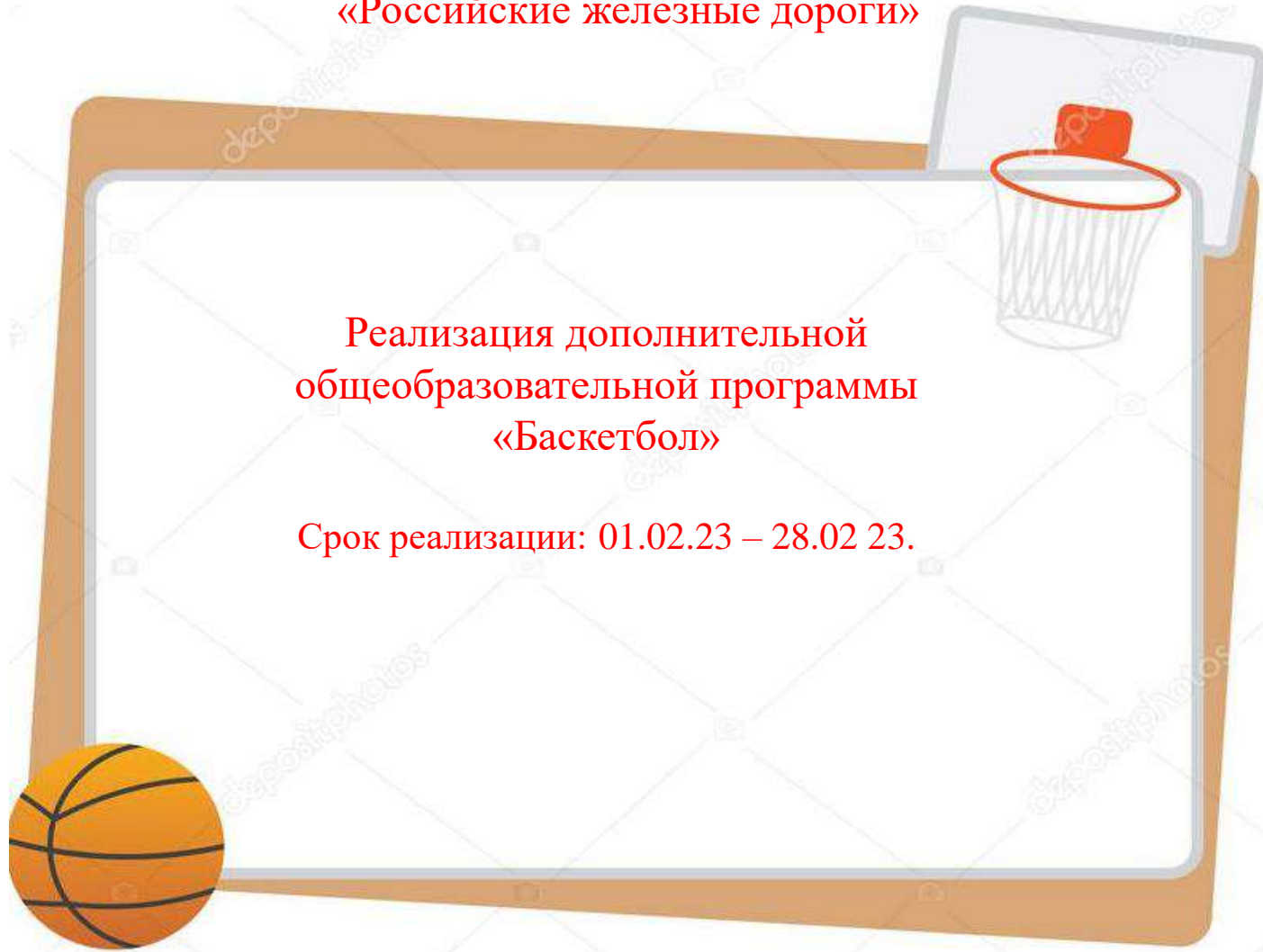


Частное образовательное учреждение  
«Детский сад № 230 открытого акционерного общества  
«Российские железные дороги»



Реализация дополнительной  
общеобразовательной программы  
«Баскетбол»

Срок реализации: 01.02.23 – 28.02 23.

Северобайкальск, 2023 г.

## Перспективный план по дополнительной общеобразовательной программе «Баскетбол» Старшая группа

Неделя Февраль	Задачи	Содержание	Кол-во занятий в неделю
1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить броскам в кольцо двумя руками снизу.</li> <li>2. Развивать быстроту в упражнениях со скакалкой.</li> <li>3. Развивать силу в упражнениях ОФП.</li> <li>4. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лёгкий бег до 3-х мин., ОРУ.</li> <li>2. Броски мяча в кольцо двумя руками снизу.</li> <li>3. Упражнения со скакалкой.</li> <li>4. Элементы ОФП.</li> </ol>	2 занятия
2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в бросках в кольцо двумя руками снизу, передаче и ловле мяча на месте.</li> <li>2. Развивать быстроту в упражнениях со скакалкой.</li> <li>3. Развивать силу в упражнениях ОФП.</li> <li>4. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лёгкий бег до 3-х мин., ОРУ.</li> <li>2. Броски мяча в кольцо двумя руками снизу.</li> <li>3. Передача и ловля мяча на месте.</li> <li>4. Упражнения со скакалкой.</li> <li>5. Элементы ОФП.</li> </ol>	2 занятия
3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в беге на выносливость.</li> <li>2. Упражнять в бросках в кольцо двумя руками от груди, передаче и ловле мяча на месте.</li> <li>3. Развивать быстроту в упражнениях со скакалкой.</li> <li>4. Развивать силу в упражнениях ОФП.</li> <li>5. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лёгкий бег до 3-х мин., ОРУ.</li> <li>2. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.</li> <li>3. Передача и ловля мяча на месте.</li> <li>3. Упражнения со скакалкой.</li> <li>4. Элементы ОФП.</li> </ol>	2 занятия
4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в беге на выносливость.</li> <li>2. Закреплять броски в кольцо двумя руками от груди, снизу, передачу и ловлю мяча на месте.</li> <li>3. Развивать быстроту в упражнениях со скакалкой.</li> <li>4. Развивать силу.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лёгкий бег до 3-х мин., ОРУ.</li> <li>2. Броски мяча в кольцо двумя руками снизу, двумя руками от груди.</li> <li>3. Передача и ловля мяча на месте.</li> <li>4. Элементы ОФП.</li> </ol>	2 занятия

## Перспективный план по дополнительной общеобразовательной программе «Баскетбол» Подготовительная группа

Неделя Февраль	Задачи	Содержание	Кол-во занятий в неделю
1 неделя	<p>1.Учить детей передавать мяч в движении, упражнять в ведении мяча.</p> <p>2. Способствовать воспитанию выдержки, смелости.</p> <p>Продолжать знакомство с правилами игры в баскетбол.</p>	<p>Бросание мяча через сетку одной рукой от плеча.</p> <p>Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами . Игра «Ведение мяча парами» Учебная игра «Баскетбол»</p> <p>Передача и ловля мяча.</p>	2 занятия
2 неделя	<p>1.Учить детей сочетать передачу и ведение мяча.</p> <p>2.Способствовать развитию координации движений. Продолжать знакомство с правилами игры в баскетбол.</p> <p>3.Приучать помогать друг другу.</p>	<p>Удары мяча об пол с пересечением поднятой ноги через отскочивший от площадки мяч.</p> <p>Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловля его после удара о пол. Учебная игра «Баскетбол»</p> <p>Игра «Мяч ловцу»</p>	2 занятия
3 неделя	<p>1.Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину.</p> <p>2. Учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре. 3.Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>Игра «За мячом»</p> <p>Подвижная игра «Мяч ловцу»</p> <p>Эстафета бросков в корзину.</p> <p>Учебная игра в «Баскетбол»</p>	2 занятия
4 неделя	<p>1.Закреплять навыки передачи, ловли и ведения мяча, упражнять детей в разных действиях. Продолжать знакомство с правилами игры в баскетбол.</p> <p>2.Способствовать развитию координации движений и ловкости, учить дружно играть</p>	<p>Игра «Успей поймать» «Ловишка с мячом»</p> <p>Передача и ловля, ведение змейкой между предметами. Учебная игра «Баскетбол»</p>	2 занятия

# Техника владения мячом

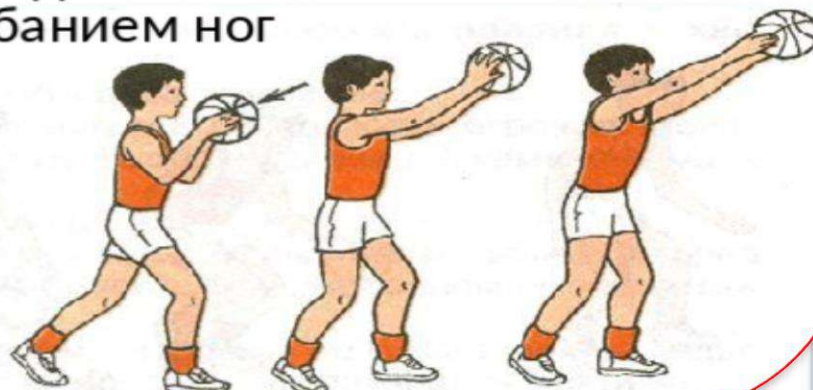
Передача и ловля мяча – это КОМАНДНЫЕ навыки игры в нападении. Ловля – прием, с помощью которого игрок овладевает мячом, и производит с ним атаку. А

## Стойка при ловле мяча двумя руками:

Мяч летит к игроку на уровне груди.

- Сделать шаг навстречу летящему мячу;
- Прямые руки вытягиваются вперёд к мячу;
- Кисти широко расставлены;
- Пальцами образуют воронку, большую, чем мяч;
- Большие пальцы направлены друг к другу ;
- Мяч захватывается кончиками пальцев;
- После касания мяча отступить назад.

Уступающим движением рук и сгибанием ног гасится скорость полета мяча.



# Бросание мяча в баскетбольное кольцо





Старшая группа №1 Сказка»





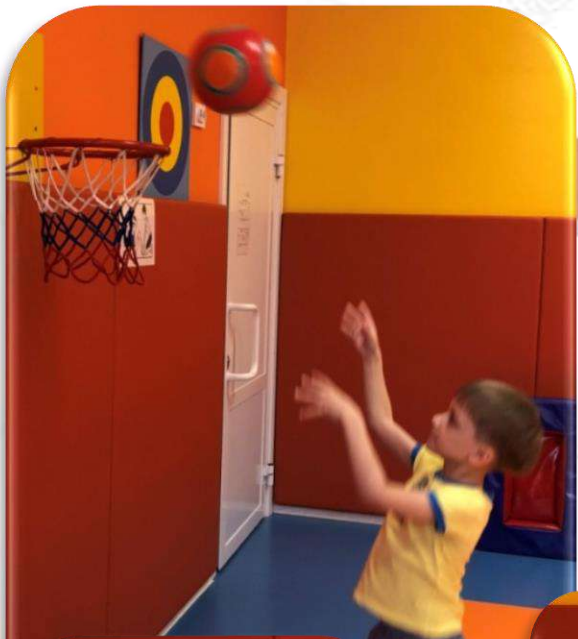






Старшая группа №1 Сказка»





Старшая группа №2 Смешарики»









Подготовительная группа №1 «Лучики»



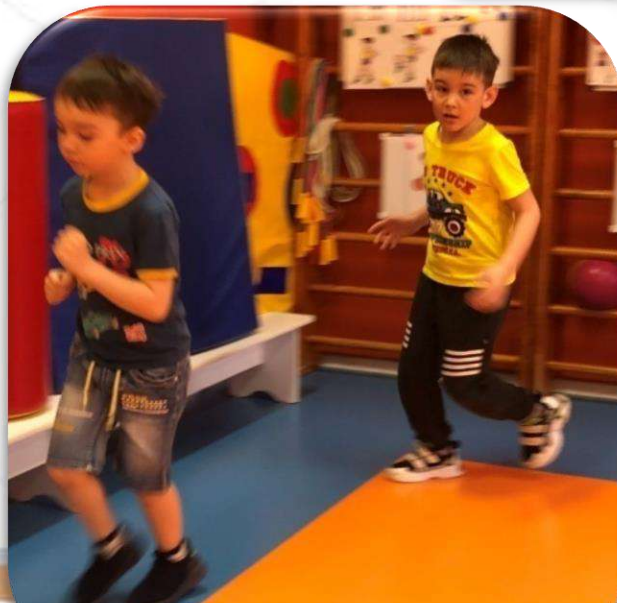








Подготовительная группа №2 «Ягодка»



Подготовительная группа №2 «Ягодка»



Спасибо за внимание!

