|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  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 неделяНоябрь. | \*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. |