

**Календарное планирование по кружковой работе «Спортивная карусель»
на 2021-2022 учебный год.**

| Месяц | Тема занятия | Задачи | Содержание |
|----------|-------------------------------|--|--|
| сентябрь | 1.Диагностика | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Отбивание мяча-не менее 10 раз не теряя его (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) ❖ Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) ❖ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте ❖ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении ❖ Броски мяча на меткость в цель |
| | 2.Диагностика | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Перебрасывание мяча через сетку. ❖ Перебрасывание мяча друг другу. ❖ Отбивание мяча на месте. ❖ Подбрасывание мяча с хлопками в движении. ❖ Броски мяча в цель на меткость. |
| октябрь | 3. История возникновения мяча | 1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Знакомство с историей возникновения мяча. Р/н/и «Свечки», «Одноручье». ❖ Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом» |
| | 4. Броски мяча | 1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. ❖ Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) ❖ Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок» |
| | Подбрасывание мяча | 1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. 3. Воспитывать ловкость | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Подбрасывание мяча вверх с хлопками ❖ Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом» |
| | Броски мяча | 1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер, | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) ❖ Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте |

| | | | |
|----------------|------------------------------|--|---|
| | | координации движений. 3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель. | (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом» ❖ Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10) |
| ноябрь | Броски мяча | 1. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. 3. Воспитывать настойчивость. 4. Учить передавать друг другу мяч ногами. | ❖ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз) ❖ Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя ❖ Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе» |
| | Перебрасывание мяча | 1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. 2. Развивать ловкость, внимание, глазомер. | ❖ Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу ❖ Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) ❖ Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног П/и «Мяч в воздухе» |
| | Перекатывание набивного мяча | 1. Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. 2. Развивать координацию движений, внимание. | ❖ Забрасывание мяча в корзину ❖ Перекатывание набивного мяча друг другу ❖ Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит» |
| | Перебрасывание мяча | 1. Учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Совершенствовать метание набивного мяча. 3. Воспитывать выдержку. | ❖ Перебрасывание мяча через сетку. ❖ Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам» |
| декабрь | Перебрасывание мяча | 1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным. | ❖ Перебрасывание мяча через сетку ❖ Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану» |
| | Броски мяча | 1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание. | ❖ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза ❖ Перебрасывание мяча через сетку в парах ❖ Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы» |
| | Отбивание мяча | 1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость. | ❖ Отбивание мяча правой и левой рукой на месте ❖ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза ❖ Остановка мяча ногой П/и «Пятнашки на улочках» |
| | Отбивание | 1. Учить отбивать мяч в | ❖ Отбивание мяча правой и левой рукой в |

| | | | |
|---------|---------------------|--|---|
| | мяча | движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину. | движении (5 – 6 м.) ❖ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ❖ Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови» |
| январь | Забрасывание мяча | 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком. | ❖ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ❖ Подбрасывание мяча с хлопками в движении ❖ Прыжки на мячах ❖ Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок» |
| | Перебрасывание мяча | 1. Упражняться в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер. | ❖ Перебрасывание мяча через сетку в парах ❖ Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками П/и «Мельница» |
| | Перебрасывание мяча | 1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Развивать чувство ритма, точности. | ❖ Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли ❖ Перебрасывание мяча из одной руки в другую ❖ Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом» |
| февраль | Забрасывание мяча | 1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. 3. Учить забрасывать мяч в ворота. 4. Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах. | ❖ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) ❖ Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) ❖ Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног ❖ Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам» |
| | Броски мяча | 1. Учить определять направление и скорость мяча. 2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. 3. Развивать быстроту, выносливость. | ❖ Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) ❖ Отбивание мяча одной рукой змейкой ❖ Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч» |
| | Перебрасывание мяча | 1. Учить правильно, ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. 2. Учить передавать мяч ногами друг другу. 3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание. | ❖ Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах) ❖ Перебрасывание мяча с одной руки в другую ❖ Передача мяча друг другу ногами П/и «Охотники и куропатки» |
| | Отбивание | 1. Учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук. | ❖ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении ❖ Перебрасывание мяча друг другу в парах из |

| | | | |
|--------|---------------------------------|--|--|
| | мяча | <ol style="list-style-type: none"> отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. Учить останавливать мяч ногой. Развивать ловкость, мышление. | <p>разных и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч ❖ Остановка мяча ногой <p>П/и «Мельница»</p> |
| март | Перебрасывание мяча | <ol style="list-style-type: none"> Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Упражнять в произвольном действии с мячами. Развивать координацию. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу ❖ Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч ❖ Прыжки на мячах – хоппах <p>П/и «Лови – не лови»</p> |
| | Знакомство с мячами - фитболами | <ol style="list-style-type: none"> Познакомить с мячами - фитболами. Учить правильно сидеть на фитболах. Развивать выносливость, координацию движений. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами ❖ Упражнение с фитболами сидя, лежа. <p>П/и «Пятнашки на улиточках»</p> |
| | Перебрасывание мяча | <ol style="list-style-type: none"> Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. Отрабатывать умение передачи мяча друг другу. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из - за головы ❖ Передача мяча друг другу ногой ❖ Прыжки на мячах - хоппах <p>П/и «Мяч в воздухе»</p> |
| | Упражнения с мячом - фитболом | <ol style="list-style-type: none"> Учить отбивать фитбол двумя руками. Совершенствовать навыки ведения мяча. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе ❖ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении ❖ Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу <p>П/и «Салки с мячом»</p> |
| апрель | Упражнения с мячом - фитболом | <ol style="list-style-type: none"> Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Перебрасывание фитбола друг другу в парах ❖ Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) <p>П/и «Вышибалы»</p> |
| | Перебрасывание мяча | <ol style="list-style-type: none"> Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. Упражнять в прыжках на мячах -хоппах. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Перебрасывание мяча через сетку (в парах) ❖ Броски мяча вверх с хлопками за спиной ❖ Прыжки на мячах - хоппах ❖ Передача мяча в парах, тройках с помощью ног <p>П/и «Попади мячом в цель»</p> |

| | | | |
|-----|----------------|---|---|
| | Отбивание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. 2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой. 3. Воспитывать уверенность. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) ❖ Отбивание мяча змейкой П/и «Догони мяч» |
| | Школа мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) ❖ Метание набивного мяча на дальность ❖ Перебрасывание набивного мяча друг другу П/и «Вышибалы» |
| май | Диагностика | <ol style="list-style-type: none"> 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ведение мяча в движении – ❖ м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно) ❖ Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) ❖ Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.) ❖ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте ❖ Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении ❖ Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10) |
| | Диагностика | <ol style="list-style-type: none"> 2. Выявить уровень физической подготовленности детей. | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Перебрасывание мяча через сетку ❖ Перебрасывание мяча друг другу ❖ Отбивание мяча на месте ❖ Подбрасывание мяча с хлопками в движении ❖ Броски мяча ногой в ворота на меткость |
| | Итоговое | См. приложение | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Развлечение «Разноцветный быстрый мяч» |