Частное образовательное учреждение
«Детский сад № 230 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» инструктора по физической культуре

Срок реализации: 03.10.22 – 31.10.22.

Северобайкальск, 2022 г.

Перспективный план по дополнительной общеобразовательной программе «Баскетбол» Октябрь. Старшая группа

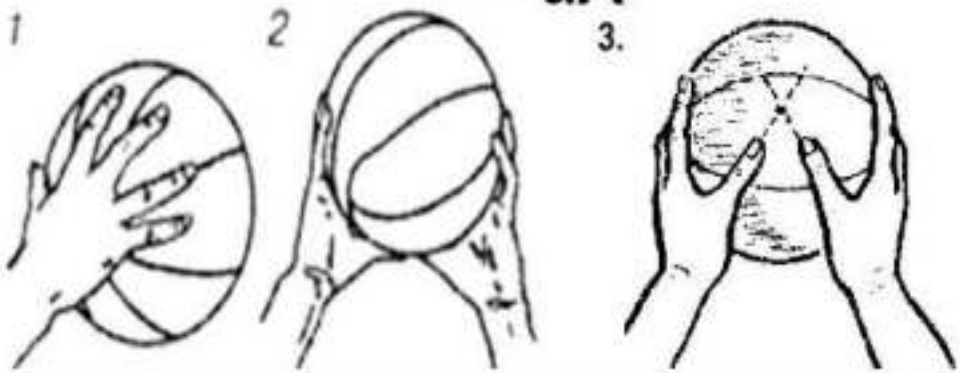
Неделя	Задачи	Содержание
1 неделя	1. Учить правильно держать мяч. 2. Упражнять в передаче и приёме мяча в колонне. 3. Развивать быстроту реакции, координацию. 4. Воспитывать самостоятельность.	1. Учить правильно держать мяч. 2. Упражнять в передаче и приёме мяча в колонне. 3. Развивать быстроту реакции, координацию. 4. Воспитывать самостоятельность.
2 неделя	1. Учить правильно держать мяч. 2. Упражнять в передаче и приёме мяча в колонне. 3. Развивать быстроту реакции, координацию. 4. Воспитывать самостоятельность.	1. Лёгкий бег в чередовании с ходьбой до 2-3 мин., ОРУ. 2. Техника удержания мяча обеими руками на уровне груди. 3. Передача и приём мяча в колонне.
3 неделя	1. Повторить технику удержания мяча. 2. Закрепить умение передавать и принимать мяч в колонне. 3. Упражнять в бросании и ловле мяча. 4. Развивать быстроту реакции, координацию, силу. 5. Воспитывать самостоятельность.	1. Лёгкий бег в чередовании с ходьбой до 2-3 мин., ОРУ. 2. Техника удержания мяча обеими руками на уровне груди. 3. Передача и приём мяча в колонне. 4. Бросание и ловля мяча двумя руками.
4 неделя	1. Повторить технику удержания мяча. 2. Закрепить умение передавать и принимать мяч в колонне. 3. Упражнять в метании набивного мяча. 4. Развивать быстроту реакции, координацию, силу. 5. Воспитывать самостоятельность.	1. Лёгкий бег в чередовании с ходьбой до 2-3 мин., ОРУ. 2. Техника удержания мяча обеими руками на уровне груди. 3. Передача и приём мяча в колонне. 4. Метание набивного мяча.

Перспективный план по дополнительной общеобразовательной программе «Баскетбол» Октябрь. Подготовительная группа

Неделя	Задачи	Содержание	Кол-во занятий в неделю
1	1.Совершенствовать навык ловли мяча. 2.Способствовать развитию глазомера, координаций и ловкости.	Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока Игры «10 передач», «Обгони мяч», «Будь внимателен»	2 занятия
2	1.Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед. 2.Упражнять в ловле мяча. 3.Развивать внимание и ориентировку в пространстве.	Ведение мяча на месте, продвигаясь вперед. Игра «Мяч водящему» Игра «Сделай фигуру»	2 занятия
3	1.Совершенствовать навыки передачи - ловли мяча. 2.Развивать умение точно бросать мяч в определенном направлении. 3.Воспитывать умение согласовывать свои движения с движениями товарища.	Передача мяча по очереди в правую, затем в левую сторону. Подвижная игра «Поймай мяч» Броски мяча в корзину.	2 занятия
4	1.Упражнять детей в передаче – ловле мяча. 2. Развивать внимание. 3.Способствовать точности движения.	Передача мяча двумя руками от груди стоя парами. Игра «Мяч водящему» Игра «Сделай фигуру»	2 занятия

Информационное поле, где размещаются карточки - схемы

Техника держания мяча

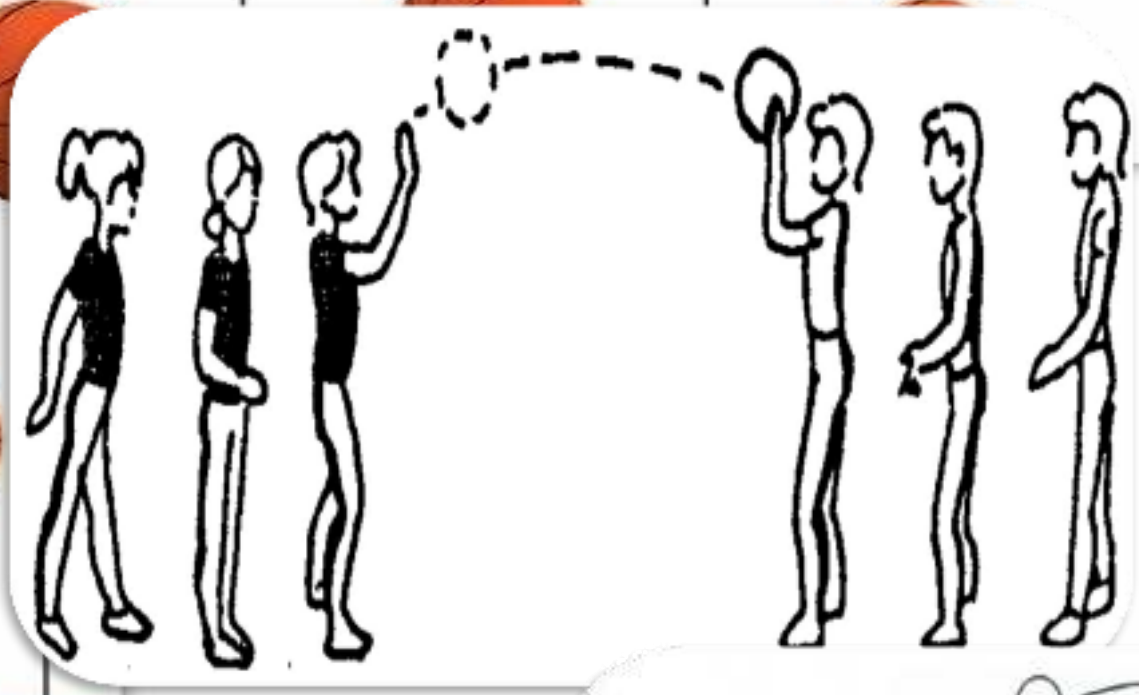


Как правильно держать мяч:

- Руки согнуты в локтях;
- Пальцы равномерно расставлены вокруг мяча,
- Мяч удерживается только подушечками пальцев рук;
- Ладони направлены назад и обе кисти чуть смещены в ту же сторону.

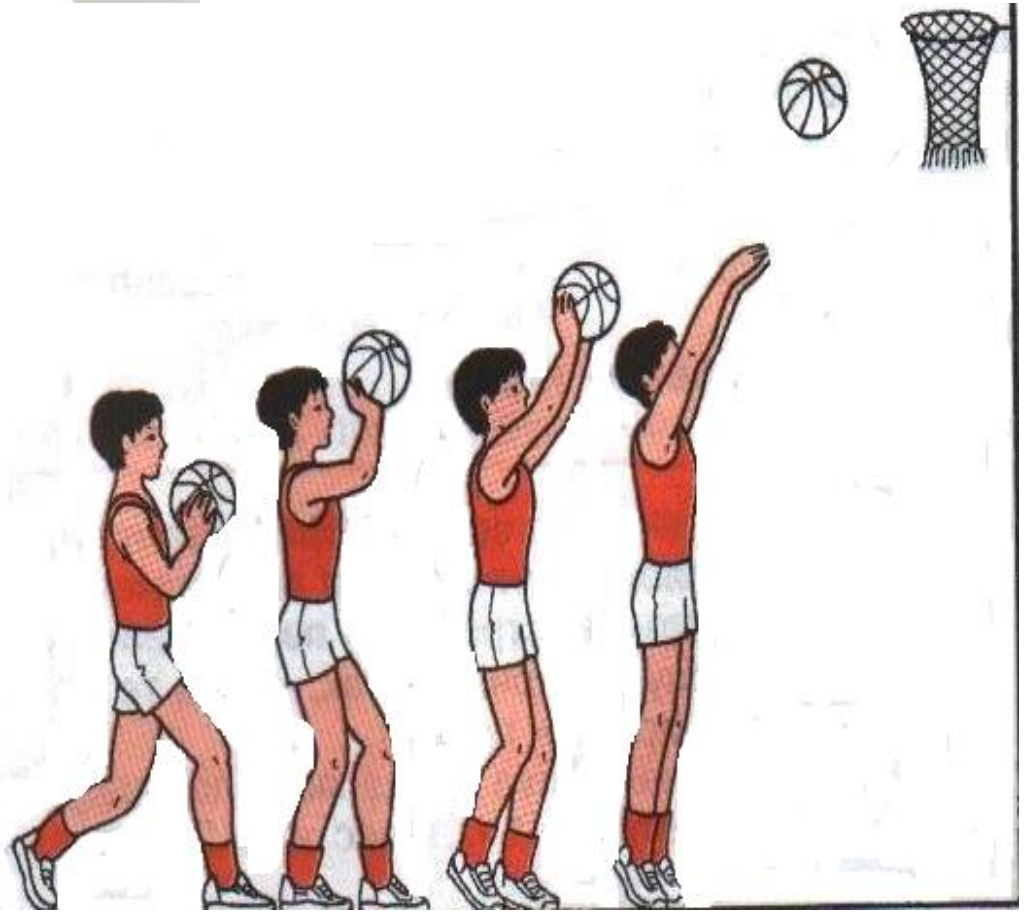
Ладони не касаются мяча.

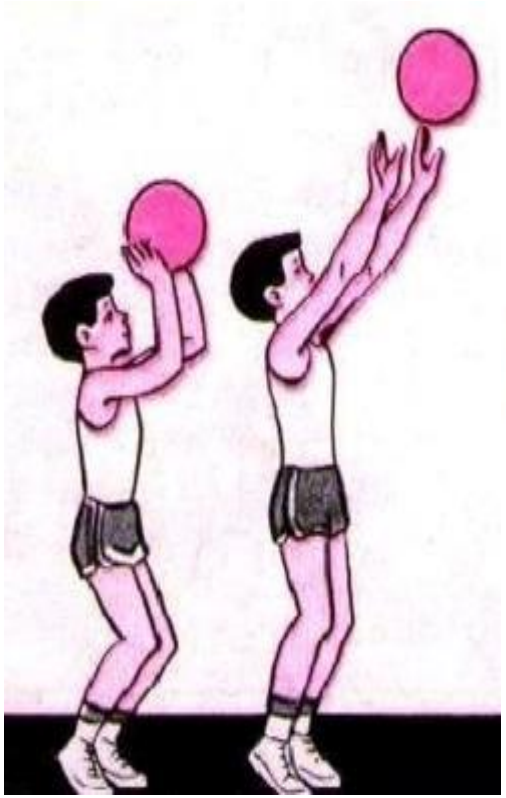
Рис. 1. Держание мяча:
1 – вид сбоку;
2 – вид спереди



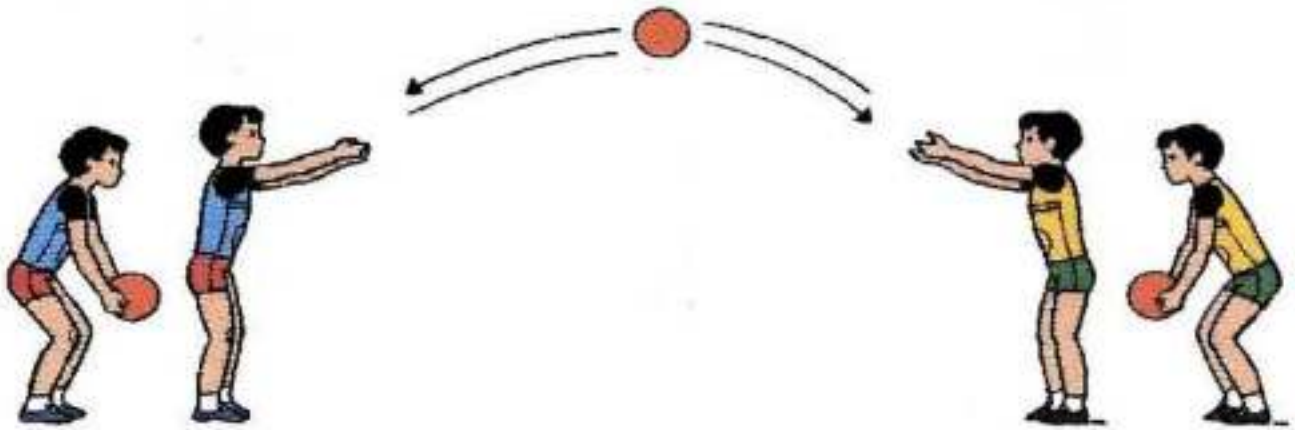
Передача мяча в колоннах

Бросание мяча в баскетбольное кольцо





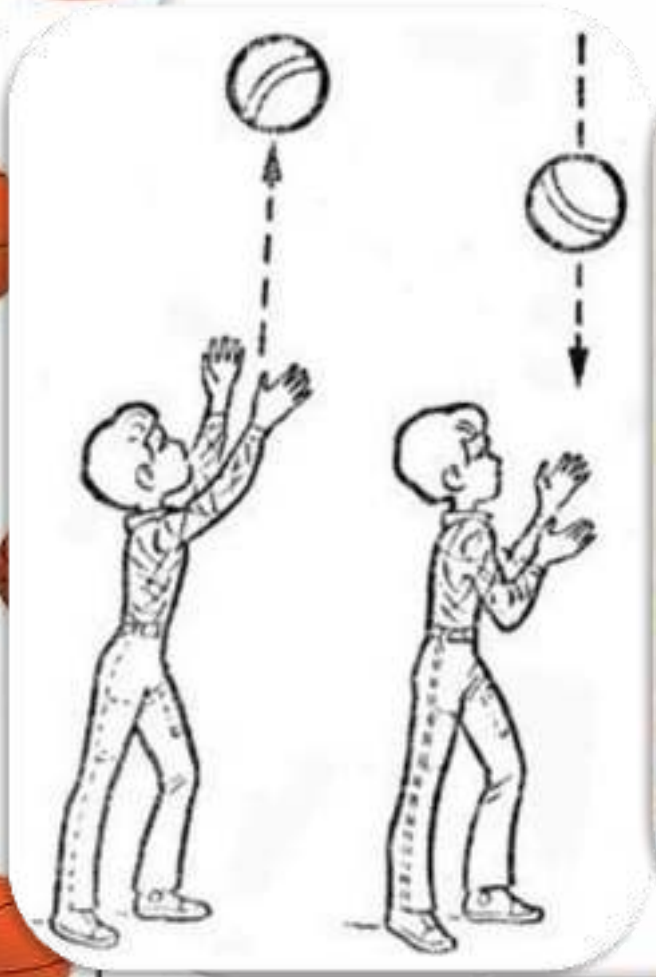
Работа с мячом

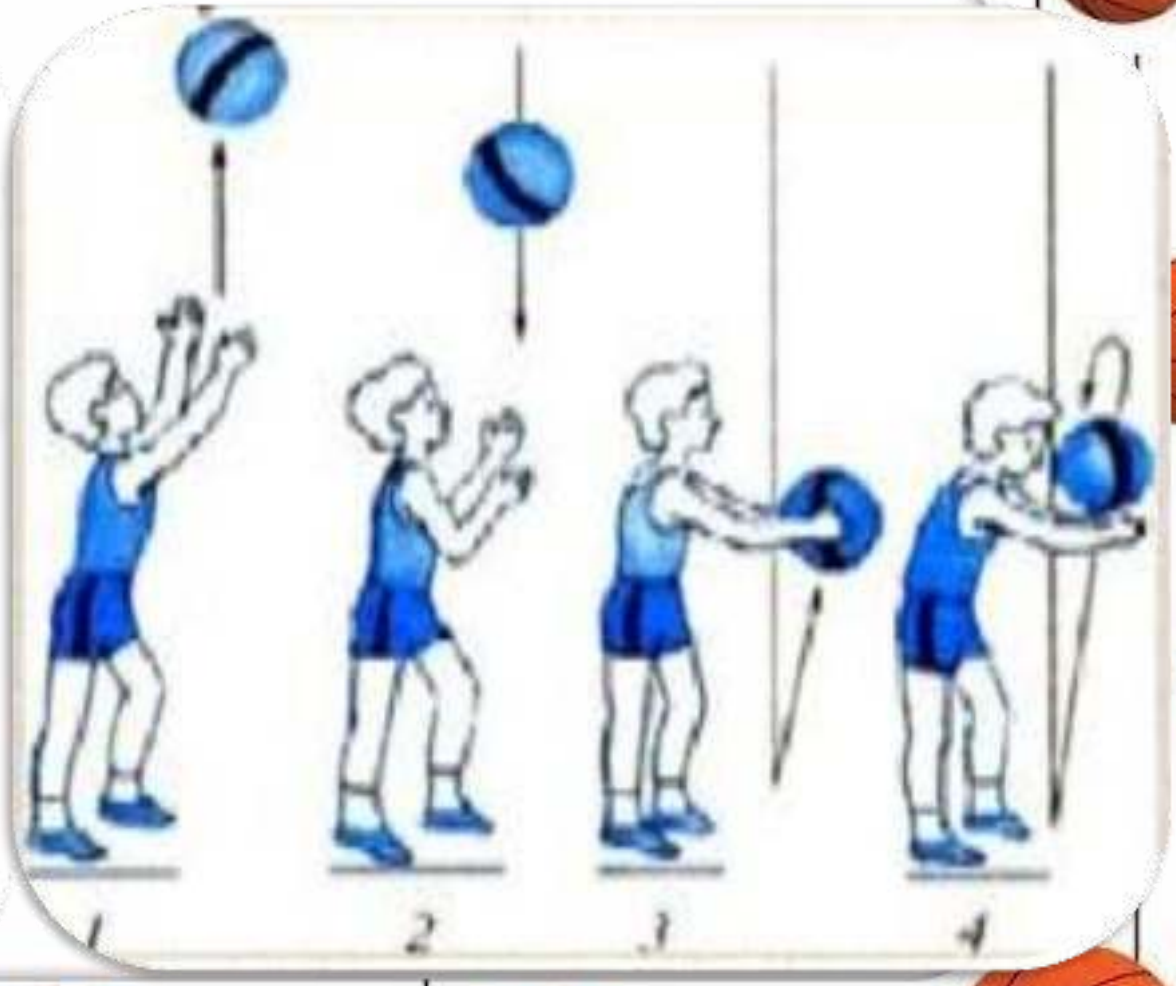


1. На расстоянии 4-5 м **ловля мяча** поочередно в парах

2. **Игра** «Мяч среднему не давать»

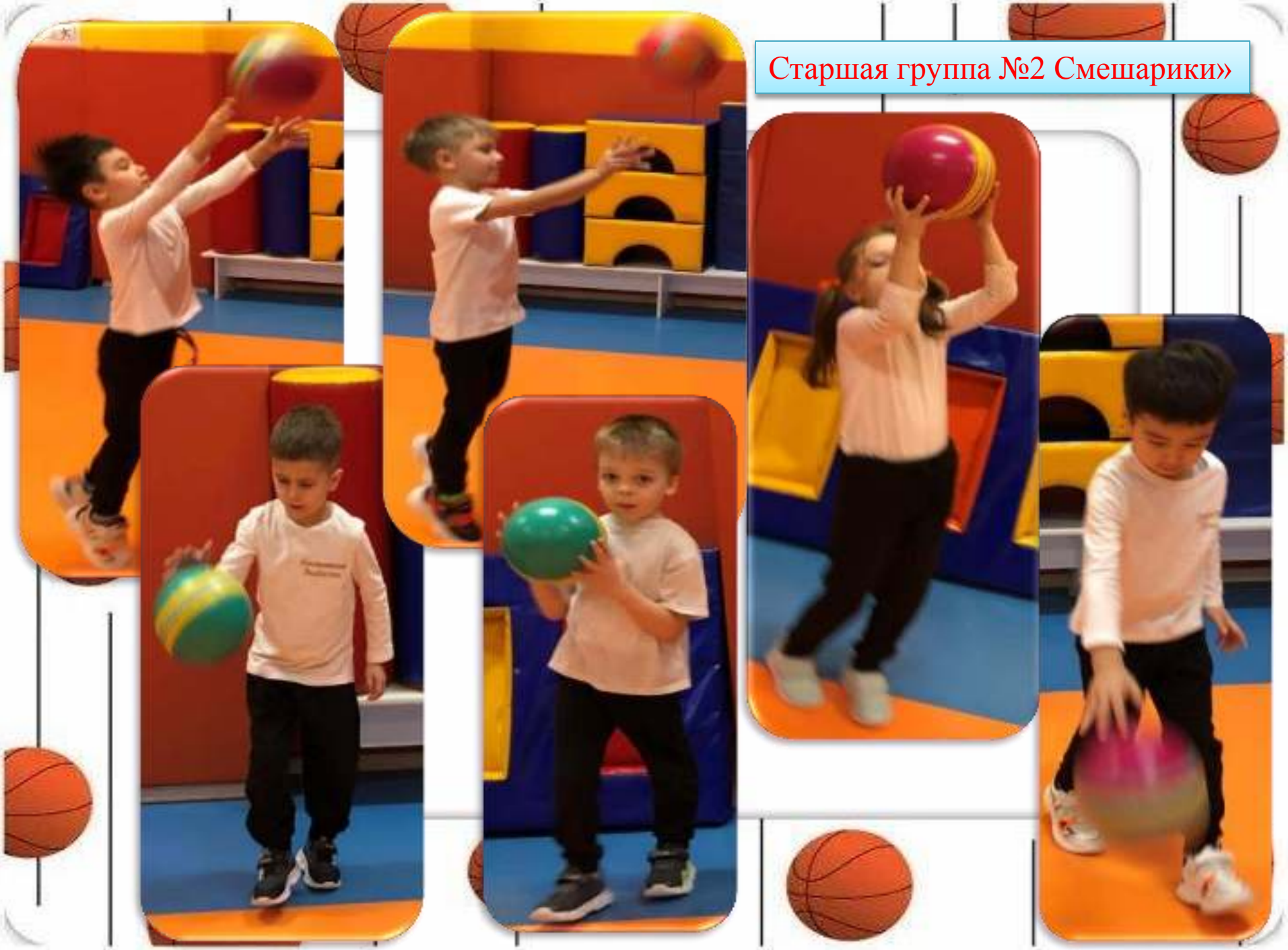
3. **Встречная эстафета**: передача и ловля мяча из одной колонны в другую, с переходом в конец своей колонны. Выигрывает команда, быстрее вернувшаяся на свое положение и не уронившая мяч




1
2
3
4

Старшая группа №1 Сказка»

Старшая группа №2 Смешарики»



Подготовительная группа №1 «Лучики»

CITYS

CITYS

Подготовительная группа №2 «Ягодка»

Он бывает баскетбольный,
Волейбольный и футбольный.
С ним играют во дворе,
Интересно с ним в игре.
Скачет, скачет, скачет, скачет!
Ну конечно, это...

мячик