|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | | | | Цель | | | 1 часть | | 2 часть | | | 3 часть |
| 3 неделя  сентябрь |  | | | \*Заинтересовать детей упражнением и игрой с мячом.  \*Познакомить с разметкой в зале.  \*Дать основную стойку баскетболиста. | | | 1. Построение в шеренгу, объяснение задания.  2. Знакомство с игрой баскетбол , рассматривание картинок.  3. бег по залу с остановкой на сигнал свистка.  4.ходьба по кругу. | | 1 игра «Играй, играй, мяч не роняй»  2. ловля мяча двумя руками. После отскока от пола. | | Игра «Мяч скорей бери»  Ходьба по залу с мячом в руках врассыпную. | |
| 4 неделя  Сентябрь. |  | | | \*Повторить стойку баскетболиста.  \*Приучать слушать сигнал.  \*Развивать умения работать с мячом. | | | 1 построение в шеренгу. объяснение задания.  2. ходьба в колонне по одному, в руках мяч.  Упражнение «Мяч вокруг себя», «мяч над головой»  3. бег с остановкой на сигнал свистка, ходьба по диагонали» | | 1Игра «Мяч подбрось по -выше и поймай»  2.Игра «мяч водящему» | | Игра «Чья команда быстрее передаст мяч»  Ходьба по кругу, мяч на голове. | |
| 1 неделя  Октябрь. |  | | | \*Учить бросать мяч в корзину.  \*Дать возможность осознать физические качества баскетбольного мяча (упругость, вес, объем). | | | 1 Построение в шеренгу, объяснение задания.  2 Ходьба друг за другом.  3 Толкнуть лежащий мяч, догнать его 4-6 раз.  4 Катание мяча одной рукой вокруг предметов (3 колонны) | | Игра «Подбрось повыше»  Удары мяча об пол и ловля его двумя руками (2-3 мин) | | Игра «Сбей кеглю» расстояние 2-3 метра.  Ходьба по залу в рассыпную. | |
| 2 неделя  октябрь |  | | | \*Формировать умение владеть мячом.  \*Приучать , не мешать товарищу по игре.  \*Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. | | | 1 Построение шеренгу, объяснение задания.  2 Ходьба друг за другом.  3 Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 8-10 раз.  4 Прокатывание мяча обеими руками, наклонившись. | | Свободная игра с мячом. 7-8 минут. | | Игра «Мяч водящему».  Ходьба с мячом . с отбиванием мяча об пол. | |
| 3 неделя .  Октябрь. | | | \*Формировать умение действовать с мячом.  \*Научить, быстро реагировать на сигнал.  \*Воспитывать выдержку и внимание. | | | | 1 Построение в шеренгу, объяснение задания.  2. Ходьба друг за другом с мячом в руках.  3. Упражнение «Подбрось мяч и поймай его» во время ходьбы.  4. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола.  5. Бросание мяча вверх. С хлопком. 6-8 раз. | | П/игра «Играй, играй мяч не теряй» 5-6 раз. | | М.П.И. «Будь внимателен» 3-4р.  Ходьба по диагонали, по сигналу свистка остановиться. | |
| Вовремя проведения каждого занятия повторять с детьми основную стойку баскетболиста. Правила ведения мяча. | | | | | | | | | | | | |
| 4 неделя .  Октябрь. | | | \*Учить ловить мяч.  \*Закрепить умение быстро реагировать на сигнал.  \*Способствовать развитию ориентировки в пространстве. | | | | 1 Свободная игра с мячом в зале 4-5 минут.  2 Бросание мяча вниз и ловля его после отскока. 8-10 раз.  3 Бросание мяча в стену и ловля его после отскока. 8-10 раз. | | П/игра «Сделай фигуру». Учить, быстро реагировать на сигнал, передавать мяч товарищам. | | Игра «мяч в корзину»  Спокойная ходьба по залу врассыпную. | |
| 1 неделя  Ноябрь. | | | \*Учить ловле мяча.  \*Упражнять в умении действовать с мячом.  \*Способствовать развитию координации движений.  \*Воспитывать дружеские взаимоотношения. | | | | 1 Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. 8-10 раз.  2. Игра «10 передач» | | П/игра «вызов по имени» 3 подгруппы.  Бросание мяча в кольцо.  Индивидуально отработка в бросание мяча друг другу, с теми детьми, кто неуверенно ловит мяч. | | Свободная игра с мячом3-4 минуты. | |
| 2 неделя.  Ноябрь. | | | \*Формировать навыки бросания мяча.  \*Совершенствовать навык ловли мяча.  \*Способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости.  \*Учить, дружно играть. | | | | 1 Ходьба в колонне по одному с мячом.  2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками при ходьбе.  3. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола.  4. Игра «10 передач» | | Бросание мяча в кольцо со стойки баскетболиста.  Передача мяча в беге по диагонали, водящему.  Игра «Обгони мяч» | | Игра «Будь внимателен»  Игра «Слушай свисток»  Ходьба парами . | |
| 3 неделя .  Ноябрь. | | | \*Учить детей передавать мяч двумя руками от груди.  \*Упражнять в ловле мяча.  \*Развивать внимание и ориентировку в пространстве. | | | | 1 Ходьба и бег по сигналу свистка.  2. Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами.  3. Игра «У кого меньше мячей» 2-3 раза 2 команды. | | П/игра Обгони мяч» парами 6-8 мин.  Бросание мяча в даль. по сигналу свистка. ( за линией расстояние 3-4 метра) | | Произвольная игра с мячом.  Ходьба тройками. | |
| 4 неделя.  Ноябрь. | | | \*Совершенствовать навыки передачи – ловле мяча.  \*Развивать умение точно бросать мяч в определенном направлении.  \*Воспитывать умение согласовывать свои движения с движениями товарища. | | | 1 Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу свистка, отбивание мяча об пол с хлопком и поворотом вокруг себя.  2. Передача мяча двумя руками от груди. Стоя парами.  3. Игра «Мяч водящему» | | | П /игра «Поймай мяч» | Игра «Сделай фигуру».  Играют с мячом произвольно. Каждый в своем темпе.  Ходьба по залу врассыпную. | | |
| 1 неделя.  Декабрь. | | | \*Упражнять в передаче и ловле мяча.  \*Воспитывать внимание.  \*Способствовать развитию точности движений. | | | 1 Ходьба и бег по залу врассыпную, перестроение в 2 колонны по сигналу свистка.  2. Дети становятся тройками в треугольник. Передают мяч по очереди друг другу. 2-3 мин.,  3. Повторяется 1-е упражнение. При этом передачи мяча, каждый игрок перебегает на место, которому передал мяч. | | | П/игра «Поймай мяч» 8 минут. | 2 колонны.  Ведение мяча до баскетбольной корзины на расстояние 1.5-2 метров, бросание мяча в корзину 5-6 раз.  Ходьба по залу по диагонали парами. | | |
| 2 неделя.  Декабрь. | | | \*Совершенствовать навыки передачи мяча.  \*Воспитывать организованность.  \*Воспитывать ответственность перед командой. | | | 1 Ходьба и бег, с выполнением упражнений на равновесие, прыжки на 2-х ногах.  2. Свободная игра с мячом. 5-6 минут. | | | П/игра «За мячом» (следить за тем, чтобы дети правильно передавали мяч, стремились точно бросать его партнеру по игре 10 минут) | Игра «Мяч водящему»  Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. | | |
| 3 неделя.  Декабрь. | | | \*Учить детей ведению мяча на месте.  \*Упражнять в передаче – ловле мяча.  \*Способствовать развитию координации движений. Ориентировки в пространстве. | | | 1 Ходьба и бег друг за другом с остановкой на сигнал.  2. Ведение мяча на месте правой и левой рукой по 2 минуты (объяснить правила).  3.Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту отскока мяча, то низко, то высоко по 2 минуты.  4.Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой по 2 минуты. | | | П/игра «За мячом» ( команды соревнуются между собой. 10 минут.) | Дыхательная гимнастика  «дышим носом»  Релаксация « На море» | | |
| 4 неделя.  Декабрь. | | | \*Закрепить умение ведения мяча на месте.  \*Учить передаче мяча одной рукой от плеча.  \*Способствовать воспитанию ловкости, ориентировки на месте, в пространстве. | | | 1 Ведение мяча на месте правой и левой рукой по 3 минуты..  2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой 3 минуты.  3.Ведение мяча на месте. Вокруг себя. Правой и левой рукой 3 минуты. | | | Дети , стоя в парах. Передают мяч одной рукой от плеча на расстоянии 2-3 м.  П/игра «Займи свободный кружок» | 2 команды.  Игра «Забери мяч»  Ведение мяча до корзины, метание мяча по свистку. | | |
| 2 неделя.  Январь. | | | \*Упражнять в передаче и ловле мяча.  \*Воспитывать внимание.  \*Способствовать развитию точности движений. | | | 1 Ходьба и бег по залу врассыпную, перестроение в 2 колонны по сигналу свистка.  2. Дети становятся тройками в треугольник. Передают мяч по очереди друг другу. 2-3 мин.,  3. Повторяется 1-е упражнение. При этом передачи мяча, каждый игрок перебегает на место, которому передал мяч. | | | П/игра «Поймай мяч» 8 минут. | 2 колонны.  Ведение мяча до баскетбольной корзины на расстояние 1.5-2 метров, бросание мяча в корзину 5-6 раз.  Ходьба по залу по диагонали парами. | | |
| 3 неделя.  Январь. | | | \*Закреплять ведение мяча на месте.  \*Учить детей прицеливаться при броске мяча в цель.  \*Воспитывать уверенность в своих силах. | | | 1 Удары мячом об пол одной рукой и ловля двумя руками 10-12 раз.  2. Удар мячом об пол правой и ловля левой рукой, удар левой и ловля правой.  3.Ведение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками. Стоя в парах. Произвольным способом. | | | П/игра «у кого меньше мячей» | Игра «Попади в цель»  Метание мяча в обруч на расстоянии 1.5-2 метров. Мяч бросать любым способом. | | |
| 4 неделя.  Январь. | | | \*Упражнять в передаче – ловле мяча.  \*Способствовать развитию точности движения.  \*Закреплять ведение мяча в ходьбе. | | | 1 Дети становятся 3-ми, передают мяч по очереди друг другу.  2. Ведение мяча по залу в прямом направлении, по диагонали.  3. Метание мяча в корзину. | | | Свободная игра с мячом 5-6 минут.  Индивидуально с детьми. Которые не справляются при ведение мяча, неуверенно ловят мяч. | 2 команды.  Игра «Забери мяч».  Учить слышать свисток. | | |
| 1 неделя. Февраль. | | \*Формировать умение действовать с мячом.  \*Реагировать на сигнал.  \*Научить детей отвлекающим действиям при передаче мяча. (показывается прием ложной передачи). | | | | Разминка.  1 Ходьба врассыпную.  2. Прыжки на одной ноге.  3.Бег с прыжком.  4.Игра «Играй, играй мяч не роняй»  По свистку отрабатывать основную стойку баскетболиста. | | | Игра «поймай мяч» 8-10 минут.  Мячи перебрасываются любым способом.  Разучить отвлекающие действия при передаче мяча (прием ложной передачи) | Игра «Сбей кеглю» 3 мин.  Сбить кеглю любым способом, поощрять детей, чтобы они использовали рациональные способы метания мяча. | | |
| 2 неделя. февраль | | \*Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед.  \*Совершенствовать навыки ловли-передачи мяча.  \*Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы. | | | | Разминка.  1 Ходьба обычная спортивная.  2. Бег с остановкой, «змейкой».  3. Ведение мяча на месте. Не глядя на него, правой, левой рукой 3-4 минуты.  4. Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь произвольно по площадке. | | | П/игра «займи свободный кружок» 8 минут.  Передавать мяч разными способами | Игра «Будь внимателен».  Дети строятся полукругом и бросают мяч любому игроку. | | |
| 3 неделя.  Февраль. | | \*Учить детей, вести мяч продвигаясь вперед.  \*Развивать ловкость и координацию движений.  \*Воспитывать дружеские взаимоотношения. | | | | Разминка.  1 Ходьба врассыпную. «змейкой». Непрерывный бег 2 минуты.  2. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Меняя высоту отскока.  3.Ведение мяча правой, левой рукой передвигаясь по залу 1.5-2 минуты. | | | П/игра «мотоциклисты»  Роль ведущего выполняет ребенок. Движения происходят в одном направлении 2-3 минуты. Ведут мяч другой рукой. Игра проводится 10 минут. | Броски мяча в кольцо с места.  Броски мяча в кольцо с продвижением вперед.  Игра «забери мяч» | | |
| 4 неделя.  Февраль. | | \*Формировать умение действовать с мячом.  \*Реагировать на сигнал.  \*Учить вести мяч, продвигаясь вперед. По диагонали.  \*Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча. | | | | Разминка.  1 Ходьба и бег приставным шагом.  2. Приседание 8-10 раз.  3. Отжимание 5раз.  4.Ходьба друг за другом с мяча в руках.  5.Упражнение «Подбрось мяч и поймай его» во время ходьбы.  6.Бросание мяча и ловля его после отскока от пола. 8-10 раз. | | | Свободная игра с мячом 5 минут.  Мяч об стену ловить после отскока. | Игра «забери мяч».  Ведение мяча по диагонали, забрасывание мяча в корзину с бока на расстоянии 1.5-2 метров. | | |
| 1 неделя.  Март | | \*Закрепить у детей умение вести мяч по прямой.  \*Упражнять в ловле и передаче мяча.  \*Способствовать развитию координации движений, ловкости. | | | | Разминка.  1 Ходьба обычная с высоким подниманием колена, с выполнением упражнений.  2. Бег с остановкой, с прыжком.  3. Игра «Играй, играй мяч не теряй» 5 минут. | | | Ведение мяча правой, левой рукой продвигаясь бегом по свистку менять руку (2 мин)  Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. 2-3 шага правой. 2-3 шага левой. | Игра «Мяч водящему»  Игра «Забери мяч» | | |
| 2 неделя.  Март | | \*Продолжать учить бросать мяч в корзину.  \*Закрепить стойку баскетболиста.  \*Способствовать развитию ориентировки в пространстве. | | | | Разминка.  1 Ходьба и бег врассыпную.  2. Наклоны туловища вправо-влево. 8-10 раз.  3. Бросание мяча вдаль из-за головы.  4. Свободная игра с мячом.  5 минут. | | | Игра «Мотоциклисты»  Ведение мяча по прямой, с остановкой на сигнал. | Игра «Забери мяч» 8-10 минут.  Упражнение «Два мяча»  Учить детей одновременно катить 2 мяча, развивать внимательность, умение владеть мячом. | | |
| 3 неделя.  Март | | \*Формировать навыки бросания мяча.  \*Совершенствовать навык ловли мяча.  \*Способствовать развитию глазомера, координации движений. | | | | Разминка.  1 Бег «змейкой»  2. Приседание, вис 10 раз.  3. Передача мяча двумя руками от груди стоя парами 12 раз.  4.Игра «»У кого меньше мячей» | | | П/Игра «Обгони мяч» 5 минут.  П/игра «Вызов по имени» 5 минут. | Игра «Забери мяч» 10 минут. | | |
| 4 неделя .  Март. | | \*Упражнять в ловле и передаче мяча.  \*Ведение мяча на месте.  \*Учить передаче мяча одной рукой от плеча.  \*Слушать сигнал и быстро реагировать на него. | | | | Разминка.  1 Ходьба с мячом.  2. Упражнение «Спутник».»Орбита»  3.Бег в умеренном темпе.  4. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. 2минуты.  5. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. 2минуты. | | Дети в парах передают мяч одной рукой от плеча на расстоянии 2-3 метров.  П/игра «Займи свободный кружок» 8 минут. | | Игра «Будь внимателен»  Игра «баскетбол» | | |
| 1 неделя.  Апрель. | | \*Закрепить ведение мяча на месте.  \*Учить детей прицеливаться при броске мяча в цель.  \*Воспитывать уверенность в своих силах. | | | | Разминка.  1 Непрерывный бег до 2 минут.  2. Упражнение на равновесие «Аист».  3. Удары мячом об пол одной рукой и ловле двумя руками. | | Игра «У кого меньше мячей»  Ведение мяча по диагонали, метание мяча в кольцо с боку. | | 2 команды.  Игра «Баскетбол» | | |
| 2 неделя.  Апрель. | | \*Формировать ловкость действий с мячом.  \*Совершенствовать ведение мяча в беге.  \*Быстро реагировать на сигнал. | | | Разминка.  1 Бег с остановкой по сигналу свистка.  2. Отжимание, вис.  3.Ведение мяча правой и левой рукой, свободно продвигаясь по залу.  4. Ходьба с мячом на голове. | | | | П/игра «Мотоциклисты» 8-10 минут. | Игра «баскетбол»10 минут. | | |
| 3 неделя.  Апрель. | | \*Закрепить умение вести мяч по прямой.  \*Упражнять в ловле и передаче мяча.  \*Способствовать развитию координации движений, ловкости. | | | Разминка.  1 Ходьба с высоким подниманием колен.  2. бег врассыпную по сигналу остановиться.  3. ведение мяча правой, левой рукой продвигаясь бегом. | | | | Ведение мяча по прямой до кольца, метание мяча в кольцо по свистку.  Метание мяча в даль со стойки баскетболиста. | Игра «Баскетбол» 10 мин. | | |
| 4 неделя.  Апрель. | | \*Закрепить стойку баскетболиста.  \*Продолжать быстро реагировать на сигнал.  \*Воспитывать выдержку и внимательность. | | | Разминка.  1.Ходьба и бег по прямой, «Змейкой».  2. ведение мяча правой и левой рукой, свободно передвигаясь по залу. 8-10 | | | | Игра «Догони мяч»  Метание мячей в даль разными способами. | Игра «Баскетбол» 10 мин. | | |
| 1 неделя.  Май. | | \*Закреплять у детей умение вести мяч по прямой. \*Упражнять в ловле передаче мяча.  \*Воспитывать дружеские взаимоотношения. | | | Разминка.  1 Ходьба и бег по прямой , «Змейкой».  2. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока 8-10 р.  3. метание мяча в стену с хлопком. | | | | Игра «Будь внимателен».  Ведение мяча парами на расстоянии 2 метра. | Игра «Баскетбол» 10 мин. | | |
| 2 неделя.  Май. | | \*Закрепление навыков ведения мяча по прямой.  \*Отработка бросания мяча в парах друг другу. | | | Разминка.  1 В парах бросание мяча друг другу на расстоянии 2м. разными способами.  2. Игра «мяч водящему» | | | | 2 команды.  Ведение мяча по прямой до кольца, и метание мяча в кольцо, со стойки баскетболиста. | Игра «Баскетбол» | | |
| 3 неделя.  Май. | | \*Формировать ловкость действий с мячом.  \*Совершенствовать ведение мяча в беге.  \*Быстро реагировать на сигнал. | | | Разминка.  1 Бег с остановкой по сигналу свистка.  2. Отжимание, вис.  3.Ведение мяча правой и левой рукой, свободно продвигаясь по залу.  4. Ходьба с мячом на голове. | | | | П/игра «Мотоциклисты» 8-10 минут. | Игра «баскетбол»10 минут. | | |
| 4 неделя.  Май. | | \*Закрепление навыков ведения мяча.  \*Дружеское взаимоотношение между командами. | | | Показательное выступление для родителей.  Соревнование по баскетболу среди старшего возраста. | | | | | | | |