A decorative border surrounds the central text area, consisting of several orange basketballs and vertical black lines. The basketballs are positioned at various points along the top, bottom, and sides of the page.

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

**Реализация дополнительной
общеобразовательной программы
«Баскетбол»
инструктора по физической культуре**

Срок реализации: 03.04.23 – 28.04.23.

Северобайкальск, 2023 г.

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

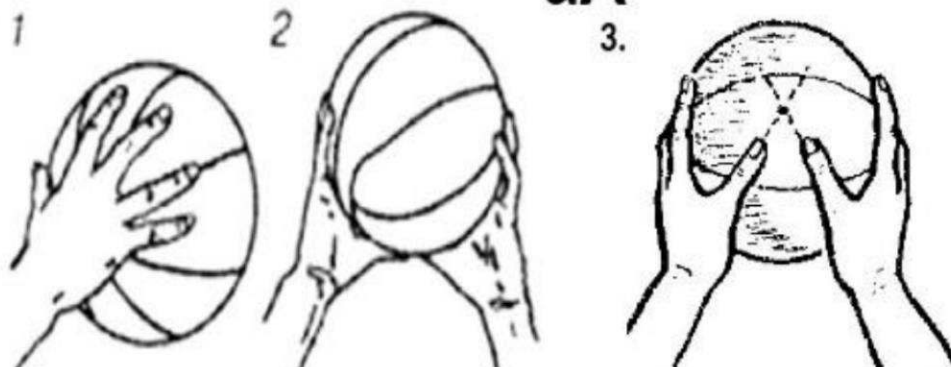
Неделя	Задачи	Содержание
1 неделя	<ol style="list-style-type: none">1. Учить правильно держать мяч.2. Упражнять в передаче и приёме мяча в колонне.3. Развивать быстроту реакции, координацию.4. Воспитывать самостоятельность.	<ol style="list-style-type: none">1. Учить правильно держать мяч.2. Упражнять в передаче и приёме мяча в колонне.3. Развивать быстроту реакции, координацию.4. Воспитывать самостоятельность.
2 неделя	<ol style="list-style-type: none">1. Учить правильно держать мяч.2. Упражнять в передаче и приёме мяча в колонне.3. Развивать быстроту реакции, координацию.4. Воспитывать самостоятельность.	<ol style="list-style-type: none">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	<ol style="list-style-type: none">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.	<ol style="list-style-type: none">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	<ol style="list-style-type: none">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.	<ol style="list-style-type: none">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

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.

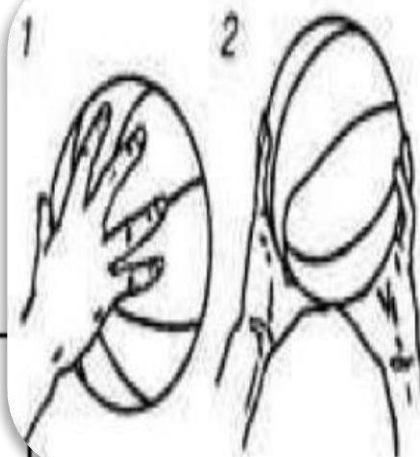
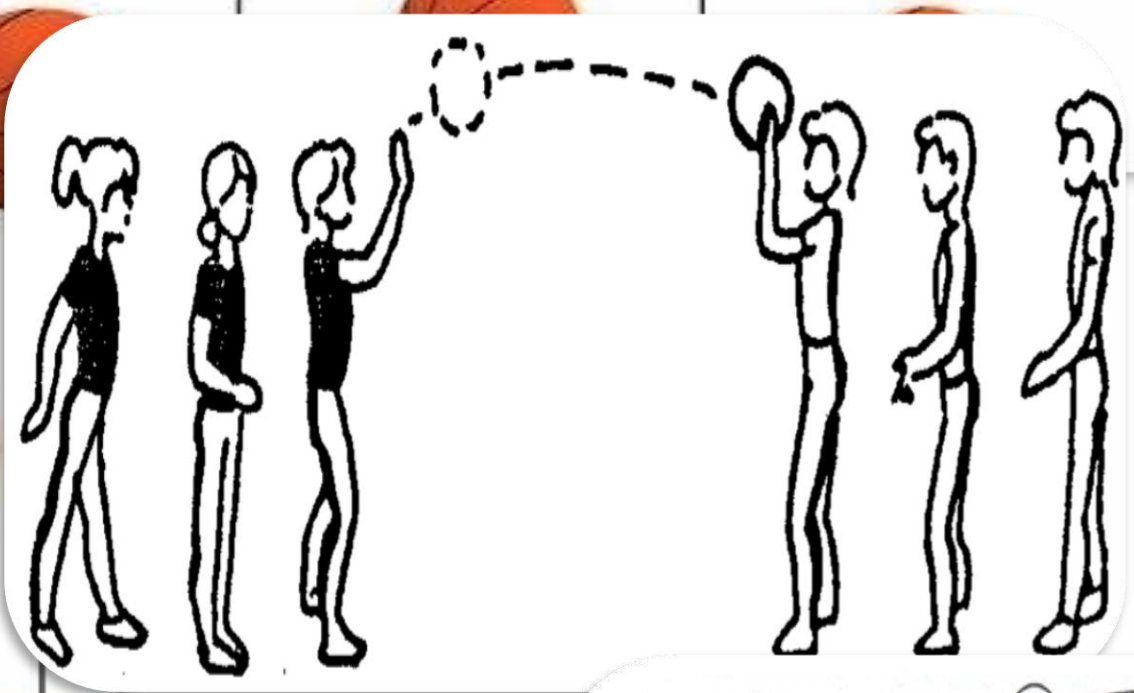


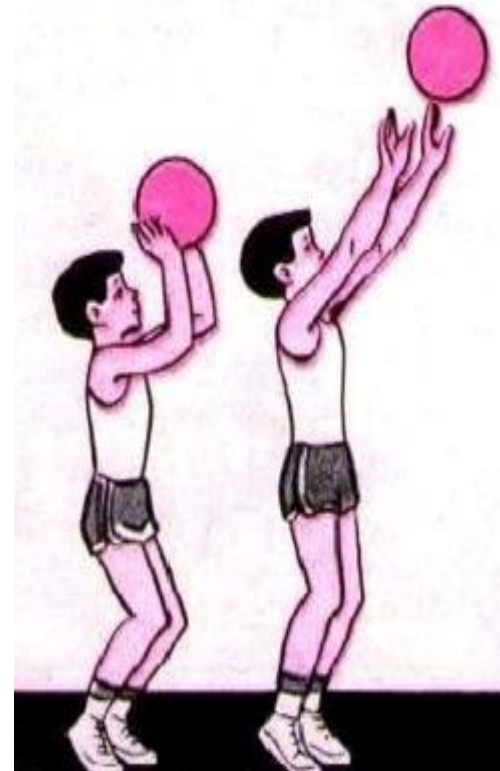
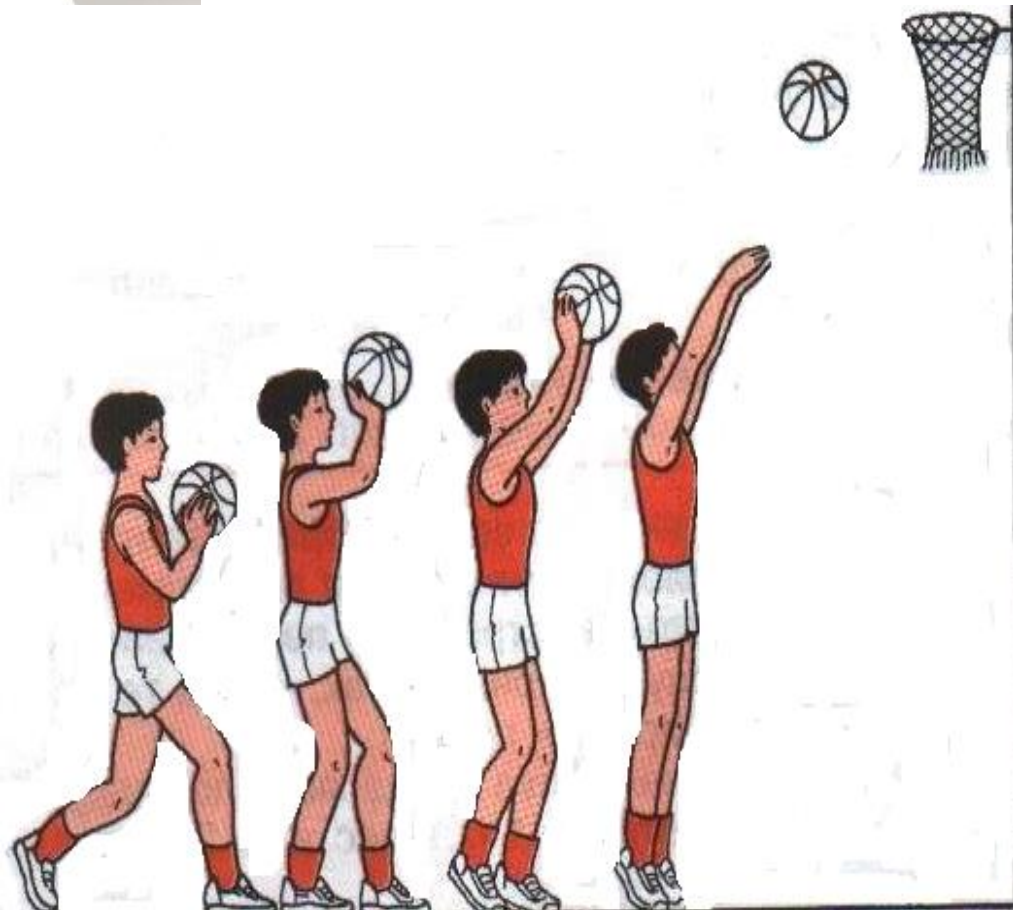
Рис. 1. Держание мяча:

- 1 — вид сбоку;
- 2 — вид спереди

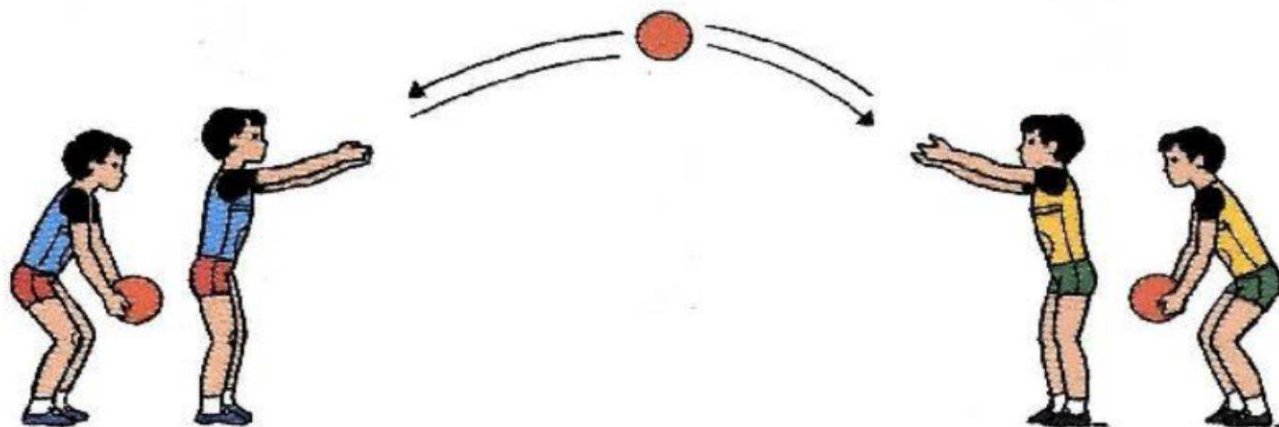


Передача мяча в колоннах

Бросание мяча в баскетбольное КОЛЬЦО



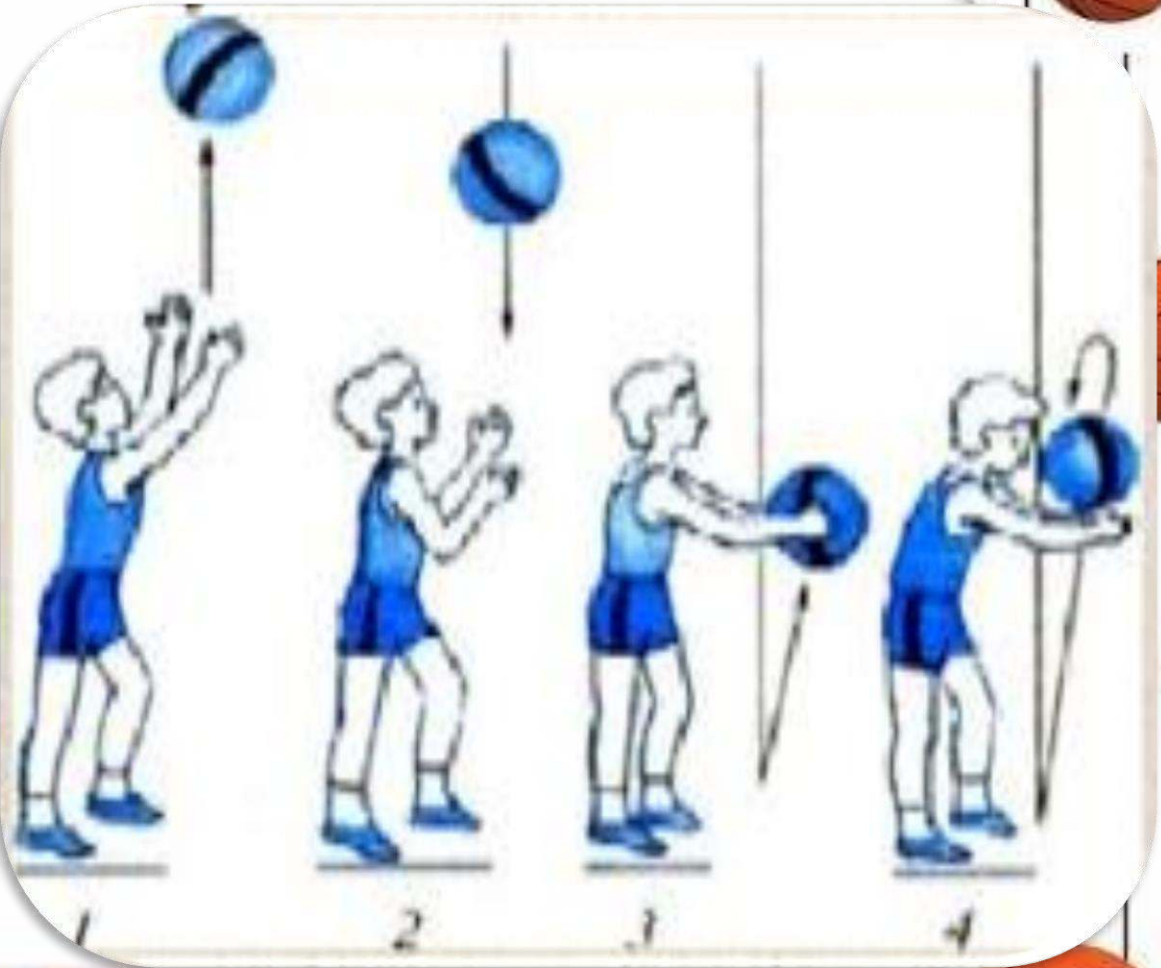
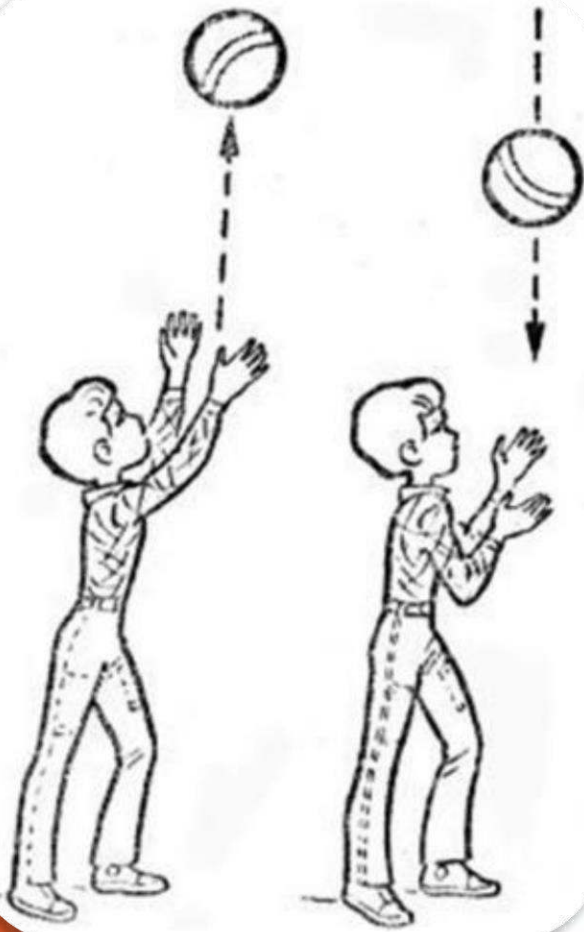
Работа с мячом



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

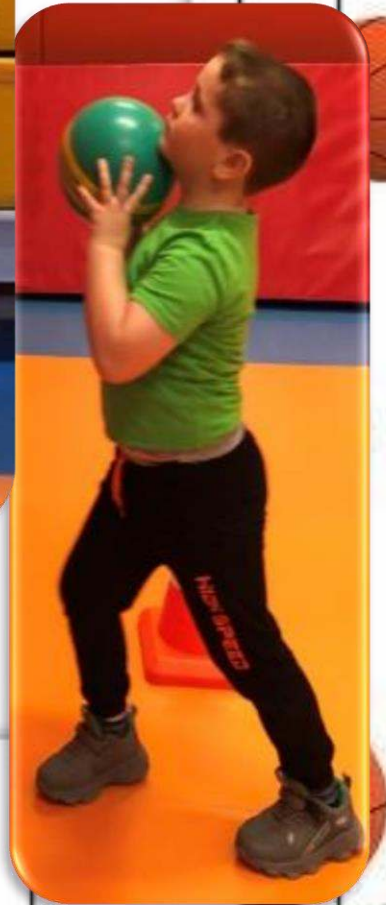


Старшая группа №1 Сказка»









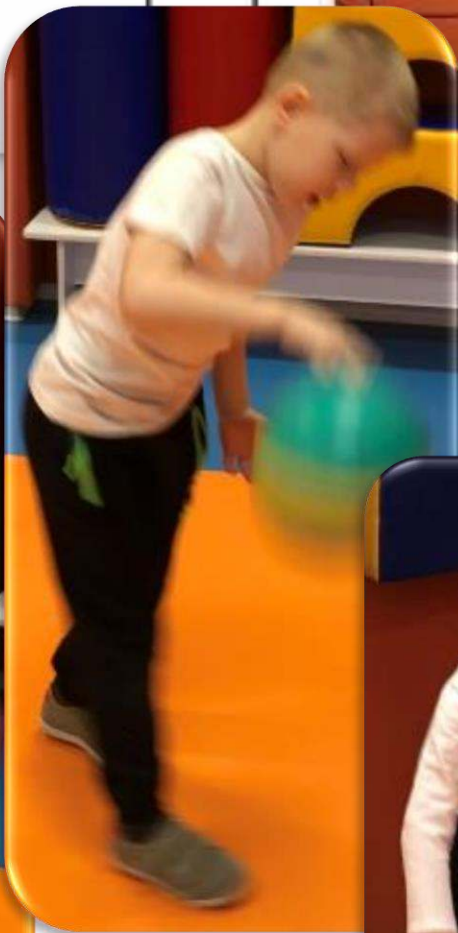


Старшая группа №2 Смешарики»







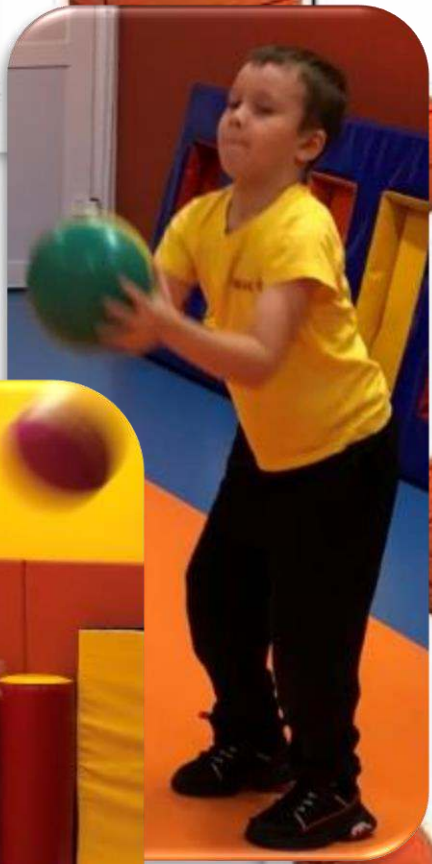




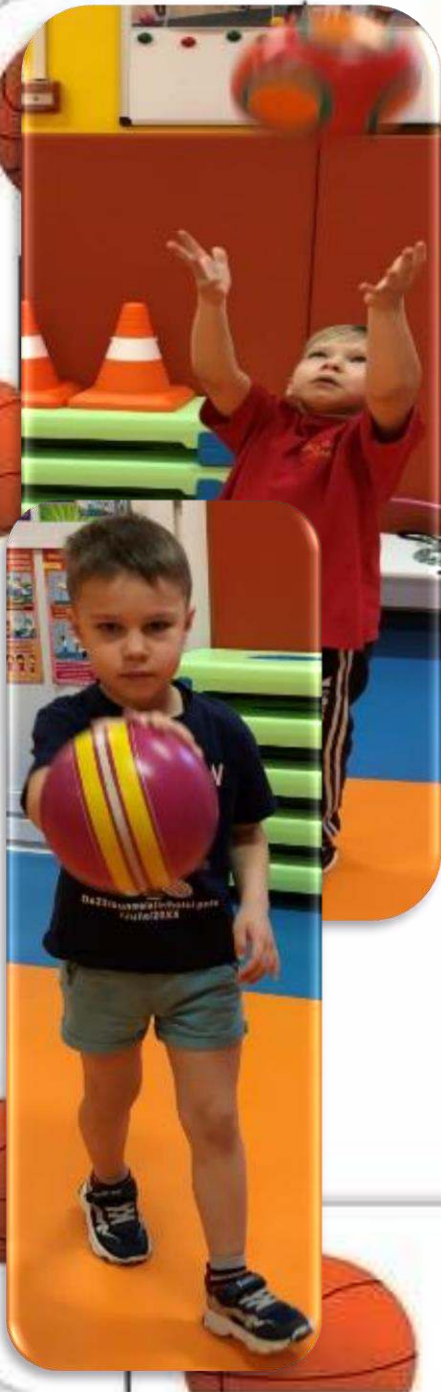
Подготовительная группа №1 «Лучики»















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