

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с.Бычиха
Хабаровского муниципального района Хабаровского края

Рассмотрено

Протокол педагогического совета
СОШ с. Бычиха

№ 1 от «11» 09 2018г.

Утверждено

Приказом директора МБОУ

№ 102 от «01» 09 2018г.



Рабочая программа
Внеурочной деятельности по **физической культуре «Школа мяча»**
для учащихся 5-9 класса
(уровень основного общего образования)

срок реализации программы 2018-2022 г.

Составитель: Т.П. Козачук,
учитель физической культуры

2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Многолетний жизненный опыт и специальные исследования доказывают, что способность управлять своими движениями, двигательная сноровка, ловкость, сила, быстрота во всех её проявлениях, выносливость и другие качества, так необходимые человеку в повседневной жизни, развиваются в процессе занятий физической культурой и спортом.

Среди многих средств физического воспитания особое значение занимают упражнения с мячом. На протяжении многих столетий этот шарообразный упругий снаряд является предметом увлечения буквально всего человечества. Вряд ли найдется человек, который с детских лет не упражнялся бы в бросках и в ловле мяча. В ходе занятий с мячом воспитываются разнообразные качества и способности, имеющие прикладную направленность. Игра с мячом - отличное средство активного отдыха после напряженных часов работы или учебы.

Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают, элементы спортивных командных игр (русская лапта, волейбол, футбол, баскетбол и т.д.). Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений, пространственную ориентировку.

Упражнения с мячами различного веса и объёма развивают не только крупные, и мелкие мышцы обеих рук. Такие упражнения увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. Являясь незаменимым средством всестороннего физического совершенствования ребенка, упражнения с мячом одновременно выступают и в роли контрольных нормативов, характеризующих степень его двигательной сноровки, уровень физической подготовленности.

Цель программы: Углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков учащихся 5 - 9 классов средствами спортивных командных игр. Достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Задачи:

Оздоровительные - обеспечение качественной работы по укреплению здоровья учащихся:

1. Обеспечение правильного физического развития школьников: способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия.
2. Обеспечение оптимального уровня психологической и физической работоспособности: повышать уровень физической подготовленности занимающихся; формировать психологическую устойчивость.
3. Функциональное развитие органов, систем и потенциальных возможностей организма занимающихся.
4. Привитие гигиенических навыков, приемов закаливания.

Образовательные и развивающие - обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей:

1. Формирование знаний у учащихся по вопросам здорового образа жизни и устойчивой привычки постоянно заботиться о своем здоровье.
2. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков: обучение новым видам движений и перемещений по игровой площадке.
3. Развитие физических качеств, занимающихся: ловкости, быстроты, выносливости.
4. Формирование умений творчески и рационально использовать приобретенные знания и навыки в разнообразных условиях.
5. Ранняя диагностика способностей к занятиям игровыми и командными видами спорта в школе.

Воспитательные - обеспечение социального формирования личности школьника:

1. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства коллективизма.

2. Воспитание положительных нравственно-волевых черт характера детей, умения принимать быстрые, разумные тактические решения, соблюдать правила игры и поведения.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;

- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Предлагаемая программа для урока физической культуры состоит из набора основных модулей, освоение которых направлено на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников и укрепления их здоровья.

Предметные результаты – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Предлагаемая программа для урока физической культуры состоит из набора основных модулей, освоение которых направлено на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников и укрепления их здоровья.

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к

согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр («Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Содержание курса «Школа мяча»

Русская лапта. Упражнения в метании малого мяча на дальность и в цель. Метание малого мяча по движущейся цели. Упражнения на совершенствование ловли мяча. Жонглирование 2, 3 малыми мячами. Совершенствование техники удара по мячу битой. Учебная игра. Организация и судейство соревнований по Русской лапте (8-9 кл).

Мини-футбол. Перемещения игроков. Передачи, остановки. Ведение мяча по прямой и с обводкой препятствий. Удары по мячу с места и после ускорения. Учебная игра. Организация и судейство соревнований по мини-футболу (8-9 кл).

Баскетбол. Упражнения на совершенствование техники ловли мяча и передач мяча различными способами. Упражнения с 2-мя мячами одновременно. Ведение мяча по прямой и с обводкой препятствий. Ведение мяча по кругу. Ведение мяча без зрительного контроля. Тактические действия игроков в нападении и защите. Бросок по кольцу после ведения. Броски со средних и дальних расстояний на месте и в прыжке (8-9 кл). Организация и судейство соревнований по баскетболу (8-9 кл).

Волейбол. Упражнения на совершенствование техники приема мяча снизу. Верхняя прямая, нижняя боковая подачи. Верхние передачи в стену, в парах, тройках, кругу. Тактические действия игроков в нападении и защите. Подвижные игры: пионербол, итальянская лапта (5-6 кл), волейбол (7-9 кл.).

Общеразвивающие упражнения с мячами. Броски набивного мяча 1 кг (5-7 кл), 3 кг (8-9 кл) снизу, из-за головы, сидя, лежа на спине и животе. Игры и эстафеты с различными мячами.

Календарно-тематическое планирование.

№	Дата проведения по плану/факту	Тема занятия	Достижения учащихся
1	03.09	Русская лапта	Метают малый мяч на дальность и в цель, по движущейся цели. Играют в Русскую лапту.
2	10.09	Русская лапта	Выполняют различные упражнения в ловле и жонглировании 2 малыми мячами. Выполняют удар битой по мячу после подбрасывания. Играют в игру «Бей-беги».
3	17.09	Русская лапта	Выполняют различные упражнения в ловле и жонглировании 2-3 малыми мячами. Играют в Русскую лапту.

4	24.09	Русская лапта	Играют в Русскую лапту по правилам соревнований
5	01.10	Мини - футбол	Выполняют ведение левой и правой ногой шагом и бегом по прямой и по кругу. Выполняют передачи мяча друг другу левой и правой ногой, стоя на месте в парах, в квадрате, в кругу. Играют в мини- футбол.
6	08.10	Мини - футбол	Выполняют ведение «змейкой» между расставленными предметами. Выполняют удары по мячу на точность попадания в ворота. Играют в мини- футбол.
7	15.10	Баскетбол	Выполняют специальные упражнения баскетболиста в передачах мяча с руки на руку вокруг головы, пояса, ног и пр. Упражняются в ловле и передачах мяча в парах, в кругу, в колоннах и шеренгах. Играют в баскетбол по упрощенным правилам.
8	22.10	Баскетбол	Выполняют ОРУ с тяжелыми мячами. Соревнуются в эстафетах с переноской и передачами тяжелых мячей. Играют в баскетбол по упрощённым правилам.
9	29.10	Баскетбол	Выполняют ведение мяча по прямой и с обводкой препятствий. Выполняют ведение мяча по кругу, по восьмерке. Играют в игру «Бегуны и ведуны». Играют в баскетбол по упрощенным правилам.
10	05.11	Баскетбол	Выполняют ОРУ с набивными мячами. Соревнуются в эстафетах с переноской и передачами набивных мячей. Играют в баскетбол по упрощённым правилам.

11	12.11	Баскетбол	<p>Выполняют передачи в стену из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе и пр.</p> <p>Выполняют бросок по кольцу после ведения. Играют в баскетбол по упрощенным правилам.</p>
12	26.11	Баскетбол	<p>Выполняют различные ОРУ с набивными мячами. Соревнуются в эстафетах с набивным мячом.</p> <p>Выполняют специальные упражнения баскетболиста с 2-мя мячами одновременно.</p> <p>Играют в стритбол</p>
13	03.12	Баскетбол	<p>Выполняют различные передачи мяча на месте и в движении с последующим перемещением. Совершенствуются в технике ведения и передач в эстафетах. Играют в стритбол.</p>
14	10.12	Баскетбол	<p>Выполняют ОРУ с набивными мячами. Соревнуются в эстафетах с переноской и передачами набивных мячей. Играют в баскетбол.</p>
15	17.12	Баскетбол	<p>Совершенствуются в учебной игре и судейской практике.</p>
16	24.12	Баскетбол	<p>Совершенствуются в учебной игре и судейской практике.</p>
17	14.01	Настольный теннис	<p>Выполняют ОРУ с различными мячами, выполняют индивидуальные упражнения на овладение техникой игры в настольный теннис, играют в</p>

			настольный теннис.
18	21.01	Настольный теннис	Выполняют ОРУ с различными мячами, выполняют индивидуальные упражнения на овладение техникой игры в настольный теннис, играют в настольный теннис.
19	28.01	Настольный теннис	Выполняют ОРУ с различными мячами, выполняют индивидуальные упражнения на овладение техникой игры в настольный теннис, играют в настольный теннис.
20	04.02	Волейбол	Выполняют передачи в парах, в тройках. Играют в волейбол по упрощенным правилам
21	11.02	Волейбол	Выполняют индивидуальное упражнение на овладение техникой приема мяча снизу. Играют в волейбол по упрощенным правилам
22	18.02	Волейбол	Выполняют ОРУ с мячом, совершенствуются в выполнении подачи избранным способом. Играют в волейбол.
23	04.03	Волейбол	Осуществляют судейство учебной игры.
24	11.03	Волейбол	Выполняют ОРУ с мячом, играют в подвижные игры на внимание, используя 2, 4 мяча
25	18.03.	Волейбол	Осуществляют судейство учебной игры
26	25.03	Волейбол	Осуществляют судейство учебной игры

27	01.04	Волейбол	Осуществляют судейство учебной игры
28	08.04	Волейбол	Осуществляют судейство учебной игры
29	22.04	Мини- футбол	Соревнуются в технике выполнения изученных технических действий в эстафетах с футбольным мячом.
30	29.04	Мини-футбол	Выполняют ведение левой и правой ногой шагом и бегом по прямой и по кругу. Выполняют передачи мяча друг другу левой и правой ногой, стоя на месте в парах, в квадрате, в кругу. Играют в мини- футбол набивным мячом.
31	06.05	Мини - футбол	Выполняют ведение «змейкой» между расставленными предметами. Выполняют удары по мячу на точность попадания в ворота. Играют в мини- футбол набивным мячом.
32	13.05	Игры по желанию учащихся	Совершенствуются в технике и тактике выбранной игры. Осуществляют судейство.
33	20.05	Игры по желанию учащихся	Совершенствуются в технике и тактике выбранной игры. Осуществляют судейство.
34	27.05	Игры по желанию	Совершенствуются в технике и тактике выбранной игры. Осуществляют судейство.

		учащихся	
Итого: 34 часа			

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Предметная линия учебников В.И. Ляха

Холодов Ж.К.: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2012

Барчуков И.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: КноРус, 2011

ПРИЛОЖЕНИЕ.

Содержание программного материала.

Практические занятия.

Основные действия с мячом

Упражнения с передачей мяча.

1.И.п. - стойка ноги врозь спиной друг к другу на расстоянии шага, мяч в руках у первого. Передача мяча по кругу (влево и вправо). Первый поворачивает туловище налево и, поднимая мяч влево, передает его второму. Второй, приняв мяч справа, поворачивает туловище кругом и передает мяч слева первому, который поворачивается направо.

Вариант: а) передача мяча «восьмеркой». Первый, поворачиваясь налево, передает мяч второму сзади, который также поворачивает туловище налево. Приняв мяч, второй поворачивается направо вместе с первым, описывает мячом круг и передает его обратно партнеру.

2. И.п. – стойка на коленях ноги врозь спиной друг к другу, ступни на расстоянии полушага, мяч в руках у первого. Передача мяча по кругу (влево и вправо).

3.И.п. – сед ноги врозь спиной друг к другу на расстоянии полушага, мяч в руках у первого. Передача мяча по кругу (влево и вправо).

4.И.п. – стойка ноги врозь в затылок друг другу на расстоянии большого шага. Первый, стоя впереди, держит мяч внизу. Поднимая мяч вверх, и наклоняясь назад, он передает его партнеру. Второй, приняв мяч вверху, опускает его вниз и передает снова в руки первого, который в это время делает глубокий наклон.

Вариант: а) то же, передавая мяч в обратном направлении.

5. И.п. – стойка ноги врозь спиной друг к другу на расстоянии шага, мяч в руках первого. Передача мяча по кругу. Оба партнера наклоняются вперед и первый передает мяч второму вниз у между ног. Затем оба выпрямляются, поднимая руки вверх, и в наклоне назад второй передает мяч первому. То же, передавая мяч обратно.

6.И.п.- стойка ноги врозь спиной друг к другу на расстоянии шага, мяч у первого. Передача по кругу. Оба партнера одновременно наклоняются (первый вперед- влево, второй вперед- вправо) и передают мяч внизу снаружи. Затем, выпрямляясь и наклоняясь назад (первый – руки вверх – вправо, второй вверх – влево) второй передает мяч первому.

То же в обратном направлении.

7.И.п.- партнеры лежат на спине головами друг к другу, взявшись за руки, мяч у первого зажат между ступней. Партнеры одновременно поднимают ноги вперед – вверх и второй забирает мяч ступнями у первого, затем оба опускают ноги вниз.

Упражнения с перекатыванием мяча.

1.И.п. – широкая стойка ноги врозь с наклоном вперед лицом друг к другу на расстоянии нескольких метров, мяч в руках внизу. Перекатывание мяча партнеру двумя руками.

2.И.п. – первый в выпаде правой назад (полуприсед на стоящей сзади правой ноги) с полунаклоном вперед, мяч в правой руке внизу. Перекатывание мяча партнеру правой рукой, То же, левой рукой, сменив положение ног.

3.И.п.- широкая стойка ноги врозь с наклоном вперед спиной друг к другу на расстоянии нескольких метров, мяч в руках. Перекатывание мяча руками назад между ног. То же, одной рукой (правой и левой).

4. И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии нескольких метров, мяч в ногах. Перекатывание мяча партнеру толчком одной ноги (правой и левой), подъемом ступни, подошвой.

5.И.п. – стоя левым (или правым) боком друг к другу на расстоянии нескольких метров, мяч в ногах. Перекатывание мяча партнеру (влево и вправо) толчком одной ноги, внутренней (наружной) стороной ступни.

Упражнения в бросках и ловле мяча двумя руками.

1.И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, мяч в руках. Первый бросает мяч двумя руками снизу. Второй ловит мяч двумя руками на уровне пояса или груди.

Варианты: а) бросать мяч с предварительным полунаклоном вперед и выпрямлением туловища в момент броска; б) после предварительного приседа на всей ступне, вставая, сделать бросок.

2.И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу. Первый в наклоне с прямым туловищем держит мяч двумя руками впереди (у пола) и бросает его вверх – вперед, не выпрямляя туловища. Второй ловит мяч двумя руками и принимает и.п.

3.И.п. – стойка лицом друг к другу (произвольная), мяч в руках возле груди. Бросок мяча двумя руками от груди.

Варианты: а) то же, с предварительным подседом; б) то же, в прыжке.

4. И.п. – первый в стойке боком к партнеру, мяч возле груди. Прыжок с поворотом к партнеру и бросок мяча двумя руками от груди в момент прыжка.

Вариант: а) то же, из стойки спиной к партнеру, поворачиваясь кругом.

5. И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, мяч в руках вверху. Бросок из-за головы одними руками.

Варианты: а) то же, с предварительным наклоном назад; б) то же, в положении выпада.

6.И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, мяч в руках внизу. Первый с поворотом туловища отводит мяч вправо (или влево) и бросает двумя руками сбоку.

Вариант: а) то же, предварительно присев с небольшим наклоном туловища.

7.И.п. – широкая стойка ноги врозь боком друг к другу, мяч в руках первого внизу – справа (слева). Бросок мяча в сторону одними руками.

Варианты: а) то же, с поворотом туловища; б) то же, с предварительным приседанием на ноге, стоящей дальше от партнера (из положения выпада)

8.И.п. – стойка ноги врозь, первый, стоя спиной к партнеру, держит мяч впереди – снизу. Поворачивая туловище налево (направо), первый бросает мяч двумя руками через сторону назад. Партнер, поймав мяч, поворачивается в и.п.

9.И.п. – стойка ноги врозь, первый стоит спиной к партнеру и держит мяч внизу. Бросает мяч двумя руками назад через голову. Второй, поймав мяч, поворачивается спиной к партнеру.

Варианты: а) то же, с предварительным полунаклоном вперед и наклоном туловища назад в момент броска (посмотреть вслед мячу); б) то же, с предварительным приседанием; в) то же, из седа на пятках с наклоном вперед, мяч вверху (или на полу) – выпрямляясь – бросок.

10.И.п. – стойка спиной друг к другу на небольшом расстоянии, мяч в руках у первого впереди – внизу. Первый перебрасывает мяч двумя руками вверх – назад через голову, второй ловит его, не поворачиваясь назад.

11. И.п. – первый в широкой стойке ноги врозь, спиной к партнеру, держит мяч впереди. Энергично наклоняясь вперед, он бросает мяч двумя руками назад – вверх между ногами. Второй ловит мяч и поворачивается кругом в и.п.

12.И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, мяч в руках внизу у второго. Первый в полунаклоне вперед, руки назад. Второй бросает мяч вверх – вперед двумя руками снизу, первый ловит мяч за спиной.

13.И.п. первый в стойке ноги врозь спиной к партнеру держит мяч внизу – сзади. Первый бросает мяч двумя руками назад – вверх. Второй, поймав мяч, поворачивается в и.п.

14. И.п. – стойка лицом друг к другу, мяч в руках у первого внизу – сзади. Первый бросает мяч двумя руками вперед – вверх через голову с наклоном вперед.

Вариант: а) с наклоном и последующим выпадом вперед.

15.И.п. – первый, лежа на спине головой к партнеру, держит мяч внизу. Первый бросает мяч двумя руками вверх – назад (за голову).

16.И.п. – первый лежит на спине ногами к партнеру и держит мяч на груди. Толчком бросает мяч руками от груди. Второй, поймав мяч, перекачивает его по полу первому.

Вариант: а) второй, поймав мяч, бросает его первому.

17.И.п. – партнеры расположены ногами друг к другу, первый лежит на спине, держа мяч на груди, второй – сидит. Первый поднимает ноги вперед, затем, энергично опуская их на пол, садится и одновременно бросает мяч двумя руками от груди. Второй, подняв руки навстречу летящему мячу, ловит его и, опуская мяч на грудь, делает перекат назад согнувшись. То же – в другую сторону.

18.И.п. – первый лежит на спине ногами к партнеру и держит мяч руками вверх (за головой на полу). Энергично сгибаясь, он бросает мяч двумя руками из-за головы.

19.И.п.- партнеры расположены ногами друг к другу: первый лежит на спине, держа мяч вверх, второй сидит. Энергично сгибаясь, первый бросает мяч двумя руками из-за головы. Второй ловит мяч и перекатом назад ложится.

20.И.п. – первый лежит на животе ногами к партнеру, держа мяч вверх (мяч на полу). Первый бросает мяч двумя руками вверх – назад за спину. При первых бросках второму следует стоять ближе к партнеру.

Упражнения в бросках и ловле мяча одной рукой.

1.И.п. – стойка лицом друг к другу, первый держит мяч внизу правой (левой) рукой. Первый бросает мяч одной рукой снизу движением только одной руки. Второй ловит мяч сначала двумя руками и бросает одной, затем ловит и бросает одной рукой

Варианты: а) то же, с сопутствующим движением туловища, б) то же, с предварительным приседанием.

2.И.п. – партнеры стоят лицом друг к другу, первый держит мяч одной рукой у плеча. Первый толкает мяч от плеча только одной рукой.

Варианты: а) то же, стоя боком к партнеру с предварительным наклоном и последующим поворотом в момент толчка; б) то же, из положения выпада одноименной ногой, стоя боком к партнеру (имитация толкания ядра).

3.И.п. – партнеры в стойке ноги врозь лицом друг к другу, первый держит мяч в правой (левой) руке над головой. Первый бросает мяч одной рукой из-за головы.

Вариант: а) то же, в стойке одна нога впереди.

4.И.п. – партнеры в стойке ноги врозь боком друг к другу, первый держит мяч в одной руке (дальней от партнера). Первый бросает мяч одной рукой сбоку.

Вариант: а) то же, с предварительным наклоном и выпадом в сторону, одноименную бросающей руке.

5.И.п. – партнеры в стойке боком друг к другу, первый держит мяч в одной руке (дальней от партнера). Первый бросает мяч одной рукой через голову движением только руки.

Варианты: а) то же, сопутствующим движением туловища; б) то же, с предварительным наклоном и выпадом в сторону, одноименную бросающей руке.

6.И.п.- первый лежит на левом боку головой к партнеру, опираясь на левое предплечье, мяч на правой ладони внизу. Первый бросает мяч одной рукой вперед – вверх через голову (сбоку).

Упражнения в метании мяча.

1.Метание малых мячей в неподвижную цель.

Мишени:

- а) стойки с вертикальными кольцами разных диаметров и на разной высоте;
- б) щит с отверстием (диаметром 20-30 см);
- в) круг, нарисованный на стене (диаметром 50-60 см);
- г) несколько концентрических кругов (диаметр от 20 до 100 см);
- д) вертикальная полоса (ширина 30 см) с поперечными линиями – зонами попадания;
- е) горизонтальная полоса (ширина 30 см) с градацией зон попадания;
- ж) лежащие на полу большой надувной мяч или набивной мяч, гимнастический обруч;

- з) поставленные на полу кегли, булавы, деревянные столбики;
- и) поставленные на возвышение в виде пирамиды деревянные кубики.

Варианты усложненных заданий:

- а) метание в цель, постепенно увеличивая расстояние до мишени;
- б) метание в цель, ограничивая время на выполнение серии бросков;
- в) выполнение бросков с хода – с шага или с разбега;
- г) бросать мяч, стоя на ограниченной опоре;
- д) перед бросками выполнить три-пять оборотов на месте;
- е) менять исходное положение – стоя на одном колене, полулежа, опираясь на предплечье.

2. Метание малых мячей в подвижную цель

Мишени:

- а) подвешенный на высоте и качающийся гимнастический обруч;
- б) подвешенный на шнуре большой надувной мяч;
- в) подвешенные на длинной прочной нитке и раскачиваемые воздушные шары;
- г) катящийся по земле обруч или мяч;
- д) пробегающий поперек или убегающий по диагонали участник,
- е) подброшенный вверх большой мяч;
- ж) качающаяся на небольшой высоте корзина.

3. Метание малых мячей в цель с отскока.

Ударом мяча о стенку, попасть в мишень, находящуюся на полу или на небольшом возвышении.

Мишени:

- а) вертикально стоящие кегли или другие предметы (расстояние от стены 2-4 метра);
- б) пирамида из кубиков;
- в) положенный на табурет баскетбольный или набивной мяч;
- г) несколько поперечных полос, начерченных на полу (расстояние друг от друга 30-50 см);
- д) несколько concentрических кругов, начерченных на полу (диаметр от 40 до 120 см).

4.Метание малых мячей в цель с отскоком.

Ударом мяча о пол, попасть в мишень, находящуюся на стене, стойке или другом возвышении.

Мишени:

- а) нарисованные на стене круги или полосы с цифровыми показателями;
- б) мячи, кегли или другие предметы, поставленные на гимнастическое бревно, «коня».

5.Метание большого мяча в цель.

Мишени:

- а) баскетбольный щит;
- б) круг (диаметр 60-100 см);
- в) несколько concentрических кругов (диаметр от 40 до 120 см);
- г) вертикальная стойка с обручем;
- д) начерченные на полу поперечные полосы (ширина 30-50 см) для бросков в зону, названную тренером;

- е) стоящая на полу или на возвышении корзина (диаметр 50-60 см);
- ж) лежащие на бревне набивные мячи;
- з) баскетбольная корзина.

Варианты усложненных заданий:

- а) выполнение бросков мяча с разных дистанций;
- б) изменение формы и величины мишени;
- в) изменение способа бросков мяча.

Подготовительные и подводящие упражнения для овладения основными действиями с мячом.

Упражнения и игры для совершенствования техники передачи-ловли мяча.

Углубленное разучивание действий.

- 1.Броски мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
- 2.Броски мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
- 3.Броски мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками.

Игры: «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч – водящему».

Совершенствование навыков

- 1.Удары мячом об пол с хлопком в ладони, поворотом кругом и ловлей мяча двумя руками.

- 2.Броски мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку.
- 3.Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
- 4.Подбрасывание мяча стоя и ловля его после приседания.
- 5.Подбрасывание мяча сидя и ловля его после вставания.
6. Передача мяча по кругу вправо и влево произвольным способом.
7. Игры: «У кого больше мячей», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч».

Упражнения и игры для совершенствования техники ведения мяча:

Углубленное разучивание.

- 1.Ведение мяча на месте правой и левой рукой с изменением высоты отскока.
- 2.Ведение мяча вокруг препятствия в одну и другую стороны, ведение мяча змейкой.
- 3.Ведение мяча без зрительного контроля по прямой.
4. Игра «Бегуны и ведуны».

Совершенствование.

- 1.Ведение мяча бегом.
- 2.Ведение мяча во встречных колоннах.
- 3.Челночный бег с ведением мяча.

Упражнения и игры для совершенствования техники бросков мяча:

Углубленное разучивание.

1. Броски в стену от груди.

2. Броски в кольцо с места.
3. Броски после ведения.
4. Штрафной бросок

Совершенствование.

Игры: «Чья команда больше», «Метко в корзину».

Игры и эстафеты для закрепления основных действий с мячом.

«Играй, играй, мяч не теряй!». Все дети располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. После сигнала тренера, все должны, как можно быстрее, поднять мяч вверх. Вариант: после сигнала все игроки должны правильно держать мяч или принять правильную стойку. В игре мяч можно вести, бросать в щит, корзину, в стену, вверх, вниз.

«Сделай фигуру». Все дети свободно располагаются на площадке, каждый второй имеет мяч. Если тренер говорит: «День!» - все играют в паре с товарищем. Если тренер говорит: «Ночь!» - все дети, с мячами и без мячей должны как можно быстрее принять определенную позу и не шевелиться.

«Вызов по имени». Дети делятся на 4-5 групп и образуют круги. В центре каждого круга – ребенок с мячом. После сигнала тренера, стоящий в центре подбрасывает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч; тот должен поймать мяч, не уронить его. После этого, поймавший мяч бросает его вверх и также называет кого-либо по имени.

«Подвижная цель». Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг с водящим в центре. Дети перебрасывают друг другу мяч, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим.

«Мяч – водящему». Дети делятся на 4-5 групп, каждая образует свой круг. В центре каждого круга – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга, водящий поднимает его вверх.

«У кого меньше мячей». Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. Дети обеих команд после сигнала тренера стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после свистка тренера остается меньше мячей.

«Поймай мяч». Дети делятся по трое. Двое становятся друг против друга и перебрасывают мяч друг другу, как им удобно. Третий становится между первыми двумя и старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

«За мячом». Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2-3 метров. После сигнала водящий передает мяч стоящему первым в противоположной колонне ребенку, а сам бежит в конец этой колонны, то есть, вслед за мячом. Поймавший мяч также передает его напротив стоящему и отправляется за мячом. Игра заканчивается, когда все игроки вернутся на свои места, а мячи возвратятся водящим.

«Обгони мяч». Играют 2 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, выбирают водящих, которые имеют мячи. После сигнала каждый водящий отдает мяч игроку, стоящему справа, а сам бежит влево, обегает круг и становится на свое место. Получивший мяч передает его следующему справа и т.д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра заканчивается. Когда дети обегут круг и мяч возвратится водящему.

«У кого меньше мячей»: дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 сантиметров. Дети обеих команд, после сигнала тренера стараются перебросить свои мячи на площадку соперника.

«Мяч в корзину». Дети распределяются на команды по числу щитов или корзин на площадке и становятся в середине площадки на указанные места. У первых игроков в руках мяч. По сигналу каждый участник ведет мяч к щиту, останавливается, бросает мяч двумя руками от груди, ловит и передает следующему игроку команды.

«Чья команда больше»: дети делятся на команды по 4-5 игроков. Они становятся в колонну на расстоянии 2 метров от корзины. Первые в каждой колонне – с мячами. После сигнала тренера, они бросают мячи, стараясь попасть в корзину. Каждый ловит мяч, передает его следующему игроку по команде, сам обегает выставленные на площадке кегли и становится в конец колонны. То же повторяют следующие игроки.

«10 передач»: дети становятся парами на расстоянии 2 метров друг от друга, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на пол.

«Успей поймать»: Дети встают по кругу с водящим в центре. Они перебрасывают мяч с одной стороны круга на другую. Водящий должен поймать мяч или коснуться его рукой. Если это ему удастся, он встает в круг, а в середину идет тот, кто последним бросил мяч.

«Гонка мячей по кругу». Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу по указанному направлению, стараясь догнать другой мяч.

«Поймай мяч»: дети делятся по трое. Двое из них становятся друг против друга на расстоянии 3-4 метров и перебрасывают мяч друг другу, как им удобно. Третий становится между ними и старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если это ему удастся, он становится на место того, кто «заронил».

«Займи свободный кружок»: на полу в разных местах чертятся кружки, диаметром 50 см на расстоянии 1,5 – 2 метра друг от друга. Все дети, за исключением водящего, становятся в них, затем перебрасывают мяч товарищам в разных направлениях. Водящий старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой.

«Мотоциклисты»: на площадке размечается дорога, шириной 2-3 метра и длиной 4-5 метров. Все дети-мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Около дороги стоит регулировщик, он зеленым и красным флажками регулирует движение по дороге.

При поднятом красном флажке мотоциклисты не выключают мотор – мяч ведётся на месте. При зеленом флажке мотоциклисты проезжают улицу без остановки – проводят мяч бегом.

«Скажи, какой цвет». Все дети имеют мячи, кроме водящего и свободно ведут его по площадке. Водящий передвигается с 2 флажками различных цветов. Ребенок, около которого останавливается водящий и показывает флажок какого-либо цвета, должен, ведя мяч на месте, сказать, какого цвета флажок показывает водящий.

«Вызовы по номерам». Дети делятся на несколько команд по 4-5 игроков. В команде рассчитываются по очереди и становятся в колонну. Перед каждой колонной расставляют 5-6 кеглей на расстоянии 1 метра одна от другой. Тренер называет номера (не по очереди) и вызванные дети ведут мяч, обводя первую кеглю справа, вторую слева и т.д. Последнюю кеглю обегают кругом и возвращаются обратно.

«Ведение мяча парами». Дети делятся по двое. Каждый из них имеет мяч и свободно передвигается по площадке. Один ребенок в паре – водящий – его цель – не роняя мяч, коснуться рукой товарища по паре. Если ему это удастся, другой ребенок становится водящим, а бывший водящий свободно ведет мяч.

«Ловишки с мячом». Дети с мячами свободно передвигаются по площадке. Цель водящего – ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, осаленный становится водящим.

«Эстафета с ведением мяча». Дети делятся на команды по 5-6 игроков. Команда располагается крестообразно, вокруг нее чертится круг. Тренер указывает направление передвижения. После сигнала первый ребенок из команды ведет мяч по кругу, возвращается на свое место и передает мяч следующему игроку, а сам становится в конец.

«Пять бросков»: 10-12 детей располагаются на расстоянии 1.2 – 2 метра от корзины. По сигналу воспитателя все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает мяч в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.

«Чья команда больше»: дети делятся на команды по 4-5 человек. Они становятся в колонну на расстоянии 2 метра от корзины. Первые в каждой колонне – с мячами. После сигнала тренера они бросают мячи, стараясь попасть в корзину. Каждый ловит мяч, передает его следующему товарищу по команде, сам обегает выставленные на площадке

кегли и становится в конец колонны. То же повторяют и следующие игроки. Выигрывает та команда, которая в установленное время забьет больше мячей в корзину

«Броски мяча в парах»: дети становятся парами, у каждой пары свой мяч. Один ребенок из каждой пары становится под корзину, чтобы поймать брошенный мяч. Остальные становятся друг за другом на расстоянии 2 метров от корзины. После сигнала тренера они бросают каждый свой мяч (по 5 раз). Затем меняются местами с напарниками. Выигрывает пара, большее число раз попавшая в корзину.

«Метка в корзину». Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке и становятся в середине ее на указанные места. У первых игроков в руках мяч. По сигналу тренера каждый ведет мяч к щиту, останавливается, бросает мяч двумя руками от груди, ловит его и передает следующему игроку команды. Выигрывает команда, сделавшая большее количество попаданий.

«Мяч ловцу»: на площадке чертятся три круга один в другом: первый, диаметром 1 метр, второй диаметром 3 метра, третий – 5 метров. В первом круге стоит ловец, второй круг свободный, в третий становятся защитники (4-6 человек), остальные – игроки поля. Игроки поля ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники им противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями.

Элементы футбола.

Передача мяча друг другу в парах левой и правой ногой, стоя на месте.

Ведение мяча ногой (левой, правой) шагом и бегом – по прямой и по кругу.

Ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами.

Удары по мячу ногой (левой, правой) на дальность.

Удары по мячу на точность попадания в ворота.

Элементы волейбола.

Передача мяча над собой и ловля двумя руками.

Передача мяча через сетку.

Передача мяча в кругу.

Отбивание мяча после удара об пол.

Отбивание мяча после удара о стену.

Игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

«Мяч в кольцо»

Команды построены в колонны по одному перед баскетбольным щитом на расстоянии 2-3 метров. В игре может использоваться и стойка с корзиной. По сигналу первый номер выполняет бросок, ловит мяч и передает его второму участнику и т.д. Игроки бросают мяч обусловленным способом.

Выигрывает команда, у которой большее число попаданий.

«Мяч - капитану».

Команды построены в круги, интервал между игроками – до 2 метров. В центре круга капитан, в руках у него волейбольный мяч. По сигналу он пасует мяч первому номеру, который делает пас обратно, затем то же ко второму игроку и т. д. Если игрок потерял мяч, он обязан подобрать его и передать следующему участнику только пасом. Игра заканчивается в тот момент, когда капитан поймает мяч от последнего игрока. Варианты игры: 1) капитан пасует мяч все время в одном направлении, а игроки передвигаются по кругу; 2) команда выстраивается напротив своего капитана в колонну по одному, а игрок, отпасовавший мяч, убегает назад и становится в конец колонны; 3) отпасовавший игрок перебегает вперед и становится за капитаном.

«Мяч по кругу».

Команды построены в круги, интервал между игроками – до 2 метров. В руках у капитанов команд по большому надувному мячу. По сигналу игроки передают мяч друг другу обусловленным способом. Игрок, уронивший мяч, должен сам поднять его, вернуться на свое место и продолжить игру.

Выигрывает команда, первой закончившая передачу.

Способы передачи мяча: 1) броском двумя руками снизу, от груди; 2) ударом о пол двумя руками; 3) броском и ловлей одной рукой; 3) пасовкой одной рукой сверху и снизу.

«Футбольный слалом».

Команды построены за линией старта, в ногах у первых номеров лежит футбольный мяч. По сигналу участник ведет мяч ногами, выполняя по ходу движения следующие задания:

1) обводка 4-5 стоек, поставленных в ряд по продольной линии на расстоянии 2-3 шагов одна от другой; 2) удар мячом о стенку с последующей остановкой после отскока мяча; 3) проталкивание мяча по узкому «коридору» из трех-четырех барьеров по направлению к стартовой линии.

«Забей гол!».

Команды построены в колонну по одному за 1,5-2 метра от линии броска, расположенной в 6-8 метрах от ворот. В ворота становится игрок соперников. Игроки поочередно выходят вперед и с линии выполняют бросок по воротам, стараясь забить гол. То же повторяет другая команда.

Места команды определяются по количеству забитых голов.

Варианты игры: 1) удары выполняются с различных расстояний, в зависимости от возраста участников и размера ворот; 2) удары выполняются после обводки мячом двух-трех стоек.

«Кто точнее?»

Команды построены в колонны по одному (или в шеренги) напротив своих баскетбольных щитов. В руках у первых игроков по мячу. По сигналу, первые номера бегут до щита и обусловленным способом бросают мяч в корзину. От щита игрок перебрасывает мяч вторым номерам, а сами возвращаются на левый фланг. То же повторяют вторые номера. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

«Баскетбольный слалом».

Команды 8-10 человек построены за линией старта, в руках у первых номеров по баскетбольному мячу. По сигналу участник, ведя мяч, обегает «змейкой» вертикальные стойки, затем катит мяч рукой, ударяет мячом об стену, возвращается назад. Второй участник, получив мяч, выполняет то же самое.

«Перепасуй мяч».

Команды построены в круги, интервал между игроками – 2 метра. В центре круга – капитан – у него футбольный мяч. По сигналу капитан пасует мяч первому номеру, который делает пас обратно, затем то же ко второму игроку.

Общая и специальная физическая подготовка

Развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.

Упражнения с большим мячом.

1.И.п. – стойка ноги вместе, мяч в руках, внизу. 1-мяч на грудь; 2-поднять мяч вверх; 3-мяч на грудь; 4-опустить мяч вниз.

2.И.п. – стойка ноги врозь, мяч в руках внизу. 1-2-поднимая мяч вверх, подняться на носки и потянуться; 3-4- и.п.

3.И.п. - стойка ноги врозь, мяч на полу сбоку. 1-наклон вперед -в сторону – взять мяч; 2-выпрямиться – мяч в руках внизу; 3-наклон в другую сторону, положить мяч сбоку; 4-выпрямиться в и.п.

4.И.п. – стойка ноги врозь, мяч в руках внизу. Поднимая мяч вперед, повернуть туловище направо, ударить мячом о пол за правой пяткой. Поймать мяч и вернуться в и.п. То же в другую сторону.

5.И.п. – упор на коленях, касаясь лежащего на полу мяча. 1-2-выпрямиться в стойку на коленях, поднять мяч вверх – прогнуться; 3-4 – и.п.

6.И.п. – сед на пятках, мяч за головой. 1- выпрямиться, правую ногу в сторону на носок, руки вверх, наклон вправо; 2-и.п.; 3-4 – то же в другую сторону

7.И.п.-произвольная стойка, мяч в руках внизу. 1-4-подбросить мяч вверх и поймать его.

8.И.п.- лежа на спине, руки с мячом впереди. 1-2-сделать перекат влево на живот, поднимая руки вверх и прогибаясь; 3-4- и.п. То же, в другую сторону.

9.И.п.- лежа на животе, мяч в руках впереди на полу. 1-2-сгибая руки, отвести мяч назад за голову; 3-4-и.п.

10.И.п.-стойка ноги вместе, мяч в руках на груди.1-4- подбросить мяч вверх и поймать его.

11.И.п.-стойка ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу сбоку. Прыжки на двух ногах, продвигаясь около мяча по кругу.

12.И.п. – руки на поясе, мяч между стопами. Прыжки на месте, удерживая мяч между ногами.

Упражнения с малым мячом. -6

1.И.п. – о.с., мяч в левой руке. 1-2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку; 3-4 – опустить руки вниз. Повторить то же, в обратную сторону.

2.И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1-руки вперед, передать мяч в левую руку; 2-руки в стороны и прыжок назад; 3-4 – то же, передавая мяч в левую руку.

3.И.п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – наклон вправо, руки за голову, передавая мяч в правую руку; 2-выпрямиться, руки вниз; 3-4 – то же, в другую сторону, передавая мяч в левую руку.

4.И.п. – стойка ноги врозь, мяч вверху. 1- наклониться вперед, положить мяч на пол возле ног; 2-выпрямиться, руки вверх; 3-наклониться вперед и взять мяч; 4-выпрямиться, мяч вверх.

5.И.п. – стойка ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. 1-глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку у носков ног; 2-встать, руки в стороны; 3-4-то же, передавая мяч в правую руку.

6.И.п.-стойка на коленях, ноги слегка расставлены; руки в стороны, мяч в правой руке. 1-наклониться немного назад и, с поворотом туловища направо, положить мяч на пол между стоп; 2-и.п.; 3- повернуться налево и поднять мяч левой рукой; 4-и.п.

7.И.п.-стойка ноги врозь, мяч в руках внизу. Повернуть туловище направо, бросить мяч вверх, поймать мяч двумя руками и вернуться в и.п. То же, в другую сторону.

8.И.п.-стойка ноги вместе, правая рука на поясе, левая впереди, мяч на ладони. Присесть, перейти в положение седа и выпрямить ноги вперед, встать, не роняя мяча и сохраняя принятое положение рук. Поочередно менять положение рук, ладонь держать «лодочкой».

9.И.п.- упор стоя на коленях, мяч на полу между ладонями. 1-4-взять мяч правой рукой и, сделав ею большой круг вперед-вверх в боковой плоскости, положить мяч на место. То же, левой рукой.

10.И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Делая мах правой ногой вперед-вверх, ударить мячом о пол под одной ногой; опуская ногу, поймать его двумя руками, с другой стороны. Прodelать то же, выполняя мах левой ногой, переложив мяч в левую руку.

11.И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу между ног. 1-прыжком левую ногу вперед, правую назад; 2-прыжком ноги врозь; 3-прыжком правую ногу вперед, левую назад; 4-прыжком ноги врозь.

12.И.п. – стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. Бросить мяч вверх, сделать хлопок за спиной, поймать мяч двумя руками.

13.И.п.- лежа на спине, руки в стороны, мяч в правой руке. 1-согнуть ноги вперед и положить мяч на голени у ступней; 2-выпрямить ноги, положить их на пол, руки в стороны; 3-согнуть ноги вперед, взять мяч левой рукой; 4-выпрямить ноги вниз, руки в стороны, мяч в левой руке.

14.И.п.- сед, руки в стороны, мяч в правой руке. 1-высокий мах правой ногой вверх – вперед, руки вперед, передать мяч под ногой в левую сторону; 2- опустить ногу, руки в стороны; 3 – согнуть руки за голову и передать мяч в правую руку; 4- руки в стороны. Махи выполнять поочередно правой и левой ногой.

15.И.п. – о.с., мяч на полу сбоку. Прыжки боком через мяч.

Контрольные упражнения.

- 1.Подбрасывать вверх и ловить мяч двумя руками без падения до 10 раз.
- 2.Бросать мяч двумя руками любым способом вдаль.
- 3.Метать в цель двумя руками из-за головы.
- 4.Перебрасывать на месте мяч друг другу снизу.
- 5.Отбивать мяч об пол и ловить двумя руками на месте до 10 раз.
- 6.Вести мяч на месте и приставными шагами – до 10 ударов.
- 7.Забрасывать мяч в корзину на месте двумя руками.
- 8.Отбивать мяч о стену и ловить его двумя руками.

