

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

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

**Срок реализации: 01.12.23 – 31.12 23**

Северобайкальск, 2023 г.



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

	<b>Неделя Декабрь</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во заняти й в неделю</b>
	<b>Задачи</b>		
<b>1 неделя</b>	1. Упражнять в передачах мяча от груди. 2. Упражнять в прыжках. 3. Учить бросать мяч в кольцо произвольным способом. 4. Развивать прыгучесть, ловкость, внимание.	1. Бег с изменением направления по сигналу, ОРУ с мячом. 2. Передачи мяча друг другу способом от груди. 3. Упражнения с прыжками. 4. Броски мяча в кольцо произвольным способом.	2 занятия
<b>2 неделя</b>	1. Повторить передачи мяча от груди. 2. Упражнять в прыжках. 3. Продолжить учить бросать мяч в кольцо произвольным способом. 4. Развивать прыгучесть, ловкость, координацию. 5. Воспитывать решительность.	1. Бег с изменением направления по сигналу, ОРУ с мячом. 2. Передачи мяча друг другу способом от груди. 3. Перебрасывание мяча через сетку разными способами. 4. Броски мяча в кольцо произвольным способом.	2 занятия
<b>3 неделя</b>	1. Учить передавать мяч способом из – за головы. 2. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку. 3. Развивать координацию, быстроту. 4. Воспитывать решительность.	1. Бег с изменением направления по сигналу, ОРУ с мячом. 2. Передачи мяча друг другу способом из-за головы. 3. Перебрасывание мяча через сетку разными способами.	2 занятия

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

Неделя и Декабрь	Задачи	Содержание	Кол-во занятий в неделю
1	1.Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед. 2.Развивать ловкость и координацию движений. 3.Воспитывать дружеские взаимоотношения.	Ведение мяча на месте правой, левой рукой, меняя высоту. продвигаясь свободно по площадке. Игры «Мотоциклисты», «Поймай мяч» «Будь внимателен»	2 занятия
2	1.Закреплять умение вести мяч с продвижением вперед. 2.Развивать ориентировку в пространстве.	Ведение мяча на месте правой, левой рукой, меняя высоту продвигаясь свободно по площадке. Игры «Брось в корзину», «Попади в цель»	2 занятия
3	1.Упражнять умение вести мяч правой, левой, продвигаясь вперед. 1.Способствовать развитию координации движений, ловкости.	Игры «Играй, играй мяч не теряй» Ведение мяча на месте правой, левой рукой, меняя высоту. продвигаясь свободно по площадке. Игры «Мотоциклисты», «Мяч водящему»	2 занятия
4	1.Формировать ловкость действий с мячом, совершенствовать ведение мяча в беге. 2.Способствовать воспитанию\ выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера.	Ведение мяча на месте, попеременно то - правой, то левой рукой; друг за другом. Игра «Займи свободный кружок» Броски мяча в корзину с места. Учебная игра »Баскетбол»	2 занятия

# Информационное поле, где размещаются карточки - схемы

## Передача двумя руками от груди

Этот способ передачи самый распространённый и надёжный. Он позволяет быстро и точно передать мяч на расстояние до 6 метров. Из исходного положения руками описывают небольшую дугу вниз к туловищу – вверх к груди и затем разгибают их вперед от себя и полностью выпрямляют. Заканчивается передача мяча активным разгибанием кистей.



## 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 вперед 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.

















