | Удары правой, левой ногой по мячу после отскока. Игра на малые ворота  Удары внешней частью подъема. Ведение мяча, обводка стоек. Двухсторонняя игра в футбол. |  | 1 |  |
| 8 |  | Удары по мячу внутренней стороной подъема. Встречная эстафета с обводкой препятствий. Игра 6\*6 по упрощенным правилам. Повторить правила жесты судей (теория)  Ведение мяча по кругу с изменением скорости. Удары внешней частью подъема с преодолением препятствий. | 0,5 | 0,5 |  |
| 9 |  | Ведение мяча, ускорение и удар. Эстафеты с ведением мяча на месте.  Удары по катящемуся мячу. Прыжки с ноги на ногу на дистанции 15м. Тренировочная игра-15 мин. |  | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 |  | Остановка мяча. Игра 6\*6 по упрощенным правилам.  Эстафета с двумя мячами. Удар средней частью подъема. Тренировочная игра-20 мин. |  | 1 |  |
| 11 |  | Ведение мяча в парах в различных направлениях  Удар средней частью подъема. Тренировочная игра-15 мин. |  | 1 |  |
| 12 |  | Удары по мячу внутренней стороной стопы. Двусторонняя игра.  Ведение мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол |  | 1 |  |
| 13 |  | Техника безопасности на занятиях футболом. История развития этой игры (баскетбол).  Основные правила игры (баскетбол). | 1 |  |  |
| 14 |  | Бросок и ловля мяча снизу на месте. Основные правила игры (теория)  Бросок и ловля мяча снизу на месте. Игра «Пятнашки». | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 15 |  | ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах».  ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Правила судейских жестов (теория) | 0,5 | 0,5 |  |
| 16 |  | Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. Правила фола, штрафной бросок (теория)  Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 17 |  | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.  Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты. Игра «Мяч соседу». |  | 1 |  |
| 18 |  | Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра  «Передал – садись». |  | 1 |  |
| 19 |  | Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.  Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». |  | 1 |  |
| 20 |  | Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра «Мяч соседу». |  | 1 |  |
| 21 |  | Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.  Броски мяча в кольцо. |  | 1 |  |
| 22 |  | Броски мяча в кольцо. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты с мячами. Развитие  координационных способностей. |  | 1 |  |
| 23 |  | Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Пятнашки».  Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Третий лишний». |  | 1 |  |
| 24 |  | Ведение мяча в движении. ОРУ. Развитие координационных способностей.  Ведение мяча в движении. Игра «Третий лишний». |  | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 |  | Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись».  Передачи мяча на месте. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. |  | 1 |  |
| 26 |  | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Третий лишний».  Тренировочная игра в баскетбол по основным правилам. |  | 1 |  |
| 27 |  | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении.  Ловля и передача мяча на месте. |  | 1 |  |
| 28 |  | Ведение мяча на месте и в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.  Броски мяча в кольцо с места из-головы. |  | 1 |  |
| 29 |  | Штрафной бросок от груди. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.  Ведение мяча и бросок в движении. |  | 1 |  |
| 30 |  | Бросок мяча в кольцо в прыжке. Игра в баскетбол по основным правилам. Повторить правила. Ведение мяча, ускорение и удар. Эстафеты с ведением мяча на месте. Двухстороння игра в  футбол | 0,5 | 0,5 |  |
| 31 |  | Комплекс физических упражнений. Ведение мяча, ускорение и удар. Эстафеты с ведением мяча на месте.  Эстафеты с различными передвижениями. Подвижная игра «За мячом противника». Игра в ручной мяч. |  | 1 |  |
| 32 |  | Передачи мяча на месте, движении (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие).  Штрафной удар по мячу в ворота. Двухсторонняя игра. |  | 1 |  |
| 33 |  | Выполнение углового удара, удары по воротам.  Комбинация: ведение, пас, прием мяча, удар по воротам. |  | 1 |  |
| 34 |  | Техника удара по мячу внутренней стороной и внешней частью подъема стопы. Игра в защите.  Отработка тактических игровых комбинации: ведение, передача, прием мяча, удар по воротам. |  | 1 |  |
| 35 |  | Ведение, остановка, передача мяча. Обманные движения, отбор  мяча. Штрафной удар и нарушение правил (теория). | 1 |  | 1 |
| 36 |  | «Веселые старты» с элементами спортивных игр. |  | 1 |  |
|  |  | Итого | **7** | **29** | **36** |